



## NEWSLETTER

*Leden 2024*



Co-funded by the  
European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.  
Project Number: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433

## Co je nového?

### Dokončujeme Příručku odolnosti a všímavosti pro mládež

Když se ohlédneme za prvním rokem práce mezinárodního konsorcia, usilovně jsme pracovali na dokončení prvního výsledku projektu - souboru nástrojů pro posílení odolnosti a všímavosti mládeže. Naším cílem při tvorbě příručky bylo nabídnout mladým lidem srozumitelný a zábavný nástroj, který jim poskytne inspiraci a návody, jak zlepšit své duševní zdraví prostřednictvím budování odolnosti, rozvoje všímavosti a vztahů s lidmi kolem sebe. V neposlední řadě poskytnout pracovníkům s mládeží a učitelům nástroj pro práci se studenty a mladými lidmi.

Příručka tematicky pokrývá tyto 4 kapitoly:

- Duševní zdraví a wellbeing
- Mindfulness/všímavost
- Odolnost
- Vztahy (vytváření pout)

Příručku v tuto chvíli překládáme a brzy bude k dispozici v pěti evropských jazycích včetně češtiny na internetových stránkách projektu: [www.benefitproject.org](http://www.benefitproject.org).

## Zorganizovali jsme dva workshopy

### Ohlédnutí za rokem 2023

S pomocí Institutu pro rozvoj a CARDEtu, našich dvou partnerů z Kypru, jsme provedli průzkum v terénu i od stolu, který zmapoval současný stav duševního zdraví a prevence duševního zdraví v partnerských zemích. Uspořádali jsme diskusní skupinu s jednou z cílových skupin projektu - pracovníky\*icemi s mládeží - abychom zjistili jejich povědomí o této problematice a jejich potřeby.

Na základě tohoto výzkumu a našich odborných znalostí jsme vytvořili příručku pro mládež (viz výše).

Na konci roku 2023 každý člen konsorcia úspěšně uspořádal dva workshopy pro pracovníky s mládeží a mládež, které představily praktické nástroje z příručky a daly všem účastníkům příležitost pracovat na své odolnosti, všímavosti a zlepšit tak své duševní zdraví.



FOTO: Workshop zaměřený na rozvíjení všímavosti a práci s emocemi pro mládež, studentský klub Malostranská, Praha 1

## Můžete se těšit v tomto roce

### Školící balíček pro pracovníky\*ice s mládeží

Tento rok se zaměříme na přípravu školícího balíčku pro pracovníky\*ice s mládeží v oblasti podpory duševního zdraví. Školící balíček bude zahrnovat učební plán, který bude k dispozici jako elektronický kurz prostřednictvím projektové platformy pro elektronické vzdělávání ([www.benefitproject.org](http://www.benefitproject.org)), a příručku, podle které se mohou pracovníci\*ice s mládeží řídit a používat ji ke vzdělávání a informování mladých lidí o možných cestách a způsobech zvyšování jejich odolnosti a všímavosti.

Naším hlavním cílem je: Předat pracovníkům s mládeží základní znalosti o významu spolupráce při řešení problémů v oblasti duševního zdraví. Faktické znalosti o existujících zdrojích a podpůrných sítích. A v neposlední řadě praktické znalosti technik efektivní komunikace a budování partnerství.

Školící balíček se skládá z 5 vzdělávacích modulů:

- Odolnost - budování emoční síly a strategie dobré pohody
- Mindfulness - zvyšování povědomí o duševním zdraví a preventivní péče o sebe sama
- Duševní hygiena - podpora pozitivních návyků v oblasti duševního zdraví, posílení podpůrných sítí pro pracovníky a klienty

- Technologie a bezpečnost - rozvoj zdravých digitálních návyků a vytváření pečujících a podpůrných prostor pro pracovníky a klienty

V příštích měsících budeme pracovat na přípravě těchto materiálů a v příštím zpravodaji vás o nich budeme moci dále informovat.

## Zůstaňme v kontaktu

Facebooková stránka projektu: [www.facebook.com/benefiteuproject/](http://www.facebook.com/benefiteuproject/)

### Sociální sítě partnerů:

SEMwell, Czech Republic: [www.facebook.com/semwell.education](http://www.facebook.com/semwell.education)

CARDET, Cyprus [Facebook](#)

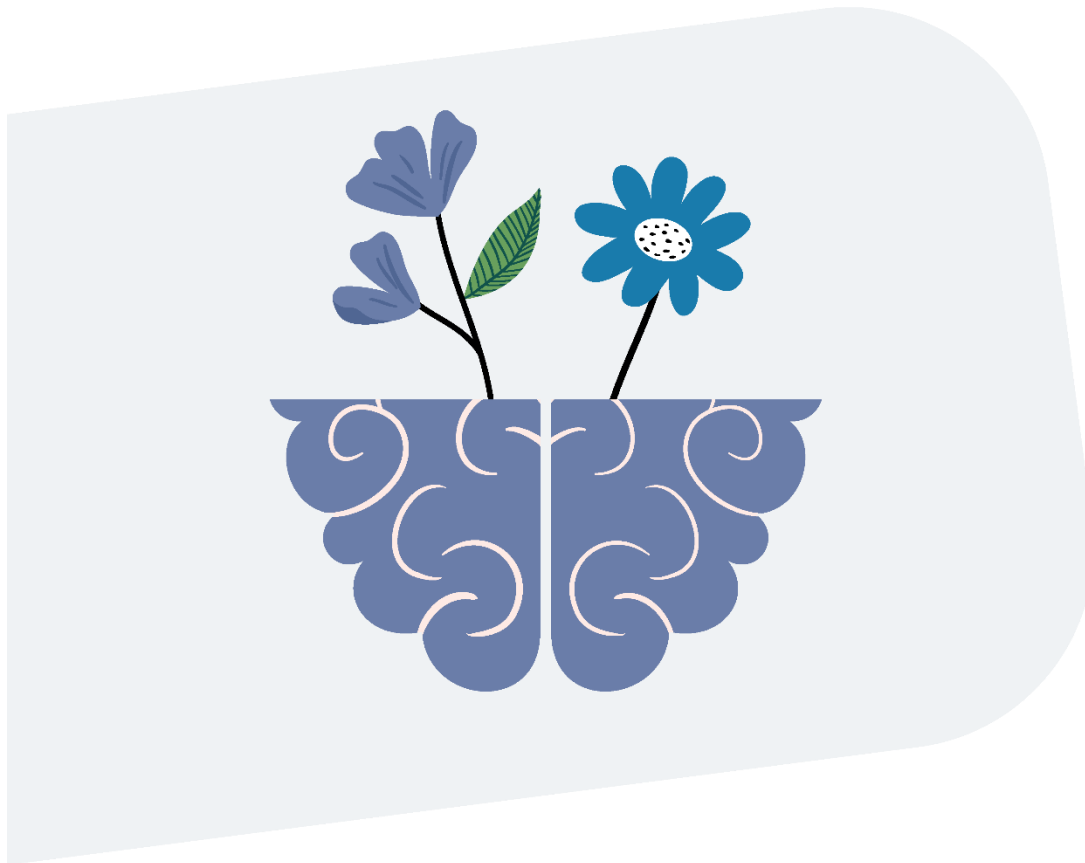
Institute of Development, Cyprus: [Facebook](#)

Jugendförderverein, Germany [Facebook](#)

Mindshift Talent Advisory, Portugal: [Facebook](#)

Future in Perspective Limited, Ireland: [Facebook](#)

E-mail na koordinátorku: [katerina.fichtnerova@semwell.org](mailto:katerina.fichtnerova@semwell.org)



A cooperation between project partners:



The content is shared under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

