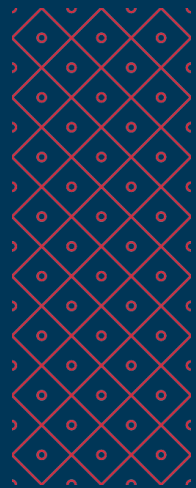


Workshop, AVŠP Konference 2026

Buduj si svou resilienci





Část 1

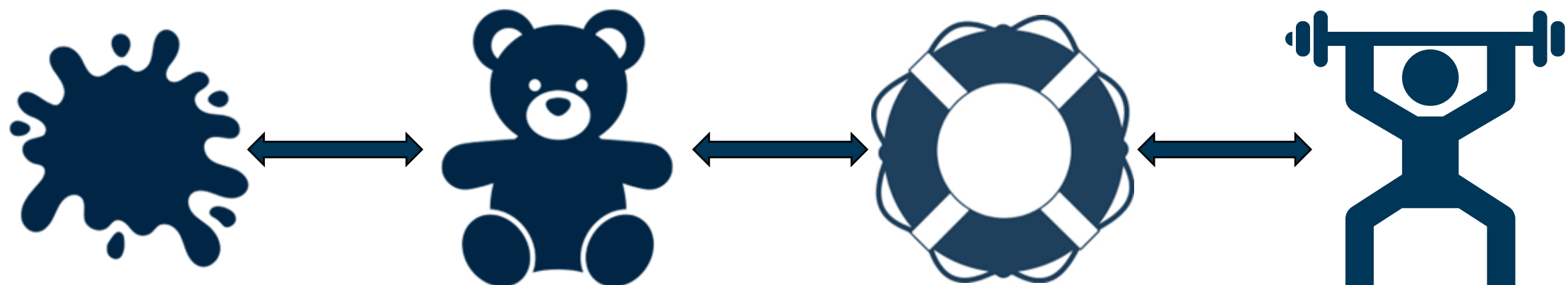
Resilience - Teorie



Resilience není...



Resilience je...



Resilienci určuje...



komunita sociální dovednosti
regulace stresu smysl a hodnoty
zvědavost emoční inteligence
racionální myšlení sebeúcta
self-efficacy prosociální zaměření
integrita a morálka životospráva

genetika



nedostatečný odpočinek
chronický stres sociální izolace
maladaptivní copingové strategie
potlačování emocí nesebedůvěra
toxické vztahy tvrdost a tlak na výkon
negativní sociálně-ekonomické aspekty

Resilience jako soubor dovedností

přijetí

introspekce a sebereflexe

seberegulace

optimismus



přerámování

budování zdravých vztahů

vyhledání pomoci

naplňování hodnot

Resilience není schopnost zvládat všechno.

Je to schopnost flexibilně využívat
dostupné vnitřní a vnější zdroje, adaptovat
se na zátěž, postupně obnovovat
fungování a transformovat se.

Model resilience podle Edith Grotbergové

Já MÁM



Vnější zdroje

Já JSEM

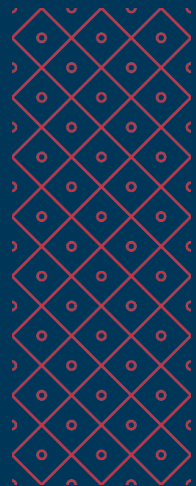


Identita, silné
stránky, hodnoty

Já MOHU



Dovednosti



Část 2

Resilience - Workshop

Jak budeme pracovat s modelem resilience?

Já MÁM



Lidské zdroje
Optimismus

Já JSEM



Silné stránky
Hodnoty

Já MOHU



Regulace emocí a stresu
Řešení problému

Jak budeme pracovat s modelem resilience?

- | | | |
|---|---------|--|
| 1 | Já MÁM | Lidské zdroje - Optimismus |
| 2 | Já MÁM | Lidské zdroje - Optimismus |
| 3 | Já JSEM | Silné stránky - Hodnoty |
| 4 | Já JSEM | Silné stránky - Hodnoty |
| 5 | Já MOHU | Regulace emocí a stresu – Řešení problémů |
| 6 | Já MOHU | Regulace emocí a stresu – Řešení problémů |

Jak budeme pracovat ve skupinách?

Krok 1

 Seznam se se svým pracovním listem:

- Zkontroluj si, že je na správné téma
- Prolétni si ho, ať víš, jak to funguje

Krok 2

 Vyplň pracovní list:

- Podle sebe a podle ochoty jít do hloubky

Krok 3

 Společně zreflektujte:

- Zodpovězte připravené otázky

Krok 4

 Připravte si TEACH-BACK:

- Rozdělte si role (kdo odprezentuje?)
- Odprezentujte to nejdůležitější v 3 minutách

A když vám zbyde čas, můžete se pustit do 2. pracovního listu 😊

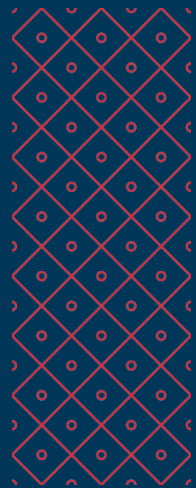
Upozornění

Tohle není prostor pro odhalování největších traumat, životních peripetií a stále bolavých zkušeností.

Volte si úroveň sdílení:



- Osobní zkušenost: Mohu pracovat s něčím, co jsem zažil/a.
- Bezpečný odstup: Mohu pracovat s běžnou (častou/každodenní) zátěží.
- Modelová situace: Mohu využít modelovou situaci, pokud nechci pracovat osobně.



Část 3

Resilience – Závěr

Já MÁM



Lidské zdroje

Instituce

Rituály a pravidla

Kvalita vztahů a soc. prostředí

Já JSEM



Silné stránky

Hodnoty

Identita a sebevědomí

Optimismus

Já MOHU



Regulace emocí a stresu

Řešení problému

Komunikační dovednosti

Sociální dovednosti



The End

Mgr. Tomáš Holub

Psycholog Centra resilience
Rektorát UK, UK Point

Ovocný trh 560/5
116 36 Praha 1

tomas.holub@ruk.cuni.cz
www.cuni.cz

 **Charles University**

