

Průvodci v síti

Modul 16:

Spirálová dynamika jako hodnotový systém

19. - 21. 1. 2026

Volba tématu

Téma Spirální integrální dynamiky nám pomáhá porozumět složitosti světa, ve kterém se střetávají různé hodnoty, způsoby myšlení, očekávání a navíc dochází k rychlým nečekaným změnám a roste komplexnost. Nejde o to najít jeden správný přístup, ale naučit se rozlišovat kontext a chápat vnitřní logiku odlišných perspektiv. Spirální integrální dynamika nabízí „novou mapu“ reality, díky níž se dokážeme lépe orientovat v proměnlivých situacích, porozumět lidem i konfliktům a vědomě reagovat na výzvy dnešní doby tak, abychom dokázali propojovat výkon, smysl, lidskost i dlouhodobou udržitelnost.

Vzdělávací a rozvojový cíl

Modul rozvíjí schopnost porozumět sobě i druhým na hlubší úrovni, zejména v tom, jak naše hodnoty a způsoby myšlení ovlivňují vnímání reality i rozhodování. Účastníci se učí rozpoznávat různé hodnotové perspektivy, vědomě s nimi pracovat a hledat mezi nimi rovnováhu tak, aby se vzájemně podporovaly a zůstávaly „zdravé“. Díky tomu dokáží citlivěji reagovat na různé životní situace, lépe zvládat rozdílnost mezi lidmi a volit takovou komunikaci, která vede k porozumění namísto konfliktu.

Spirální integrální dynamika umožňuje číst konflikty jako střet hodnot, ne charakterů.

Pro lídry modul rozvíjí schopnost pracovat nejen s jednotlivci, ale s celým systémem – tedy s lidmi, kulturou i proměnlivým kontextem organizace a okolního prostředí. Učí je vnímat rozdílné hodnotové nastavení lidí jako zdroj, nikoli překážku, a vytvářet podmínky, ve kterých se mohou přirozeně rozvíjet a podávat smysluplný výkon. Integrální přístup jim umožňuje lépe se orientovat ve složitosti, přizpůsobovat styl vedení konkrétní situaci a podporovat spolupráci i v prostředí, kde se střetávají odlišné pohledy a očekávání.

Různé úrovně myšlení koexistují a je potřeba s nimi pracovat.

Lektoři a průvodci

Alena Jáchymová: Koučka a lektorka, která věří, že sebepoznání je klíčem k lepšímu životu i práci. S její zkušeností z vedení týmů, firemní kultury a koučování se můžete těšit na interaktivní, hravou a objevnou cestu, která vás provede poznáváním vlastních hodnot a potenciálu.

alenajachimova.cz, powercoaching.cz

Jan Hruška: Kouč, lektor a terapeut, který potvrzuje Alenina slova a dodává, že s nadhledem a po malých kouskách lze realizovat i zásadní životní změny. Hodnoty a vědomá práce s nimi jsou nám v takových změnách dobrým kompasem.

janhruska.eu

Struktura modulu

DEN PRVNÍ - Komunitní odpoledne

První blok: Stromy a lidé

Čas: 10 min

Metoda: prožitková aktivita v prostoru, přistání tady a teď, naladění skupiny

Obsah:

- Skupina se rozdělí na dvě podskupiny - jednu tvoří stromy a druhou lidé
- **Stromy:** Každý jednotlivec si sám zvolí, jakým druhem stromu chce být. Najde si místo v prostoru, zakoření a vžije se do kvalit stromu.
- **Lidé:** Lidé se mezi stromy pohybují volně podle své potřeby a vnímají různé kvality stromů i své pocity.
- V druhém kole se mohou role otočit.

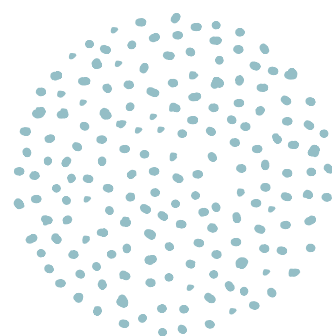
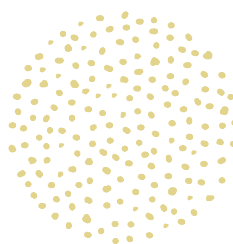
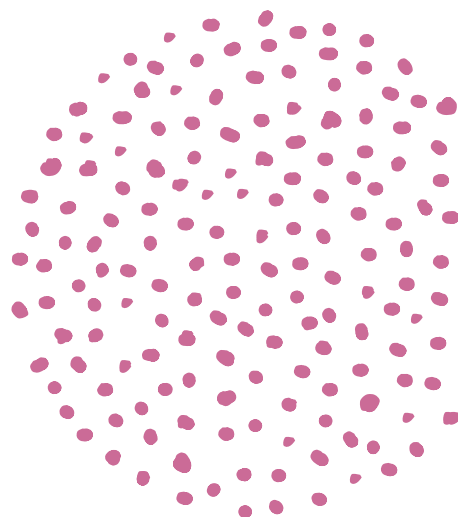
Druhý blok: Reflexe roku 2025

Čas: 30 min

Metoda: sebereflexe **Jsem... Mám... Cítím... Vnímám... Pozoruji... Dělán...**

Obsah:

- Každý z účastníků si vezme papír a tužku. Má čas pro sebe a naladění se na uplynulý rok.
- Odpovídá si na otázku: *Co jsem díky spolubytí s Průvodci získal/a?*
- Svě odpovědi si zapíše a manifestuje ve větách, které začínají: *Jsem..., Mám..., Cítím..., Vnímám..., Pozoruji..., Dělán...*
- Lidé se prochází prostorem a když se potkají ve dvojici, jeden druhému řekne jednu ze svých manifestujících vět.
- Každý účastník dostane několik post-it. Může na ně napsat vzkaz pro kohokoli ze skupiny a předat mu ho. *Čeho si u Tebe všímám? Co oceňuji? Co vnímám?*



Třetí blok: Moje vize

Čas: 20 min

Metoda: provázení vizualizací a prožitkem, sdílení v triádách

Obsah:

Provázení vizí (10 min)

- Všichni se postaví do jedné řady tak, aby před sebou měli volný prostor.
- Facilitátorka provází.
- **Představ si, že jsme na konci projektu a Tobě se splnilo to, co si přeješ.** Co tam je? Jaký obraz vidíš? Jaké zvuky tam slyšíš? Jak to voní? Jak se cítíš, když se na něj díváš? Co tam děláš?
- Udělej jeden krok dopředu, který představuje **jeden rok po skončení projektu.** Co tam je? Jaký obraz vidíš? Jaké zvuky tam slyšíš? Jak to voní? Jak se cítíš, když se na něj díváš? Co tam děláš?
- Udělej další krok dopředu, který představuje **5 let po skončení projektu.** Co tam je? Jaký obraz vidíš? Jaké zvuky tam slyšíš? Jak to voní? Jak se cítíš, když se na něj díváš? Co tam děláš?
- A teď se vrať do výchozího bodu. **Představ si, že jsme na konci projektu nesplnilo se nic, co jsi teď viděl/a a zažil/a.** Jaké to je? Co tam je? Jak se cítíš? Co tam děláš?
- Udělej jeden krok dopředu, který představuje **jeden rok po skončení projektu.** Nic z toho, co jsi před tím zažil/a, viděl/a se nestalo. Jaké to je? Co tam je? Jak se cítíš? Co tam děláš?
- Udělej další krok dopředu, který představuje **5 let po skončení projektu.** Nic z toho, co jsi před tím zažil/a, viděl/a se nestalo. Jaké to je? Co tam je? Jak se cítíš? Co tam děláš?

Triády (10 min)

- Sdílení prožitku ve trojicích, kdy jeden mluví a druzí dva naslouchají.

Čtvrtý blok: Co potřebujeme, aby se stalo?

Čas: 50 min

Metoda: práce v triádách z předchozí aktivity, sběr potřeb, prezentace celé skupině

Obsah:

Triády: účastníci hledají odpovědi na otázky a zapisují na flipchart:

- Co potřebuji, aby se stalo do konce projektu?
- Co má být na konci projektu?
- Co má být po konci projektu?

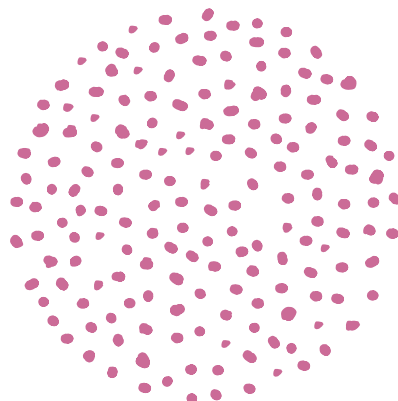
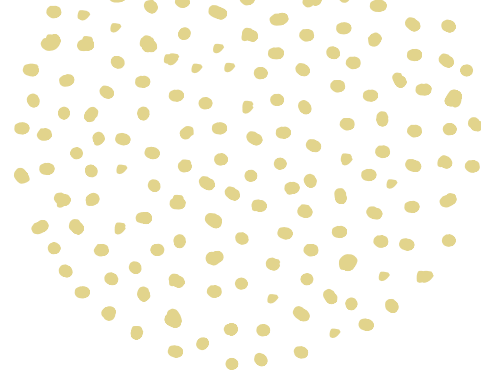
Celá skupina: Představení výstupu ostatním

Pátý blok: Impulsy, inspirace, diskuse

Čas: 15 min

Metoda: sdílení v kruhu

Obsah: Co můžeme společně tvořit? Do čeho se chceme pustit? Kde a s kým se můžeme propojit?



DEN PRVNÍ (večer)

První blok: Jak jste naladěni?

Čas: 30 min

Metoda: práce s fotografiemi a obrázky, sdílení v malých skupinách, sdílení ve skupině

Obsah: přistát tady a teď, naladit se, seznámit se

- Uprostřed kruhu jsou na zemi rozmístěné obrázky a fotografie.
- Lektor zvědomuje: *Jakou máš náladu právě teď? Jak se cítíš v těle?*
- Každý si vybere obrázek, který vyjadřuje aktuální naladění.
- Sdílení v malých skupinách: jméno, nálada a hledání, co mají všichni společného.
- Sdílení v celé skupině - představte se ostatním účastníkům.

Druhý blok: Co potřebujete k tomu, abyste si odtud odnesli co nejvíc a cítili se v bezpečí?

Čas: 70 min

Metoda: diskuse v malých skupinách, vnímání vlastní potřeb i potřeb ostatních, formulace společných pravidel

Obsah: Skupina je velmi různorodá a to může přinést spoustu příjemného i nepříjemného. Jsou tu účastníci, kteří se znají velmi dobře a ti, kteří neznají nikoho. Lidé, kteří už spirálovou dynamiku prošli, i ti, co o ní slyší poprvé. Cílem je vytvořit pro všechny bezpečný prostor, abychom si to mohli užít a odnést si něco hodnotného.

Potřeby a pravidla

- Skupiny po 5 lidech: *Co každý z nás potřebuje, abychom tenhle prostor mohli maximálně využít a bezpečně se tu učit?*
- Vždy za skupinu jeden člověk představí potřeby a pravidla, ke kterým skupina došla.
- Pravidla se umísťují na společnou nástěnku, kde budou na viditelném místě po celou dobu setkání.

Představení lektorů

- Lektorů dávat prostor pro otázky: *Co potřebujete vědět? Co potřebujete vědět o nás?*

Třetí blok: Úvod do Spirálové dynamiky

Čas: 20 min

Metoda: výklad teorie a rámce

Obsah: Lektor představuje model Spirálové dynamiky a jak vznikl.

Model Spirální integrální dynamiky

Nesobecké/Kolektivní

Expresivní/Individuální

2. Stupeň

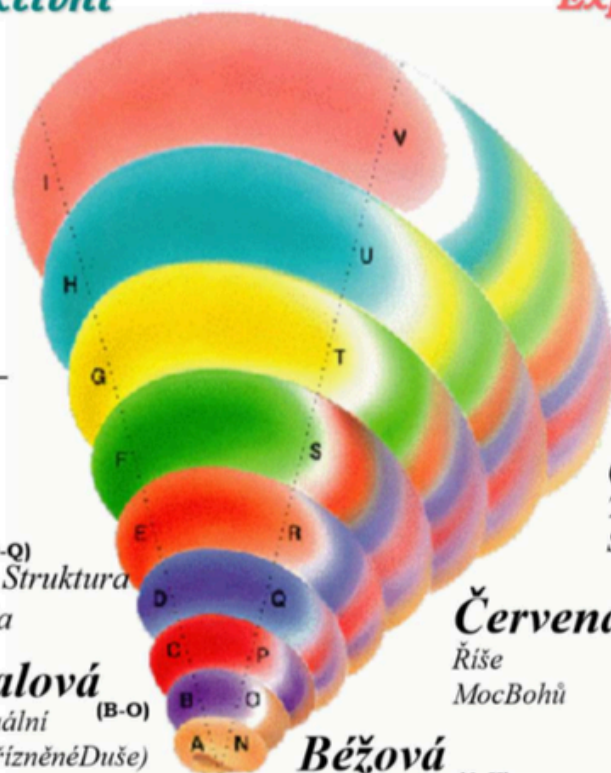
Tyrkysová (H-U)
Celostní organismus
CeloPohled

Zelená (F-S)
Společenská struktura
Lidské Vazby

Modrá (D-Q)
Autoritářská Struktura
Jediná Pravda

Fialová (B-O)
Rituální
(Spřízněné Duše)

1. Stupeň



Korálová
? (I-V)

Žlutá (G-T)
Systemický Proces
FlexiTok

Oranžová (E-R)
Tržní prostředí
Snaha Něco Dokázat

Červená (C-P)
Říše
Moc Bohů

Běžová (A-N)
Tlupa
Pud Sebezáchovy

Zdroj obrázku: Jan Hruška

infografika z 1. vydání knihy Graves, Beck, Cowan 1996: Spiral Dynamics integral

BĚŽOVÁ úroveň - Instinktní, přežití "Já"

„Reaguj hned, abys přežil/a.“

Čtvrtý blok: Řízený kolaps

Čas: 30 min

Metoda: prožitková aktivita, kde se mohou účastníci dotknout základních instinktů a kvalit běžové

Obsah:

- Vytvoření malých skupin po 5 lidech
- Postupně si každý ze skupiny vyzkouší, prožije řízený kolaps a odevzdání se péči skupiny.
- Sdílení ve skupinách: *Co jsem prožil/a? Co to pro mě znamená? Co jsem si uvědomil/a?*
- Reflexe ve velké skupině - sdílení několika velkých aha

Co představuje běžová? (individuální úroveň)

Zaměření: Já - tělo

Chování:

Základní instinkty, fyzické potřeby a jejich uspokojení. Jídlo, teplo, bezpečí. Nahá potřeba přežití. Rozmnožování. Instinktivní, reaktivní. Nejde o vědomé rozhodování, ale o biologického autopilota - hlad, únava, tělo si "dělá, co musí". Nepřemýšlí, jak vypadá, jestli je to fér nebo smysluplné.

Životní styl: Mezi životem a smrtí

Hnací síla:

Strach. První emoce, kterou jsme schopni si uvědomit. Podporuje naše tendence se seskupovat - potřeba zajistit si bezpečí. Převládá fyzické vnímání - bolest, únava, strach. Emoce nejsou oddělené od těla.

Otázky pro sebe(reflexi)

- Jak reaguji, když jsem úplně vyčerpaný/á nebo ohrožený/á?
- Jak vypadá moje tělo, dech, vědomí, když se dostanu do stavu přetížení, ohrožení?
- Jak mohu využít moudrost svého těla ve svém životě?

Zdroj: Alena Jáchymová

FIALOVÁ úroveň - Magie, klanové „My“

„Snaž se, aby byli duchové šťastní.“

Pátý blok: Co pro nás znamená kmen?

Čas: 40 min

Metoda: prožitková aktivita, kde se účastníci dotknou kvalit fialové

Obsah: Vytvořit pocit kmene. Někam už patřím i na tomhle setkání. Něco už jsme spolu prožili.

- Pokračují spolu lidé ve skupinách z předchozí aktivity. Sedají si spolu do kroužku.
- Každý si zapaluje svojí svíčku.
- Sdílení k otázce: *Co po mě znamená kmen?*
- Vytvoření velkého kmene - kruh všech účastníků se svíčkami uprostřed. Sdílení.

Co představuje fialová? (kolektivní úroveň)

Zaměření: My - rodina, klan

Chování:

Bezpečí vychází ze sounáležitosti - s rodinou, rodem, klanem. Podřízenost jednotlivce skupině, zdravý celek poskytuje víc bezpečí. Jedná se podle přání duchů. Projevuje se oddanost starším a klanu. Pravda se neověřuje logikou, ale tradicí, příběhem, rituálem. Pospolitost. Spolu. Příběh. Společenství bohů. Posvátnost. Hledání harmonie se silami přírody, péče o posvátná místa.

Životní styl: Život je cyklický - roční období, narození, smrt, přechodové rituály. Chráníme "náš svět". Důraz na lojalitu, kolektivní paměť, tabu.

Zdravá fialová je základ práce v týmu. Základ spokojenosti. Stáváme se součástí skupiny a potřebujeme být součástí. Individualismus je na této úrovni považován za nezdravý projev.

Hnací síla: Rodinné nebo kmenové pouto vytváří v jedinci zlobu a hněv z pocitu svázanosti a omezení vlastní svobody.

Otázky pro sebe(reflexi)

- Jaké rituály mám v životě?
- Pomáhají mi, nebo mě svazují?
- Kde hledám ochranu a bezpečí? U koho? V čem? (kouzelné předměty)
- Kam patřím? (kořeny a rodinné pouto. K jakému kmeni cítím lojalitu i když mi už třeba neslouží?)

Zdroj: Alena Jáchymová

DEN DRUHÝ

První blok: Ranní zpřítomnění

Čas: 45 min

Metoda: provázení k pozornosti ke svému vnitřnímu prostoru, sdílení ve skupině

Obsah: Zpřítomnění, naladění. Uvědomění, co už se odehrálo a ukotvení, ocenění, co už jsem získala/a.

- Skupina sedí v kruhu.
- Lektor provází zpřítomněním, výletem do minulosti, kdy jsem se poprvé setkala/a s pojmem spirální dynamiky až do chvíle tady a teď.
- Každý z účastníků sdílí jedním slovem: *Jak mi je tady a teď?*
- Prostor po otázce a sdílení.

Druhý blok: Jaké máme doma rituály?

Čas: 20 min

Metoda: sdílení ve skupinách

Obsah:

- **Sdílení v malých skupinách** (10 min) - *Co jsou pro nás rituály? Jaké máme doma a v prostředích, kde se pohybujeme?*
- **Sdílení v celé skupině:** (10 min) - *Co jste objevili? Co vám docvaklo?*

ČERVENÁ úroveň - Impulzivita, mocné „Já“ „Vyjádři se teď hned, k čertu s ostatními.“

Třetí blok: Já

Čas: 50 min

Metoda: prožitková aktivita v prostoru

Obsah: Prožít a uvědomit si své já ve vztahu k někomu druhému. Co když se mu ukážu, zazní můj hlas, aby si mě všiml, viděl.

Já (první kolo)

- Lidé se prochází prostorem. Když zazní zvonek, s někým se zastaví ve dvojici a zkusí projevit své silné já tím, že ho vysloví. *“Experimentujte. Všimněte si, co to s vámi dělá? Jak se to proměňuje?”* Aspoň 5 setkání.
- Reflexe v malých skupinkách, co se dělo, co to s námi dělalo?
- Sdílení tří silných postřehů do velké skupiny.

Uzemněné Já (druhé kolo)

- Propojení béžové a červené. Stejná aktivita s tím, až se s někým potkám, nejdřív se propojím se svým tělem a uzemním se. Zkusit vyjádřit silné, pevné a nekonkurenční **já** ze zemitosti, opření o své tělo. *“Experimentujte. Všimněte si, co to s vámi dělá? Jak se to proměňuje?”* Aspoň 5 setkání.
- Reflexe v malých skupinkách: *Co se dělo, co to s námi dělalo?*
- Sdílení tří silných postřehů do velké skupiny

V tomhle já se otevírá prostor pro druhé já a společné my.

Uzemněné Já s andělskými křídly (třetí kolo)

- Propojení béžové, fialové a červené. Stejná aktivita s tím, že až se s někým potkám, propojím se svým tělem - zemitost - a nasadím si k tomu andělská křídla.
- Reflexe v malých skupinkách: *Co se dělo, co to s námi dělalo?*
- Sdílení tří silných postřehů do velké skupiny

Propojení jemnosti a síly. I když to řeknu šeptem, může to mít důraz.

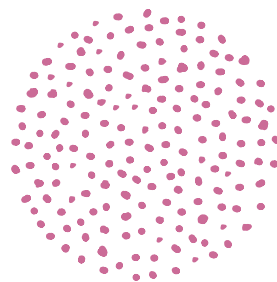
Čtvrtý blok: Já a moje hranice

Čas: 30 min

Metoda: hravá aktivita venku ve trojicích

Obsah: Prožít a uvědomit si, jak to mám s hranicemi.

- Vytvoření skupin po třech.
- Každá trojice si vytvoří kruh o velikosti cca 2m v průměru. Jeden z trojice se postaví doprostřed kruhu, ostatní dva mu chtějí do jeho prostoru vstoupit. Postupně se všichni tři vystřídají.
- Reflexe. *Jaké to pro tebe je? Jaká role je pro tebe snažší? Čeho sis všiml/a? Jakou paralelu ve tvém životě ti to připomíná?*



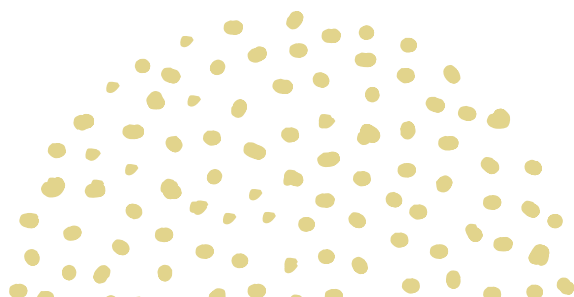
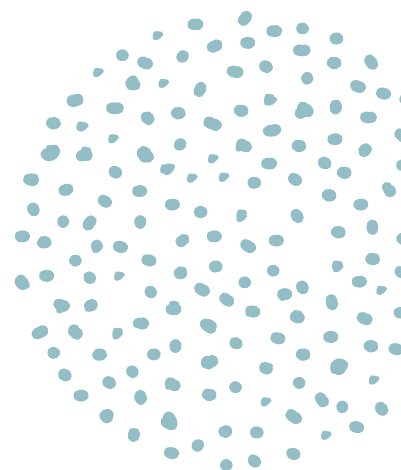
Pátý blok: Na prvním místě

Čas: 10 min

Metoda: soutěž v běhu

Obsah: Zažít pocit soutěžení a pro někoho i pocit vítězství.

- Soutěž v běhu - ten kdo vyhraje, získá výtisk knihy Spiral Dynammmics.
- Reflexe: *Jaké to pro tebe bylo? Co sis uvědomil/a?*



Co představuje čevená? (individuální úroveň)

Zaměření: „Já“ / impulzivita - síla, moc, akce

Chování:

Projevují sám sebe, svou vášň, hněv, sílu, výbuch. Emoce vedou, rozum je druhý, (impulzivita). Být vidět, slyšet, uplatnit se i silou, získat respekt. Buď ovládám, nebo jsem ovládán. Já tvořím pravidla, nenechám se ovládat. Nenechám se brzdit přemýšlením o důsledcích svých činů.

Životní styl:

Vůle k životu, která umí být krásná i destruktivní. Žít naplno teď. Úcta k síle, slabost se trestá. Hierarchie podle síly, dominance, strachu nebo odvahy. Život je boj. Silnější přežije a bere vše. Zdroje jsou omezené.

Hnací síla: Vina, stud, pokud poruším zvyklosti. Potřeba propojení s vyšším principem. Potřeba řádu a pravidel.

Otázky pro sebe(reflexi)

- Kde ve mně sídlí vnitřní rebel, bojovník, hrdina? Co od něj potřebuji?
- Jaká je moje vnitřní pojetí moci a síly? Jak vládnu vztekem?
- Kdy jsem se rozhodl/a bez ohledu na ostatní - a cítil/a jsem se silně?

Zdroj: Alena Jáchymová

MODRÁ úroveň - Vyšší smysl / Absolutistické „My“

„Tvrdě pracuj, odměnu získáš později.“

Šestý blok: Čistá modrá

Čas: 45 min

Metoda: prožitková aktivita venku, reflexe

Obsah: Prožít si na vlastní kůži kvality modré.

- Všichni dostanou pokyn, aby se seřadili podle měsíce a dne narození do jedné dlouhé řady.
- Lektoři určí dva lidi jako vedoucí, dva jako kontrolory.
- Ostatní jsou rozzařeni do dvou družstev rozpočítáváním.
- Úkolem je, dle pokynů vedoucích, naučit se pochodovat. Kontroloři sledují kvalitu.
- Reflexe. *Jaké to pro tebe bylo? Co to s tebou dělalo? Čeho sis všiml/a? Jakou paralelu ve tvém životě ti to připomíná?*

Co představuje modrá? (kolektivní úroveň)

Zaměření: „My“ - absolutistické, řízeno řádem, systém

Chování:

Žiji podle zásad, morálky, „jak se to má“. Dodržuji pravidla, řád - a očekávám to i od ostatních. Pravda je jen jedna (uznávání autorit), řád je potřebný. Bez řádu a jasnosti přichází nejistota, vina nebo hněv. Věrnost, poctivost, kázeň přináší vnitřní klid.

Životní styl:

Svět má pevný řád, který má být dodržován. Existuje správné a nesprávné, dobro a zlo - určuje autorita, zákon, víra, Bůh nebo systém. Člověk má žít správně, ne podle své vůle. Spravedlnost. Řád. Zákony. Pravidla. Disciplína. Kontrola. Důležité jsou role, hierarchie, odpovědnost. Každý má své místo, nemá vyčnívat - ale přispívat k vyššímu celku.

Hnací síla: Frustrace. Chuť dělat to po svém a lépe.

Otázky pro sebe(reflexi)

- Co je pro mě „správné“ a odkud to mám?
- Jak reaguji, když někdo poruší pravidla?
- Co se ve mně děje, když nemám jasné instrukce?

Zdroj: Alena Jáchymová

ORANŽOVÁ úroveň - Soutěživost / Strategické „Já“

„Jednej ve svém zájmu, hru ved' tak, abys vyhrál/a.“

Sedmý blok: Zazáři - vyprávěj svůj hrdinský příběh

Čas: 105 min

Metoda: vyprávění příběhů

Obsah: Sdílet svojí zkušenost skrze vlastní příběh. Moci zazářit. Vnímat, co to se mnou dělá, když mám vystoupit před ostatními. Prožít ocenění.

- Každý má deset minut čas, prozkoumat otázky: Co je můj úspěch? Co se mi v životě povedlo? Jakou zkušenost chci předat?
- Účastníci se rozdělí na dvě skupiny. Každý pak může vystoupit se svým příběhem a zazářit.
- Sdílet: *Co je v tom pro mě za zkušenost? O co jsem se opíral/a? Jak to mohu využít dál?*

Co představuje oranžová? (individuální úroveň)

Zaměření: „Já“ materialistické, strategická iniciativa, úspěch

Chování:

Důvěřuje vlastnímu rozumu, schopnostem, cílevědomosti. Hraje, aby vyhrál/a. Vyhledává „dobrý život“ a blahobyt. Usiluje o autonomii a neustálou změnu (být lepší a lepší). Postupuje vpřed prostřednictvím nejlepších řešení. Učí se prostřednictvím osvědčené zkušenosti. Otázka, kterou si klade: „*Jak být nejlepší? Jak uspět ve světě tolika možností?*“

Životní styl:

Pravda se hledá vědecky, logicky, racionálně. Víra v osobní růst, zlepšování, plánování a měření výsledků. „*Když se budu snažit, dokážu cokoliv.*“ Radost z výzev, z překonání sám sebe, z volby. Využívání času, energií, kontaktů - zaměření na výsledek, cíl. Víra v osobní odpovědnost: „*Co zasevám, to sklízím*“. Chci život, který má šťávu, drive, úroveň. „*Svět je plný možností. Máš-li vizi a schopnosti, můžeš uspět, být výjimečný a žít naplno. Buď chytřejší, rychlejší, lepší.*“

Hnací síla: Osamělost. Mám všechno bohatství, komfort, ale nemám, s kým se radovat a sdílet to. Soustředím se na hmotný svět, ale zůstanu sám.

Otázky pro sebe(reflexi)

- Co je pro mě úspěch?
- Umím se pochválit za výsledky a oslavit je? Nebo pořád jedu dál?
- Jaký vztah mám ke konkurenci a k porovnávání se?
- Jaký vztah mám k penězům?

Zdroj: Alena Jáchymová

ZELENÁ úroveň - Lidskost, komunitní „My“

„Hledej mír ve svém nitru a zkoumej s ostatními možnost spolupráce.“

Osmý blok: Oceňuji na Tobě

Čas: 45 min

Metoda: prožitková aktivita, dotknout se kvalit zelené

Obsah: Vzájemně se uvidět, ocenit, propojit, podpořit. Prožít vděčnost z dávání a přijímání darů. Zdrojování.

- Účastníci se prochází prostorem. Když někoho potkají, vytvoří dvojici. Vzájemně se ocení: *Vážím si Tě, protože... Líbí se mi na Tobě... Oceňuji na Tobě...*
- Reflexe - *Co teď cítíš?*

DEN TŘETÍ

První blok: Co v tobě teď je?

Čas: 15 min

Metoda: sdílení v kruhu

Obsah: Každý sdílí krátce, jak se teď cítí, má. (slovo, věta)

Druhý blok: Opřít se a být oporou

Čas: 45 min

Metoda: práce ve dvojicích, prožitek, reflexe

Obsah: Skrze prožitek prozkoumat, jak to mám s tématem opory a hranic.

- Vytvoření dvojic.
- Každá dvojice experimentuje, jak se jeden o druhého může opřít (zády, z boku - rameny, zepředu - natažené ruce).
- Vnímám: *Jak se dokážu o někoho opřít? Jak dokážu já být oporou? Co unesu? Jak pracuji a vnímám hranice svoje a druhého člověka? Jaká role je pro mě přirozenější? Jak to mám s důvěrou v sebe i druhé? Co se v tom prostoru mezi námi děje?*
- Nejprve se tvoří dvojice podobné konstituce. Pak dvojice s velkými fyzickými rozdíly. Žena-žena. Žena-muž. Muž-muž.
- Reflexe v malých skupinách. *Co jsem prožil/a? Co jsem se dozvěděl/a o sobě? Jak to mám s tématem hranic a opory.*

Třetí blok: Reflexe

Čas: 30 min

Metoda: reflexe ve velké skupině, sdílení, otázky

Obsah: Sdílení, co účastníci prožili a uvědomili si. Objevují se témata: Jak to vypadá, když podporuji z čisté zelené? Jaký je rozdíl mezi lítostí a soucitem? Přenos a protipřenos. Jak vypadá zdravá a nezdravá zelená?

Čtvrtý blok: Spokojenost a potřeby

Čas: 30 min

Metoda: práce v malých skupinách, spokojenost a potřeby

Obsah: Zjistit spokojenost účastníků. Jak je to pro mě užitečné? Co ještě potřebuji, aby se tu odehrálo? Vyjasnění potřeb a toho, co tu ještě můžeme ve vymezeném čase zvládnout.

- Vytvoření malých skupinek
- Každá skupinka zjistí, jaký je průměr hodnocení spokojenosti za skupinu. *Jak jste spokojeni s tím, co si tu nabíráte na škále od 1-10?*
- Diskuse a sběr potřeb ve skupinách: *Co ještě potřebujeme prožít?*
- Prezentace potřeb ostatním - vzniká nástěnka potřeb.

Co představuje zelená? (kolektivní úroveň)

Zaměření: „My“ komunitní - lidskost, rovnost, respekt, empatie, spolupráce

Chování:

Důležité jsou vztahy, emoce, propojení lidí, smysl. Věří, že naslouchání, empatie, dialog přináší změnu. Hierarchie a dominance mu/jí vadí - dává přednost rovnosti a konsenzu. „Nikoho nesmím ranit.“ Citlivost, zranitelnost, empatie, emoce, nejsou slabost, ale brána k druhým. Těžko snáší nespravedlnost, manipulaci, aroganci. Práce ho//jí musí naplňovat a být v souladu s jejich hodnotami. Tendence vyhýbat se konfliktům, přizpůsobovat se, hledat shodu.

Životní styl:

Všichni jsme si rovní. Smysl pro sounáležitost a jednotu. Rozhoduje se na základě široké shody. Skupina je živý organismus - důležité je, jak se cítíme, jak spolu mluvíme. „Všichni mají právo být slyšení.“ Důležitý je proces, nikoliv jen výsledek. Sociální zodpovědnost za slabší, za kolektiv, za svět. Dobrovolnictví, sociální projekty. Free hugs.

„Všichni jsme součástí celku - záleží na tom, jak spolu mluvíme, jak se slyšíme, jak se cítíme.“

Otázky pro sebe(reflexi)

- Kde jsem „hodný/á“ - zapomínám na sebe?
- Kde v životě hledám hlubší smysl a vztah?
- Kde mám v životě tendenci vyhýbat se konfliktům?

Zdroj: Alena Jáchymová

ŽLUTÁ úroveň - Systemická, integrované „Já“

„Vyjádří se nyní, ale ne na úkor ostatních a života jako celku.“

Pátý blok: Úvod do žluté, otázky a odpovědi, odbavování potřeb

Čas: 75 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: Integrace všech základních úrovní. Otázky a odpovědi. Potřeby. Různé úhly pohledu.

Příklady ze života.

Co představuje žlutá? (individuální úroveň)

Zaměření: „Já“ - kompetentnost, flexibilita, funkčnost, spontaneita

Chování:

Není vázaný na dobré vs. špatné - spíše hledá, co je funkční, přiměřené a vědomé. Vidí, jak se věci skládají dohromady a respektuje jejich vývojovou logiku. Cítí odpovědnost, ne jako břímě, spíše jako přirozený impuls, být v souladu se systémem. Není závislý na přijetí druhými, a proto je emočně svobodný. Umí být sám, bez pocitu osamění (kontakt se sebou je hluboký, zakořeněný). Vybírá si, kde být aktivní - tam, kde má co nabídnout a je to v souladu s vývojem celku. V osobním životě neválčí - neporovnává se, koná z klidu, vědomě.

Životní styl:

Není důležitý "šéf", ale role a funkce podle potřeby. Každý si drží vlastní zodpovědnost (obsah, logistika, komunikace), ale rozhodnutí se dělají na základě funkčnosti a kontextu, ne podle ega nebo moci. Setkání probíhá v klidu - i když jsou rozdílné názory, všichni zůstávají v kontaktu se záměrem a respektem k ostatním. Vše je transparentní, přístupné - informace nejsou mocenským nástrojem.

"Být ve službě celku a přitom zachovat vlastní svobodu a integritu."

Hnací síla: Zmatení, nejasnost.

Otázky pro sebe(reflexi)

- Kde se mi daří integrovat rozdílné pohledy a hledat "třetí cestu"?
- Jak v mém životě prožívám svobodu - a jak ji dávám druhým?
- V čem se mi daří žít v souladu s vlastním rytmem a energií, místo abych slepě následoval/a očekávání zvenčí?

Zdroj: Alena Jáchymová

Šestý blok: Cesta spirálou

Čas: 75 min

Metoda: prožitková aktivita venku, koučování, integrace

Obsah: Účastníci integrují spirálovku skrze prožitek. *Jak to vnímám v těle? Jak o tom přemýšlím? Jak to mám a žiju ve svém životě v každé barvě?*

- Vytvoření dvojic, ideálně zkušenější a méně zkušený ve vztahu k tématu spirály.
- Venku je rozmístěná cesta - místa zastavení na každé úrovni
- Každý prochází celou spirálovkou s tím, že ho druhý podporuje koučovacím způsobem (otázkami).

Sedmý blok: Uzavírání

Čas: 45 min

Metoda: sdílení ve skupině

Obsah: *S čím odjíždíš? Co bylo pro tebe největší aha?*

Radost není úplná, pokud není sdílená. Učení probíhá ve vztahu.

TYRKYSOVÁ úroveň - Propojuje, holistické „My“
„Obětuj sebe i ostatní, je-li to třeba pro přežití planety.“

Osmý blok: Jak zní společný hlas skupiny?

Čas: 75 min

Metoda: prožitková aktivita

Obsah: Prožít společné naladění na tyrkysovou úroveň. Sílu skupiny, jejího hlasu, ve kterém je zároveň slyšet i hlas můj.

- Všichni stojí v těsném kruhu.
- Společně rezonují, každý přidává svůj vlastní hlas a vibraci.

Co představuje tyrkysová? (kolektivní úroveň)

Zaměření: „My“ - celistvost, propojení, živý systém

Chování:

Žít v souladu s celkem - ne jako výkon, ale jako přirozený pohyb. Neorganizuje, neřeší, nebojuje - je v tichém kontaktu se vším živým, a jedná z místa hluboké moudrosti. Citlivé, soucitné, plynulé, nenásilné jednání. Je ekologické (vnitřně i navenek). Snaha o minimalistický způsob života (“méně je více”). Nehrají žádnou roli, nepotřebují “být někdo”, prostě jsem. Respektuji život. Není založené na egu, ale na spojení: “nejsem oddělený/á od celku. Ticho má stejnou váhu jako slova.

Životní styl:

Tyrkysová představuje kvantový posun vědomí - od systémového porozumění (žlutý) k prožitému spojení všeho se vším. Je to jako kdybychom přestali přemýšlet o systému zvenčí a začali jím žít (být) zevnitř. Rozhodnutí vzniká v poli, ne v hlavách jednotlivců. Konflikt není problém - ale volání po změně struktury nebo přítomnosti. Hierarchie není potřeba - nahrazena je inteligencí pole a vztahů: *“Nevědí, co přesně dělají - ale ví, že to má smysl.”*

“Důvěřuji procesu - i když nerozumím všemu, co se děje.”

Hnací síla: Potěšení

Otázky pro sebe(reflexi)

- Kde v mém životě cítím živé spojení s něčím větším, než jsem já?
- Které složitosti ve svém životě udržuji, i když už nejsou nutné?
- Co se stane, když neudělám nic? Co mi ta ne-akce může ukázat? Jaké kvality má ticho?

Zdroj: Alena Jáchymová

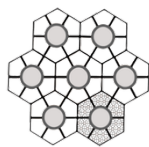
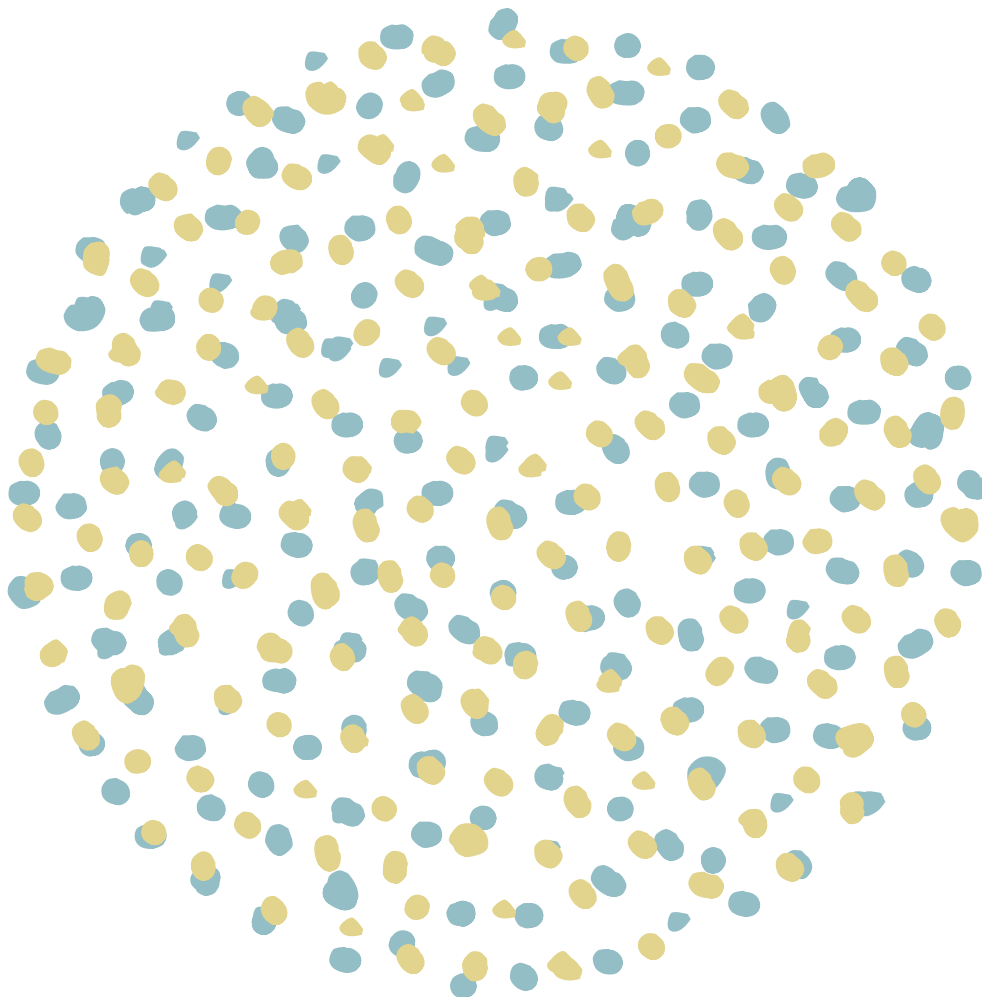
Zpětná vazba účastníků

Modulem spirálové dynamiky prošli někteří účastníci již poněkolkáté, jiní prožili první zkušenost, prostor se nabídl i zájemcům mimo jádro skupiny Průvodců. Zkušenější vnímali lednový modul více pojatý jako informačně -diskusní a integrační oproti předchozím zkušenostem zacíleným na intenzivní prožitek. Účastníci oceňovali zarámování kontextu a zkoumání přechodů mezi jednotlivými úrovněmi, ale i prožitkové aktivity. Všeobecně padala shoda na tom, že je stále, co objevovat.

Bezprostředně po modulu jsme mohli sbírat konkrétní situace, kde se účastníkům znalost spirálové dynamiky mohla projevit, případně situace, na které šlo nahlížet/reagovat z různých úrovní (v zaměstnání nebo v rodině).

Jedna účastnice, která doposud zkušenost s konceptem spirálové dynamiky neměla, zkušenost hodnotila následovně: **„Vidím, jak mě jakákoliv oranžová uklidní – ve smyslu, když se objeví problém a vygeneruji strategii na řešení, je to mnohem lepší. Rozumím, proč potřebuji svoje kmeny, pravidla a hranice. Učím se nebát si šahat pro svou sílu. Červená je pro mě momentálně asi největší výzva, nehrát si na lidumila tam, kde je potřeba postavit se za sebe nebo za správnou věc. Spirálovka ve mně žije a určitě bude ještě pracovat.“**





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 Krčilková, Pavla Burgos

Zpracováno v roce 2026.