

# OBSAH

V čem vám může kniha o moderování svěpomocných skupin pomoci? .....	7
Co nabízejí svěpomocné skupiny? .....	8
<b>Založení svěpomocné skupiny. ....</b>	<b>18</b>
Kde se bude skupina scházet? .....	18
Prostory vhodné k setkávání svěpomocných skupin .....	18
Kolik členů má skupina mít? .....	19
Kdy se má skupina scházet? .....	20
Jak dlouho a jak často? .....	20
Důležitá je pravidelnost! .....	21
Jak získat účastníky? .....	21
Tipy, jak oslovit zájemce .....	22
Propagace na internetu .....	23
Propagace na sociálních sítích .....	24
Financování svěpomocných skupin .....	24
<b>Co k moderování potřebujete? .....</b>	<b>26</b>
Z čeho vycházíte? .....	26
<b>Jdeme na to: jak to chodí ve svěpomocné skupině .....</b>	<b>33</b>
Co je třeba připravit předem .....	33
Co budete na setkání potřebovat? .....	34
První schůzka .....	35
Strukturovaně, nebo bez struktury? .....	40
Pravidelné schůzky .....	47
<b>Nenásilná komunikace .....</b>	<b>52</b>
Naučit se spolu jednat .....	53
Obtížné situace .....	59
Když někdo žádá o radu .....	63
<b>Jak zvládat konflikty .....</b>	<b>73</b>
Cvičení na zpětnou vazbu .....	74
<b>Citlivá témata .....</b>	<b>80</b>
Sebevražda .....	80
Sexualita a intimita .....	82
Stáří a nemoc .....	83
Doporučená literatura .....	85
Slovo na závěr .....	86
Poděkování .....	87