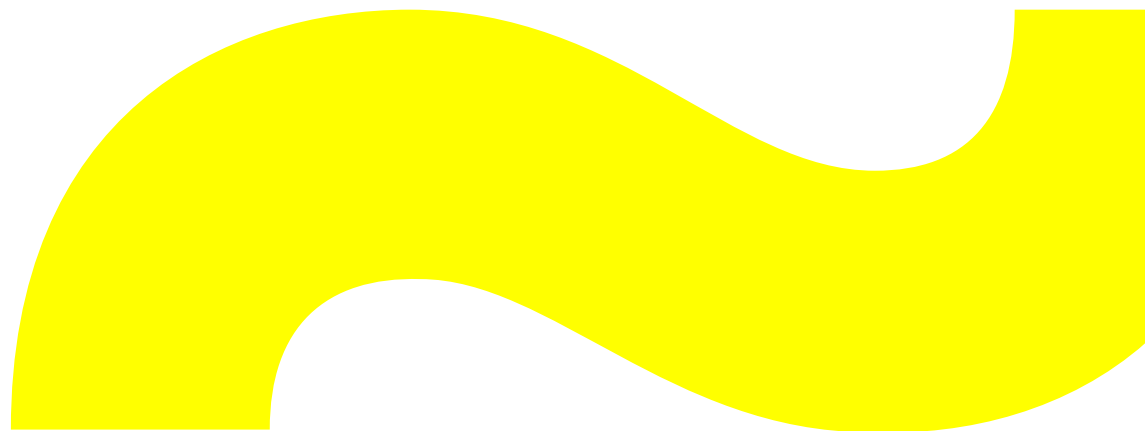




Jabok - Vyšší odborná škola
sociálně pedagogická
a teologická

Volný čas jako šance i výzva



Klubíčko

- Hra
 - Otvírák
 - Seznamovací
 - Chcete-li ukázat sílu „propojení“
 - ...
- Při hození říci jméno + to, co v článkách zaujalo

Jabok~

ČAS a různé otázky

- Co je přítomnost? Kdy končí / začíná?
- Jak se k sobě má čas a rytmus?
- Co znamená být v čase? Zanechat stopu?

- Čas k čemu / pro co?

Jabok~

Jak být šťastný v práci

- Otázka smyslu
- Vytvoření si smysluplnosti vlastní práce (nemocniční uklízeči/ky)
- Budování klimatu v organizaci/škole/firmě
- 3 přístupy
 - Job (job) - peníze
 - Kariéra (career) - seberealizace
 - Poslání (calling) – smysl
- Jak souvisí práce s volným časem?

Jabok~

Jak být šťastný v práci

- IKIGAI – práce by měla člověka uživit, bavit, měl by v ní být dobrý a měla by přinášet užitek okolnímu světu
- Klíčový není jen plat, ale i vztahy (klíma) a prostředí na pracovišti
 - I v zaměstnání, které člověka nebaví ho může udržet kolektiv

Jabok~

Smysl a cíle

Hledat smysl - poslání vlastní práce je velmi podobné tomu, když víme, jaké pedagogické cíle sledujeme svou vlastní činností.

Jabok~

Nestíháme. Proč?

- Znat své CÍLE – jen tehdy umíme odfiltrvat šum
- Nestíhat je normální
- Nevstřícnost, Nepečlivost
- „Domácnost má být na tolik špinavá, aby byla šťastná.“
- Cokoli slíbíte, stává se důležitým „Jsi zodpovědný za to, co jsi k sobě přivázal. I za tu růži.“ (Malý Princ)
- Seznamy úkolů, diáře, termínové kalendáře, ...
- Metoda řečníků na pohřbu!!!
- Dělat věci s myšlenkou na jejich konec.
- GTD (Getting Things Done)
- Pomodoro Technique (25 minut)
- Pozor na činnosti, při kterých „nefunguje vnitřní motor“
- Prokrastinace

Jabok~

Nezpracované myšlenky / úkoly

Nezpracované
myšlenky či úkoly nám
bloudí hlavou a tak
brání kreativě a
koncentraci.

Jabok~

Niksen

- Plynout, bloumat, nechat být
- Míň je víc!
- Prázdný čas je důležitý obzvlášť pro děti
 - Neschopnost přijít s něčím vlastním
- Nuda pomáhá naladit se na to, co se děje uvnitř
- Zahálka je hygiena
- Činnost mozku je hudba – aby harmonie vyzněla, musí být okolo klid a ticho

Jabok~

Niksen

- Plynout, bloumat, nechat být
- Míň je víc!
- Prázdný čas je důležitý obzvlášť pro děti
 - Neschopnost přijít s něčím vlastním
- Nuda pomáhá naladit se na to, co se děje uvnitř
- Zahálka je hygiena
- Činnost mozku je hudba – aby harmonie vyzněla, musí být okolo klid a ticho

Jabok~

Chvála lenosti

- Zrychlení světa (nejen) práce
- Dostatek odpočinku prospívá kreativitě
- Vyhoření ... relativně nový syndrom (dříve to bylo na rovině fyzické)
- Nové technologie (ne)ušetří čas
 - Mnoho nových možností
 - Technologie nás zahlcují – nejsme schopni to zpracovat
 - Technologie ovládají nás
- Stanovit si priority, co je důležité
 - Prioritou může být i rozhodnutí NEDĚLAT NIC! Nebo jen meditovat, dívat se, ...
- Komfort = být nedostupný
- Ráno moudřejší večera

Jabok~

Třídenní víkend

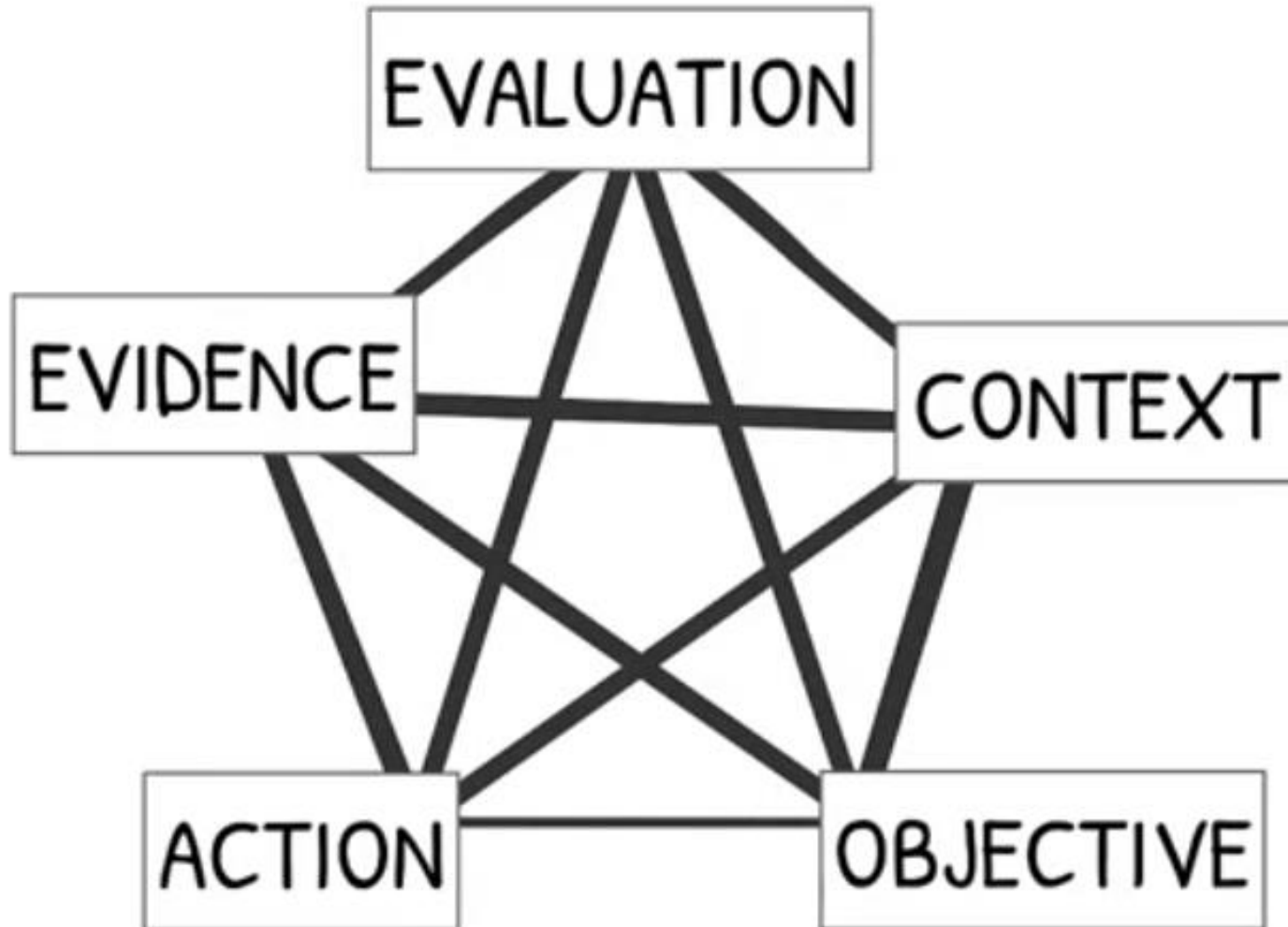
- r. 1918 osmihodinová pracovní doba v ČR (šest dní v týdnu)
- H. Ford – 26. 9. 1926 (pětidenní pracovní týden)
- Na stejné množství práce méně času (ale mít pauzy)
 - Efektivita?
 - Utrácení peněz – ekonomika
- Těžká mentální práce znesnadňuje kvalitu spánku – kvalitní spánek předpokládá předchozí období relaxace
- Nízká nezaměstnanost, robotizace, ...



Co z toho plyne pro nás? Pro pedagogy?

Jabok~

SMTTE (COAEE)



- Video: <https://www.coursera.org/lecture/social-pedagogy-europe/practice-example-of-the-smtte-model-LCDVi>

Jabok~