



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Zápis ze 2. jednání pracovní skupiny MAP III v území dopadu ORP Nové Město na Moravě

Název skupiny:	Pracovní skupina Volná
Den a místo jednání:	4. 1. 2023
Přítomní členové:	Mgr. Eva Kulková, Mgr. Veronika Augustýnová, Alena Pátková, Bc. Tomáš Pleva, Mgr. Pavlína Poláčková, Eva Poulová,
Omluvení členové:	-
Nepřítomní členové:	-
Den a místo následného jednání:	28. února 2023 v 17:00 v Podpalubí ZUŠ Jana Štursy NMnM

Program jednání:

- 1. Přivítání*
- 2. Náplň pracovních setkání*
- 3. Otevřené setkání o psychohygieně a mindfulness*
- 4. Stanovení termínu dalšího setkání*

Průběh jednání:

1. Garantka Eva Kulková přivítala všechny přítomné a popřála mnoho zdraví v novém projektovém roce.
2. Skupina má založené diskuzní fórum přes platformu WhatsApp a tak zde společně již před schůzkou sdílela různé náměty a návrhy, proto se diskuze vedla již v konkrétním duchu. Skupina se shodla, že se během projektu, který se má zaměřit na evaluaci předchozích projektů a sebevzdělávání, zaměří především na témata, která spojuje i provází společnost napříč generacemi nebo pomáhá řešit určité problémy jedné generace ovlivněné generací jinou. Tak by se skupina chtěla zaměřit na příklady dobré praxe předchozích generací a návrat ke kořenům.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Skupina tak zvolila 4 témata, ve kterých by se v letošním roce chtěla vzdělávat. Jde o psychohygienu a mindfulness, dále minimalismus a třídění v domácnosti, které vede k harmonii mysli a prostoru. Jako třetí téma zvolila skupina posilování imunitního systému účinky otužování/saunování a nakonec by ráda otevřela problematiku nezdravého mražení potravin v kontrastu s lokálními a čerstvými potravinami.

3. První téma Psychohygienu a mindfulness by skupina realizovala jako otevřené setkání, po kterém by následovala diskuze. Šlo by o 3 hodinový seminář, přičemž první hodina by byla zaměřena na otázky týkající se zátěže naší psychické kondice, dále na stres, emoce potřeby, hodnoty a normy společnosti. Druhá hodina by se zabývala syndromem vyhoření, jeho vznikem, příznaky a prevencí. V poslední hodině bychom nahlédli na sebereflexi a mindfulness, jako jednu z cest k vnitřnímu klidu a dobré psychické kondici.

Tento seminář by vedl Jiří František Průža, psycholog, který má na starosti například i profesionální hasiče kraje Vysočina. Vzhledem k tématu a technickým požadavkům bylo jako místo zvoleno Podpalubí v ZUŠ Jana Štursy v Novém Městě na Moravě.

Cena tohoto semináře je 3500 Kč. Pro navození příjemnější atmosféry bychom zajistili drobné občerstvení (čaj, kávu) v hodně 500 Kč. Pokud nebude třeba pronájem prostor, další finanční prostředky nejsou třeba. Skupina vznáší požadavek na Finanční skupinu o vyhrazení prostředků v celkové hodnotě 4000 Kč.

4. Termín dalšího setkání je stanoven na úterý 28. února 2023 v Podpalubí v ZUŠ Jana Štursy v Novém Městě na Moravě