

OBSAH

SLOVO ÚVODEM	9
KDE, JAK A CO VLASTNĚ VAŘÍME	11
1 Z ČEHO VAŘIT	
<i>Petr Soják, Dušan Klapko</i>	17
1.1 Kde se vzala zážitková pedagogika	19
1.2 Prožitek	20
1.3 Promícháme: zážitek a Kolbův cyklus	23
1.4 Zážitek jako prostředek, jako zkušenost	27
1.5 Zpět k hrncům, k zážitkové pedagogice	30
2 NA ČEM STAVĚT DOBROU KUCHYNI KURZU	
<i>Dušan Klapko, Petr Soják</i>	35
2.1 Konstruktivismus	36
2.2 Zkušenostní učení / zážitkově pedagogické učení	38
2.3 Kooperativní učení	40
2.4 Hra	41
3 JAK MÍCHAT A KOŘENIT	
<i>Petr Soják, Markéta Sedláková</i>	45
3.1 Zaděláváme těsto na dramaturgii	47
3.2 Špetka soli k teorii dramaturgie	47
3.3 Vyvracíme mýty o naší kuchyni	53
4 PROČ SE NEVYPLATÍ ODCHÁZET OD PLOTNY	
<i>Petr Soják</i>	55
4.1 Několik dní vařit na přímém plameni: délka kurzu	56
4.2 Když nám prší do komína: roční doba a předpokládané počasí	57
4.3 K snídani, k obědu i k večeři: denní čas	58
4.4 Kachna je v troubě: strava a ubytování	59
4.5 Vidličky a nože: materiální vybavení	60
4.6 Kde se dobře vaří, tam se dobře daří: prostředí	61
4.7 Je libo ovocné knedlíky: charakteristika skupiny	62
4.8 Hlavně to nepřipálit: bezpečnost	63
4.9 Koho pustíme do kuchyně: tým instruktorů	64

5 CO SE HODÍ ZA PŘEDKRM	
<i>Veronika Nýdrlová, Petr Soják</i>	65
5.1 Osladíme motivací před kurzem	66
5.2 Kdo nerad sladké, může si dát i slané, tedy jako lektori motivujeme vlastní motivací	67
5.3 K přípravě salátu budeme potřebovat: seznámení, pravidla, očekávání a obavy	69
5.4 Na co mají hosté chuť.	70
5.5 A někdo udělejte ještě tu omáčku!	71
5.6 Každým závěrem něco nového začíná.	72
6 MASO VERSUS VEGEKUCHYNĚ	
<i>Petr Soják</i>	75
6.1 Co se děje v hrnci aneb skupinová dynamika	76
6.2 Když to voní, chutná a hladí na duši aneb podporujeme kohezi (soudržnost) skupin	78
6.3 Když to vře aneb podporujeme tenzi (aktivizaci, dynamizaci, konflikt)	82
6.4 Když nás to baví aneb podporujeme příjemnou atmosféru skupiny	86
6.5 Než je maso na talíři, stane se mnohé aneb vývoj skupiny v čase	87
7 NE KAŽDÁ ČOČKA TĚ MUSÍ NADMOUT	
<i>Markéta Sedláková</i>	95
7.1 U nás ve spíži: skladiště zážitků	96
7.2 Jak probíhá zpracovávání surovin	97
7.3 Pro co se rozhodnout při ochucování aneb základní didaktické kroky práce se zážitky při reflexi	99
7.4 Kdo to bude jíst: roviny reflexe.	99
7.5 Jak odhadnout délku bez minutky: struktura reflexe	100
7.6 Kompot z pojmů	101
8 NEZDRAVÁ ĚČKA A KVALITNÍ ÍČKA V NAŠÍ KUCHYNI	
<i>Veronika Nýdrlová</i>	103
8.1 Různé koření do jednoho hrnce.	104
8.2 Každý obsahujeme vitamíny i náhražky, záležit, jak je pro tým využijeme	105

9 DODRŽUJME PITNÝ REŽIM	
<i>Veronika Nýdrlová</i>	111
9.1 Umím si říct ve své kuchyni o pomoc	112
9.2 Vnitřní a vnější svět kuchyně a kde se potkávají	112
9.3 Zaléváme osobnostní a sociální rozvoj budoucích lektorů	114
9.4 Osobnostně se vinout až na kurzy	115
9.5 Já, lektor	116
10 SLADKÁ TEČKA NAKONEC	
<i>Petr Soják</i>	117
10.1 Nádobí v našich poličkách aneb třídění zážitkových akcí a kurzů	118
ZÁVĚR ANEB JE LIBO PAŽITKU?	129
RESUMÉ	131
SUMMARY	133
SEZNAM LITERATURY	135
SEZNAM OBRÁZKŮ	141
JMENNÝ REJSTŘÍK	143
VĚCNÝ REJSTŘÍK	145