

**POMÁHÁME ŠKOLÁM  
BÝT MÍSTEM,  
KDE ŠŤASTNÍ UČITELÉ  
UČÍ ŠŤASTNÉ DĚTI**

- naslouchání
- porozumění
- wellbeing
- duševní zdraví

POROZUMĚNÍ  
MYSLI 



**pro děti  
pro pedagogy  
pro rodiče**

# POROZUMĚNÍ MYSLI z.s.

veřejně prospěšná organizace



## Náš cíl

zvýšit úroveň  
šťěstí  
a radosti ze života  
v Česku  
a  
na Slovensku



posilujeme  
PSYCHICKOU a EMOČNÍ  
**STABILITU**



učíme  
JAK ZVLÁDAT  
VNĚJŠÍ VLIVY **S LEHKOSTÍ**



pomáháme  
ZNOVU NALÉZT  
**DUŠEVNÍ ZDRAVÍ a RADOST ZE ŽIVOTA**

ve školách

ve firmách

na úřadech

v rodinách

kdekoli

# ŠŤASTNÁ ŠKOLA



krok za krokem  
naplňujeme naši vizi:

**proměnit školy na místa,  
KDE ŠŤASTNÍ UČITELÉ  
UČÍ ŠŤASTNÉ DĚTI**



- Unikátní projekt pro podporu duševní pohody učitelů, dětí i rodičů tak, aby do škol (i ze škol) chodily šťastné děti, setkávaly se se šťastnými učiteli v podporujícím a inspirujícím prostředí.
- Koncept vychází z nejmodernějšího přístupu k rozvoji duševního zdraví a lidského potenciálu INSIDE-OUT, který je úspěšně používán po celém světě jako alternativa ke klasickým psychologickým metodám – ve školách, firmách, nápravných zařízeních, léčebnách, poradnách, apod.
- Jsme akreditováni MŠMT jako vzdělávací organizace pro vzdělávání pedagogů.
- Hledáme partnery pro spolupráci a financování projektu v ČR

# ŠŤASTNÁ ŠKOLA

## JAK TO DĚLÁME...

Šíříme a ukazujeme PRINCIPY porozumění fungování lidské mysli. Inovativní způsob vychází z předpokladu, že **duševní zdraví a neomezený tvořivý potenciál jsou naší přirozenou podstatou**, do níž je možné se kdykoli vrátit, pokud jsme se vychýlili.

Hlubší pochopení těchto principů má za následek:

- obnovu psychické rovnováhy
- zmírnění emočního napětí
- eliminování konfliktního jednání, stresu i vyhoření.

Díky tomu vzniká prostor pro kreativitu, spolupráci, rozvíjení talentů a schopností tvořit šťastnější svět.

Porozumění principům fungování mysli vrací do života radost, nadhled a čistou mysl v nejrůznějších situacích.



**PROGRAMY VŽDY PŘIZPŮBUJEME  
POTŘEBÁM A VIZÍM KONKRÉTNÍ ŠKOLY**

# PROGRAMY S AKREDITACÍ MŠMT

## PRO PEDAGOGY

### SPECIALIZOVANÉ VZDĚLÁVACÍ WORKSHOPY

- PREVENCE KONFLIKTNÍHO JEDNÁNÍ
- PREVENCE SYNDROMU VYHOŘENÍ
- WELL-BEING A PSYCHOHYGIENA VE ŠKOLÁCH

8h



**INOVATIVNÍ ♥ PROVĚŘENÉ**

# NASLOUCHÁNÍ a POROZUMĚNÍ ve školách



## Učíme žáky, studenty i pedagogy:

- lépe a opravdově naslouchat
- adekvátně reagovat
- chápat a porozumět svým emocím
- spolupracovat
- nalézat správná řešení
- lépe zvládat krizové situace
- využívat svůj potenciál a nadání

## Pořádáme workshopy:

- komunikace a vzájemný respekt
- šikana a sebepoškozování
- talenty a potenciál

**Nabízíme dlouhodobou  
spolupráci formou  
individuálních koučinků**

**Besedujeme s rodiči**

# WELLBEING a PSYCHOHYGIENA



## Cíl projektu

Poskytnout školám nástroj a návod na to, jak vybudovat pevné základy dobrých vztahů a spolupráce.

Naše dlouhodobá koncepce:

## Pro vedení školy

být podporovatelem a partnerem při tvorbě a realizaci jejich vize, jasného směru školy a její atmosféry.

## Pro pedagogy

být oporou při budování podporujícího prostředí, pro aktivizaci zájmu dětí k učení, rozvíjení jejich potenciálu a odhalení pravých příčin vznikajících problémů.

## Poskytujeme

pravidelnou psychohygienu jako prevenci stresu a vyhoření a podporu duševního zdraví.

## Zaměřujeme se

na prohloubení důvěry, ochoty naslouchat, rozvíjení kvalitních vztahů, vzájemného respektu a otevřené komunikace mezi pedagogy navzájem i mezi žáky.

## Poukazujeme

na to, jak vysoce relevantní a zároveň výhodné je vycházet v každodenních situacích z místa vnitřního klidu a hlubokého porozumění.

unikátní projekt

# DĚTSKÝ KOUČ - DĚTI POMÁHAJÍ DĚTEM



**Projekt staví na přirozené schopnosti dětí fungovat jednoduše.**

Trénujeme mladé kouče, aby dokázali pomáhat svým vrstevníkům, kteří mají mnohdy větší důvěru a otevřou svá srdce spíše těm, s nimiž si jsou věkově blíží.

V současné době děti studují v Akademii PRO profesionály společně s dospělými. Hledáme však způsoby financování speciální Akademie, kde bychom se mohli věnovat výhradně vzdělávání a tréninku dětských koučů.



# NÁŠ DOPAD VE ŠKOLÁCH

ZPŮSOBUJEME VIDITELNÉ ZMĚNY

VĚTŠÍ  
OTEVŘENOST

SKUTEČNÉ  
POROZUMĚNÍ

CHUŤ KE  
SPOLUPRÁCI

## UČÍME DĚTI I PEDAGOGY

- rozumět emocím
- věřit svým schopnostem
- spolupracovat
- naslouchat sobě i druhým
- rozvíjet své talenty
- otevřeně komunikovat
- poradit si v každé situaci

Přinášíme do škol dovednosti, které umožňují žákům více porozumět sobě samým, vztahům a budování komunity a spolupráce.

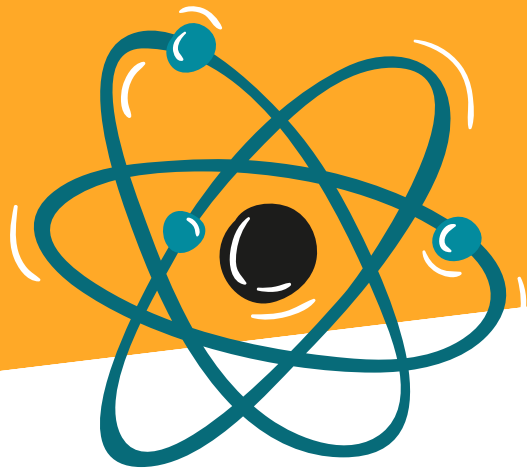
Učitelé získávají větší klid a nadhled, jinak řeší situace a propojují žáky napříč spektrem školy. Žáci mají větší vliv na dění ve škole i chuť více se angažovat.

## ZLEPŠUJE SE

duševní pohoda  
komunikace  
rozhodování  
řešení problémů  
soucit s druhými  
empatie

kontrola impulsivního chování

# V ČEM JSME JEDINEČNÍ



Podstatou našeho působení na školách nejsou změny vnějšího prostředí a vlivů, ale proměna ZEVNITŘ.

Neposkytujeme návody, vedeme však k pochopení PRINCIPŮ, které jsou univerzální a aplikovatelné v jakékoli situaci.

Cílíme na psychickou a emoční stabilitu (vnitřní ukotvení v sobě), díky níž jsou lidé schopni zvládat jakékoli vnější vlivy s větším klidem a lehkostí.

Poskytujeme  
**DLOUHODOBOU PODPORU**

Nedodáváme  
**UNIVERZÁLNÍ PROGRAMY**

Reagujeme  
**na individuální potřeby**

Pracujeme se změnou  
**MINDSETU**

# CO MÁME ZA SEBOU



**PILOTNÍ PROJEKTY**  
**POZITIVNÍ REFERENCE**

**... a díky nim pozvání  
k další spolupráci**

## ORIGINÁLNÍ KONCEPT

- 2 pilotní projekty (ZŠ Čáslav a ZŠ Kutná Hora) s velmi pozitivními výsledky a zpětnou vazbou
- první sponzorovaný program (ZŠ Hlinsko)
- 15 škol v jednání
- 10 vyškolených lektorů v základním týmu
- 50 vyškolených koučů
- akreditaci MŠMT pro organizaci i projekty
- doposud financování z prostředků organizace Porozumění mysli z.s.
- navázání spolupráce s EDUFÓRUM

# REFERENCE



**"S Akademií porozumění mysli spolupracujeme již druhý školní rok. Za tu dobu se náš pedagogický sbor i naši žáci posunuli dál v oblasti mezilidským vztahů, ve škole panuje přátelštější a uvolněnější atmosféra. Učitelé si častěji vyjdou navzájem vstříc, více spolupracují, ze sborovny se častěji ozývá smích a neformální rozhovory.**

**Na této spolupráci si ceníme zejména toho, že pomoc je směřována ke všem partnerům ve vzdělávacím procesu, tedy i k rodičům žáků.**

**Jsme velice rádi za péči o naše vyučující a pomoc při řešení problémů v profesní rovině i v jejich osobním životě. Jen spokojený učitel totiž může spoluvytvářet šťastnou školu."**

zástupkyně ředitele ZŠ Čáslav Náměstí, Petra Reimannová

# NA VLASTNÍ UŠI

## ŘEKLI O NÁS VEŘEJNĚ . . .

záznam z Besedy  
"Tvoříme šťastnější Česko"  
v Kutné Hoře

**klikněte pro přehrání >>>**  
**>>> <https://1url.cz/AuoVa>**



# CO MÁME PŘED SEBOU



- Do 1 roku chceme působit v 10 školách
- Do 3 let být ve 100 školách
- Založíme Akademii pro ředitele škol a pedagogy
- Reorganizujeme projekt DĚTSKÝ KOUČ a Akademii pro dětské kouče
- Vneseme principy well-beingu do curricula studentů pedagogických fakult
- **tvoríme šťastnější Česko**
- **začínáme na Slovensku**

# ŠŤASTNÁ ŠKOLA

projekt Porozumění mysli z.s.



**JANA BOLKOVÁ**

transformativní koučka

ambasadorka projektu Šťastná škola

**jana@porozumenimysli.cz**

**tel.: 702 012 334**

**www.stastnaskola.eu**

