

Jak se mít dobře? „Musíme se o sebe umět postarat. Nikdo jiný to za nás neudělá“

24.10.2024 - | Krajský úřad Pardubického kraje

Jak zlepšit své duševní i fyzické zdraví a zvýšit celkovou spokojenost? O tom pojednával kurz Wellbeing Tomáše Jirečka, který Koalice nevládek Pardubicka (KONEP) uspořádala společně s Pardubickým krajem.

Zajímavá témata i lektoři mohou účastníky pozitivně motivovat a rozvíjet

„Když se setkávám se zástupci neziskovek v kraji, velmi oceňuji možnost vzdělávání, kterou jim poskytujeme podle jimi vybraných témat. Pardubický kraj toto vzdělávání podporuje jak finančně, tak často i zázemím v prostorách krajského úřadu. Mám radost, že se opět podařilo připravit kvalitní nabídku. Zajímavá témata i lektoři mohou účastníky pozitivně motivovat a profesně rozvíjet,“ uvedl náměstek hejtmana Pardubického kraje zodpovědný za sociální péči a neziskový sektor Pavel Šotola.

Péče o vlastní pohodu je důležitější než kdy jindy

„V dnešním rychle se měnícím světě je péče o vlastní pohodu důležitější než kdy jindy. Musíme se o sebe umět postarat, protože to za nás nikdo jiný neudělá,“ řekl lektor kurzu Tomáš Jireček. „A pokud se neumíme dobře postarat sami o sebe, tak se jen těžko můžeme umět dobře postarat o ostatní,“ konstatoval lektor kurzu, který byl zajímavou „laboratoří“ hledající odpovědi na to, jak dosáhnout životní pohody. A to nejen v osobním životě, ale i v práci.

Umět si najít vlastní tempo i hranice a vnímat potřeby své i ostatních

„Dobré je umět si najít vlastní tempo i hranice a také vnímat potřeby své i ostatních,“ shodli se účastníci kurzu, jehož součástí byla i celá řada praktických cvičení a netradičních nástrojů a technik. Například nošení neviditelného kabátu. „Člověk má různé role a v každé z nich nosí i svůj neviditelný kabát. Ten se dá různě svlékat i oblékat. Je na nás, jak se v něm cítíme, z jakého je materiálu a jak nám třeba voní,“ vysvětlil Tomáš Jireček, který poukázal na to, jak všechno se vším souvisí.

„Ještě na střední škole jsem měl pocit, že tělo jen nosí hlavu. Ale pak jsem rychle pochopil, že všechny naše emoce i životní zkušenosti se v těle ukládají,“ poznamenal lektor kurzu, kde se řešila také otázka správné motivace. „Není jednoduché najít tu ideální formu pochvaly, aby byla vhodná pro daného člověka. Každý potřebuje něco jiného. Ne pro všechny jsou nejdůležitější peníze. A pokud řeší třeba nějaký těžký pracovní úkol, je důležité, aby věděl, že v tom není sám a že má i důvěru a podporu ostatních,“ zdůraznila jedna z účastnic kurzu, ředitelka Základní školy a Praktické školy SVÍTÁNÍ Miluše Horská, která je zároveň místopředsedkyní správní rady Koalice nevládek Pardubicka.

Další kurz se bude věnovat marketingu a umělé inteligenci

„Naší dlouhodobou snahou je posilovat vzájemnou spolupráci, výměnu zkušeností a pomáhat v rozvoji neziskových organizací. Naše vzdělávací kurzy jsou jednou z klíčových aktivit, jak toho dosáhnout,“ sdělila ředitelka Koalice nevládek Pardubicka Jana Machová.

Do konce roku zájemce z řad neziskového sektoru čeká ještě jeden vzdělávací kurz pod hlavičkou Koalice nevládek Pardubicka a Pardubického kraje. „Závěrečný díl letošního vzdělávacího cyklu pro neziskovky se bude konat v úterý 5. listopadu. Bude na téma marketing a umělá inteligence. Jeho

lektorem bude Slávek Král," doplnil Pavel Šotola.

<https://www.pardubickykraj.cz/aktuality/126791/jak-se-mit-dobre-musime-se-o-sebe-umet-postarat-ni-kdo-jiny-to-za-nas-neudela>