

## Seminář Mysleme i na sebe - inspirace pro pracovní i mimopracovní život [1]

### **Autor:**

- [HUBERTOVÁ, Kateřina](#) [2]

### **Číslo:**

- [2017, ročník 26, číslo 2](#) [3]

### **Rubrika:**

- [Z regionů](#) [4]

### **Klíčová slova:**

- [knihovníci / informační pracovníci](#) [5], [osobní rozvoj](#) [6]

### **Region:**

- [08 Východočeský region](#) [7]

V úterý 16. května 2017 se v sále [Knihovny města Hradce Králové](#) [8] konal seminář [Mysleme i na sebe](#) [9], který ve spolupráci s Knihovnou města Hradce Králové pořádal [SKIP 08 Východní Čechy](#) [10].

Začneme ale od začátku. Bylo jasné, že chceme uspořádat seminář, museli jsme však vymyslet, jaké by bylo jeho nejvhodnější téma. Knihovníci jsou na soustavné vzdělávání zvyklí a nedělá jim potíže účastnit se přednášek, seminářů, workshopů, kurzů, konferencí atd. Tématem těchto vzdělávacích aktivit bývá často literatura, český jazyk, nové knihy, práce se čtenářem, pedagogické a jiné dovednosti, komunikace s klienty i zřizovateli, storytelling, ale také moderní technologie, sociální sítě, marketing, management či fundraising. Je to zkrátka vše, co nějak blíže či vzdáleně souvisí s knihami, knihovnami u nás i ve světě, s tím, jak vše uchopit, spravovat, uchovávat, organizovat i financovat. Knihovník se snaží vše vstřebat, poučit se a přenést nové poznatky do praxe. Cítíme, že tak by to mělo být. Člověk se v tom však ztrácí. Chtěli jsme proto uspořádat akci, která bude mít odborný charakter, ale zároveň bude inspirací pro běžný život. Řadu věcí totiž musíme řešit v práci i doma. Proto jsme si sepsali, co by na semináři mohlo zaznít. Nebylo toho málo – posuďte sami:

- jak žít smysluplněji a více naplno;
- jak posílit své sebevědomí;
- jak říci ne;
- jak odolávat stresu;

- jak pozitivně myslet;
- jak nevyhořet;
- jak se spolehnout sám na sebe;
- jak se nenechat zaskočit;
- jak nepodlehnout násilí;
- jak být připraven na vše;
- jak se vypořádat s nebezpečnými situacemi;
- jak se bránit fyzickému i psychickému násilí;
- jak jednat s agresorem;
- jak se vypořádat s depresemi.

Námětů tedy zaznělo hodně. Bylo jasné, že jednodenní seminář nemůže všechny pokrýt. Do programu akce jsme vybrali lektory, kteří měli pomoci s odpověďmi alespoň na některou z těchto výše sepsaných otázek. Mgr. Denisa Dědičová vystoupila s přednáškou o spokojenosti, vyrovnanosti a odolnosti vůči negativním vlivům. Zdůraznila, že potřebujeme být spokojeni sami se sebou, optimisticky nastartovat mozek a emočně zvládat stresové situace.

Další dva lektori byli z řad policie. O sebeobraně přednášel PhDr. Jaroslav Matoušek z Městské policie Hradec Králové. Hovořil nejen o tom, jak se bránit, ale i o tom, co všechno se může komukoliv z nás přihodit. Své vyprávění doplňoval skutečnými příklady z praxe. Posledním lektorem byl Bc. Rudolf Kotrč z Policie ČR, který je zároveň instruktorem sebeobraného a taktického systému [Krav](#) [11] [Maga](#) [11]. Jeho prezentace nám měla ukázat, jak se nenechat zaskočit, jak být připraven na vše a spolehnout se sám na sebe.

Už v průběhu semináře bylo jasné, že téma i jednotliví lektori byli vhodně vybráni. Publikum reagovalo, nikdo neodcházel, přesněji řečeno na tom, kdo opravdu musel odejít, bylo vidět, že odchází skutečně nerad.

S odstupem několika dní byli účastníci požádáni o poskytnutí zpětné vazby prostřednictvím dotazníku. Obsahoval jednak otázky týkající se hodnocení lektorů, tématu a organizace akce, jednak nechával prostor na vyjádření dojmů, poznámek a vzkazů. K semináři se tímto způsobem vyjádřilo 53 % účastníků a jejich hodnocení organizátorům udělalo velkou radost. Všichni lektori i organizace akce dostali jako ve škole průměrnou známku 1. K tomu by se 94 % odpovídajících chtělo zúčastnit dalšího, navazujícího semináře, což je pro organizátory velká výzva.

Na závěr dovolte citovat několik vzkazů, které účastníci vepsali do dotazníku:

-

„Nemůžu asi říci, že mě něco zaujalo nejvíce – jak téma spokojenosti, tak sebeobranu bylo přínosné. Velmi pozitivně hodnotím zejména to, že se jednalo o univerzální témata, jež můžeme využít nejen v pracovním, ale i osobním životě.“

- „Všechny přednášky si udržely pozornost účastníků naplno po celou dobu, což nebývá obvyklé. Vše použitelné v každodenním životě.“
- „Vyhovovalo mi, že všechny tři části byly především zaměřené na praktické využití prezentovaných dovedností a lektori nebyli žádní suchaři, ale komunikativní, příjemní lidé.“
- „Poznatek ze semináře? Řídit si svůj život, být obezřetný a nenechat se zaskočit, nebát se vystoupit z davu, bránit se násilníkům... Bylo to skvělé, opravdu pro nás.“
- „Nějaký podstatný poznatek z akce? Že nejlepší obrana je prevence a jak důležité je rychle a dobře běžat :o).“

Než se případně uskuteční další seminář, mohli bychom možná zlehka navázat nějakým kondičním cvičením a během.

**URL zdroje:** <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2017-rocnik-26-cislo-2/seminar-mysleme-i-na-sebe-inspirace-pro>

### Odkazy

- [1] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2017-rocnik-26-cislo-2/seminar-mysleme-i-na-sebe-inspirace-pro>
- [2] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/autori/hubertova-katerina>
- [3] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/prohlizet-cisla/2017-rocnik-26-cislo-2>
- [4] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/rubriky/z-regionu>
- [5] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/knihovnici-informacni-pracovnici>
- [6] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/klicova-slova/osobni-rozvoj>
- [7] <https://bulletinskip.skipcr.cz/vsechna-cisla/regiony/08-vychodocesky-region>
- [8] <http://www.knihovnahk.cz/>
- [9] <http://skip.knihovnahk.cz/2017/2/27/mysleme-i-na-sebe>
- [10] <http://skip.knihovnahk.cz/>
- [11] [https://cs.wikipedia.org/wiki/Krav\\_maga](https://cs.wikipedia.org/wiki/Krav_maga)