

OBSAH:

1	Úvod.....	5
1.1	Smysl lekce	5
1.2	Struktura lekce	6
1.3	Úvodní otázky pro učitele i žáky	7
1.4	Očekávaný výstup lekce.....	9
1.5	Témata a cíle lekce.....	9
2	Jak realizovat tuto lekci.....	11
2.1	TÉMA A - Kdo jsem a kým bych chtěl být (sebeobraz a sebeideál, sebepečení)	11
2.1.1	Cíle	11
2.1.2	Praktická teorie	11
2.1.3	Doporučený postup	14
2.1.4	Evaluace	17
2.1.5	Seznam aktivit.....	18
2.2	TÉMA B - Moje tělo je v pořádku tak, jak je (sebepečení vlastního těla) 19	
2.2.1	Cíle	19
2.2.2	Praktická teorie	19
2.2.3	Doporučený postup	20
2.2.4	Evaluace	22
2.2.5	Seznam aktivit.....	22
2.3	TÉMA C - Jsem v pořádku tak, jak jsem (sebepečení vlastní osobnosti)23	
2.3.1	Cíle	23
2.3.2	Praktická teorie	23
2.3.3	Doporučený postup	24
2.3.4	Evaluace	26
2.3.5	Seznam aktivit.....	27
2.4	TÉMA D - Jak se vidím (sebehodnocení versus sebereflexe)	28
2.4.1	Cíle	28
2.4.2	Praktická teorie	28

2.4.3	Doporučený postup	30
2.4.4	Evaluace	32
2.4.5	Seznam aktivit.....	32
2.5	TÉMA E - Jak si víc věřit (zdroje posilování sebedůvěry)	33
2.5.1	Cíle	33
2.5.2	Praktická teorie	33
2.5.3	Doporučený postup	34
2.5.4	Evaluace	35
2.5.5	Seznam aktivit.....	36
2.6	TÉMA F - Jak vidím své úspěchy (optimistický a pesimistický výklad úspěchu)	38
2.6.1	Cíle	38
2.6.2	Praktická teorie	38
2.6.3	Doporučený postup	38
2.6.4	Evaluace	40
2.6.5	Seznam aktivit.....	40
2.7	TÉMA G - Věřím, že budu úspěšný?	41
2.7.1	Cíle	41
2.7.2	Praktická teorie	41
2.7.3	Doporučený postup	42
2.7.4	Evaluace	43
2.7.5	Seznam aktivit.....	43
3	Použitá a doporučená literatura	45
4	Podrobný popis vybraných aktivit	47
	A1 Obraz mého jména.....	48
	A2 Kdo jsem?	49
	A3 Co bych byl, kdybych byl.....	50
	A4 Můj obličej.....	53
	A5 Rodinné stříbro	54
	B1 5 věcí.....	55
	B2 Lidé, kteří něco dokázali.....	56
	B3 Hlas anorexie	58
	B3 Hlas anorexie	58

C1	Moje klady	60
C2	Jak vidím sám sebe	61
C3	Světlo a stín.....	62
D1	Rozhovory se sebou samým	63
E1	Vzpomínka na úspěch	64
E2	Kouzelná skříňka.....	65
E3	Trefy.....	66
E4	Klubíčko.....	67
E5	Symbyly osobního významu	68
E6	O skličujícím ponižování	69
E7	Techniky pozitivního povzbuzování.....	70
E8	Dvacet věcí, které rád dělám	71
E9	Jediný svého druhu.....	73
F1	Hra s brýlemi.....	74
F2	Představy a malování úspěchu.....	76
G1	Můj největší úspěch v tomto roce	77
G2	Řízená vizualizace úspěchu	78
G3	Poučení z neúspěchu.....	79
G4	Krok za krokem k úspěchu	82
G5	Dějiny mých úspěchů	83
G6	Budoucí úspěchy.....	84

predevším.

Doporučujeme, aby učitelé v kurzech byli schopni nezávisle prosidovat, prodiskutovat a napláňovat své vlastní akční plány. Neměly by odpovídat celoškolním prioritám. Cílem této kapitoly je připravit studenty jen ti učitelé, kteří se specializují na práci s žáky.

Věříme, že Vám text pomůže při řešení problémů, které máte k UČT.
Projekt Odyssea, tým projektů „Budeme rádi, když se sejdeme“

Máme zájem o Vaše nápady a připomínky. Pokud máte
 Budeme rádi, když se sejdeme

lekce@odyssea.cz