Financováno Evropskou unií

Průvodci v síti

Modul 12: Zelená esence II.

10. - 12. 3. 2025

Volba tématu

Po první fázi nabíraní kompetencí jako je koučování, mentoring a facilitace, pokračujeme s jiným lektorským přístupem, který pracuje více v souladu s konceptem Human Learning Systems, se soucitem, s důvěrou a podporou cesty k sebeřízení / sebeorganizaci. Projektový tým i skupina se shodli, že poradensko-učící moduly letos povede transformační průvodkyně Martina Janků a zaměříme se na rozvíjení vnitřních kvalit jednotlivců tzv. esencí.

Vzdělávací a rozvojový cíl

Moduly v roce 2025 zaměřujeme na „vnitřní vyztužování“, resilienci / odolnost. Esence mohou být v obecném smyslu chápány jako vlastnosti nebo principy, které dané bytosti dávají její jedinečnost a identitu. Věříme, že pokud má průvodce být tím, který provází jednotlivce nebo větší systémy změnou, sám musí změnou projít. Potřebuje poznat svojí základní a nejhlubší podstatu svého bytí. Přijmout se takový, jaký je. Poznat svoje vzorce chování, neužitečné strategie a nahradit je prospěšnějšími. Začínáme zelenou esencí, která se zaměřuje na vnitřní kvality jako je (sebe)láska, sebeléčení, soucit, odpuštění.

V navazujícím modulu pracujeme s uzdravováním emocí i těla, které vnímáme jako propojené nádoby. Učíme se emoce přijmout, protože každá z nich nám nese důležitou zprávu, ale zároveň se jimi nenecháváme pohltit, neztotožňujeme se s nimi. Učíme se vnímat své tělo a přijmout je takové, jaké je, dát mu potřebnou pozornost i péči. Učíme se všímat si svých pocitů i myšlenek. Prohlubovat smyslové vnímání. Rozvíjet umění přizvat zelenou esenci a její kvality tam, kde se objevují negativní emoce nebo myšlenky. Posílit svůj vnitřní zdroj, abychom my sami mohli být zdrojem a mohli šířit své vnitřní kvality dál, dotknout se těch, kteří o to stojí a jsou tomu otevření. Učíme se vytvářet pozitivní energetické pole v prostředí, kde působíme. Pracujeme s tématem odpuštění, protože každý z nás cítí někde někdy pocity křivdy, nedocenění, přehlížení nebo nepřijetí. I my sami někdy uděláme něco, co není v pořádku. A to pak negativně ovlivňuje vztahy s druhými lidmi a naše systémy, pokud nedokážeme odpustit druhým nebo sobě samým.

V čase mezi dvěma moduly zařazujeme reflektivní online setkání.

Lektoři a průvodci

Martina Janků je zkušená transformační průvodkyně. Čerpá ze zkušeností z jógy, meditací, Enneagramu, studia psychologie, rodinných konstelací, učení Diamond Logos, koučinku i dalších technik. Martina má rozsáhlé lektorské zkušenosti z ČR i zahraničí s programem Kvalita života, který se věnuje rozvoji základních kvalit každého člověka, tzv. esencí.

Struktura modulu

DEN PRVNÍ (večer)

První blok: Seznámení se zakladateli Centra Živá voda

Čas: 30 min
Metoda: sdílení příběhu
Obsah: Eva Kovaříková, spoluzakladatelka Centra Živá voda, sdílí životní příběh, vizi i cestu postupného budování centra Živá voda. To je inspirací pro průvodce, kteří se tak potkávají s různými přístupy a různými typy hybatelů, lídrů i průvodců.

Druhý blok: Setkání s ředitelkou Akády

Čas: 30 min
Metoda: dialog
Obsah: Program Průvodci v síti zastřešuje organizace Akáda, kde v posledních měsících došlo ke změně ve struktuře zakladatelů a vedení organizace. Nová ředitelka Klára Čebišová využila setkání pro osobní seznámení s Průvodci a dialog o tom, kam směřuje Akáda i jak vnímají projekt sami účastníci.

Třetí blok: Komunitní témata

Čas: 120 min
Metoda: sdílení v kruhu
Obsah: Představení nově vstupujícího účastníka do výcviku. Záměry, projekty a spolupráce vznikající v Průvodcích. Zpětná vazba a rozvíjení nápadů. Možnosti vzdělávání uvnitř sítě Průvodců, workshopy vedené vlastními kapacitami jako např. nenásilná komunikace. Finanční témata. Propagace.

Čtvrtý blok: Emoční autobus

Čas: 30 min
Metoda: improvizace
Obsah: Aktivita přináší uvolnění a humor, ale pro někoho to může být i překročení komfortní zóny. Uprostřed místnosti se rozmístí židle jako sedadla v autobusu. Jeden člověk je řidič a ostatní se stávají cestujícími. Když zastaví autobus, může kdokoli nastoupit. Nastupuje se zvolenou emocí, kterou vyjadřuje vlastním chováním. Jakmile vejde do autobusu, celý autobus se přeladí na emoci nového cestujícího. Zároveň může na zastávce kdokoli vystoupit a odnáší si při tom emoci, se kterou před tím přišel.

DEN DRUHÝ

První blok: S čím přicházím?

Čas: 60 min
Metoda: sdílení ve skupině
Obsah: představení tématu, raport, naladění, očekávání

- Lektorka představuje obsah modulu. Budeme dále rozvíjet téma zelené esence, kvalita lásky, sebe lásky, sebe přijetí, sebe respektu a nahlížení na svojí zraněnou část. Tělo – Kde se přehlížím? Kde na sebe tlačím? Odpuštění – Kde nesu pocit viny? Kde cítím křivdu?
- Každý z účastníků sdílí: Jak se cítím od minule? Co se mi daří a nedaří? Jak integruji to, co jsem si nabral(a)?

Druhý blok: Cesta k sobě

Čas: 45 min
Metoda: meditace provázená lektorkou, sdílení ve dvojicích
Obsah:

- **Meditace.** Zaměření pozornosti na svůj dech. Na části svého těla. Uvolnění. Spojení se sebou samým. Napojení na přírodu a energii jara. Přizvání zelené esence a jejích kvalit jako je láska, laskavost, schopnost léčit zranění, soucit. (40 min)
- **Sdílení ve dvojicích** (5 min)

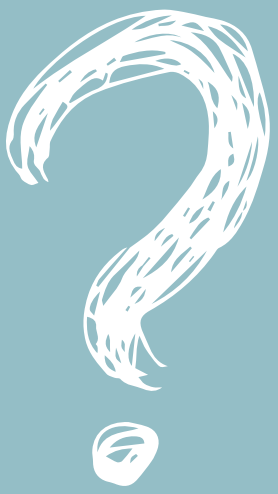
Třetí blok: Moje tělo

Čas: 50 min
Metoda: aktivní naslouchání, koučink
Obsah: Práce ve dvojicích, jeden naslouchá
a podporuje druhého koučovacím způsobem ke sdílení.
Pak se role otočí.

PODPŮRNÉ OTÁZKY

Jak se k sobě chovám v běžném dni?

- Do jaké míry si všímám svých potřeb, emocí, signálů těla?
- Co s tím dělám?
- Kdy jdu přes sebe?
- Jaké situace mě k tomu vedou?



Jaké chronické potíže mívám?

- Kdy, jakým způsobem si všímám těchto signálů?
- Ignoruji je, snažím se je pochopit?
- Co s tím dělám?

Co mi mé tělo sděluje skrze bolest, nepohodlí?

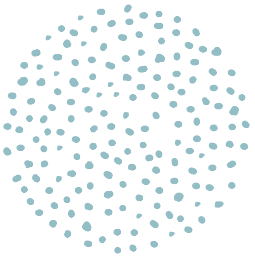
- Jaká přesvědčení, strachy nebo potřeby mě k tomu vedou?
- Může to být něco, co jsem převzal*a z rodinných vzorců?

Čtvrtý blok: Symptom a příčina

Čas: 60 min
Metoda: konstelační řezy v triádách
Obsah:

- Konstelační řez v triádě. Každý se vystřídá ve všech rolích – já pozorovatel, můj zdravotní symptom a jeho příčina.
- Reflexe v triádě. Sdílení toho, co jsem viděl*a, vnímal*a, prožíval*a a co mi to říká. Jeden mluví, ostatní dva naslouchají.

Pátý blok: Všemi smysly a léčitel



Čas: 60 min
Metoda: smyslová procházka v přírodě, sdílení ve dvojicích
Obsah:

- Smysly **(20 min)** / Procházka v přírodě s využíváním všech svých smyslů (zrak, čich, sluch, hmat, chuť a šestý smysl). Jeden z dvojice vnímá a sdílí, druhý naslouchá, pak se role otočí.
- Ladění se na svého léčitele **(20 min)** / Jeden z dvojice se ladí na léčitele v sobě a sdílí, jak ho vnímá a jak se projevuje. Druhý naslouchá. Pak se role otočí.
- Sám se sebou **(20 min)** / Dvojice se rozdělí a každý má čas být sám se sebou a integrovat, co je potřeba.

Šestý blok: Jak reagovat, když je průvodce nebo klient v nepohodě?

Čas: 50 min
Metoda: modelové situace, práce v menších skupinách, prezentace v celé skupině
Obsah: Účastníci vytvoří tři menší skupiny, ve kterých diskutují o modelových situacích, v nichž se jako průvodci mohou ocitnout. Smyslem je si uvědomit: Jak se situace projevuje? Jaké má dopady? Jak mohu se situací naložit? Jaké konkrétní kroky zvolit, aby se situace zvládla co nejlépe pro všechny zúčastněné? Jaké jsou naše vlastní zkušenosti?

MODELOVÉ SITUACE

Průvodce není v pohodě (únava, stres, bolest)

- Jak se to projevuje v práci s lidmi?
- Jaký dopad to má na klienty?
- Jak tomu lze předejít?
- Jak to řešit v praxi?

Klient přichází unavený, přetížený, ve stresu

- Jak to ovlivňuje průběh sezení?
- Co může průvodce udělat pro pozitivní změnu?

Průvodce i klient jsou v nepohodě

- Jak situaci zvládnout, aby to přineslo hodnotu a smysl?

výstupy z diskuse najdete na straně 10

Sedmý blok: Moje tělo – vděčnost, omluva a poděkování

Čas: 75 min
Metoda: deníkové psaní, sdílení ve dvojicích, empatické naslouchání, rituál
Obsah:

- Deníkové psaní **(10 min)** / Každý z účastníků napíše dopis svému tělu. Za co se chci svému tělu omluvit? Například protože mu nevěnuji dost péče, přetěžuji ho, kritizuji, přejídám ho, přehlížím ho apod. Jak moje tělo reaguje na stres? Za co chci svému tělu poděkovat? Co vše zvládá a dokázalo včetně stresu a uzdravování se.
- Sdílení ve dvojicích **(20 min)** / Jeden sdílí, druhý empaticky naslouchá s pravdivostí, otevřeností, bez hodnocení a zlehčování. Co jsem si uvědomil*a? Čím si škodím? Jak se přetěžuji? Jaké změny potřebuji? Čeho si přeji pro sebe víc?
- Rituál uzdravení vztahu se svým tělem **(45 min)** / Pokračuje práce ve dvojicích z předchozí aktivity. Smyslem je požádat své tělo o odpuštění všeho, čím mu neprospívám. Uvědomit si, co potřebuje. Poděkovat mu. Najít si akční krok ke změně. V rituálu první člověk reprezentuje tělo. Druhý člověk se staví k reprezentantovi svého těla, ke kterému promlouvá. Následuje krátké sdílení toho, co jsem si uvědomil*a, prožil*a. Pak se role otočí.

RITUÁL

Oslov své tělo

- Milé tělo, děkuji ti za…
- Mrzí mě, že jsem ti…
- Prosím, odpusť mi, že jsem tě…
- Chci ti slíbit, že od teď budu…
- Zeptej se těla: Co bys ode mě potřebovalo?
- Tělo bude reagovat, odpovídat…
- Po odpovědi se dotkni ramene reprezentovaného těla nebo ho obejmi.

Sdílej požitek se svým parťákem

- Co jsi vnímal*a? Co sis uvědomil*a? Co si odnášíš za zprávu?

Vytvoř konkrétní krok ke změně

- Vyber si jednu věc, kterou začneš dělat jinak. Co je klíčové? (odpočinek, pohyb, odmítnutí, žádost o pomoc)
- Plán. Kdy a jak začneš praktikovat? Co pomůže jako připomínka?
- Pokud zapomeneš, co bude následovat? Jak se k tomu vrátíš, bez obviňování?
- Co / Kdy / Jak často / Co ti to připomene / Jak se k tomu vrátíš?
- Jak se budeš cítit za měsíc, půl roku?

Osmý blok: Meditace

Čas: 45 min
Metoda: Kundalini meditace
Obsah: uvolnění těla i emocí

Devátý blok: Reflexe ve skupině

Čas: 90 min
Metoda: sdílení ve skupině
Obsah: Jak se teď mám? Co pro mě dnes bylo důležité?

DEN TŘETÍ

Dobrovolná aktivita před snídaní: léčení dotykem

Čas: 45 min
Metoda: práce ve dvojicích
Obsah: napojení se na sebe a svou energii, napojení na klienta, uvolnění, dávání a přijímání

První blok: Kde se nacházím uvnitř sebe sama?

Čas: 30 min
Metoda: sdílení v kruhu, reflexe, práce s kartami
Obsah:

- Uprostřed kruhu jsou rozprostřené karty. Každý si vybírá jednu, dvě, které ho přitáhnou.
- Sdílení v kruhu: Jak se mám? Kde se nacházím vnitřně, v jakém procesu? Jak to souvisí s kartou, kterou jsem si vytáhl*a?

Druhý blok: Naladění se na svůj hlubší prostor a zelenou esenci

Čas: 45 min
Metoda: provázená meditace, sdílení ve dvojicích
Obsah:

- **Naladění se** na to, co jsme sdíleli, na svojí hlubší část a svůj nejsilnější pocit v této chvíli. Na jaro. Tichou radost. Blaženost. Vyživení. Přijetí toho, co se děje a kde jsem. Vše je jak má být. Dovolit si přijetí, jako jednoho z největších léčitelů v nás. Přizvání zelené esence, kterou šířím do svého fyzického, emočního, energetického a mentálního těla a do svých systémů, kde ji potřebuji. Posilování svého vnitřního zdroje a schopnosti vytvářet pozitivní energetické pole. (40 min)
- **Sdílení ve dvojicích**. Co se mi dařilo? (5 min)

Třetí blok: Odpuštění

Čas: 130 min
Metoda: reflektivní psaní, sdílení v triádách, rituál
Obsah: Prozkoumat pocity spojené s křivdou, nepřijetím, přehlížením, nedoceněním. Odpustit někomu, kdo mi ublížil. Požádat o odpuštění.

- **Sdílení v triádách (15 min) /** Co se děje v těle? Kde cítím křivdu v těle? Co mi jde hlavou, když se někdo ke mně nechová fér? Co se u toho děje? Čeho později lituji? Když se na někoho zlobím, jak mě to ovlivňuje v každodenním životě? Co si říkám, když se obviňuji? Co mi brání odpustit sobě nebo druhým?

- **Reflektivní psaní (15 min) /** Individuální práce s deníkem. Napsat dopis někomu, u koho cítím křivdu.
- **Sdílení v triádách (20 min)** / Sdílení své křivdy. Jeden mluví, ostatní dva empaticky naslouchají.
- **Rituál odpuštění (35 min příprava, 60 min realizace) /** Pokračuje práce v triádách z předchozí aktivity. Jeden z trojice si vybere reprezentanta za zelenou esenci a za toho, komu odpouštím a ke komu promlouvám. V rámci přípravy si každý ujasní, komu a co potřebuje sdělit. Každý projde všemi rolemi.

RITUÁL

Vyjádření bolesti/zklamání

- Popis toho, co se stalo, zranilo mě / zklamalo / zasáhlo…
- Cítil*a jsem tehdy opuštění /odmítnutí / nepochopení…

Vyjádření pochopení a nadhledu

- Dnes vidím, že jsi možná jednal*a nejlépe, jak jsi uměl*a v danou chvíli.
- Možná jsi sám/sama prožíval*a bolest, nebo strach.
- Možná jsi vůbec netušil*a, jak moc mě to zasáhlo.

Věty k odpuštění a pouštění zátěže

- Odpouštím ti a osvobozuji se od toho, co bylo mezi námi.
- Pouštím to a vracím ti, co je tvé. A co není moje, odevzdávám.

Věty k sobě (posílení vnitřní svobody)

- Dovoluji si jít dál bez této tíhy.
- Vracím se k sobě a ke svému klidu.
- Nechávám za sebou všechno, co už nepotřebuji nést.

Situace, kde nejsem připraven*a ještě odpustit

- Ještě nejsem plně připraven*a odpustit, ale dávám tomu prostor.
- Nechávám tomu/sobě čas.

Čtvrtý blok: Integrační procházka v přírodě

Čas: 30 min
Metoda: individuální procházka v přírodě
Obsah: Integrace, uvolnění, zapojení smyslů. Napojení na sebe, přírodu a to, co nás přesahuje.

Pátý blok:

Čas: 15 min
Metoda: psaní dopisu
Obsah: Každý účastník napíše dopis osobě, které někdy ublížil a požádá jí o odpuštění.

Šestý blok: Jak pocity křivdy a viny ovlivňují naše vztahy?

Čas: 60 min
Metoda: práce v menších skupinách, modelové situace, prezentace v celé skupině
Obsah: Účastníci ve skupinách diskutují o konkrétních situacích. Smyslem je si uvědomit: Jak se situace projevuje? Jaké má dopady? Jak mohu se situací naložit? Jaké kroky zvolit, aby se situace zvládla co nejlépe pro všechny zúčastněné? Jaké jsou naše zkušenosti?

MODELOVÉ SITUACE

Pocit křivdy, viny přítomný v pracovním kolektivu

- Jaké jsou signály?
- Jak se to projevuje?
- Jaký dopad to má na práci, komunikaci?

Jsi na někoho naštvaný, cítíš křivdu, vinu

- Jak se cítíš? Jak budeš reagovat?

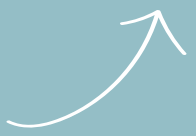
Cítíš, že se na tebe někdo zlobí

- Jak se cítíš? Jak budeš reagovat?

Vnímáš nevyjádřenou křivdu mezi lidmi v týmu

- Jak se cítíš? Jak budeš reagovat?

výstupy z diskuse najdete na straně 11



Sedmý blok: Uzavírání

Čas: 20 min
Metoda: sdílení ve skupině
Obsah: S čím odjíždíš? Jak se naplnilo tvoje očekávání? Co bylo pro tebe silné? Co bys potřeboval*a jinak?

Výstupy práce ve skupinách

Jak reagovat, když je průvodce nebo klient v nepohodě?

Jak se nepohoda projevuje

Průvodce je nesoustředěný, nervózní, má otupené smysly a vnímavost, chybí napojení, má oslabeno kreativitu.

Klient je KO, unavený, vystresovaný, roztěkaný. Nemá energii, chuť do něčeho se pouštět. Vidí věci černě. Zívá, nesoustředí se, nepřemýšlí, necítí. Je odpojený.

Dopady na klienty

Klient si to nabere také. Necítí napojení a bezpečí. Nebaví ho to. Neteče to. Nemá chuť ani energii pustit se do práce. Nechce nic řešit a někam se posunout, hledat nějaký cíl. Může být pesimistický.

Průvodce má oslabenou schopnost vytvořit bezpečný prostor pro klienta. Nezvládá se naladit, být empatický. Je to dřina pro klienta i pro průvodce, oběma to přináší málo užitku i radosti.

Jak se situací zacházet

Pokud to jde, zrušit setkání. Věnovat pozornost sobě. Jakýkoliv pohyb, vyběhnout schody, vytřást, zatančit si na písničku. Jít do přírody. Pracovat s dechem. Chvíle po sebe. Plánovat si schůzky tak, že počítají s prostorem pro sebe. Ladit se na tempo činností. Napojit se na svůj střed a osu. Uvědomit si, na co se těším. Připravit si vlídné prostředí. Napít se, najíst se, dopřát si malou radost. Mít svůj SOS šuplíček první pomoci. Záchranné kapky, aromaterapie. Vizualizace. Rituál vstoupení do role – obléknout si kabát průvodce. Ukotvit se v roli. Zveřejnit to. Barometr emocí, pojmenovat emoce a potřeby.

Ladím se před a po. Jak se mám? Posílení důvěry, že vše je, jak má být. Hraju s kartami, které v tu chvíli mám. Bez obviňování sebe. Vyhýbám se lidem a závalu informací zvenku. Mám přítele na telefonu, se kterým mohu mluvit. Jsem k sobě laskavý. Uznávám pocity svoje i klienta. Věnuji čas raportu. Pouštím jakékoli svoje ambice a přijímám, že cokoliv se stane, je OK. Ptám se klienta, co potřebuje. Ukáži mu, že jsem tu pro něj. S respektem, nejde jen o výkon. Nabízím prostor pro odventilování. Zaměřuji se na zdrojování. Aktivizuji přes smysly. Pojmenovávám emoce a potřeby, práce s kartami. Zveřejňuji svoje pocity. Cítím zodpovědnost za proces, jsem aktivní, ale cítím pochopení pro klienta i pro sebe. Něco udělám jinak než jindy. Zvědomuji si, kde jsou moje hranice.

Výstupy práce ve skupinách

Jak pocity křivdy a viny ovlivňují naše vztahy?

Jak pocit křivdy, viny, ovlivňuje pracovní kolektiv?

Něco visí ve vzduchu. Neřešená křivda bere lidem čím dál víc energie. Demotivace, snižování výkonu. Dusno, napětí, obavy, domněnky. Vztahovačnost. Vytváření koalic. Hrabání se v bahně. Ztráta smyslu. Ztráta bezpečí. Toxická atmosféra. Jeden toxický člověk může rozložit celou firmu – jako žába na prameni. Může se objevit tendence zachraňovat. Vnímat, jak pocit křivdy zasahuje do práce mojí a ostatních a tehdy zasáhnout.

Co dělat, když jste na někoho naštvaní?

Zalezu, postěžuju si, bouchnu a pak je to OK.
Mám pochopení, jsem laskavý a přijímám druhé i sebe.
Přicházím se správnými slovy a metodami v pravou chvíli. Naslouchání. Např. poradní kruh.
Ženy vnímají fázi svého cyklu – komunikovat to až v ovulační fázi.
Nechat si odstup od emocí.
Vnímat, že se ve mně něco děje.
Vnitřní pozorovatel: Co to ve mě je, že mě ten druhý tak štve? Prozkoumávat to.

Co dělat, když se na vás někdo zlobí?

Vyjádřit své pocity. Zeptat se jednotlivce upřímně, jak se má a cítí. Vytvořit pro to vhodný a bezpečný prostor. Empatické naslouchání. Nenásilná komunikace. Mediátor.

Co dělat, když vnímáte nevraživost, nevyjádřenou křivdu mezi lidmi v týmu? Co pomůže ke sdílení a uvolnění napětí?

Respektovat systemický zákon – vše chce být viděno a uznáno.

Projevit své pocity. Vytvořit bezpečný prostor pro to, aby ostatní mohli projevit to, co cítí a potřebují. Zeptat se. Nechtít být záchranář. Nedávat nevyžádané rady. Mluvit za sebe a svoje pocity a potřeby.

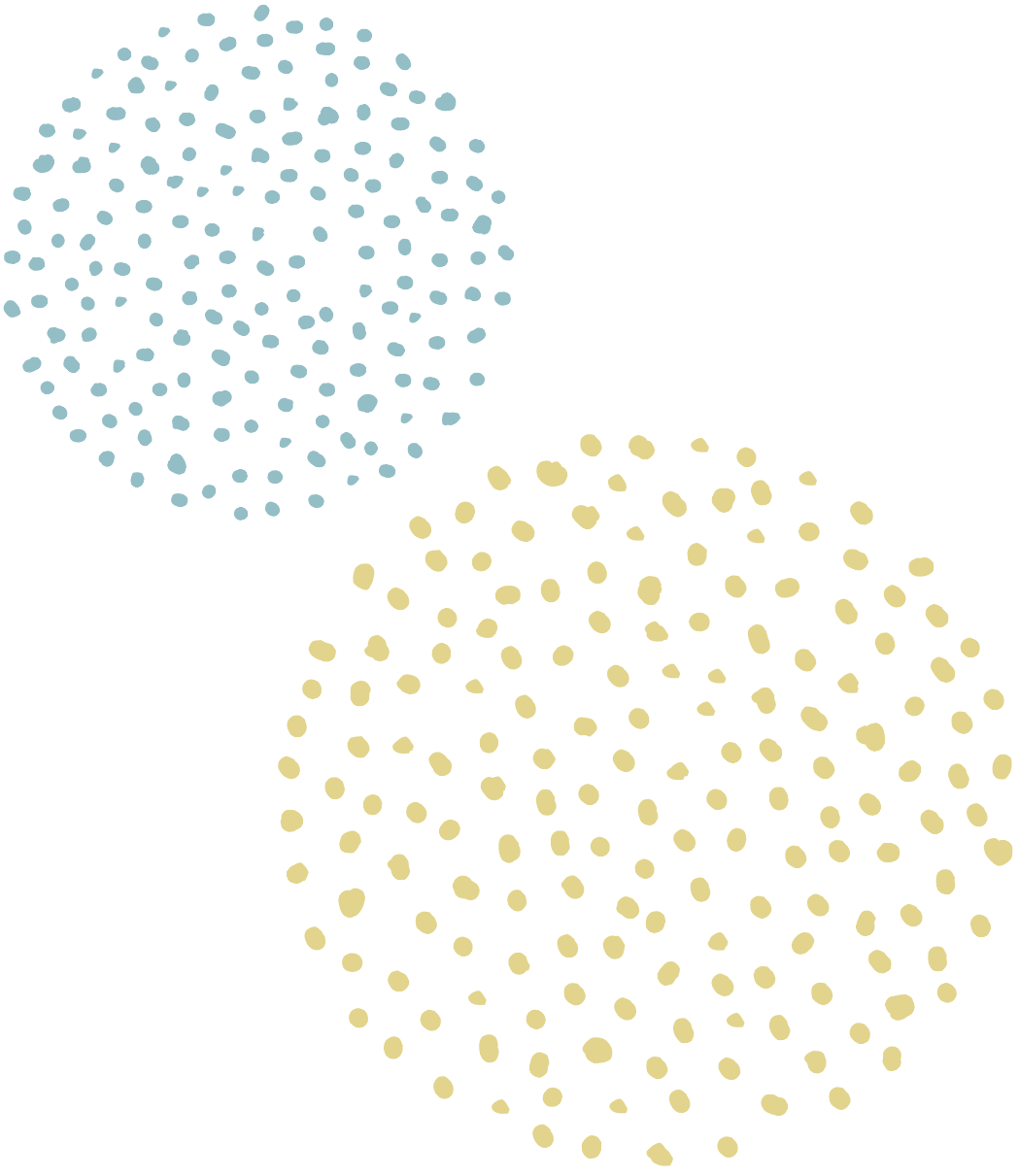
Mít vlastní zodpovědnost, kdy do toho vstoupit a kdy ne. Nechat si odstup. Nehodnotit jednotlivce, ale vztahovat se k situaci. Podívat se na to ze srdce. Přizvat zelenou esenci.

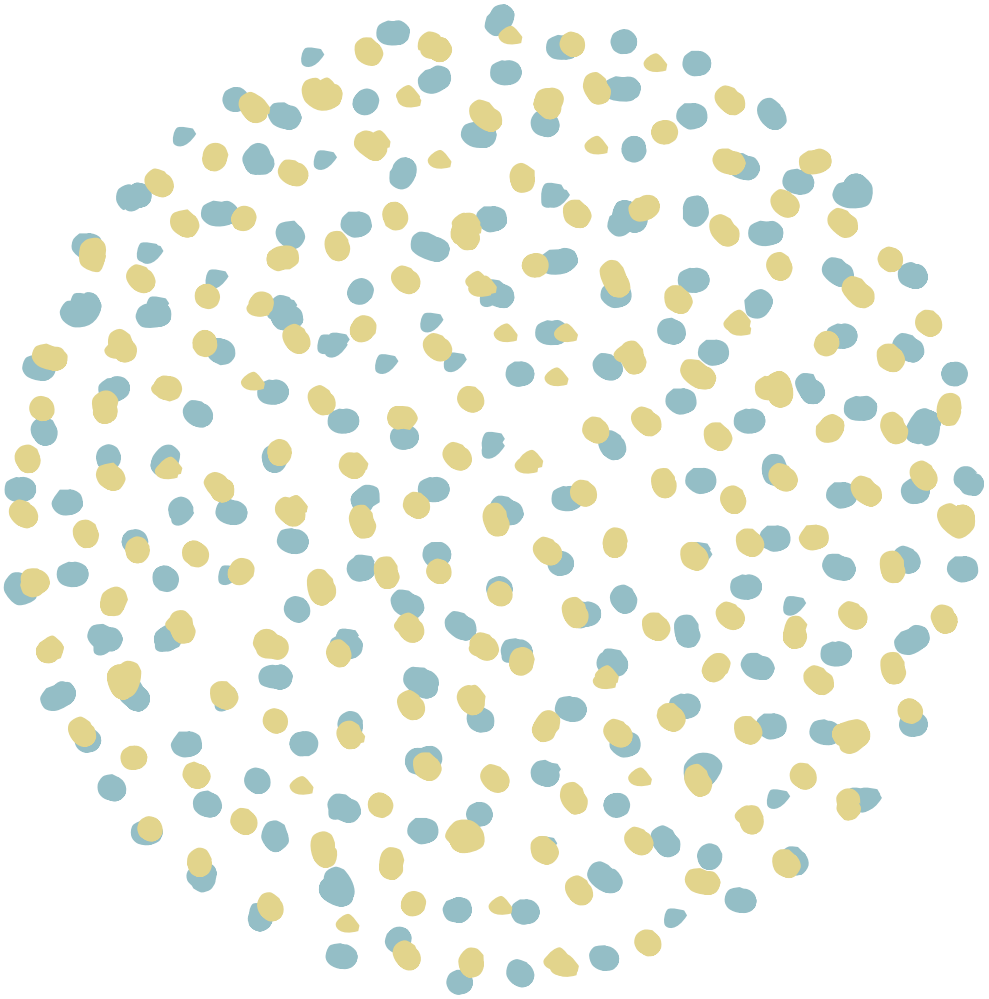
Prevence – posilování firemní kultury důvěry a tvořit a kultivovat podpůrné prostředí, práce se zpětnou vazbou. Podporovat kompetence lidí v nenásilné komunikaci. Uvolnění napětí – humor, zelená esence, empatie.

Zpětná vazba účastníků

Na začátku modulu účastníci sdílejí, jak integrovali v mezidobí to, co na posledním setkání objevili a naučili se. Objevuje se schopnost většího přijetí, že vše je, jak má být. Pocit vnitřního klidu. Větší všímavost ke svým pocitům, schopnost nadhledu a reflexe v konkrétních situacích. Sebepéče a vyživení sebe sama je pro průvodce velké téma.

Modul je účastníky pozitivně hodnocen. Zaznívají slova jako: klid, radost, zazdrojování, obohacení, hloubka i lehkost. Opečování mysli, těla i duše. Sdílení hlubokých prožitků zejména z rituálů přijetí svého těla i odpuštění. Někteří z účastníků sdílí, že vnímají prohlubující se bezpečí a důvěru ve skupině. Vyjádření vděčnosti za možnost být součástí skupiny.





AKÁDA

Tento dokument vznikl v rámci projektu Průvodci v síti, který byl financován z Operačního programu Zaměstnanost plus, priorita Sociální inovace. Registrační číslo projektu: CZ.03.03.01/00/23_051/0004624.

Realizátor projektu: **Akáda, z.ú., www.akada.cz**

Projektový tým: Ivana Sládková, Alexandra Nosková, Kateřina Netolická, Šárka Krčílková, Pavla Burgos

Zpracováno v roce 2025.