



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 2: Strategie sebepéče s cílem zabránit
únavě ze soucitu a zvýšení sebesoucitu



Přehled modulu

Tento modul poskytuje pečujícím základní strategie péče o sebe, aby se předešlo únavě ze soucitu a podpořil se soucit. Zaměřením se na praktické techniky sebepéče, jako je všímavost, emoční regulace, time management a stanovení hranic, se pečovatelé naučí integrovat tyto postupy do svých každodenních rutin. Prostřednictvím diskusí, řízených cvičení a personalizovaného plánování budou účastníci rozvíjet dovednosti ke snížení stresu, zvýšení odolnosti a udržení pohody, což nakonec povede k efektivnější péči.

Cíl :

Vzdělat pečovatele o důležitosti sebepéče a poskytnout praktické strategie pro integraci sebe-soucitu, time managementu a stanovení hranic do každodenních pečovatelských rutin.

Délka : celkem 60 minut (včetně všech aktivit)

Aktivity:

1. Úvod do sebepéče (12 minut)
2. Cvičení řízené všímavosti (15 minut)
3. Skupinová diskuse o technikách sebepéče (15 minut)
4. Vypracování plánu sebepéče (18 minut)

Potřebné materiály:

Pro aktivitu 1: Infografika, tabule, fixy.

Pro Aktivitu 2: Podložky na jógu nebo pohodlné sezení, audio zařízení

Pro aktivitu 3: Materiály týkající se technik sebepéče, tabule, pera nebo tužky

Pro aktivitu 4: Pracovní list, pera nebo tužky.



Výsledky učení:

Na konci této lekce účastníci budou schopni:

- o Pochopit důležitost péče o sebe a sebesoucitu při prevenci únavy ze soucitu.
- o Naučit se praktické strategie pro řízení času (time management), stanovení hranic a emoční regulaci.
- o Vypracovat osobní plán péče o sebe, který bude přizpůsoben potřebám jejich péče.
- o Uvědomit si hodnotu stanovení osobních hranic pro zlepšení odolnosti a udržení pohody.

Seznam zdrojů a odkazů souvisejících s aktivitou:

Neff, KD (2011). *Sebesoucit: Osvědčená síla laskavosti k sobě*. William Morrow.
Raab, K. (2014). Všíímavost, sebesoucit a empatie mezi zdravotníky: Přehled literatury. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 20 (3), 95-108.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 2: Strategie sebepéče s cílem zabránit
únavě ze soucitu a zvýšení sebesoucitu

Aktivita 1: Úvod do sebepéče



AKTIVITA 1

Úvod do sebeděče

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato aktivita seznamuje pečovatele s konceptem sebeděče se zaměřením na její roli při předcházení únavě ze soucitu a posilování sebesoucitu. Efektivní sebeděče může pečovateli pomoci zvládat stres, vyhýbat se syndromu vyhoření a udržovat si fyzickou a emocionální pohodu. Během této aktivity účastníci prozkoumají základní strategie péče o sebe, jako je nastavení hranic, time management a sebe-soucit. Tyto dovednosti umožňují pečovateli zvládat požadavky na péči bez ohrožení jejich zdraví.

Cíle a záměry:

- o Představit důležitost sebeděče jako preventivního opatření proti únavě ze soucitu.
- o Diskutovat o klíčových strategiích sebeděče, které mohou pomoci zvládat stres při péči.
- o Identifikovat a řešit běžné překážky sebeděče.

Potřebné materiály:

- o Infografika shrnující strategie sebeděče (soucit, nastavení hranic, time management).
- o Tabule s fixami

Délka aktivity: 12 minut

Popis postupu činnosti:

Krok 1: Přehled sebeděče

- **Pokyn** : Začněte poskytnutím přehledu o konceptu sebeděče v kontextu péče. Zdůrazněte, že sebeděče je zásadní nejen pro osobní zdraví, ale také



pro efektivitu péče o druhé.

- **Poznámka facilitátora** : Ujasněte si, že péče o sebe je spíše nutností než luxusem a pomáhá pečovatelům zůstat odolní v náročných rolích.

Krok 2: **Prezentujte infografiku**

- **Pokyn** : Ukažte infografiku, která vizuálně shrnuje klíčové strategie péče o sebe s důrazem na soucit se sebou samým, time management a techniky stanovení hranic.
- **Tip** : Nechte účastníky chvíli, aby si prohlédli strategie na infografice a položili jim otázky.

Krok 3: **Skupinová diskuse**

Výzvy k diskuzi :

- Jaké strategie péče o sebe v současnosti používáte a jak vám pomáhají zvládat stres?
- "Jaké překážky jste zažili ve snaze upřednostnit péči o sebe?"

Role facilitátora : Podporujte otevřené sdílení a poskytněte pokyny k překonání běžných překážek sebepéče.



Infografika

STRATEGIE SEBEPÉČE PRO PEČUJÍCÍ

SEBELASKAVOST

Bud'te na sebe laskaví a oceňte své úsilí. Odpusťte si případné chyby nebo vnímané nedostatky.

PLÁNOVÁNÍ ČASU

Organizujte si úkoly a stanovte si realistický denní rozvrh, který zahrnuje i čas pro sebe.

NASTAVENÍ HRANIC

Stanovte si jasné hranice s ostatními ohledně toho, co můžete a co nemůžete zvládnout.

MINDFULNESS

Procvičujte meditace nebo dechová cvičení ke snížení stresu a udržení přítomného okamžiku.

FYZICKÁ SEBEPÉČE

Zařaďte do svého dne pohyb a aktivity, které pomáhají snížit napětí, zlepšit zdraví a načerpat energii.

Pamatujte, že se **péče o sebe** je zásadní pro udržení vaší fyzické i duševní pohody a je důležitou součástí péče o druhé.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 2: Strategie sebepéče s cílem zabránit
únavě ze soucitu a zvýšení sebesoucitu

Aktivita 2: Cvičení řízené meditace všímavosti
(mindfulness)



AKTIVITA 2

Cvičení řízené meditace všímavosti (mindfulness)

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato aktivita se soustředí na řízenou meditaci všímavosti (mindfulness) jako techniku péče o sebe. Všímovost, zejména meditace zaměřená na sebe-soucítí, pomáhá pečovatelům zvládat stres tím, že podporuje pocit klidu a emocionální odolnosti. Cvičením všímavosti se mohou pečovatelé lépe přizpůsobit svým potřebám, podporovat emocionální pohodu a snižovat únavu ze soucítí. Toto cvičení seznamuje účastníky s meditací všímavosti, která klade důraz na sebesoucítí a vede je k tomu, aby uznali své vlastní potřeby a starali se o ně stejně jako o ostatní.

Cíle a záměry:

- o Cvičit všímavost ke zvýšení emocionální odolnosti a sebeuvědomění.
- o Uvědomit si roli sebesoucítí při snižování stresu pečovatele.
- o Zamyslet se nad tím, jak může všímavost zlepšit pohodu v pečovatelských rolích.

Potřebné materiály:

- o Podložky na jógu nebo pohodlné sezení.
- o Audio zařízení pro řízenou všímavost.

Délka aktivity: 15 minut

Popis postupu činnosti:

Meditace všímavosti (mindfulness)

- **Příprava na meditaci**

- 1. Nastavte prostředí :**

- o Zajistěte, aby byl prostor tichý, pohodlný a bez rušivých vlivů. Pokud je to možné, ztlumte světla, abyste vytvořili uklidňující atmosféru.
- o Pokud účastníci sedí na židlích, povzbudte je, aby seděli vzpřímeně s



nohama na podlaze a rukama opřeny o klín. Pokud používáte podložky na jógu, mohou si účastníci lehnout nebo sedět se zkříženými nohama, aby se cítili pohodlně.

2. Počáteční dýchání :

- Požádejte účastníky, aby zavřeli oči, pokud jim to nevadí. Řekněte jim, aby se třikrát pomalu zhluboka nadechli nosem, krátce dech zadrželi a plně vydechli ústy.
- Povzbudte je, aby se soustředili na vjem dechu, který vstupuje do těla a vystupuje z něj, a pomozte tak přenést vědomí do přítomného okamžiku.

• Meditace krok za krokem

1. Uzemnění a procházení těla (2-3 minuty) :

- Začněte tím, že povedete účastníky, aby zaměřili svou pozornost na nohy a cítili zem pod sebou.
- Postupně posouvejte pozornost nahoru skrz jejich tělo – kotníky, nohy, trup, paže, krk a hlavu – a věnujte pozornost všem oblastem napětí nebo relaxace.
- Povzbudte účastníky, aby si všimli, jak se každá část jejich těla cítí, bez posuzování, necht' se věnují pouze pozorování.

2. Prohloubení uvědomění si dechu (1-2 minuty) :

- Vyzvěte účastníky, aby se zaměřili na dech. Řekněte jim, aby přirozeně a jemně dýchali nosem a zkusili jen sledovat přirozený rytmus nádechu a výdechu.
- Povzbudte je, aby si při každém nádechu a výdechu všimli zvedání a klesání hrudníku nebo břicha a uvědomovali si tento uklidňující rytmus.

3. Spojení se sebesoucitem (2-3 minuty) :

- **Pokyn :** Ved'te účastníky, aby si vzpomněli na nedávný okamžik péče, který byl náročný nebo stresující. Požádejte je, aby si na tuto situaci



vzpomněli jemným, neodsuzujícím způsobem.

- **Výzva k sebesoucitu** : Povzbudte je, aby uznali jakékoli obtížné emoce spojené s touto zkušeností, jako je frustrace, vyčerpání nebo obavy. Připomeňte jim, aby tyto pocity pozorovali s laskavostí, jako by utěšovali přítele.
- Můžete říct například: „Dovolte si cítit cokoli, co se objeví, s vědomím, že je v pořádku prožívat tyto emoce. Nabídněte sobě stejný soucit, jaký byste nabídli někomu jinému.“

4. Odeslání soucitných záměrů (2 minuty) :

- Požádejte účastníky, aby si položili ruku na srdce nebo na jiné místo, které je uklidňuje, pokud budou chtít. Vyzvěte je, aby se párkrát nadechli a nasměrovali k sobě teplo a soucit.
- Nabídněte fráze, které si potichu zopakujete: „Kéž jsem k sobě laskavý/á“, „Kéž v této chvíli najdu mír“, „Kéž mohu nabídnout sám/a sobě soucit, který potřebuji.“

5. Podpora vizualizace (1-2 minuty) :

- Vyzvěte účastníky, aby si představili, že jsou obklopeni teplým, uklidňujícím světlem nebo přítomností, která jim nabízí bezpodmínečnou podporu a porozumění. Může to být jemná záře, místo, kde se cítí bezpečně, nebo obrázek někoho, kdo je podporoval.
- Povzbudte je, aby seděli s tímto pocitem podpory, zhluboka dýchali a vstřebávali pohodlí a soucit z této vizualizace.

6. Ukončení meditace (1 minuta) :

- Jemně instruujte účastníky, aby přivedli své vědomí zpět k dechu a tělu a všimlili si, jak se v přítomném okamžiku cítí.
- Vyzvěte je, aby se párkrát hlouběji nadechli a vydechli, zavrtěli prsty na rukou a nohou a až budou připraveni, pomalu otevřeli oči.

● Po meditaci



- **Výzva k zamyšlení :** Požádejte účastníky, aby si našli chvíli na zamyšlení nad tím, jak se cítí, a povzbudte je, aby si tento sebesoucítí nesli s sebou do své pečovatelské role.

Výzva 1 : „Věnujte chvíli tomu, abyste si všimli, jak se po této meditaci cítíte. Vynikla pro vás během cvičení nějaká konkrétní emoce nebo myšlenka?“

- **Příklad :** „Při přemýšlení byste se mohli zamyslet nad tím, zda vám cvičení sebesoucítí pomohlo cítit úlevu nebo klid. Nebo jste si možná uvědomili určité emoce, kterých jste si předtím nevšimli, jako je napětí nebo stres. Neváhejte se podělit o jakékoli postřehy, které vás napadly.“

Výzva 2 : „Jak si myslíte, že by vnímání tohoto pocitu sebesoucítí mohlo změnit váš přístup k péči?“

- **Příklad :** „Přemýšlejte o tom, jak by vám pár chvil pro soucit se sebou mohlo pomoci reagovat s větší trpělivostí nebo odolností v náročných chvílích péče. Jak to může ovlivnit způsob, jakým se staráte o ostatní stejně jako o sebe?“
- **Volitelné sdílení :** Pokud se účastníci cítí dobře, vyzvěte je, aby se podělili o jakékoli postřehy nebo poznatky, které zažili během meditace.

Tipy pro bezpečné vedení meditací všímavosti.

Výzkumy naznačují, že lidé se mohou cítit nepříjemně, když jsou požádáni, aby se soustředili na sebe. Ticho a dechová cvičení mohou někdy vyvolat silné emoce, zejména u lidí, kteří prožili nějakou formu traumatu nebo u lidí se zvýšenou úzkostí nebo nepohodou v těle. Proto je důležité, aby se cvičení všímavosti jevílo jako „pozvání“. Jedním ze způsobů, jak lidi podpořit, je nabídnout jim v rámci jakékoli praxe několik možností a od začátku jim ukázat, že pokud se budou cítit nepříjemně, mohou najít různé způsoby, jak s těmito pocity naložit. Například někdy může být



formou sebepečce právě rozhodnutí nepokračovat v praxi. Dejte jim vědět, že mohou nechat oči otevřené, pokud se tak budou cítit bezpečněji, nebo že mohou použít jinou kotvu, pokud jim například soustředění se na dech vyvolává úzkost. Následování vašich pokynů je vždy dobrovolné.

Některé užitečné pokyny, které můžete použít:

- Rád bych vás pozval na krátkou meditaci všímavosti.
- Moje vedení je pouze pozváním, zkuste to. Můžete však kdykoli přestat.
- Můžete zavřít oči. Pokud se však necítíte pohodlně, nechte oči otevřené nebo jen sklopte pohled.
- Pokud se během cvičení budete cítit nepříjemně, můžete oči otevřít nebo mé pokyny ignorovat.

Tipy připravila Jana Kyriakou (certifikovaná lektorka všímavosti/mindfulness a péče informované traumatem)



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 2: Strategie sebepéče s cílem zabránit
únavě ze soucitu a zvýšení sebesoucitu

Aktivita 3: Skupinová diskuse o technikách sebepéče



AKTIVITA 3

Skupinová diskuse o technikách sebepéče

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato aktivita umožňuje pečovatelům prozkoumat různé techniky sebepéče v podpůrném skupinovém prostředí. Prostřednictvím diskuse mohou účastníci sdílet své vlastní zkušenosti s péčí o sebe a naučit se nové strategie. Zaměření zahrnuje praktické techniky, jako je time management, nastavení hranic a emoční regulace, které mohou pečovatelům pomoci předcházet únavě ze soucitu a udržovat rovnováhu mezi pracovním a soukromým životem. Prostřednictvím brainstormingu ve skupinách mohou účastníci získat inspiraci a vhled do dosažitelných postupů péče o sebe.

Cíle a záměry:

- o Diskutovat o řadě technik sebepéče použitelných při poskytování péče.
- o Podpořit sdílení účinných postupů péče o sebe mezi účastníky.
- o Identifikovat praktické strategie péče o sebe, které lze implementovat do každodenních rutin.

Potřebné materiály:

- o Pracovní listy o technikách sebepéče (time management, nastavení hranic).
- o Tabule a fixy.
- o Pera nebo tužky.

Délka aktivity: celkem 15 minut



Popis postupu činnosti:

Krok 1: **Rozdělte se do malých skupin**

Pokyn : Rozdělte účastníky do malých skupin a rozdejte materiály shrnující různé techniky sebepéče, včetně řízení času (time management) a stanovení hranic.

Poznámka pro facilitátora : Povzbudte účastníky, aby diskutovali o tom, které techniky považují za nejužitečnější nebo které by je zajímaly.

Krok 2: **Skupinový brainstorming**

Pokyn : Nechte každou skupinu chvíli brainstormovat o technikách sebepéče, které by chtěli začlenit. Účastníci by měli zvážit praktické způsoby, jak je implementovat do svých rutin.

Výzvy k diskuzi :

- Jaké strategie péče o sebe považujete za účinné?
- "Které techniky si myslíte, že by byly pro vaše zdraví nejpřínosnější?"

Krok 3: **Kompilace strategií**

Pokyn : Znovu se sejděte jako celá skupina a nechte každou menší skupinu sdílet jednu nebo dvě strategie, o kterých diskutovali. Sestavte na tabuli seznam strategií sebepéče, které mohou účastníci implementovat do svých pečovatelských rutin.

Poznámka facilitátora : Zdůrazněte, že i malé, konzistentní změny v péči o sebe mohou mít významný dopad na pohodu.

Reflexní deník (volitelné, 3 minuty)

Dodatečná aktivita : Nabídněte krátké cvičení zapisování do deníku, kde účastníci



přemýšlejí o momentu péče, ve kterém by mohli procvičovat více sebesoucit.

- **Výzva** : „Přemýšlejte o chvíli během péče, kdy vám procvičování soucitu k sobě samému mohlo pomoci zvládnout stres nebo se vyhnout pocitu přetížení. Udělejte si chvilku a napište o této zkušenosti a zvažte, jak byste v budoucnu mohli v podobných situacích uplatnit sebesoucit.“

- Praktické strategie sebepéče pro pečovatele

☀ Soucit se sebou samým (sebesoucit)

- 💬 **Pozitivní afirmace** : Začněte každý den laskavou myšlenkou o sobě.
"Dělám to nejlepší."
- 🍷 **Vděčnost** : Zamyslete se nad jedním pozitivním okamžikem péče denně.
- 🧘 **Laskavost k sobě samému** : Ukažte sami sobě stejnou péči, jakou věnujete ostatním.

🕒 Time management

- ✅ **Stanovení priorit úkolů** : Nejprve se zaměřte na naléhavé a důležité činnosti.
- 📅 **Použijte nástroje** : Naplánujte si den pomocí aplikací nebo fyzického plánovače.
- ✂ **Rozdělte úkoly** : Rozdělte velké úkoly na malé, zvládnutelné kroky.
- 🔄 **Držte se rutiny** : Udržujte konzistentní plány péče a péče o sebe.

🔒 Nastavení hranic

- 🚫 **Naučte se říkat „Ne“** : Zdvořile odmítněte úkoly, které překračují vaše limity. "Teď nemůžu, ale můžu pomoci později."
- 🗣 **Jasně komunikujte** : Stanovte s ostatními očekávání ohledně své kapacity.



- 🕒 **Chraňte svůj osobní čas** : Věnujte 10 minut denně nepřerušovanému „času pro mě“.

🧠 Emoční regulace

- 🧘 **Hluboké dýchání** : Použijte techniku 4-7-8 ke zklidnění své mysli.
- 📖 **Zapisování do deníku** : Zapisujte si své pocity, abyste zpracovali a uvolnili stres.
- 🌅 **Vizualizace** : Představte si klidný okamžik ke snížení úzkosti.



Financováno
Evropskou unií



Jak dobře stárnout

WP3/ A1- Aktivita 2

Modul F: Únava ze soucitu a význam sebepéče

Institute of Development (IoD)

Plán lekce 2: Strategie sebepéče s cílem zabránit
únavě ze soucitu a zvýšení sebesoucitu

Aktivita 4: Vypracování plánu péče o sebe



AKTIVITA 4

Vypracování plánu péče o sebe

Krátký popis teoretického kontextu aktivity:

Tato aktivita podporuje pečovatele při vytváření personalizovaných plánů péče o sebe, které zahrnují strategie jako sebesoucít, time management a nastavení hranic. Vytvořením plánu si účastníci mohou stanovit realistické cíle pro integraci sebezpečí do svého každodenního života. Vypracování tohoto plánu pomáhá pečovatelům podnikat proaktivní kroky k řízení jejich pohody, podporuje důslednost a odpovědnost v postupech sebezpečí.

Cíle a záměry:

- o Umožnit pečovatelům vytvořit vlastní plán péče o sebe.
- o Podpořit stanovení dosažitelných cílů a strategií péče o sebe.
- o Podpořit odpovědnost a důslednost v péči o sebe prostřednictvím stanovení cílů.

Potřebné materiály:

- o Pracovní list: „Plán osobní péče o sebe“ (nepovinné nebo mohou účastníci použít čistý papír).
- o Pera nebo tužky.

Délka aktivity: celkem 18 minut

Popis postupu činnosti:

Vytvoření plánu sebezpečí

- **Instrukce**

Každý účastník si vytvoří plán sebezpečí, který zahrnuje alespoň tři strategie. Tyto strategie by se měly zaměřit na:



- **Sebesoucít** (způsoby, jak projevit laskavost k sobě),
- **Time management** (vyvážení péče s osobními potřebami),
- **Nastavení hranic** (zachování limitů pro prevenci vyhoření).

Účastníci kategorizují každou strategii jako denní, týdenní nebo měsíční akci, v závislosti na tom, co se jim zdá dosažitelné a prospěšné.

Účastníci vyplní pracovní list s podrobnostmi o tom, jak, kdy a jak budou měřit úspěšnost zvolených strategií.

Pracovní list: „Plán osobní péče o sebe“

Strategie sebesoucí	Jak ji budu realizovat	Kdy ji budu realizovat	Jak budu měřit úspěch
Strategie 1			
Strategie 2			
Strategie 3			

1. Strategie každodenní péče o sebe

Jedná se o malé, zvládnutelné akce, které mohou účastníci provádět každý den na podporu trvalé pohody. Příklady mohou zahrnovat:

- **Soucít se sebou samým** : „Začněte každý den pozitivní afirmací nebo sebesoucítnou myšlenkou.“
- **Time management** : „Věnujte ráno 5 minut plánování denní péče a osobních úkolů.“
- **Nastavení hranice** : „Vyhradte si 10 minut na nepřerušovaný čas “pro mě”, i když je to krátká přestávka.“

Účastníci si napíší své denní strategie a tím se zavazují je každý den opakovat.



Povzbudte je, aby se na konci každého dne zamysleli nad tím, zda těchto akcí dosáhli.

2. Týdenní strategie sebepéče

Jedná se o něco větší cíle, které lze každý týden opakovat, abyste si udrželi rovnováhu a pohodu. Příklady mohou zahrnovat:

- **Sebe-soucít** : „Zapište si jednu nebo dvě věci, za které jsem ve své pečovatelské roli vděčný, abych posílil pozitivní sebevědomí.“
- **Time management** : „Naplánujte si týdenní rozvrh, abyste vyvážili pečovatelské povinnosti a osobní aktivity.“
- **Nastavení hranic** : „Vyberte si jeden pečovatelský úkol, který delegujete na člena rodiny nebo kolegu.“

Účastníci si zapisují své týdenní cíle a vyberou si den, kdy zhodnotí svůj pokrok v každé strategii. To může pomoci při sledování konzistence a přizpůsobení podle potřeby.

3. Měsíční strategie péče o sebe

Měsíční cíle povzbuzují účastníky, aby přemýšleli o dlouhodobé péči o sebe a zajistili, že zůstanou v souladu se svými cíli v oblasti duševní pohody. Příklady mohou zahrnovat:

- **Soucít se sebou samým** : „Zamyslete se nad momenty péče, které byly náročné, a uvědomte si, jak jste projevili odolnost.“
- **Time management** : "Zkontrolujte svůj celkový rozvrh a proveďte úpravy, abyste měli více času na osobní zájmy nebo koníčky."
- **Stanovení hranic** : „Určete jakékoli nové hranice, které musíte nastavit, jako je omezení přesčasových hodin nebo odmítnutí dalších povinností, když se cítíte přetížení.“



Účastníkům se doporučuje, aby využili konec měsíce k přehodnocení svých měsíčních strategií, podle potřeby je upravili a stanovili si nové cíle na následující měsíc.

Námět k zamyšlení 1 : „Které strategie bylo nejjednodušší udržovat a proč?“

Námět k zamyšlení 2 : „S jakými problémy jste se setkali a jak můžete upravit svůj plán, abyste je překonali?“

Nastavení odpovědnosti

Pokyn : Povzbudte účastníky, aby zvážili sdílení svého plánu péče o sebe s důvěryhodným kolegou nebo přítelem, aby podpořili svůj závazek a odpovědnost.

Poznámka pro facilitátora : Připomeňte účastníkům, že tento závazek a odpovědnost může zvýšit motivaci a konzistenci.

Skupinové sdílení

Pokyn : Pozvěte několik dobrovolníků, aby se podělili o strategii ze svého plánu péče o sebe a o to, jak plánují sledovat svůj pokrok.

Poznámka pro facilitátora : Zdůrazněte, že tento plán je osobní, a vyzvěte účastníky, aby své strategie pravidelně kontrolovali a upravovali podle potřeby.

Výsledky učení:

Na konci této lekce účastníci budou schopni:

- o Pochopit důležitost péče o sebe a sebesoucitu při prevenci únavy ze soucitu.
- o Naučit se praktické strategie pro time management, nastavení hranic a emoční regulaci.



- o Vytvořit si osobní plán péče o sebe.
- o Cvičit asertivitu pomocí technik stanovení hranic.

Pracovní list: „Plán osobní péče o sebe“

Strategie sebepéče	Jak ji budu realizovat	Kdy ji budu realizovat	Jak budu měřit úspěch
Strategie 1			
Strategie 2			
Strategie 3			