

## Stručná anotace k semináři „Znám sám(a) sebe?“

Seminář plánuji jako pravidelné setkávání skupiny studentů 1x za 14 dní. Probíhat bude v případě zájmu v budově školy, většinou v některé z učeben. Trvání jednoho setkání bude omezeno na 90 minut, maximální počet účastníků 15. Studenti by se měli rekrutovat ze starších ročníků (od 1. do 4. ročníku – cca 14-18 let) z důvodu programové náplně setkávání.

Seminář bude orientován mimo jiné na zvládnání psychosociálních dovedností. Jednou z důležitých oblastí programové náplně bude práce ve skupině, její poznávání a prohlubování vztahů uvnitř ní. S tím souvisí také druhá důležitá oblast, kterou je poznávání vlastní osobnosti, emocí, pocitů a stavů. Právě schopnost učit se vnímat hranice vnitřního (osobního) a vnějšího světa by měla být jedním z hlavních cílů semináře.

Program jednotlivých setkání budou tvořit společné hry, diskuse, prezentace k vybraným tématům. Důraz bude kladen na rozvoj vztahů ve skupině, důvěru, odvahu, aktivitu a vlastní prožitky účastníků. Účastníci budou hlavním stavebním kamenem setkávání a budou si do značné míry určovat program dalších setkání.

Zájemci o Seminář se mohou přihlásit zanesením svého jména a třídy na formulář, který je součástí plakátu. Lektor bude zájemce po uzávěrce kontaktovat na vybraný telefon nebo email.

Plánované tématické okruhy:

- Seznamování
- Druhy a způsoby komunikace
- Manipulace a další faktory ovlivňující člověka
- Sebeprosazení, sebedůvěra
- Tolerance, nastavování hranic
- Kritika
- Stres
- Agrese, strach

Další informace na [www.spoleksumiko.cz](http://www.spoleksumiko.cz)