



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 4: Vytváření poutavých aktivit



Přehled modulu

Tento modul je založen na konceptech empatie a aktivního naslouchání, dvou klíčových dovedností v mezilidských vztazích. Empatie nám umožňuje porozumět a sdílet emoce druhých, zatímco aktivní naslouchání znamená věnovat pozornost tomu, co druhý sděluje, verbálně i neverbálně, a zároveň poskytovat vhodnou zpětnou vazbu. Tyto dovednosti podporují efektivnější komunikaci a větší vzájemné porozumění.

Cíle:

- o Rozvíjet mezi seniory empatii a aktivní naslouchání s cílem zlepšit jejich mezilidské vztahy.
- o Představit pojmy empatie a aktivní naslouchání.
- o Povzbudit účastníky, aby přemýšleli o své vlastní schopnosti naslouchat a reagovat s empatií.
- o Poskytnout praktická cvičení k aplikaci těchto dovedností v situacích reálného života.
- o Podpořit povědomí o důležitosti aktivního naslouchání v každodenních interakcích.

Délka: celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

- o Úvod a teorie (10 minut)
- o Skupinová aktivita: Cvičení empatie a aktivního naslouchání (20 minut)
- o Hraní rolí: Scénáře empatie a aktivního naslouchání (30 minut)

Potřebné materiály:

Aktivita 1:

- o Tabule nebo flipchart (nepovinné)



- o Fixy nebo pera
- o Pohodlné sezení uspořádané do půlkruhu nebo kolem stolů k diskuzi
- o Videoprojektor a prezentace (není povinné)

Aktivita 2:

- o Zápisníky a pero v případě potřeby
- o Pohodlné sezení kolem stolů pro diskusi

Aktivita 3:

- o Papír s napsaným scénářem
- o Posezení ve dvojicích a dostatek místa v místnosti

Aktivita 4:

- o Pohodlné sezení uspořádané do půlkruhu nebo kolem stolů k diskuzi
- o Videoprojektor a prezentace (není povinné)

Výsledky učení:

- o Naučit účastníky základním principům nenásilné komunikace.
- o Povzbuzovat účastníky, aby jasně a s respektem identifikovali a vyjádřili své emoce a potřeby.
- o Pomoci jim formulovat nenásilné a konstruktivní požadavky.
- o Navrhnout praktické nástroje pro integraci těchto technik do každodenního života.



Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Rosenberg, MB (2003). Nenásilná komunikace: Jazyk života.

Manusov, V., Stofleth, D., Harvey, JA, & Crowley, JP (2018). Podmínky a důsledky dobrého naslouchání pro mezilidské vztahy: Modelování aktivního empatického naslouchání, sociálně-emocionálních dovedností, všímatosti k vlastnostem a vztahů

Murphy, K. (2020, 9. ledna). Mluvte méně. více poslouchat. zde je návod. The New York Times. Staženo 29. listopadu 2021 z



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 4: Vytváření poutavých aktivit

Aktivita 1: Úvod a teorie



Titul aktivity: Úvod a teorie

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Empatická komunikace a aktivní naslouchání, dva pojmy široce používané v mezilidské komunikaci, jsou založeny na schopnosti vytvořit hlubokou a respektující výměnu názorů. Empatie je definována jako schopnost identifikovat se s pocity druhé osoby, zatímco aktivní naslouchání zahrnuje uchopení každé zprávy, verbální nebo jiné, od osoby komunikující s druhou osobou. Tyto dovednosti, které jsou teoreticky zakořeněny v humanistické psychologii, zejména díky vlivu Carla Rogerse, mají za cíl podporovat vzájemné porozumění, zlepšovat mezilidské vztahy a omezovat nedorozumění a konflikty v lidských výměnách.

Cíle a záměry:

- o Přivítat účastníky přátelským způsobem
- o Představit zúčastněné, účel denní aktivity a pracovní plán
- o Představit koncepty empatického a aktivního naslouchání a teoretický rámec

Potřebné materiály:

- o Tabule nebo flipchart
- o Fixy nebo pera
- o Pohodlné sezení uspořádané do půlkruhu nebo kolem stolů k diskuzi
- o Videoprojektor a prezentace (není povinné)



Délka aktivity: 10 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Přivítejte účastníky a nechte je, aby se usadili, představili se (příjmení, jméno)

Krok 2: Prezentujte definice empatického a aktivního naslouchání (pomocí prezentace nebo psaním klíčových pojmů na tabuli).

Empatie : Schopnost porozumět a sdílet pocity druhého, aniž bych nutně souhlasil nebo se snažil poradit.

Aktivní naslouchání : Aktivní naslouchání je příprava na naslouchání, pozorování vysílaných verbálních a neverbálních zpráv a následné poskytování vhodné zpětné vazby, aby se projevila pozornost k prezentované zprávě (přikývnutí, otázky, pohledy).

Zde jsou podpůrné materiály (video):

V češtině:

<https://youtu.be/mnxYvCp4kw?si=2XxkBMfAOsqg6igP>

<https://youtube.com/shorts/NeDcsNnvJjo?si=5t2mW8VcHdFwXVm0>

V angličtině:

- <https://www.youtube.com/watch?v=IO1gpzakbik>
- <https://www.youtube.com/watch?v=t685WM5R6aM>
- https://www.youtube.com/watch?v=3_dAkDsBQyk
- <https://www.youtube.com/watch?v=baHrcC8B4WM>

Krok 3: Poskytněte jim klíče a techniky, aby je mohli aplikovat ve svém každodenním životě. Některé techniky jsou uvedeny v centru inovací:

<https://blogs.studentlife.utoronto.ca/innovationhub/the-art-of-active-listening/>



- Bud'te otevřen' změnám
- Nahrad'te úsudek zvědavostí
- Ptejte se na otevřené otázky
- Parafrázujte a shrňte
- Praxe

Krok 4: Pokud je ještě čas, zeptejte se, zda mají nějaké příklady, každodenní události nebo anekdoty na toto téma?

Případné variace aktivity:

Můžete změnit videa a/nebo prodloužit aktivitu tím, že začnete s ice-breakerem, například se zeptáte „co vám připomíná empatie a aktivní naslouchání?“ a zaznamenejte si pojmy na tabuli.

Tipy a doporučení:

- o Vytvořte příjemné prostředí nastavením pozitivního tónu k otevřenosti a dialogu
- o Upřednostňujte kvalitní obsah před kvantitou. Není třeba používat příliš mnoho teoretických konceptů, které by čtenáře zmátly.
- o Používejte jednoduché definice a ilustруйте pojmy na příkladech, které se k nim vztahují.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Rosenberg, MB (2003). Nenásilná komunikace: Jazyk života

Rogers, ČR (1967). *Způsob bytí* .

Brown, B. (2010). Dary nedokonalosti: Pust'te se do toho, kým si myslíte, že máte být a přijmout, kdo jsi.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 4: Vytváření poutavých aktivit

Aktivita 2: Skupinová aktivita “cvičení empatie a
aktivního naslouchání”



Titul aktivity: Skupinová aktivita „Cvičení empatie a aktivního naslouchání“

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato aktivita, která má kořeny v humanistické psychologii, zejména v práci Carla Rogerse, má za cíl pomoci seniorům uvést do praxe pojem empatie a aktivního naslouchání. Připomenutím minulých interakcí, kde byla komunikace a porozumění náročné, budou účastníci schopni identifikovat, jak mohli použít techniky empatického a aktivního naslouchání, a zvýšit empatii a pozornost v budoucích rozhovorech. Tyto reflexní praktiky mohou podpořit sebeuvědomění a pomoci jednotlivcům vybudovat lepší komunikační návyky a přispět k pevnějším mezilidským vztahům.

Cíle a záměry:

- o Uvést do praxe výše diskutované koncepty
- o Umožnit seniorům procvičit si minulé zkušenosti a ukázat jim, jak každodenně implementovat empatii a aktivní naslouchání.
- o Posilovat sebeuvědomění a komunikační návyky

Potřebné materiály:

- o Pohodlné sezení uspořádané do půlkruhu nebo kolem stolů k diskuzi
- o V případě potřeby bílé papíry a pero

Délka aktivity: 25 minut



Popis postupu činnosti:

Krok 1: Každý účastník bude dotázán: „Vzpomínáte si na situaci, kdy komunikace, naslouchání a porozumění s někým byly komplikované?“. Můžete jim dát 5 minut na rozmyšlenou a vzpomenutí si na nějakou událost, mohou si ji též zapsat. Například:

- Mluvil jsem se svou dcerou o její pracovní situaci, poskytoval jsem jí užitečné rady, ale zdálo se, že je frustrovaná a přestala mluvit.
- Pohádal jsem se se sousedem kvůli našemu společnému plotu. Mluvili jsme jeden přes druhého a neposlouchali, co ten druhý říká.
- Požádala jsem sestru, aby mi s něčím pomohla, ale v tuto chvíli nechápala, co potřebuji, a já se naštvala.

Krok 2: Můžete se jich zeptat „jak si myslíte, že jste mohli lépe naslouchat nebo reagovat empatičtěji?“. Mohou si napsat 2-3 myšlenky o tom, co by mohli udělat lépe, aby byli v budoucích interakcích pozornější nebo empatičtější. Například:

- Příště mohou počkat, než dám radu, a můžu se jen zeptat, jak se cítí v této pracovní situaci.
- Příště se mohou pokusit zůstat v klidu, nejprve naslouchat pohledu svého souseda a pak sdílet, jak se cítí, aniž bych byl agresivní.
- Příště se pokusím být trpělivější, než se pustím do obrany, a zeptám se, zda potřebuje, abych věci vysvětlila jinak.

Krok 3: Požádejte několik dobrovolníků, aby se podělili o zkušenosti, ale není třeba vyvíjet tlak na sdílení, pokud to žádný z účastníků necítí.



Případné variace aktivity:

Aktivitu lze organizovat ve dvojici nebo ve skupině (nejlépe malé, maximálně 4), kde účastníci budou moci své zkušenosti sdělit ostatním a navzájem se povzbudit.

Tipy a doporučení:

- o Je důležité zajistit bezpečný prostor a atmosféru mezi účastníky. Čím více se budou cítit pohodlně, tím více budou upřímně sdílet své zkušenosti. Prezentaci můžete zahájit tím, že účastníkům poděkujete za jejich přítomnost, představíte se tím, že budete osobní (kariéra, věk, místo bydliště....) a připomenete jim, že je to místo, kde se mohou cítit bezpečně, podporovaní a cenění. Můžete také dodat, že cílem je, aby se cítili, že je jim nasloucháno, mohou sdílet společné chvíle a vytvořit pozitivní prostředí.
- o Neváhejte uvést více příkladů, můžete se podělit o své vlastní zkušenosti, abyste cvičení dodali více autenticity.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Brown, B. (2012). Velká odvaha: Jak odvaha být zranitelným proměňuje způsob, jakým žijeme, milujeme, rodiče a vedeme.

<https://www.youtube.com/watch?v=5kFjKUmlVps>

<https://www.youtube.com/watch?v=qpnNsSyDw-g>



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul E: Jak povzbudit seniory k pozitivním změnám
a aktivitě

E-SENIORS

Plán lekce 4: Vytváření poutavých aktivit

Aktivita 3: Hraní rolí- scénáře empatie a aktivního
naslouchání



Titul aktivity: Hraní rolí: scénáře empatie a aktivního naslouchání

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Humanistická psychologie, zvláště stimulovaná studiemi Carla Rogerse, ukazuje, jak důležitá je empatie a aktivní naslouchání v našem každodenním životě, aby se podpořily pozitivní mezilidské vztahy. Toto hraní rolí poskytne přístup k učení založenému na zkušenostech tím, účastníci budou tyto dovednosti procvičovat v realistických scénářích. Aplikací na situace, kde jde o emocionální vyjádření a aktivní naslouchání, senioři prohloubí své porozumění těmto klíčovým komunikačním nástrojům. Prostřednictvím této interaktivní aktivity se účastníci učí používat tyto koncepty, zlepšují svou schopnost pozorně naslouchat a empaticky reagovat, čímž si zvyšují celkovou komunikační kompetenci.

Cíle a záměry:

- o Pomoc účastníkům procvičovat a internalizovat koncepty, které jsme předtím studovali, v kontextu skutečného života prostřednictvím hraní rolí.
- o Podporovat sebeuvědomění o tom, jak efektivní komunikace může lidem pomoci budovat skutečné vztahy a omezit nedorozumění.
- o Aplikovat dovednosti aktivního naslouchání, přeformulování, objasňování otázek a další techniky během scénářů.
- o Poskytovat konstruktivní zpětnou vazbu ke zlepšení schopností empatie.

Potřebné materiály:

- o Papír s napsaným scénářem



- o Posezení ve dvojicích a dostatek místa v místnosti

Délka aktivity: 30 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Rozdělte účastníky do dvojic a uspořádejte je tak, aby seděli proti sobě na židlích s dostatečným prostorem mezi dalšími dvojicemi, aby se všichni dobře slyšeli. Určete také role: jeden člověk bude osobou, která sdílí, druhý bude osobou, která bude naslouchat a ptát se.

Krok 2: Lektor projde každou skupinu a každý účastník si vybere papír s napsaným scénářem. Scénáře jsou následující:

- Někdo je smutný po neshodě v rodině.
- Někdo je frustrovaný kvůli obavám o zdraví.
- Přítel je ve stresu z nadcházející události.
- Přítel se po odstěhování cítil izolovaný.
- Příbuzný pociťuje úzkost kvůli opravdu důležitému nadcházejícímu životnímu rozhodnutí.
- Přítel se po diskuzi během večeře cítí rozrušený.
- Někdo se cítí špatně poté, co někomu nevědomky ublížil.
- Někdo je zklamaný, protože nedosáhl osobního cíle.
- Kolega je po nedorozumění naštvaný.
- Přítel je zklamaný, protože jeho/její plány se změnily.
- Příbuzný je ve stresu při představě účasti na rodinné akci.
- Někdo se cítí bezmocný tvář v tvář finančním problémům.
- Přítel je frustrovaný tím, že nedostává podporu, kterou od jeho rodiny očekává.
- Někdo žárlí na úspěch blízkého člověka.
- Člověk je zavalen povinnostmi pečovat o nemocného příbuzného.



Krok 3: Po krátké chvíli přemýšlení osoba, která sdílí, jasně vysvětlí situaci pomocí technik, které se naučili dříve, to znamená použije empatické a aktivní naslouchání (přeformulování, vyjasnění otázek, konstruktivní zpětná vazba...). Osoba, která naslouchá, může klást doplňující otázky, naslouchat bez přerušování, přeformulovat.

Krok 4: Po tomto cvičení bude osoba, která sdílí, dotázána „cítíte, že vám bylo nasloucháno?“, pokud ne, „jak byste si přáli, aby druhá osoba reagovala?“, a vyzvěte účastníky, aby své poznámky sdíleli pomocí empatie jako konstruktivní zpětné vazby.

Krok 5: Po krátké diskusi mezi dvojicemi si vyměňte role a opakujte stejné úkoly.

Krok 6: Na konci cvičení a v celé skupině se zeptejte účastníků na jejich pocity, poznámky a zpětnou vazbu k tomuto cvičení, jak se dnes cítili a jak lze tento plán lekce zlepšit.

Případné variace aktivity:

V závislosti na povaze skupiny můžete změnit scénáře na něco vhodnějšího. Můžete použít i osobní zkušenosti.

Cvičení může trvat déle, pokud máte pocit, že potřebujete více času na diskusi mezi seniory.

Tipy a doporučení:

- o Kolujte mezi skupinami, někdo by mohly být zaseknuté. Neváhejte zakročit a klást otázky sami, abyste pomohli účastníkovi, který cítí, že je potřeba pomoci - tak, aby konverzace plynula.
- o Zajistěte, aby se každý účastník cítil pohodlně a byl slyšet, aniž by se cítil odsuzován za své odpovědi.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou (styl APA):

Rogers, C. (1961). O Stávání Osobou.



**Financováno
Evropskou unií**

Stewart, JR (2001). Mosty, nikoli zdi: Kniha o mezilidské komunikaci.

Rogers, ČR (1967b). Způsob bytí.