

nování lze nalézt ztracenou vnitřní rovnováhu a přirozený rytmus života. V dnešní uspěchané době je toto velmi důležité. Stres a faktory okolního světa negativně působí na celé tělo, hlas nevyjímaje. Tím, že zvuk přichází k hráči přímo přes vibrace z nástroje, není ochuzen o širokou škálu vyšších harmonických tónů. Na čistý zvuk bubnů bez umělých zvuků a efektů reaguje mozek, který v těle vytváří pocity spokojenosti. Lektorka nabídla účastníkům širokou škálu hudebních pomůcek. Jak ukazuje *obr. 1 Nástroje využitě v kurzu*, byly zastoupeny jak různé materiály pro výrobu bubnů, tak různé kultury, které tyto bubny využívaly pro své meditační účely. Předloženy byly také netypické hudební nástroje jako pomůcky např. pro udržení rytmu či dobarvení hudebního vystoupení. Po instruktáži a uvolnění začali účastníci pomalu poznávat taje, které tato metoda skrývá a získali tak nezapomenutelnou a intenzivní zkušenost. Na Fakultě stavební byl tento počín opravdu průlomový a ti, kdo se druhé části kurzu zúčastnili, budou na se-

tkání velmi dlouho vzpomínat - nejen díky zážitku, ale také díky úžasné lektorce, která setkáním provázela.

Cílem řešeného celého projektu bylo zprostředkovat základní poznatky a zkušenosti týkající se profesionálního hlasového projevu, ke kterým se v průběhu připojila i snaha o představení meditačních a uvolňovacích technik jak doktorandům, tak i dalším vyučujícím technických oborů, a to nejen na Fakultě stavební. Pro studenty byly připraveny metodiky a ze získaných poznatků se vytvořili studijní materiály doplněné o praktické postřehy z hlasové části. Snahou bylo připravit studentům příjemné prostředí pro první setkání s hlasovou výchovou a naučit je, jak svůj hlas používat ekonomicky a pomocí meditačního bubnování zprostředkovat uvolnění těla a harmonizování duše i v běžném životě. Vytyčené cíle byly do posledního puntíku naplněny a účastníci kurzu vyslovili přání, aby kurzy s touto tematikou pokračovaly i v dalších semestrech.

## Obsah

Editorial: ..... 1

### **Vzdělávání a rozvoj osobnosti**

Podpora resilience v praktickém vzdělávání studentů sociální práce. .... 4

Životní koučování při vzdělávání mladých lidí? ..... 13

Funkčná gramotnosť v kontexte podnikateľského vzdelávania s ohľadom na rozvoj komunikačných a prezentačných zručností študentov technického smeru ..... 23

Epoche a všímavost I/II ..... 32

### **Mladí autoři píší**

Magnet a dinosaurus ..... 40

### **Různé**

Projekt Aktivity z rétoriky a hlasové výchovy sklídil úspěch. .... 43