

Bud' svá

WORKSHOPY
PRO DÍVKY



Období dospívání je složitou životní etapou, ve které je snadné se ztratit. Spousta věcí se od dívek doma, ve škole, v partě očekává. Vyrůstají ve společnosti orientované na výkon, která oceňuje mužské kvality více než ty ženské.

Klíčové v tomto období je vytvořit si zdravý obraz své identity jako dospívající ženy - být si vědomá sama sebe, svých kvalit, své jedinečnosti.

Vedeme dívky k tomu, aby si dokázaly odpovědět na otázky, kdo jsou, co je naplňuje. Cílem je, aby byly zdravě sebevědomé, dokázaly projevit, jaké jsou, a zodpovědně tvořit svůj život podle svých představ.

Vytváříme prostor, kde

- dívky rozvíjí vnímání sebe sama, svých ženských kvalit a toho, co je naplňuje.
- je možné pochopit změny, které se v průběhu dospívání dějí,
- cítí, že v tom nejsou samy, a jsou přijímané v tom, co prožívají.

Ukazujeme možné cesty, ze kterých si každá může vybrat tu svoji, která jí sedí a kterou se chce vstříc dospělosti vydat.

Bud' svá, z.s.





úvodní WORKSHOP *Bud' svá* *dospívající žena*

Jaký je dospělý svět?

Jak si ho představuješ?

Jak se chceš cítit jako dospělá žena?

Dospívání je období, kdy se často cítíme jako na rozbouřeném moři. Pojď porozumět změnám, které se v tobě dějí, a jak je můžeš ovlivňovat.

- pro koho: dívky 8.-9. třída ZŠ, SŠ
- délka: 90 min (2 vyuč. hodiny)
- cena: 3 400,- / třída

CÍL: Žákyně si pojmenuje, co pro ni znamená být dospělou ženou, jaké kvality podle ní dospělá žena má a ona jako dospělá chce mít. Současně si zmapuje svůj aktuální stav a aktuální výzvy, které v dospívání řeší. Dostane řadu možností, co ji může na její cestě k dospělosti podpořit.

návaznost na RVP v průřezových tématech:

- Zdravý způsob života a péče o zdraví, Změny v životě člověka a jejich reflexe.
- Rozvoj kompetencí k řešení problému, komunikativní, sociální a personální

 *Bud' svá*

Více info

+420-732464729

info@budsva.cz

www.budsva.cz

Bud' svá WORKSHOP

Spokojení sama se sebou

Jak doplňovat zdroje energie?
Jak rozvíjet, co ti jde a co tě baví?
Jak se vyhnout tomu, co ti energii bere?

Osobní pohodu nám pomáhají zajistit schopnosti a dovednosti, které je potřeba trénovat. Vyzkoušej si, jak důležité je vytvořit si prostor sama pro sebe, a co dělat postupně pro to, aby ti se sebou bylo dlouhodobě dobře.

- pro koho: dívky 8.-9. třída ZŠ, SŠ
- délka: 90 min nebo 180 min (2 nebo 4 vyuč. h)
- cena: 3 400 Kč nebo 6 800 Kč/ třída

CÍL: Žákyně si začne všimnout svého prožívání a toho, jak ji prožívání ovlivňuje. Vyzkouší si dostupné techniky a nástroje, jak může ovlivňovat svoji mentální a emoční pohodu.

návaznost na RVP v průřezových tématech:

- Zdravý způsob života a péče o zdraví, Změny v životě člověka a jejich reflexe.
- Rozvoj kompetencí k řešení problému, komunikativní, sociální a personální



 **Bud' svá**

Více info

+420-732464729

info@budsva.cz

www.budsva.cz



WORKSHOP *Bud' sva*

Ženská cykličnost

Co se ve tvém těle mění?

Proč je to pro tebe dobré?

Jak z toho udělat výhodu a ne zátěž?

Není žádnou novinkou, že v dospívání se naše tělo mění. K jakým hormonálním změnám ale dochází? Společně se otevřeně pobavíme i o tom, co ti to přináší a jak to můžeš využívat.

- pro koho: dívky 8.-9. třída ZŠ, SŠ
- délka: 90 min nebo 180 min (2 nebo 4 vyuč. h)
- cena: 3 400 Kč nebo 6 800 Kč/ třída

CÍL: Účastnice porozumí tělesným změnám, které se v ní odehrávají v rámci adolescence a uvědomuje si, že se jedná o přirozený proces. Najde způsob, jak s tím v běžném životě pracovat.

návaznost na RVP v průřezových tématech:

- Zdravý způsob života a péče o zdraví, Změny v životě člověka a jejich reflexe.
- Rozvoj kompetencí k řešení problému, komunikativní, sociální a personální

 *Bud' sva*

Více info

+420-732464729

info@budsva.cz

www.budsva.cz

Bud' svá WORKSHOP

Jak zvládat emoce

Proč máme emoce?
Odkud se emoce berou?
V čem nám emoce pomáhají?

"Prosím tě hlavně nebreč a vůbec, nebud' tak přecitlivělá!" Kolikrát jsme to v životě slyšely? A je to nutně špatně? Pojd' pochopit, proč emoce máme, odkud se berou, jak ti mohou pomáhat. Vyzkoušej si, jak s emocemi pracovat.

- pro koho: dívky 8.-9. třída ZŠ, SŠ
- délka: 90 min nebo 180 min (2 nebo 4 vyuč. h)
- cena: 3 400 Kč nebo 6 800 Kč/ třída

CÍL: Žákyně si prožije a pojmenuje emoce, které se v ní odehrávají. UVědomí si, že emoce jsou přirozené, důležité a není třeba je potlačovat. Naučí se všimnout si, kdy přicházejí a vyzkouší si, jak je pozorovat, kultivovat a přeměňovat.

návaznost na RVP v průřezových tématech:

- Zdravý způsob života a péče o zdraví, Změny v životě člověka a jejich reflexe.
- Rozvoj kompetencí k řešení problému, komunikativní, sociální a personální



 **Bud' svá**

Více info

+420-732464729

info@budsva.cz

www.budsva.cz



WORKSHOP *Bud' svá*

Jak si lépe porozumět

Co způsobuje moje rozladění a nespokojenost?

Co vlastně potřebuji?

A jak to srozumitelně vyjádřit?

Pojď společně prozkoumat, proč nás naše potřeby tolik ovlivňují. Pojď si potřeby více uvědomovat a nevyčkávat, jestli ti je naplní někdo druhý.

- pro koho: dívky 8.-9. třída ZŠ, SŠ
- délka: 90 min nebo 180 min (2 nebo 4 vyuč. h)
- cena: 3 400 Kč nebo 6 800 Kč/ třída

CÍL: Žákyně porozumí bio-psychologickému kontextu vzniku potřeb (chápe, kde potřeby vznikají). Žákyně rozpozná a pojmenuje své aktuální potřeby. Žákyně umí svoje potřeby komunikovat. Je si vědoma vlastní odpovědnosti za naplnění svých základních potřeb.

návaznost na RVP v průřezových tématech:

- Zdravý způsob života a péče o zdraví, Změny v životě člověka a jejich reflexe.
- Rozvoj kompetencí k řešení problému, komunikativní, sociální a personální

 *Bud' svá*

Více info

+420-732464729

info@budsva.cz

www.budsva.cz

Úvodní workshop otevírá téma ženství v období dospívání - pojmenováváme, co je být dospělou ženou a jakým výzvám na cestě čelím.

Navazující workshopy mají za cíl nabídnout podpůrné nástroje, jak víc poznat sama sebe, své ženské kvality a získat tak nástroje, o které se na své cestě mohou opřít a úspěšně projít obdobím dospívání.

Je možné vybírat workshopy samostatně nebo je poskládat do 1 či 2 projektových dnů. Dávají dohromady pestrou mozaiku témat, jejichž osvojení považujeme na základě našich zkušeností v tomto období jako klíčové.

Pro více informací nebo v případě zájmu o realizaci nás kontaktujte

Mgr. et Mgr. Šárka
Doležalová Křepelková

+420-732464729

info@budsva.cz

www.budsva.cz/proskoly



Petra Černá



Mgr. et Mgr. Šárka
Doležalová Křepelková



Anežka Dvořáková