

Seberozvojová skupina na MFF UK

Gruppe zur
Selbstentwicklung an
der Mathematisch-
Physikalischen Fakultät
der Karlsuniversität Prag

Anna Eisenreichová

Petra Hyklová

Alžběta Kadlecová

Organizace

▶ Vedoucí skupiny

- ▶ Anna Eisenreichová (MFF UK)
- ▶ Petra Hyklová (AU UK)
- ▶ Alžběta Kadlecová (KFKL MFF UK)

▶ Podpora

- ▶ Karolína Šolcová (KPC MFF UK)
- ▶ Lukáš Krump (MÚ MFF UK)

▶ Leiterinnen der Gruppe

- ▶ Anna Eisenreichová
- ▶ Petra Hyklová
- ▶ Alžběta Kadlecová

▶ Support

- ▶ Karolína Šolcová
- ▶ Lukáš Krump

Organizace

- ▶ Série šesti setkání
 - ▶ Dvoutýdenně (pátek odpoledne)
 - ▶ 2 hodiny
 - ▶ 1. běh leden-březen 2021
 - ▶ 2. běh duben-červen 2021
 - ▶ 3. *běh říjen-prosinec 2021 (v plánu)*
- ▶ Serie von sechs Treffen
 - ▶ Zweiwöchentlich (freitagnachmittags)
 - ▶ 2 Stunden
 - ▶ 1. Durchlauf Januar-März 2021
 - ▶ 2. Durchlauf April-Juni 2021
 - ▶ 3. Durchlauf Oktober-Dezember 2021 (in Planung)

Účastníci

- ▶ Všechny obory a stupně studia
- ▶ Jednotlivé běhy jsou uzavřené
- ▶ Max. 10 účastníků na jednu skupinu včetně organizátorek
- ▶ Paralelní skupiny v break-out roomech při větším počtu

Teilnehmer:

- ▶ alle Fächer,
- ▶ max. 10 Teilnehmer,
- ▶ parallele Gruppe in Break-out-rooms

Zaměření

Skupina je pojatá jako svépomocná a seberozvojová v nejširším slova smyslu. Věříme ve schopnost lidí pomoci si sami sobě i navzájem, ve sdílení jako nástroj k sebereflexi i k rozvoji empatie a pocitu soudržnosti a veřejným závazkům jako formě sebemotivace.

Ausrichtung

Die Gruppe versteht sich als selbsthelfend und selbstentwickelnd im weitesten Sinne des Wortes. Wir glauben an die Fähigkeit der Menschen, sich selbst zu helfen und gegenseitig, im Mitteilen als Instrument zur Selbstreflektion und zur Entwicklung von Empathie und eines Zusammengehörigkeitsgefühls sowie zu öffentlichen Verpflichtungen als Form der Selbstmotivation.

Na co se zaměřujeme

Worauf wir abzielen

- ▶ osobní rozvoj
 - ▶ výměna tipů a doporučení pro distanční studium,
 - ▶ sdílení problémů, překážek a pokroků ve studiu i osobním životě
 - ▶ nasměrování studentů k jiným druhům práce na sobě
 - ▶ formulace dlouhodobých cílů
 - ▶ princip dobrovolných závazků
- ▶ persönl. Entwicklung,
 - ▶ Austausch von Tipps und Empfehlungen für das Distanzstudium
 - ▶ Mitteilen von Problemen, Hürden und Fortschritten in Studium und persönlichem Leben
 - ▶ Ausrichten der Studenten zu anderen Formen der Arbeit an sich selbst
 - ▶ Formulierung langfristiger Ziele
 - ▶ Prinzip freiwilliger Verpflichtungen

Na co zaměření nejsme Worauf wir nicht abzielen

- ▶ terapeutické vedení
- ▶ doučování
- ▶ odborné otázky
- ▶ dlouhodobé vztahové problémy
- ▶ therapeutisches Führen,
- ▶ Nachhilfe
- ▶ Fachfragen
- ▶ langwierige Beziehungsprobleme

Struktura

- ▶ Sdílení aktuální situace vedené facilitátorem
- ▶ Miniworkshopy
- ▶ Závazky
- ▶ Zpětná vazba

Struktur

- ▶ Mitteilen der aktuellen Situation, geführt durch Mittler
- ▶ Miniworkshops
- ▶ Verpflichtungen
- ▶ Feedback

Propagace

- ▶ Newsletter KPC MFF UK
- ▶ Lukáš Krump (podpora SSP)
- ▶ Sekretariáty kateder MFF UK

Bewerbung

- ▶ Newsletter
- ▶ Lukáš Krump
- ▶ Lehrstuhlsekretariate

Očekáváníí

- ▶ Bezpečný prostor pro sdílení problémů
- ▶ Tipy od zkušenějších
- ▶ Sdílení úspěchů, tipů, triků pro zvládnání distančního studia
- ▶ Vzájemná motivace
- ▶ Inspirace od ostatních
- ▶ Získání nadhledu nad studiem

Erwartungen

- ▶ sicherer Raum für das Mitteilen von Problemen
- ▶ Tipps von Erfahrenen
- ▶ Mitteilen von Erfolgen, Tipps, Tricks für die Bewältigung des Distanzstudiums
- ▶ gegenseitige Motivation
- ▶ Inspiration von anderen
- ▶ Gewinn einer Übersicht über das Studium

Očekáváníí

- ▶ Porozumění sobě samým a ostatním lidem
- ▶ Podněty k dalšímu rozvoji
- ▶ Zlepšení sebeprezentace a komunikačních dovedností
- ▶ Pozitivní motivace k dokončení projektů do školy
- ▶ Dávání si výzev, např. sportovních
- ▶ Ujasnění si dalšího směřování

Erwartungen

- ▶ Verständnis für sich selbst und andere Menschen
- ▶ Impulse zur weiteren Entwicklung
- ▶ verbesserte Selbstvorstellung und verbesserte Kommunikationsfähigkeiten
- ▶ positive Motivierung zur Beendigung von Projekten für die Schule
- ▶ Herausforderungen formulieren, z.B. im Sport
- ▶ Zielrichtungen definieren

Další témata

- ▶ realistický náhled na sebe rozhodování o prioritách
- ▶ náročné emoční reakce na měnící se covidová opatření
- ▶ drobné denní radosti
- ▶ úspěchy ve studiu
- ▶ vztah účastníků k mindfulness jako k nástroji zvládnání úzkosti
- ▶ vyšší duchovní směřování

Weitere Themen

- ▶ Realistische Sicht auf sich, Festlegung von Prioritäten
- ▶ Emotional anstrengende Reaktionen auf die sich ändernden Corona-Bestimmungen
- ▶ kleine tägliche Freuden
- ▶ Studienerfolge
- ▶ Verhältnis der Teilnehmer zu Mindfulness als Instrument zur Bewältigung von Ängsten
- ▶ höhere geistige Ausrichtung

Nejvážnější problémy účastníků

Größte Probleme der Teilnehmer

- ▶ Úzkosti, deprese
- ▶ Sociální izolace, nedostatek mezilidských interakcí
- ▶ Nedostatek motivace
- ▶ Obavy z budoucnosti
- ▶ Nejasnosti v životním směřování
- ▶ Ztráta jakékoli pravidelnosti v životě
- ▶ Obavy ze selhání
- ▶ Pocit nezvládnutí studia
- ▶ Snížená sebedůvěra
- ▶ Ängste, Depressionen
- ▶ Soziale Isolation, Mangel an zwischenmenschlichen Interaktionen
- ▶ Mangel an Motivation
- ▶ Zukunftsangst
- ▶ Unklarheiten in der Lebensausrichtung
- ▶ Verlust jeglicher Regelmäßigkeit im Leben
- ▶ Versagensängste
- ▶ Gefühl der Nichtbewältigung des Studiums
- ▶ Verringertes Selbstvertrauen

Co účastníci ocenili po prvním běhu

Was die Teilnehmer nach dem ersten Durchgang schätzten

- ▶ možnost mluvit o fyzickém i duševním zdraví beze studu,
 - ▶ zaměření na péči o sebe
 - ▶ strukturu danou zvenčí závazky a pravidelností skupiny,
 - ▶ seznámení se s novými lidmi,
 - ▶ vzájemnou motivaci a podporu
 - ▶ inspiraci ostatními,
 - ▶ dobrou atmosféru,
 - ▶ práci s denním režimem
 - ▶ sdílení úspěchů a radosti
- ▶ Möglichkeit, über die physische und geistige Gesundheit ohne Hemmung zu sprechen
 - ▶ Ausrichtung auf das Um-sich-selbst-kümmern
 - ▶ Von außen gegebene Struktur durch Verpflichtungen und die Regelmäßigkeit der Gruppe
 - ▶ Neue Leute kennenlernen
 - ▶ Gegenseitige Motivation und Unterstützung
 - ▶ Inspiration durch die anderen
 - ▶ Gute Atmosphäre
 - ▶ Arbeit mit einem Tagesablauf
 - ▶ Mitteilen von Erfolgen und Freuden