**POROZUMĚNÍ MYSLI z. s.**

Emilie Floriánové 2834/9

466 01 Jablonec nad Nisou

IČ 07003838

**Projekt ŠŤASTNÁ ŠKOLA**

Ambasadorka: Jana Bolková

jana@porozumenimysli.cz  
tel: +420 702 012 334

VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

**WELL-BEING A PSYCHOHYGIENA VE ŠKOLÁCH**

**Pořadové číslo: 3**

1. **Název vzdělávacího programu:**

Well-being a psychohygiena ve školách

1. **Obsah - podrobný přehled témat výuky a jejich anotace včetně dílčí hodinové dotace:**
2. Sebepoznání, sebedůvěra a sebepřijetí, vztah k autoritám a sobě samým – teorie, příklady z praxe, praktické cvičení (1 hodina)
3. Jak funguje mysl, hluboko uložené programy a jak nás ovlivňují naše myšlenky - teorie, příklady z praxe, praktická cvičení (2 hod)
4. Komunikace a naslouchání – teorie a praxe, praktická cvičení (2 hodiny)
5. Pochopení fungování lidské mysli, objevení zdroje sebepoznání a vrozených schopností každého jedince, přijímání odlišností, asertivní přístup - teorie, příklady z praxe, praktická cvičení (2 hodina)
6. Objevování zdroje vnitřní motivace a způsoby seberegulace ve vypjatých či emočně náročných situacích – praktická cvičení (1 hodina)
7. **Forma:**

Prezenční

1. **Vzdělávací cíl:**

Cílem tohoto vzdělávání je poskytnout pedagogům nástroj k poznání sama sebe, vlastních schopností a limitů a tím podpořit rozvoj vlastního potenciálu a kreativity v každodenním životě.

Díky pochopení principů fungování lidské mysli, pedagogové získají efektivní nástroj k tomu, aby přirozeně zvládali nápor každodenních povinností i výzev a dokázali lépe odolávat stresu, frustraci a zvládat náročné situace. Zvýší se jejich schopnost asertivního jednání, komunikace a spolupráce.

Předávané nástroje a postupy si na kurzu každý vyzkouší tak, aby je mohl používat v každodenním životě.

1. **Hodinová dotace:**

8 hodin

(Ideální rozvržení programu je 2x 4 h ve dvou pracovních dnech)

1. **Maximální počet účastníků a upřesnění cílové skupiny:**

20 pedagogických pracovníků ZŠ

1. **Plánové místo konání:**

Prostory školy pro kterou je vzdělávání určeno

1. **Materiální a technické zabezpečení**

Běžně vybavená učebna, notebook, dataprojektor, nahrávací zařízení

1. **Způsob vyhodnocení akce:**

Evaluační dotazník, vyhodnocení a kontrola programu garantem

1. **Dokument o absolvování kurzu**

OSVĚDČENÍ o absolvování akreditovaného kurzu v rozsahu 8 h s akreditací MŠMT v rámci systému dalšího vzdělávání pedagogických pracovníků pod č.j. MŠMT- 8662/2023-5-403

1. **Náklady**

Cena programu pro 20 pedagogických pracovníků ……………. 39.000 Kč

(1.950 Kč/os)

**Garance odbornosti**

V našem pojetí well-beingu vycházíme:

1. ze studie:

**„**[**OneGenericMentalIllness: A Principle-Based Psycho-SpiritualExplanationof General Factor p and itsApplication to SpirituallyInformedClinicalPractice**](https://thedrspettit.com/wp-content/uploads/2021/09/One-Generic-Mental-Illness.pdf)“

(„Jedna obecná duševní choroba: Psycho-Spirituální vysvětlení obecného faktoru P a jeho aplikace na duchovně informované klinické praxi založeno na principech života“ – *studie v současné době není k dispozici v českém jazyce, na překladu se právě pracuje*)

>>> *Pojednává o faktoru P, který je ovlivněný lidskou zkušeností a prožíváním životních situací. Porovnává ji s klasickou psychoterapií a určuje nový směr jako efektivnější, srozumitelnější a rychlejší.*

Pod studií jsou podepsaní kvalifikovaní odborníci s dlouholetou praxí a doktoráty v oborech psychoterapie, psychiatrie a vzdělávání:

***►Thomas M. Kelley***

*WayneState University,* ***emeritní profesor****, katedra kriminologie a trestního soudnictví, 3255 Faculty Administration Building, Wayne* *State University, Detroit, MI, USA. E-mail: aa5216@wayne.edu*

***►William F. Pettit Jr.***

*Creighton University,* ***M.D.****, adjunctClinicalProfessor, Creighton University School of Medicine Department of Psychiatry, Phoenix AZ,* *USA. E-mail: bill@thedrspettit.com*

***►Judith Sedgeman***

*SedgemanConsulting LLC,* ***Ed.D.****, Mental HealthEducator, Sedgeman Consulting LLC, 5616 Garden Lakes Drive, Bradenton, FL, USA, E-mail:*

*sedgeconsult@gmail.com*

***►Jack Pransky***

*Center forInside-OutUnderstanding,* ***Ph.D.****, ředitel Centra pro vnitřní porozumění, 228 Wine St., Charlottesville, VT, USA. E-mail:* [*jack@healthrealize.com*](mailto:jack@healthrealize.com)

1. ze zavedené zahraniční praxe:

Inspirovali jsme se **S.P.A.R.K. mentoring programem**

>>> více na <https://sparkcurriculum.org/the-principles-behind-the-curriculum/>

*Tento učební plán vychází z pochopení mysli a lidské zkušenosti a lze jej vysvětlit pomocí tří univerzálních principů: Mysl, myšlení a vědomí. Tyto principy, které poprvé formuloval Sydney Banks, se vyučují po celém světě, aby zmírnily lidské utrpení a kultivovaly lidský potenciál v oblasti komunitního duševního zdraví, vzdělávání, sociálních služeb, podnikového vzdělávání, poradenství, psychiatrie a systémů léčby drogové závislosti a alkoholismu.*

1. Opíráme se o zkušenosti psychologů a psychoterapeutů:

***►*Dr. DickenBettinger** (psycholog), USA

<https://theprinciplesinstitute.com/about-dicken-bettinger/>

***►*Dr. Amy Johnson** (psycholog se zaměřením na sebepoškozování a poruchy příjmu potravy), USA

<https://dramyjohnson.com/>

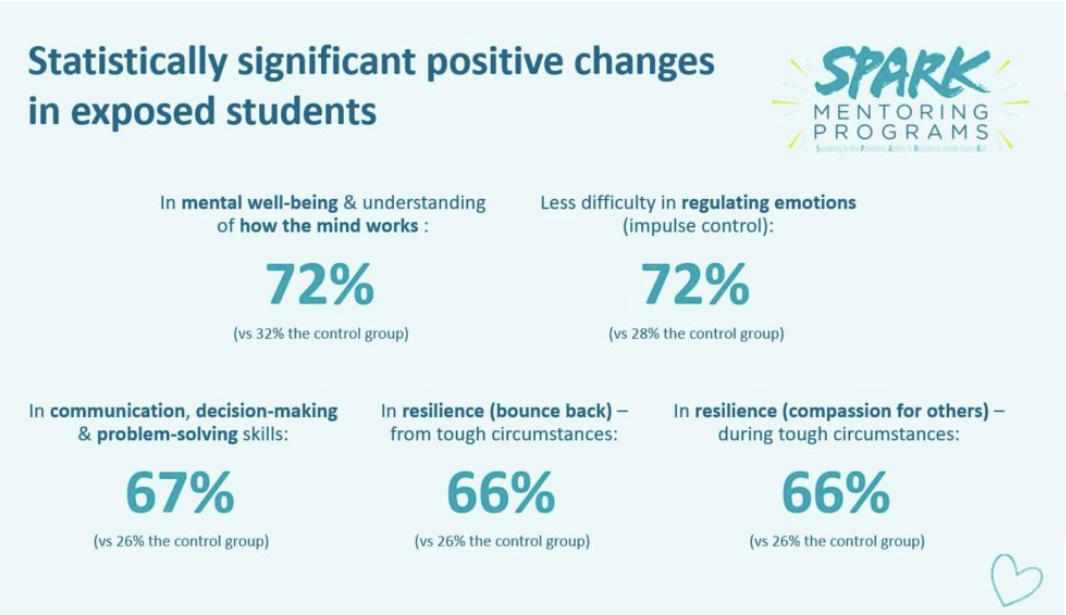
***►*Natasha Swerdloff** (psychoterapeut), Dánsko

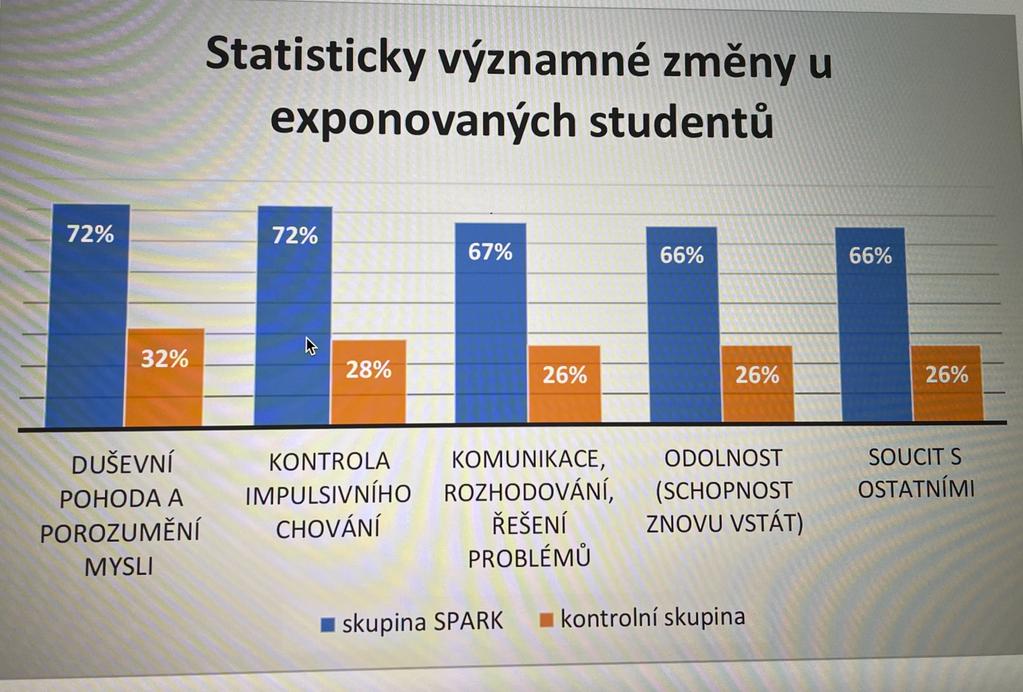
<https://theprinciplesinstitute.com/>

***►*Erika Bugbee**, M.A., USA, specializující se na děti a mladistvé

<https://www.erikabugbee.com/teens>

Souvislost mezi tématy našeho workshopu Well-being a psychohygiena a aktuálními potřebami ve školách dokládají údaje v přiložených grafech. Praxe ukazuje, že pojetí, které mají školy v současné době k dispozici, tyto potřeby zdaleka nenaplňuje. Proto přicházíme s inovativním pojetím, jehož dopad je významně efektivnější, hlubší a trvalejší.





**ODBORNÁ GARANCE PROGRAMU**

**(z hlediska fungování mysli)**

Veřejně prospěšná organizace Porozumění mysli z.s. byla založena s cílem „pomáhat lidem a **vzdělávat je v oblasti fungování lidské mysli a jejího potenciálu**“– viz. Stanovy *(Spolkový rejstřík, L 13389/KSUL, oddíl L, vložka 13389/KSUL*).

Jejími zakladateli jsou odborně vyškolení lektoři (absolventi certifikovaných zahraničních kurzů a tréninků), kteří jsou zároveň **garanty vysoké odborné úrovně lektorů programu WELL-BEING A PSYCHOHYGIENA VE ŠKOLÁCH** – dohlíží nejen na jejich vzdělání, ale také na odbornou způsobilost a schopnosti naplňovat cíl organizace (nejen ve školách). K tomuto účelu založili **Akademii PRO profesionály a lídry** zaměřenou nejen na teorii, ale též intenzivní praktický trénink. Všichni lektoři, kteří působí v projektech zaštítěných organizací, ji musí úspěšně absolvovat.

Někteří z výše uvedených zahraničních osobností (lékaři, psychologové, pedagogové, vědci) jsou aktivními spolupracovníky naší organizace, přijíždí do Čech školit naše lektory v rámci námi pořádaných programů nebo nás školí či mentorují online.

Organizace Porozumění mysli z.s. je členem **mezinárodního společenství 3 PGS – Three Principles Global Community**, <https://3pgc.org/3p-international-communities/>,

které šíří **principy porozumění fungování mysli** po celém světě jako metodu s velmi hlubokým dopadem na psychické zdraví jednotlivců i společnosti jako celku. Toto „učení“ už v mnoha zemích prokázalo svůj dopad v různých oblastech jako např. školství, sociální sféra, vězeňství, a dalších. **Nelze je proto považovat za nějakou tzv. „alternativní“ metodu** (pokud je slovem „alternativní“ míněno něco jako ezoterický).

V tomto se znovu odvoláváme na výše uvedenou odbornou studii - „[OneGenericMentalIllness: A Principle-Based Psycho-SpiritualExplanationof General Factor p and itsApplication to SpirituallyInformedClinicalPractice](https://thedrspettit.com/wp-content/uploads/2021/09/One-Generic-Mental-Illness.pdf)“, (odd. 4, 1) tohoto dokumentu), která jednoznačně dokládá, že se **nejedná o alternativu v oblasti psychologie, ale o inovaci**. Konkrétně o inovaci v přístupu k práci s klientem. Jde o metodu dramaticky zkracující délku práce s klientem. Výsledky se dostavují po několika sezeních tam, kde jich tradiční psychologický přístup dosáhne v několika letech.

*V porovnání s tradiční psychologickou metodou vtahování klienta zpět do minulosti a hledání zapomenutých či starých problémů, inovace spočívá v přístupu ke klientovi v bodě, v němž se nachází (žije) teď. Pracuje s ním v přítomnosti a upírá pohled do budoucnosti. Vede klienta k uvědomění vlastní podstaty nikoli z dění v minulosti, ale zaměřením na to, co prožívá nyní. Zvědomění je pak ihned aplikováno do klientova současného života…*

Studie byla zpracována renomovanými a v zahraničí velmi uznávanými odborníky v oblasti psychologie a psychiatrie na základě jejich 40ti leté praxe.