


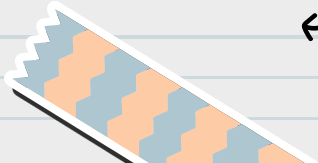


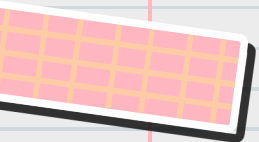

ll →

☆



Kultúrno-osvetoví
pracovníci
v postpandemickej dobe

Henrieta Holúbeková



← ll

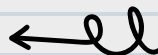
Zámer tohto workshopu



metodika spätnej väzby

strom spokojného človeka

04



kultúrno-osvetová práca

03

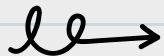
doba, v ktorej žijeme

02

01

1. Korene (sebapoznanie a sebarozvoj),
2. Kmeň (Interpersonálne vzťahy),
3. Koruna (Udržiavanie a obnovovanie síl)





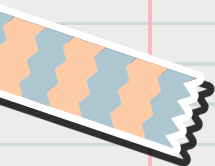
Kto sme?

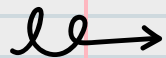




Čo je Životológia?

- inovatívny vzdelávací program „šitý na mieru“ súčasnej generácii detí a mládeže
- využíva neformálne vzdelávacie metódy a školí zručnosti (non-kognitívne)
- zručnosti nadobudnuté na hodinách sú okamžite aplikovateľné do života
- pomáha mladému človeku byť pripravený na reálny život.





4 metodické oblasti [☆]

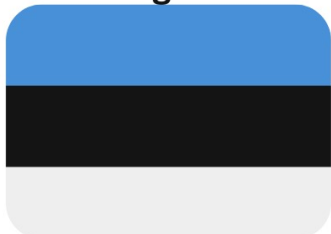


- **Vnútroveda** – poznanie a pochopenie samého seba
– silné a slabé stránky, zvyky, hranice, rešpektovanie samého seba, ...
- **Vzťahológia** – štúdium o vzťahoch – pochopenie vzťahov s rodičmi, s autoritami, s prvými láskami, s priateľmi, so spolužiakmi, s okolím, ...
- **Kariéristika** – poznanie čo mladý človek rád robí, ako v tom byť úspešný, nastavenie vlastnej vízie, komunikácia a pravidlá vodcovstva, ...
- **Zdravíčko** – starostlivosť o telo, fyzické a psychické zdravie, dôležitosť dostatočného spánku, pohybu, stravy, ...





Belgicko



Estónsko



Slovinsko



Taliansko



Fínsko



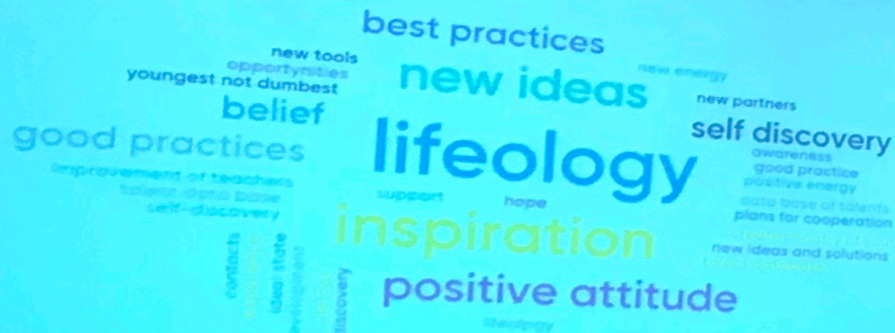
Litva



Go to www.menti.com and use the code 90 36 27

What are you taking home for your own work

Mentimeter



22

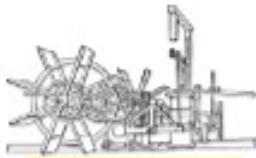


Vplyvy

1. Vplyv prirodzeného vývinu sveta, planéty, vedy a technológií
2. Vplyv pandémie (nečakaná vec)

Vývoj priemyselných revolúcií počas evolúcie ľudstva

Životológia.



Priemysel 1.0

- mechanizácia
- parný pohon
- tkáčsky stav

1784



Priemysel 2.0

- masová produkcia
- montážna linka
- elektrická energia

1870



Priemysel 3.0

- automatizácia
- počítače
- elektronika

1969



Industrie 4.0

- kybernetický fyzický systém
- internet vecí
- siete
- umelá inteligencia

SÚČASNOSŤ

zdroj: www.researchcheap.com



1. digitálna demencia

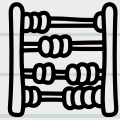
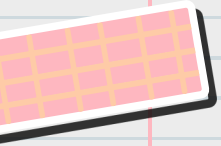
2. digitálna ilúzia

3. digitálna dedukcia

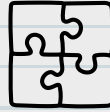
4. digitálne vyrušovanie

5. digitálna záplava





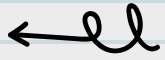
pedagogika



andragogika



heutagogika

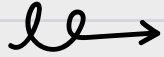




ll →

Korene stromu
(JA - Vnitrověda)

←

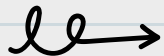


Zoznam mojich doterajších úspechov



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.





Kmeň stromu
(Synergie – Vzťahológia)





dary



dotyky



skutky/služby



pozornosť

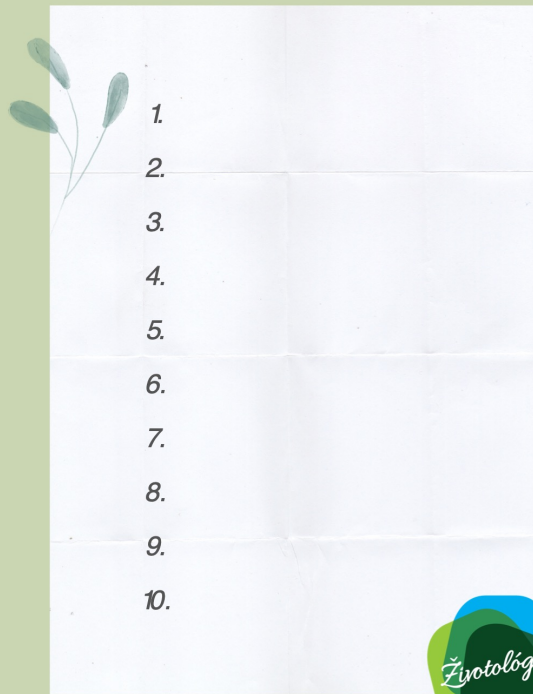


Koruna stromu
(Obnova sil – Zdravičko)



Zoznam vecí, ktoré ma vyživujú

MOJE MENTÁLNE PALIVO



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.





POST

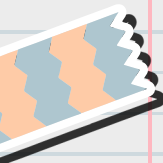
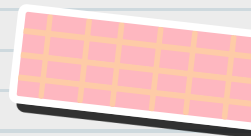
PANDEMICKÁ
PEDAGOGIKA

NOVÉ PRAVIDLÁ
VZDELÁVANIA

Henrieta Holúbeková



Generácia Z





1

Pri zadávaní
tímovej práce
najprv samostatná
časť

3

Prepájanie teórie s
praxou

5

Využívanie videí.
Unikových hier
Sociálnych sietí

2

Participácia a
spolupráca
vzdelávacieho
obsahu

4

Spätná väzba



Top 10 pracovných zručností v budúcnosti



analytické myslenie a inovácie



aktívne vzdelávanie sa, poznanie a využívanie vzdelávacích stratégií



komplexné riešenie problémov



kritické myslenie a schopnosť analyzovať



kreativita, originalita, iniciatívnosť



vodcovstvo a sociálny vplyv



využívanie technológií, monitorovanie a kontrola

dizajn v technológiách a programovanie



schopnosť odolávať vonkajším tlakom, rezistencia, schopnosť pracovať so stresom, flexibilita



rozumové schopnosti, schopnosť myslieť, prepájať súvislosti, dokázať riešiť problémy

 riešenie problémov

 self-manažment

 práca s ľuďmi

 využívanie technológií a vývoj

le →

Čo všetko[☆]
máme na
zreteli pri
našej práci?

- ←
- Cielová skupina
 - Stakeholderi
 - Riadenie inovácií
 - Priestor
 - Formáty a prístup



Čo by sme si mali ujasniť, než sa pustíme do práce?



1. Čo potrebuje
naše okolie,
komunita, svet?

2. V akých
podmienkach
žijeme?

3. Čo by sme radi
urobili?

4. Na čo z toho máme
možnosti a čo vieme
„dotankovať“ zvonka?



Čo je naše poslanie?



bezpečný priestor

návšteva akcií

vzdelávanie





Aké sú naše cieľové skupiny?

- deti
- mládež
- dospelí
- seniori
- imigranti
- ľudia bez domova
- rodičia na materskej dovolenke
- nezamestnaní
- osoby so zdravotným postihnutím
- Iné.....

Čo potrebuje svet v 21. storočí? Čo ocenia zriaďovatelia? Čo nás robí nepostrádateľnými?

1. potrava pre "dušu" –
kultúra národa a
človeka

2. funkčné gramotnosti
– digitálna, mediálna,
informačná

3. boj proti osamelosti
– epidémia dnešného
tisícročia

4. posilňovanie
odolnosti voči stresu a
vonkajším vplyvom

5. adaptibilita

6. starostlivosť o
demokraciu v krajine



Čo nám bráni v úspešnom výkone našej práce?

štrukturálne
obmedzenia

finančné
obmedzenia

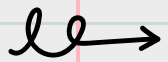
personálne
obmedzenia

zažitý obraz
verejnosti o
nás

fixné
nastavenie
mysle



VS



KOMUNITNÉ

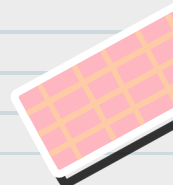
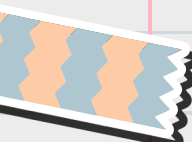
Koordinátor

(rozprestrená expertíza)

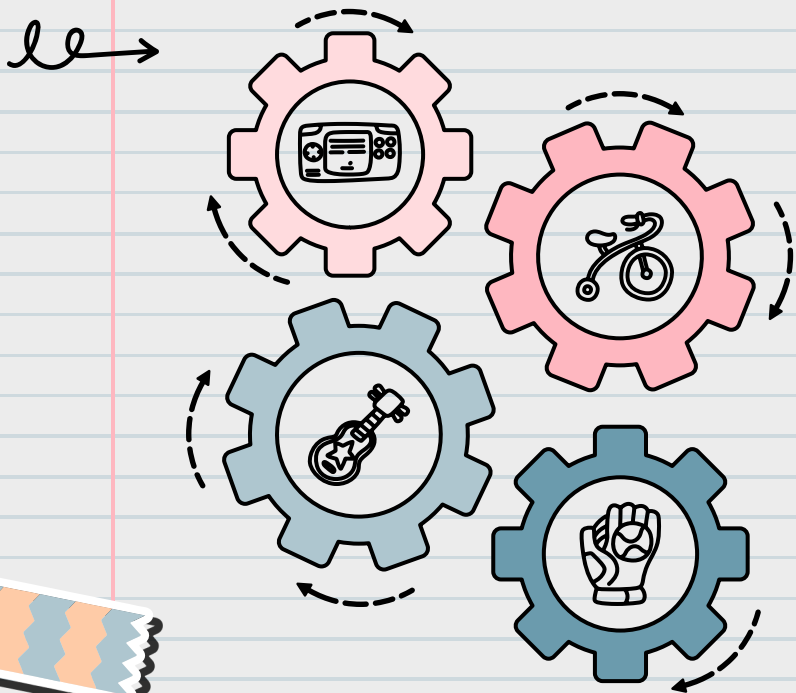
NEKOMUNITNÉ

Rozhodovač

(optimistický, pesimistický,
realistický scenár)



Špecialisti



Persona
„Digitálny/a
guru“



Persona
„Stelesnená
láska
a starostlivosť“

Persona
„Mediátor,
facilitátor“

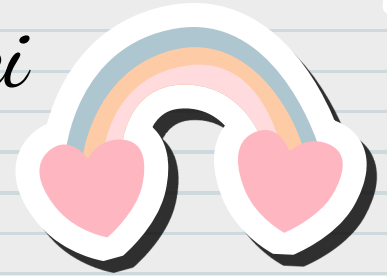
Persona
„Štrukturovaná
chobotnica“





Vysokoprofiloví dobrovolníci

dvojkariéroví
špecialisti



dynamickí
dôchodcovia/dôchodkyne

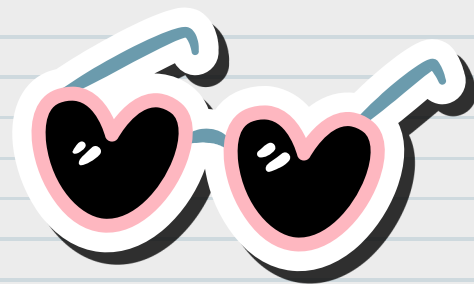


stážisti – študenti,
mládež

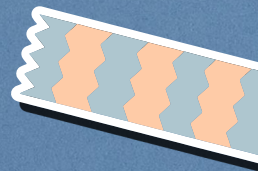
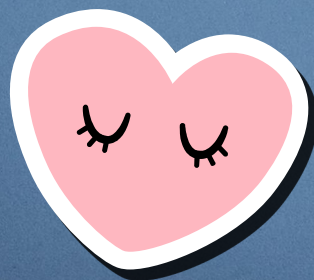
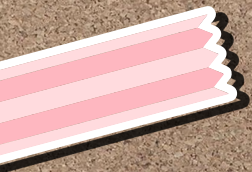


Na záver...

- V akej realite žijeme?
- Čo je treba urobiť?
- Na čo z toho máme chuť?
- Aké máme kompetencie?
- Akú úlohu chceme v budúcnosti hrať?
- Ako sa viem starať o seba?



... toto
všetko
majte na
pamäti

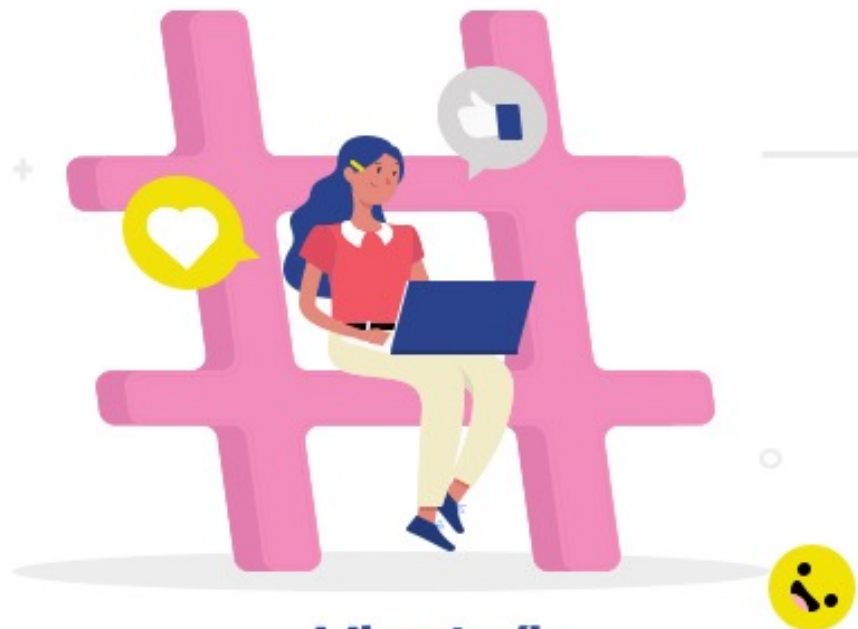


Chcem chodiť s radosťou a nadšením do práce.
Čo k tomu potrebujem?



Obet'

(nervozita, stres, úzkosť)



Vlastník

(radosť, rovnováha, mentálna sila)



Spätaná väzba

FÁZY VÝVOJA TEENAGERA

Henrieta Holúbeková

Zivotológia

zivotologia.sk

6. ROČNÍK ZŠ

11-12 ROKOV

Nalvný. Premennivý. Nelstý

HLAVNÁ OTÁZKA, KTOROU SA V
MYSLI ZAOBERÁ: KTO MA MÁ RÁD

POZORNOSŤ TEENAGERA
NAMIERENÁ NA: AKCEPTÁCIU

Vkročili do obdobia, v ktorom sa im veci začali meniť – ich priatelia, záľuby, nálady a častokrát aj zafarbenie hlasu. Ak sa necítia osamelí, je pre nich jednoduchšie preplávať všetkými týmito zmenami. Úloha dospelých (rodičov, učiteľov, vychovávateľov, pracovníkov s mládežou, expertov) : VYTVÁRAJ STABILITU Počas toho množstva zmien, ktoré sa dejú, sa pokús minimalizovať neistoty. Zabezpeč spoľahlivú prepravu do školy, na krúžky, k lekárovi, poskytni jedlo a emocionálna podpora pre nich znamená omnoho viac, než si myslíš.

FYZICKY

- potrebujú veľa jedla a spánok ideálne v trvaní 9-11 hodín v noci
- čo sa týka vývinu zubov, pokračuje vypadávanie „stoličiek“ (9-12 rokov)
- dievčatá predbiehajú vo vývoji chlapcov
- chlapcom sa mení výška, váha, vylučujú sa hormóny vo vyššom množstve, čo spôsobuje akné
- dievčatám sa taktiež mení výškam váha a tvaruje sa postava, môže sa začať menštruácia (10-16 rokov)

VZŤAHOVO

- v diskusách často argumentujú skôr emóciami ako logikou
- vyžaduje vzájomné schválenie a zhadu
- často vykazujú najhoršie správanie doma
- výhody plynúce z najlepšieho priateľa rovnakého pohlavia
- väčší vplyv majú na nich ľudia iní, než sú ich rodičia - dajú sa skôr ovplyvniť imými
- môže mať romantické záujmy a experimentovať s fyzickou náklonnosťou

KLÚČOVÉ AKTIVITY

- Tento čas stráve čo najlepšie. Aj keď sa to tak nezdá, deti v tomto veku ešte STÁLE chcú byť s vami.
- Plánujte dobrodružstvá. Spolu vymýšľajte a brainstormujte zmysluplné aktivity. (predteenagerský zoznam želaní – bucket list)
- Užívajte si knihy, filmy, hudbu. Môžu naštartovať zmysluplné rozhovory o živote.
- Hovorte o živote dospelých. Hovorte o svojich najväčších dobrodružstvách aj chybách, prehrách. Oni vás počúvajú a ich to skutočne zaujíma.
- „Ako vznikajú deti“. Odpovedzte detailne a čo najkonkrétnejšie na všetky ich otázky, týkajúce sa tejto témy. Ak im to nepovieť vy, google im odpovie.

MENTÁLNE

- užívajú si, keď môžu získavať a nadobúdať nové zručnosti a majú radi výzvy
- v čoraz väčšej miere sú schopní pochopiť abstraktné pojmy ako „spravodlivosť“
- rastúca schopnosť vidieť svet z inej perspektívy
- bojujú s rozpoznaním motívu konania inej osoby
- náhly rast mozgu môže viesť k zabudlivosti

EMOCIONÁLNE

- často maskujú emócie, aby sa zapáčili – zapadli
- viac profitujú z rozprávania sa o pocitoch
- viac im to dáva
- bojujú s rozhodovaním – majú s tým potiaže
- klamú viac ako v ktorejkoľvek inej fáze
- môže byť viac – príliš zaujatý schopnosťami, ktoré sa dajú vnímať pozorovať navonok, na úkor vytrvalosti a skúsenosti – praxe

Zivotológia

I Can Academy

31 DNÍ VĎAČNOSTI



Najdôležitejšia vec, ktorú môžete urobiť preto, aby ste žili šťastnejší, naplnenejší a bohatší život, je vypestovať si zvyk dennej vďačnosti.

Pozývame vás teraz na cestu dlhú 31 dní, počas ktorých si tento zvyk vytvoríte.



Pravú stranu vypíšte
večer predtým,
ako pôjdete spať.

31 dní vďačnosti



1. deň

3 veci, ktoré mi dnes urobili radosť:

1. Večerná prechádzka po meste.
2. Pochvala od kolegov.
3. Krásne počasie.

Spomeňte si na
to, čo bolo dnes
pozitívne.

Vyprázdňte svoju myseľ

Myšlienky, ktoré okupujú vašu myseľ a chcete ich nechať odísť, aby ste mali pokojný spánok.

Hneď ráno zavolať páňovi Novákovi.

Nespokojný zákazník.

Zapíšte si všetko,
čo „musíte“ držať
v hlave, alebo čo
chcete zanechať.

Na chvíľu si zatvorte oči

S vďakou v srdci pošlite lásku tým, ktorí vás hnevajú.

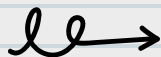
Predstavte si, ako zajtraší deň prebieha presne podľa vašich predstáv.

Nechajte odísť
všetko, čo vás
hnevá, a naplánujte
si krásny nový deň.

Sledujte, ako postupujete
na ceste 31 dní vďačnosti.



Ďakujem



Máte nejaké otázky?

henrieta.holubekova@gmail.com

+421 948 522 266

zivotologia.sk

