

OBSAH

1. Být silný znamená zvládnout sám sebe i svůj vztah k ostatním lidem	9
2. Hry a cvičení jako pedagogická možnost	11
3. Hry a cvičení k tomu, abychom byli silní	13
Co to znamená být silný?	13
1. Abeceda síly	14
2. Cítit se silný je, jako když... ..	15
3. „Silný“ předmět	16
4. Obrázkové hádanky	17
5. Slovní řetězy	17
6. Kreslení pohlednic	18
7. Hrnc šancí	18
8. Tři kouty	19
9. Silný závěr	20
10. Ubírání a přidávání	21
11. Kolovací příběh	21
12. Silné básničky	22
13. Síla a slabost v literatuře	23
14. Zase citáty, ale nevázně	23
15. Silná pantomima	24
16. Silný člověk	25
17. Co dává sílu ženám a mužům	25
18. Silné ženy a silní muži	26
19. Jaký bych si přál být	27
20. Silná interview	28
Poznat své silné stránky	29
21. Já jsem silná Slávka	31
22. To dobře umím	31
23. Umím – neumím	32

24. Co rád dělám	32
25. Něco umím a líbí se mi to	33
26. Co jsem – co umím – co mám	34
27. Jsem na sebe hrdý	34
28. Líbí se mi na mně, že	35
29. Moje silné a slabé stránky	35
30. Silný model	37
31. Moje jméno jako program	37
32. Texty o našem Já	38
33. Silné jedenáctky	39
34. Zadívat se na sebe	40
35. Cítit se dobře ve svém těle	41
36. Moje silná rodina	42
37. Cesta k vlastním silám	43
38. Dobré pocity	44
39. Přátelské interview	45
40. Horká židle	46
41. Silné hovory v kruhu	46
42. Jsem ráda, že jsem holka – Jsem rád, že jsem kluk	47
43. Dívky a chlapci hrají silné role	48
44. Reklama na sebe	48
45. Přání a skutečnost	49
46. To jsem já	50
47. Můj osobní erb	51
48. Sebrané síly	52
Získávat sílu – ukazovat sílu	53
49. Setřást slabost	54
50. Zmačkat slabost a odhodit	54
51. Získat sílu ve snu	55
52. Dodat si síly	56
53. Superžena a supermuž	57
54. Můj kouzelný prst	58
55. Slabé stránky	58
56. Kdybych měl kouzelnou hůlku... I	59
57. Kdybych měl kouzelnou hůlku... II	59

58. Komplimenty a kritika	60
59. Silné příběhy	61
60. Běh uličkou	62
61. Sebejisté vystupování	63
62. Stát jako strom	64
63. Reklamní kampaň	64
64. Silné přednášky	65
65. Mluvím jen za sebe	66
66. Umět říct „ne“	67
67. Ano a ne	68
68. Mluvit jasně a směle	68
69. Já chci	69
70. Dobré výmluvy	70
71. Sebevědomé chování hraje důležitou roli	71
72. Nenechat si nic líbit	72
73. Kodex cti	72
74. Vydržet nátlak skupiny	73
75. Být jiný	74
76. Zvládl jsem to	75
77. Stanovit si cíle	75
78. Cesta do budoucnosti	76
79. Objevovat to, co je pozitivní	77
80. Třikrát denně: Věřím si	78
81. Stop	79
82. Vizuální fantazie	80
83. Sebechvála	81
84. Závazky	82
Silní společně	83
85. Přetlačování	84
86. Slepý had	85
87. Společné vstávání	85
88. Hra na střídání a stabilitu	86
89. Kruh důvěry	86
90. Balancování s tužkami	87
91. Nebe plné balonků	87

92. Řetězová reakce	88
93. Silná trojčata	89
94. Trosečník	90
95. Setkání na úzké lávce	91
96. Ledová kra	92
97. Kooperativní maraton	92
98. Pět proti jednomu	93
99. Zvuková koláž: Takoví jsme	94
100. Samí silní lidé	95
101. Pět otázek	96
102. Hodní skřítkové	97
103. Piktogramy	97
104. Kooperativní pravidla hry	98
105. Rotující divadlo	99
106. Silné puzzle	99
107. Naaranžovat výkladní skříň	100
108. Společně jsme silní	100
109. Řešit konflikty společně	101
110. Rozdělení úkolů	102
111. Jaké síly jsme získali	103