

1 ⊕ Úvod	11
2 ⊕ Jak jsem se k dobrovolnictví dostala já?	15
3 ⊕ Dobrovolnictví zblízka	21
Volunturismus – spojení pomoci a cestování	23
Co mi může dobrovolnictví dát	25
4 ⊕ Co vše je dobrovolnictví?	33
5 ⊕ Dobrovolnictví ve světě	37
Chci vyrazit s organizací	43
Dobrovolnictví na místě	64
6 ⊕ Dobrovolnictví v České republice	67
Zákon o dobrovolnické službě	68
Příprava dobrovolníka	70
Dobrovolníkem doma	72
Nárazové dobrovolnické příležitosti	78
7 ⊕ Jak se stát dobrovolníkem	81
Požadavky na dobrovolníka	83
Omezení	84
Jak vybrat dobrou nabídku	89
Jak vytvořit dobrý profil na portálech pro dobrovolníky	97
Jak napsat průvodní dopis	104
8 ⊕ Obavy před cestou	107
Co dělat, když vyberu špatně	110
9 ⊕ Nejčastější obory dobrovolnických činností	115
Farmaření	116
Eko projekty	118
Školství, práce s dětmi	120
Výuka cizích jazyků	122
Hotely, restaurace, cestovní ruch	123
Pomoc v domácnosti, hlídání dětí	124
Stavební práce	125
10 ⊕ Jak vypadá den dobrovolníka	129
Studium či práce?	130

<b>11 ☉ Na co se připravit</b>	<b>133</b>
Kulturní rozdíly	135
Strava	137
Ubytování a hygiena	141
Ani návrat domů není legrace	144
<b>12 ☉ Balíme se na cestu</b>	<b>149</b>
Balíme elektroniku	154
<b>13 ☉ Připravujeme se na cestu</b>	<b>161</b>
Jak probíhalo moje zařizování před roční cestou	162
Co zařídit před odjezdem	164
<b>14 ☉ Ukázkový rozpočet</b>	<b>187</b>
Na kolik vyjde dobrovolnictví v cizině?	188
Jak na cestách ušetřit	195
<b>15 ☉ Výhody dobrovolnictví</b>	<b>199</b>
Pomalé cestování	200
Zkušenosti	201
Kulturní výměna	203
Netradiční zážitky	207
<b>16 ☉ Dobrovolnictví a etika</b>	<b>209</b>
Stinné stránky dobrovolnictví	212
Podvodné nabídky	214
Jak vybrat projekt, který za to stojí	219
<b>17 ☉ Zodpovědné cestování a dobrovolničení</b>	<b>225</b>
Zodpovědné dobrovolničení	227
<b>18 ☉ Psychologické aspekty dobrovolnictví</b>	<b>231</b>
Syndrom vyhoření	232
<b>19 ☉ I toto se může stát – špatné zkušenosti</b>	<b>237</b>
<b>20 ☉ To nejlepší z dobrovolnických zážitků</b>	<b>245</b>
<b>21 ☉ Závěr</b>	<b>255</b>
<b>22 ☉ Užitečné odkazy</b>	<b>261</b>