

SUSTAIN		s1	plán lekcie EQF úroveň 5 Jednotka vzdel.výst. SUSTAIN 1
Starostlivosť o seba Ako sa starať sám o seba			
Ciele • Pochopiť aspekty a dôležitosť starostlivosti o seba • Poznať a demonštrovať postupy starostlivosti o seba • Praktizujte starostlivosť o seba na rôznych úrovniach pred, počas a po vyučovaní Metódy • Brainstorming • Zdieľanie osobných postupov a skúseností • Cvičenie • Fyzické cvičenie v skupine • Hranie rolí vrátane spätnej väzby a praxe starostlivosti o seba na konci • Reflexia			Školiteľ Miesto Trieda alebo exteriér Čas 1H minimum + 1H pri hraní rolí
Obsah	- O čom je starostlivosť o seba? Prečo to potrebujeme? - Definície, ciele (telo + psychika), príznaky nedostatku, osobné potreby - Emočné reakcie pred súčasnou planetárnou krízou - Čo sú to postupy osobnej starostlivosti o telo a psychiku? - Pred, počas, po školení / budovaní - Aspekty bezpečnosti a ochrany zdravia	Dokumenty - e_zdvíhanie váhy - t_starostlivosť o seba - t_BOZP - t_Zdroje	
Aktivity	- Vytvorte si časový plán pre túto lekciu, ktorý umožní čas strávený s ostatnými, s prírodou, so sebou samým - Vytvorte rámec problematiky: opýtajte účastníkov na ich pochopenie slova udržateľnosť, complete - Brainstorming (vyberte nástroj): Aké sú rôzne aspekty alebo zložky starostlivosti o seba? - Zdieľanie: Spýtajte sa účastníkov, aké sú ich postupy osobnej starostlivosti o seba, povedzte o svojich vlastných skúsenostiach ako tréner alebo staviteľ. Hovorte o emocionálnych reakciách pred súčasnou planetárnou krízou - Cvičenie spojené so stavitelstvom. Napríklad: - o Ťažký predmet: Zdvíhanie a držanie ťažkých vecí pomocou niekoľkých účastníkov - o Chaotické pracovisko - Fyzické cvičenie v skupine, napríklad rozcvička alebo strečing - Hranie rolí: vytvorte stresovú situáciu (starostlivosť o seba v nezdravom prostredí) „Tréner alebo klient so zlou náladou alebo “agresívny klient“, na konci zahrňte spätnú väzbu a precvičte si starostlivosť o seba. - Reflexia: Aké sú vaše potreby, aké sú vaše spúšťače, ako môžete zlepšiť svoju starostlivosť o seba? - Hárky na rozdanie: odkaz na vzťah biológie, ktorá stojí za starostlivosťou o seba (modul TEACH)	Vybavenie nástroje na brainstorming	
Príprava Ťažký kus dreva alebo kameňa na cvičenie, Stoličky v kruhu na diskusiu, Priestor na fyzické cvičenie			