

Průvodci v síti

Modul 13: Ego a superego

2. - 4. 6. 2025

Volba tématu

Po první fázi nabírání 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 základní a nejhlubší podstatu svého bytí. Přijmout se takový, jaký je. Poznat svoje vzorce chování, neúčinné strategie a nahradit je prospěšnějšími.

V tomto modulu pracujeme s tématem ega a superega. Podporujeme účastníky k větší všímavosti ke svým vnitřním dialogům a pocitům, které v nás vyvolávají, jednání, ke kterému nás vedou. Vytváříme prostor pro to, aby účastníci objevili hlasy svého vnitřního kritika, svá limitující přesvědčení, která žijí v nejhlubší rovině, což se pak odráží v jejich realitě. Přesvědčení jsou naše ohrádka, skrze kterou vnímáme svět a naše možnosti. Kdy a jak k nám promlouvá naše duše a (super)ego? Jak je rozlišujeme? Koho posloucháme? Jak by náš život vypadal, kdybychom byli jeho skutečnými tvůrci? Stačí rozšířit své vědomí. Všímat si svých myšlenek a vědomě si vybírat, kam směřujeme svou pozornost, protože tam proudí energie. Jako pozorovatelé ovlivňujeme realitu. Svět je pole možností, které se formuje až ve chvíli, kdy ho vnímáme. Proto se v rámci modulu zaměřujeme i na práci se záměry a vědomým tvořením vlastní reality.

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 Sklenářky

Čas: 45 min

Metoda: sdílení příběhu, otázky

Obsah: Zakladatelé centra Tereza a Jan Dlabalovi sdílí svůj příběh, vizi i cestu postupného budování Sklenářky jako centra meditace a přírodního učení. To je inspirací pro účastníky, kteří se tak setkávají s různými přístupy a různými typy hybatelů, lídrů i průvodců. Nosným tématem diskuse je, jak tvořit komunitu, protože na Sklenářce s tím mají 12 let zkušeností.

Druhý blok: Komunitní témata

Čas: 90 min

Metoda: sdílení v kruhu

Obsah: Záměry, projekty a spolupráce vznikající v Průvodcích. Zpětná vazba a rozvíjení nápadů. Chystaná setkání s hybateli a lídry v regionech. Účast Průvodců na konferenci sociálních inovátorů Wawes v Helsinkách v září 2025. Plány na rok 2026. Možnosti zapojení Průvodců do projektu Rodina v dialogu.

Třetí blok: Co je v mém životě teď důležité?

Čas: 60 min

Metoda: sdílení v kruhu

Obsah: Sdílení toho, jak se kdo má, čím se zabývá, co je živé. Sdílení a naslouchání podporuje vzájemné porozumění a naladění se na skupinu, která se schází osobně po třech měsících.

DEN DRUHÝ

První blok: S čím přicházím?

Čas: 80 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: představení tématu, raport, naladění, očekávání

- Budeme pracovat se svým super(egem), vnitřním kritikem, hlasem, který nás dělá menší, než jsme. S limitujícími přesvědčeními a vzorci. Ego nelze odložit, lze jej ale kultivovat. Tím, že se propojíme se všemi kvalitami a přijmeme je. Tím, že se nebudeme se superegem identifikovat. Budeme si všímat jeho hlasů, které odráží naše mentální nastavení.
- Každý z účastníků sdílí: Kde se nacházím a jak se cítím? Co očekávám? Co jsem si uvědomil*a pozorováním svých hlasů superega? Do jaké míry jsem si jich vědom*a?

Druhý blok: Cesta k sobě

Čas: 45 min

Metoda: meditace provázená lektorkou, sdílení ve dvojicích

Obsah:

- **Meditace** (40 min) Meditace v leže. Zaměření pozornosti na svůj dech. Na části svého těla. Uvolnění. Spojení se sebou samým. Napojení na přírodu a energii jara. Přizvání kvalit jako je láska, laskavost, léčení, soucit. Uvidět sami sebe, když jsme byli malí. Uslyšet první hlasy, které jsme dostali jako nahrávku hluboko zapsanou v nás. Jaké to jsou hlasy? S jakými očekáváními jsme se potkávali v průběhu života?
- **Sdílení ve dvojicích** (5 min)

Třetí blok: Moje vnitřní hlasy

Čas: 90 min

Metoda: individuální práce s deníkem, triády, aktivní naslouchání, sdílení

Obsah:

- **Deníkové psaní** (10 min): Jaké věty slyším od svého vnitřního kritika? Každý si je zapisuje ve druhé osobě do svého deníku do sloupce a čitelně př. Nejsi dost dobrý. Později s nimi budeme pracovat ve dvojicích. Pokud někdo má větu, kterou nechce s nikým sdílet, napíše si jí někam vedle. Účastníci si mohou doplňovat další věty i v průběhu celého dne tak, jak budou přicházet.
- **Sdílení v triádách** (40 min): Jeden sdílí, druhí dva empaticky naslouchají. Co jsem si uvědomil*a? Jaké jsou moje hlasy a jak mě ovlivňují v mém životě? Pak se role otočí.
- **Naladění se na pracovní prostředí** (10 min): Jaké jsou situace, kde se ozývá superego? Jaký je můj vzorec? Jak jednám? Jaké to má dopady na to, jak se cítím? Jaké emoce se objevují? Jaký to má dopad na vztahy s druhými lidmi? Jaký dopad to má na výsledky práce?
- **Sdílení v triádách** (30 min): Jeden sdílí, druhí dva empaticky naslouchají. Co jsem si uvědomil*a?

Čtvrtý blok: Hlas ega a mého nitra

Čas: 60 min

Metoda: procházka ve dvojicích venku v přírodě, koučink

Obsah: Jakým způsobem k vám promlouvá superego? Jakým způsobem k vám promlouvá vaše nitro? Jak je rozeznáte? Jakým tónem k vám mluví? Jaké pocity přichází z ega a jaké z duše? Jeden z dvojice provází a podporuje druhé otázkami či jinými technikami.

Pátý blok: Já, ego a duše

Čas: 45 min

Metoda: práce ve dvojicích

Obsah:

- Konstelační řez v triádě. Každý se vystřídá ve všech rolích – já vědomý pozorovatel, moje ego a má duše/nitro.
- Reflexe v triádě. Sdílení toho, co jsem viděl*a, vnímal*a, prožíval*a a co mi to říká. Jeden mluví, ostatní dva naslouchají.

Šestý blok: Práce s vnitřními hlasy

Čas: 60 min

Metoda: práce ve dvojicích

Obsah:

- **Individuálně** (5 min): Každý si přečte nahlas hlasy superega, které si zapsal během dne, tónem, kterým k němu mluví. Prožij, jaká energie a emoce za nimi jsou?
- **Ve dvojicích** (15 + 15 min): Jeden z dvojice přečte své hlasy druhému s emocí a energií, které v sobě nesou. Partner je bude interpretovat nahlas stejným tónem. Co to s tebou dělá, když slyšíš své věty od partnera? Kde se tě to dotýká? Kde to už je pasé? (2x - 3x dokola). Ve třetím kole partner čte věty a ty na každou reaguj. V reakci se propoj se sebou, nadechni se a vydechni, ať přijde reakce z tvého nitra, z laskavosti, síly a soucitu v tobě. Pak se role otočí.
- **Vytřesení všeho, co ke mně nepatří** (10 min): individuálně v prostoru na hudbu

Sedmý blok: Reflexe ve skupině

Čas: 45 min

Metoda: sdílení ve skupině

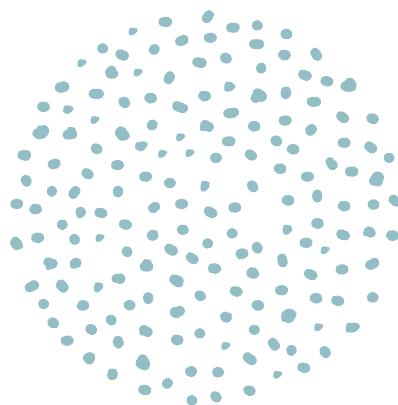
Obsah: Jak se teď mám? Co pro mě dnes bylo důležité?

Večerní blok: Můj záměr

Čas: 240 min

Metoda: rituál přechodu přes žhavé uhlíky

Obsah: Propojení se sebou a s tím, co nás převyšuje. Vytvoření pole důvěry a podpory pro práci s osobními záměry i záměrem skupiny.



DEN TŘETÍ

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: Jaká přesvědčení si neseme od svých rodičů?

Čas: 60 min

Metoda: práce ve dvojicích

Obsah: Prozkoumávání tématu ve dvojicích. Následuj svoje nitro a jdi jen do toho, kam tě to pouští s laskavostí k sobě.

PODPŮRNÉ OTÁZKY

- Jaká máš přesvědčení týkající se **práce a peněz**?
- Jaká máš přesvědčení týkající se **partnerských vztahů**?
- Jaká máš přesvědčení týkající se **zdraví a těla**?
- Do jaké míry věříš, že jsi tvůrcem*kyní svého života?
- Čím podmiňuješ, aby si vytvořil*a to, co potřebuješ?
- Do jaké míry se ti to potvrzuje?
- Do jaké míry si myslíš, že je to dané, předurčené?



Třetí blok: Jsem tvůrce*kyně svého života

Čas: 60 min

Metoda: provázená meditace, vizualizace, sdílení ve dvojicích

Obsah:

- **Vizualizace** (45 min): Naladění se na záměr, jsem vědomý tvůrce*kyně svého života. Jak může vypadat můj život v hodnotách, které si přeji přinést a zhmotnit? Kde jsem v tom obraze já? Jaké nejkrásnější vztahy tam prožívám? Jaké je moje nejvyšší naplnění, které přináší hojnost a radost mně i světu?
- **Sdílení ve dvojicích** (15 min): Jeden sdílí, co prožil, druhý naslouchá. Pak se role otočí.

Čtvrtý blok: Já, záměr, limity, duše

Čas: 90 min

Metoda: konstelační řezy

Obsah:

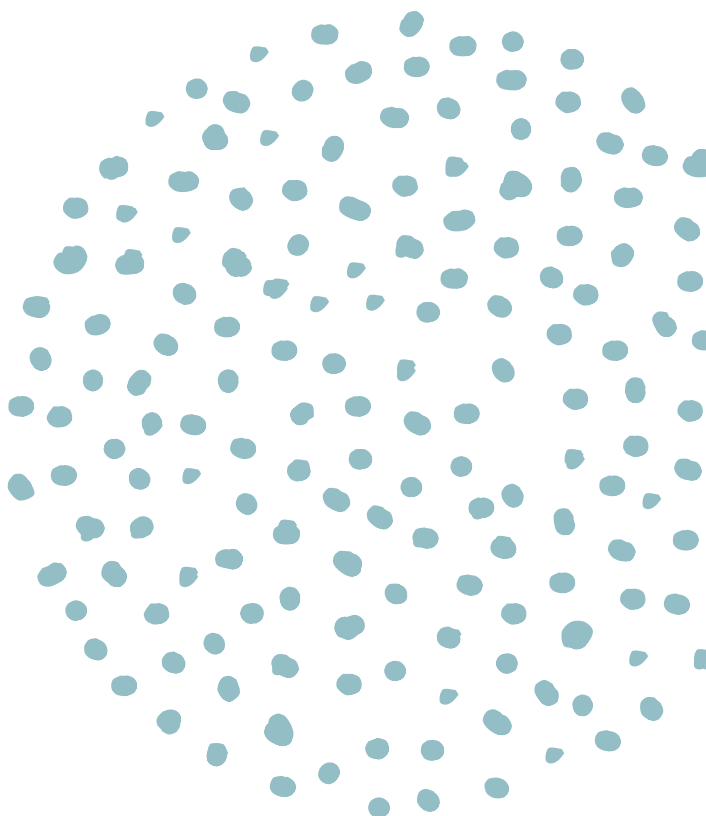
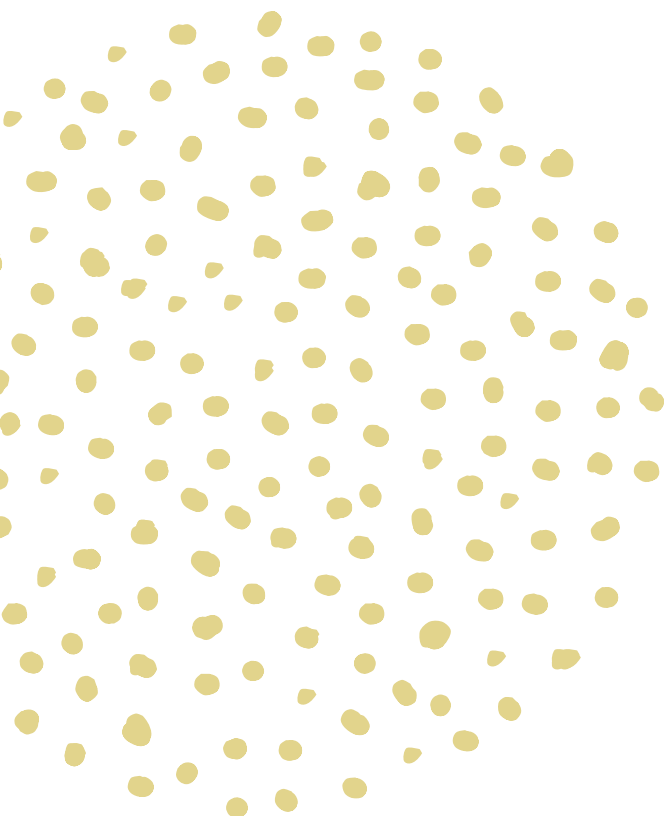
- **Konstelační řez ve čtveřicích.** Každý se vystřídá v rolích – já vědomý pozorovatel, můj záměr/téma, moje limity/přesvědčení, má duše/poslání/mise.
- **Reflexe.** Sdílení toho, co jsem viděl*a, vnímal*a, prožíval*a a co mi to říká. Jeden mluví, ostatní dva naslouchají.

Pátý blok: Uzavírání

Čas: 30 min

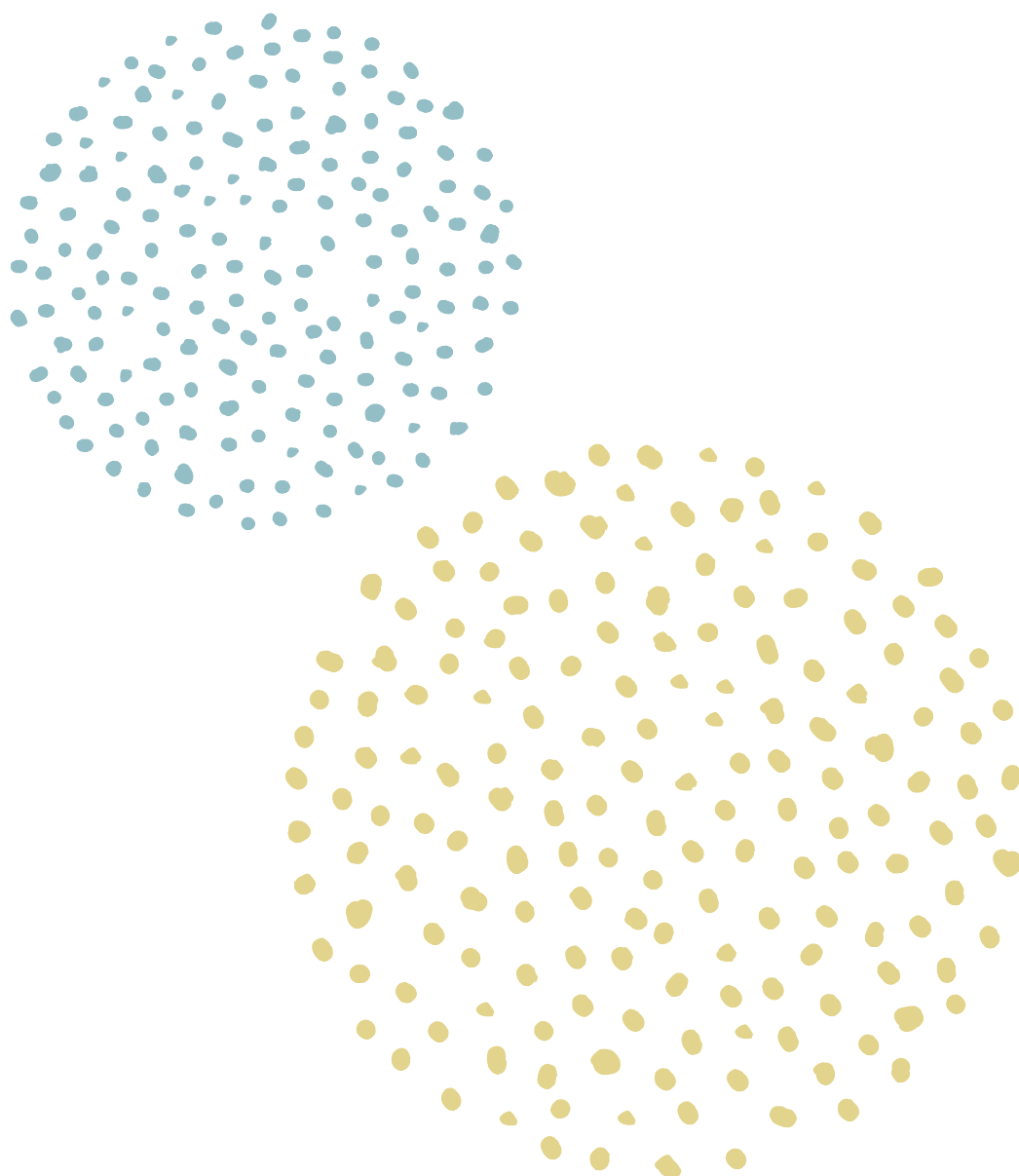
Metoda: sdílení ve skupině

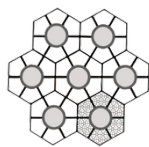
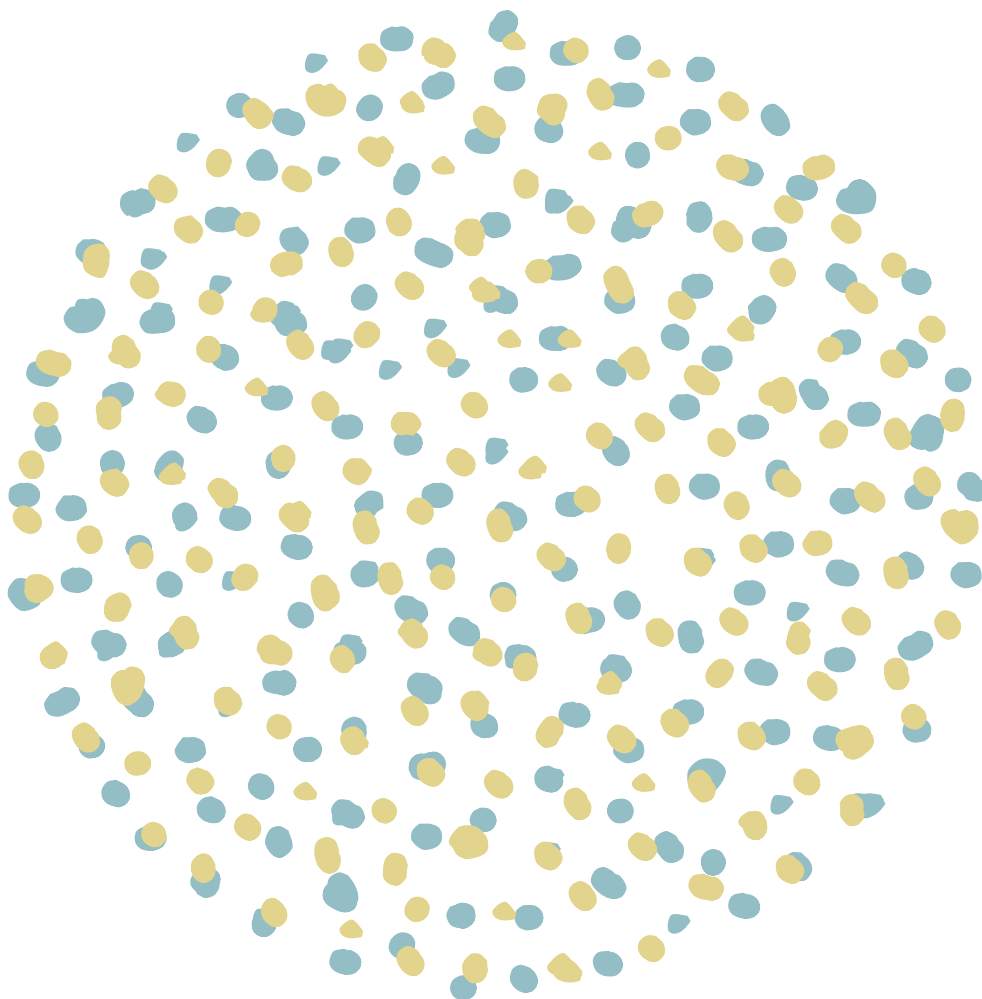
Obsah: S čím odjíždíš? Jak se naplnilo tvoje očekávání? Co bylo pro tebe silné? Co bys potřeboval*a jinak?



Zpětná vazba účastníků

Pro účastníky byl obohacující pohled na vztah mezi svými limitujícími přesvědčeními a vzorci, záměry, (super)egem i duší. Ve skupině rezonuje jako nejsilnější moment rituál přechodu přes žhavé uhlíky, ve kterém byli účastníci velmi vědomí. S respektem a laskavostí k sobě, v kontaktu sami se sebou a svým nitrem, se rozhodovali, zda přejít nebo ne. Často si uvědomili, jak v životě takové rozhodování probíhá automaticky, pod tlakem a vlivem vnějších okolností, bez naslouchání sobě sama. Zároveň prožili pocit sounáležitosti, soucitu i lásky, velkou sílu a hloubku pole, které byli schopni společně vytvořit a ve kterém se dokázali vzájemně podpořit. Právě ty kvality, které chceme kultivovat v sebeučící se síti Průvodců.





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.