

Obsah

Volitelné úvodní aktivity | 4

- 1 Seznámení | 5
- 2 Stanovení pravidel | 5
- 3 Trocha statistiky – duševní problémy | 6

kapitola 1

Emoční gramotnost | 11

- 1 Porozumění složitým emocím | 12
 - 2 Dívat se na věci z různých úhlů | 15
- Tematická oblast 1: Další zdroje | 19
- Tematická oblast 1: Volitelná hra | 19

kapitola 2

Silné stránky osobnosti | 21

- 1 Ocenění silných stránek charakteru | 22
 - 2 Využití silných stránek při řešení etických dilemat | 25
- Tematická oblast 2: Další zdroje | 28
- Tematická oblast 2: Volitelná hra | 28

kapitola 3

Zvládání náročných situací | 30

- 1 Porozumění dopadu negativního vnitřního rozhovoru | 31
 - 2 Využití technik pozitivního vnitřního dialogu | 35
- Tematická oblast 3: Další zdroje | 37
- Tematická oblast 3: Volitelná hra | 37

kapitola 4

Řešení problémů | 39

- 1 Uplatnění logiky při řešení problémů | 40
 - 2 Umění asertivního vyjadřování | 45
- Tematická oblast 4: Další zdroje | 46
- Tematická oblast 4: Volitelná hra | 47

kapitola 5

Zvládání stresu | 49

- 1 Pochopit, co je stres | 50
 - 2 Sebereflexe zvládání náročných situací | 52
 - 3 Zvládání náročných situací | 54
 - 4 Relaxace pro uklidnění | 58
- Tematická oblast 5: Další zdroje | 59
- Tematická oblast 5: Volitelná hra | 59

kapitola 6

Vyhledání pomoci | 61

- 1 Seznámení se statistikami | 62
 - 2 Mám požádat o pomoc? | 65
 - 3 Učíme se říct si o pomoc | 68
 - 4 Kde hledat pomoc | 70
- Tematická oblast 6: Další zdroje | 72
- Tematická oblast 6: Volitelná hra | 72

Literatura | 75