



**DENÍK
AKTIVIT**

*Sociálneho
pracovníka*



**Měj stále na paměti, že jen ti nejsilnější lidé se
stávají sociálními pracovníky...
... a že Ty jsi jedním z nich.**

Tento deník vznikl jako pocta všem skvělým sociálním pracovníkům.

Jedná se o zkrácenou verzi Deníku sociálního pracovníka pro ty, kteří sice nechtějí zaznamenávat dlouhodobě vše důležité, co se jim v životě sociálního pracovníka může stát, ale kteří si zároveň chtějí vyzkoušet různé aktivity, které vyzývají k reflexi. V rámci své praxe se totiž mohou sociální pracovníci dostávat do momentů, kdy mají hlavu plnou různých myšlenek a starostí. V takové chvíli už je obtížné soustředit se a získat odstup.

Věřím, že pro vás bude deník dobrým a zajímavým pomocníkem pro zachycení toho dobrého a pro sdílení toho zlého.

Deník je zpracován tak, aby jeho vedení a vyplňování netrvalo příliš dlouho, protože chápu, že času není nikdy nazbyt. Jednotlivé aktivity jsou proto koncipovány, aby nezabraly více času, než půl hodiny. Pokud ale budete chtít, můžete aktivitám a zároveň také sami sobě a svým myšlenkám věnovat více času.

příjemné chvíle s deníkem přeje Any

Kdo jsem

mé jméno je

pracuji jako

k sociální práci mě přivedlo

mé motto zní

Kdo jsem

mezi moje silné stránky a pozitivní vlastnosti patří....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

potřeboval/a bych zapracovat na

.....

.....

.....

.....

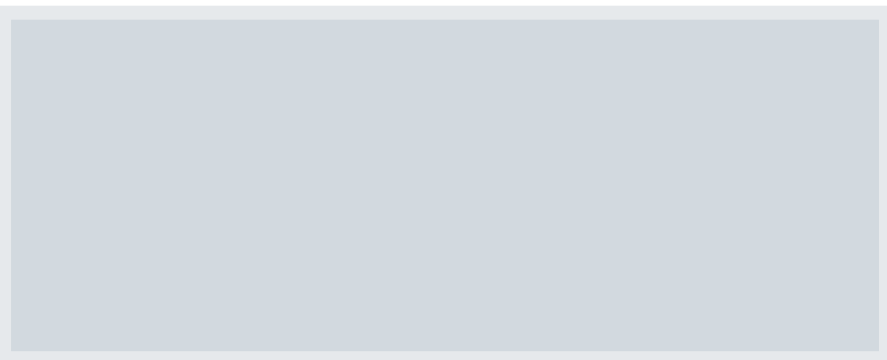
.....

mým snem je

Co bych chtěl/a

Popiš, co tě zajímá a v čem by ses chtěl/a rozvíjet? Možná tvé zájmy souvisí se snem, jaký máš.

A také, co bys mohl/a udělat, aby ses v této oblasti nebo oblastech opravdu rozvíjel/a?



"Prvním krokem na cestě ke štěstí je učení se"

Dalajláma



**Věříme, že můžeme změnit
svět, proto jsme se stali
sociálními pracovníky.**



Co je pro mě sociální práce

Když se řekne "sociální práce", tak mě napadnou tyto věci:

-
-
-
-
-

Kdybych měl/a někomu krátce sociální práci představit, řekl/a bych:

-
-
-
-
-
-

zde prosím nalep obrázek,
který podle tebe vystihuje
sociální práci nejlépe

Co je pro mě sociální práce

zde prosím nalep obrázek
nebo fotku člověka, který tě
v tomto oboru inspiruje
nebo je pro tebe nějak
důležitý

*Pro sociální práci mě
inspiruje*

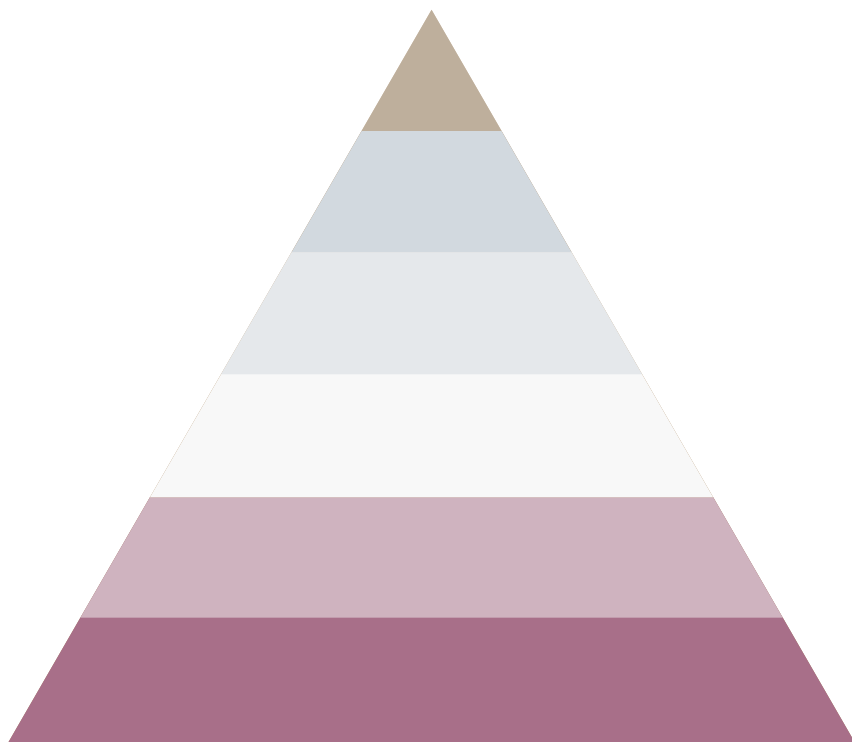
protože.....

Na mé práci mě baví

Na mé práci mi vadí

Mám nebo nemám čas?

Zkus si sepsat nejdříve své životní priority, a poté je umístit dle důležitosti do pyramidy. Ty nejpotřebnější budou nejniže, protože tvoří základ tvého života.



Mám nebo nemám čas?

Máš někdy pocit, že nestíháš vše, co bych chtěl/a??

Pokud ano, tak jak často?

Co se děje ve tvém těle a mysli, když nestíháš a jsi "v presu"?



Kdybys měl/a denně 1 hodinu navíc, čím bys ji vyplnil/a?

Očekávání jsou nekonečná. Čas je konečný. Vždycky si vybíráš. Vybírej dobře.

Laura Vanderkam

Jaký je můj den?

Můj běžný všední den

ráno



dopoledne



odpoledne



večer

Můj ideální den

ráno



dopoledne



odpoledne

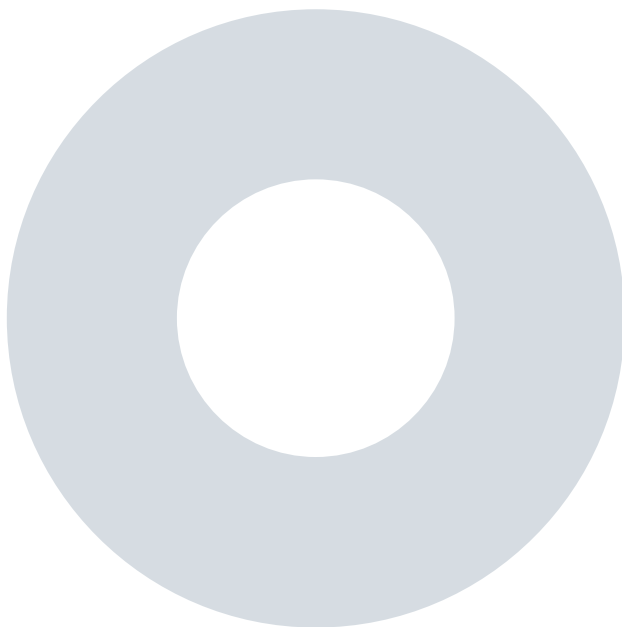


večer



Jaký je můj den?

Mají oba dny něco společného? Co z tvého ideálního dne by se dalo přenést do běžného dne (třeba i malé drobnosti)?

Na následujícím grafu zkus zaznačit, jak velkou část dne trávíš následujícími činnostmi: **spánek**, **práce**, **péče o domácnost** (vaření, praní), **rodina** (vzvednutí dětí, výlet, večeře s partnerem), **koníčky a sport** (kreslení, běhání, cvičení), **televize a mobilní telefon** (sociální sítě).



A co tak zkusit využít čas, strávený na sociálních sítích a u TV, více pro sebe?



**Je výsadou být svědkem
příběhu, který možná ještě
nikdy neměl daný člověk
šanci někomu sdělit.**

Lindy Alexander



Pozitivní afirmace pro každý den

1. Věřím v sebe a své schopnosti. Jsem na sebe pyšný.
2. Jsem hodný lásky. Stojím za to.
3. Jsem vděčný za všechno co mám. Mám vše, co potřebuji.
4. Dělán vše nejlépe, jak umím.
5. Jsem krásný a jedinečný uvnitř i vně.
6. Můžu dosáhnout všeho, co si určím.
7. Rozhodl jsem se, že dnes budu šťastný.
8. Dnešek je neopakovatelný, každý den se děje něco hezkého.
9. Každý den může být zároveň novým začátkem.
10. Nic není nemožné. Mám sílu provést změnu.
11. Jsem na cestě k uskutečnění svých snů. Krok po kroku.
12. Můj dech je klidný. Stejně tak i mé srdce. Cítím se uvolněný.
13. Na všem vidím to dobré, protože vím, že vše má i svou pozitivní stránku.
14. Jsem laskavý k ostatním lidem. Nemám potřebu se nad někoho povyšovat, ale také se před nikým neponižuji.
15. Přitahuji lidi, kteří umí rozdávat lásku.
16. Mám moc nad svými pocity, myšlenkami a rozhodnutími. Ne naopak.
17. Víím, že jsem byl stvořen z nějakého důvodu.
18. Neustále se vyvíjím a učím něco nového.
19. Ze svého života nechávám odejít věci, které mi škodí.

20. Mám se rád.....bezpodmínečně.

Dneska se mi chce kreslit

a tak si budu malovat, vybarvovat nebo jen
tak čmřkat



Dneska se mi chce kreslit

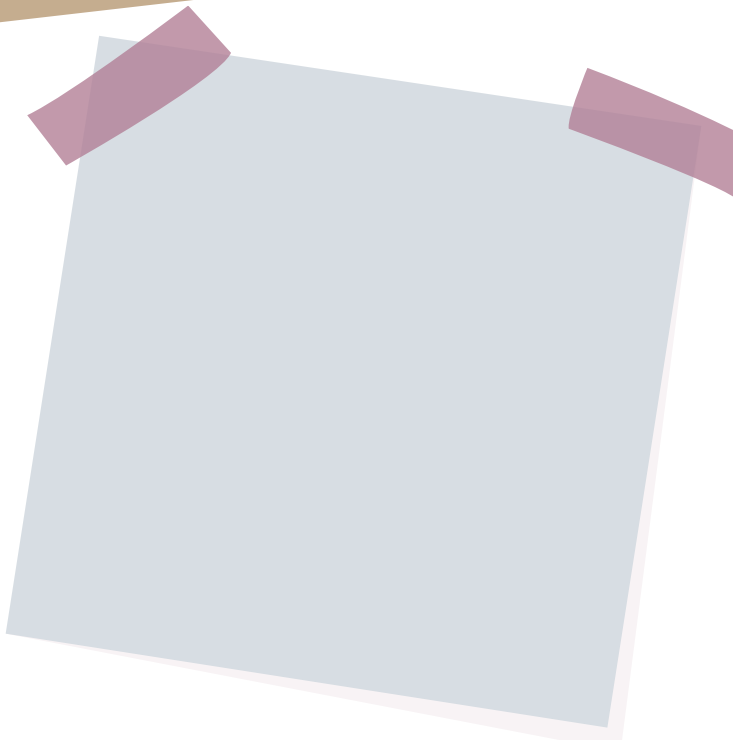
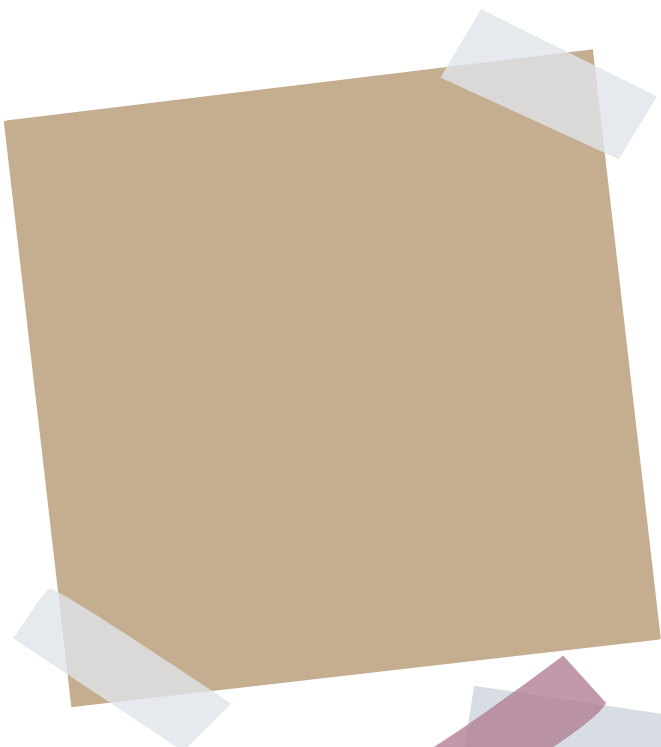
Kdybich si měl/a vybrat nějakou rukodělnou/kreativní činnost, které bych se chtěl/a věnovat, bylo by to:



A co tak zkusit to ještě dnes? Alespoň na chvílku

Moji nejdůležitější

zde je prostor pro nalepení
fotek (nebo nakreslení
obrázků) nejbližších lidí, na
kterých ti záleží



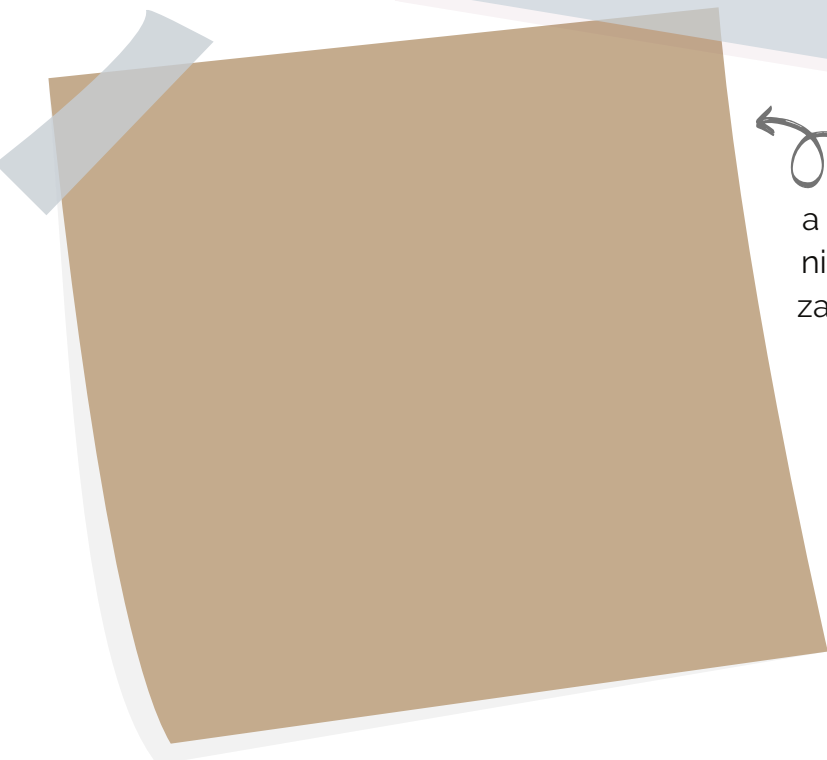
můžeš si poznačit
také, proč je daný
člověk pro tebe
důležitý



Moji nejdůležitější

*Nejuvětším štěstím u životě
člověka je vědomí, že nás
někdo miluje proto, jací
jsme, nebo spíše přesto,
jací jsme.*

Romain Rolland



a nejlepší zážitek s
nimi/jedním z nich
za poslední měsíce



Pro koho je práce radostí,
pro toho je život štěstím



Maxim Gorkij



Stránka pro blbou náladu

Je to přesně tak. Někdy je zkrátka doslova den blbec a potřebujeme ze sebe dostat všechny své pocity naštvání/zklamání a zkrátka všeho špatného. Zkus je proto vepsat do poháru hořkosti. P.S. Klidně bez servítek, žádná cenzura zde není.



*A pamatuj. Přežila jsi 100% svých nejhorších dní.
Vedeš si moc dobře.*



**Jsem sociální pracovník
jaká je Tvoje
superschopnost?**



Co s tělem, aby nebylo ve stresu

Dýchání

Dýchání nám může pomoci uklidnit se za jakékoliv situace. Zkus proto tuto dýchací techniku. Nádech po dobu 3 vteřin, zadržení dechu na 3 vteřiny a výdech po dobu 3 vteřin.

Protahování

Protahování může být pomocníkem pro probuzení se, když jsme unavení. Nezapomínej se proto během dne pravidelně protahovat a zařadit také nějakou tělesnou aktivitu

Spánek

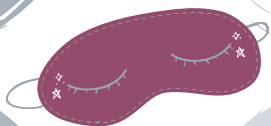
Ani bez spánku to nepůjde. Jeho potřeba je sice individuální, optimum je ale mezi 7-8 hodinami. Podstatná je také příprava na spánek - tedy klid, čerstvý vzduch a žádné modré světlo.

Pitný režim

Na ten velmi často zapomínáme. Doporučuji proto při práci používat láhev, která přesně označí množství vypité vody. Voda se pak nachází také v ovoci, zelenině nebo polévkách

Strava

Ani na závěr to, co jíme. V našem jídelníčku by nemělo chybět vše, co tělo potřebuje a také to, co nám zároveň chutná. A sem tam pro dobrou náladu může přibýt i něco "nezdravého" navíc.

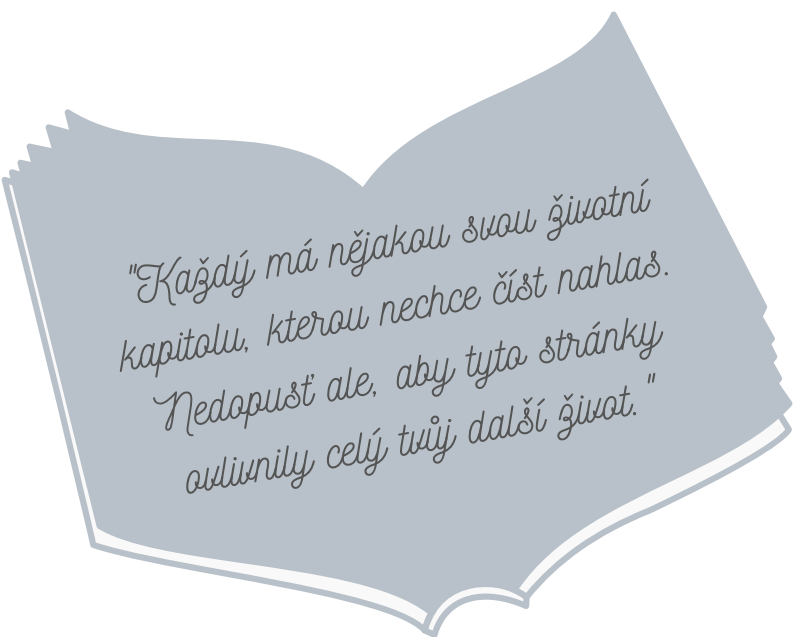


*Prevence chrání naše zdraví
před zásahy lékařů.*

Milan Kenda

Co mě děsí

Zkus popsat, co tě děsí nebo co v tobě vzbuzuje obavy, protože už samotné pojmenování strachu nám může hodně pomoci.



"Každý má nějakou svou životní kapitulu, kterou nechce číst nahlas. Nedopusť ale, aby tyto stránky ovlivnily celý tvůj další život."

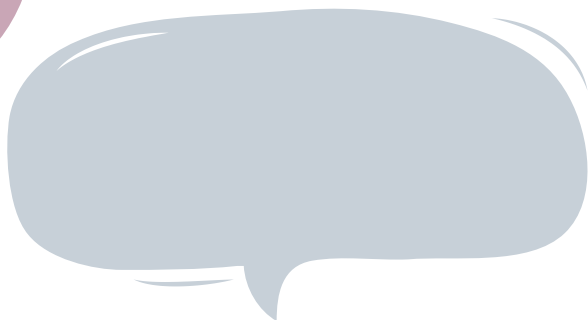
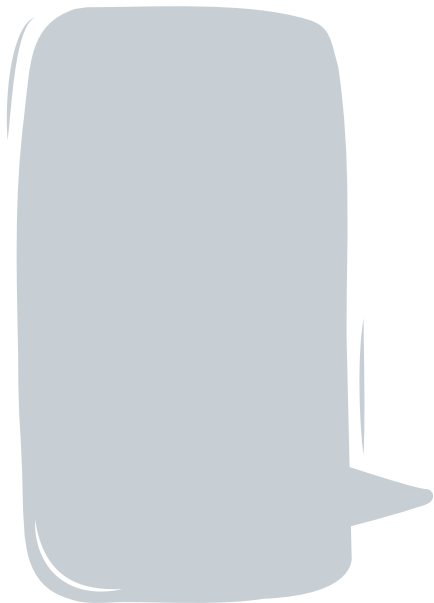
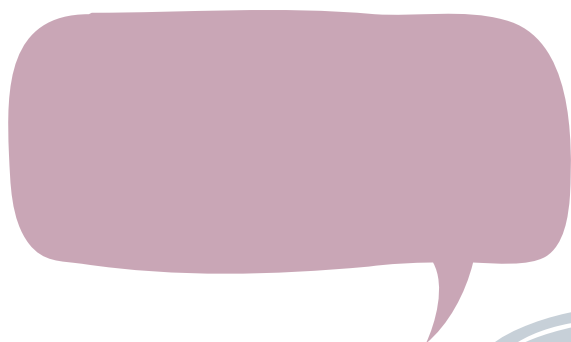
Co mě děsí

A nyní zkus zapřemýšlet nad tím, co by ti mohlo pomoci, aby tě daná skutečnost nebo skutečnosti tolik nestresovaly.

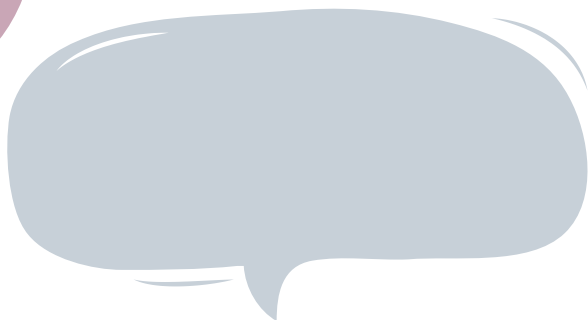
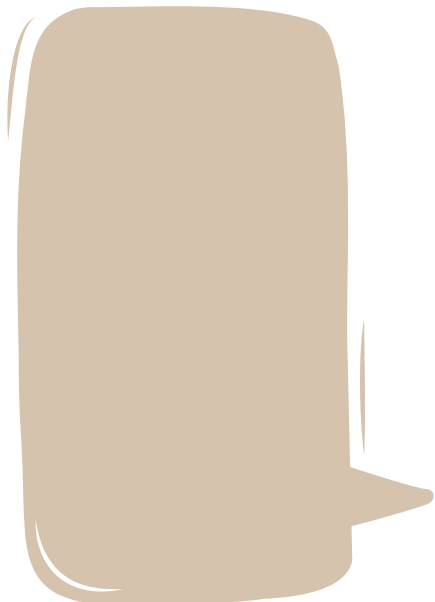


Moje malé radosti....a neřesti

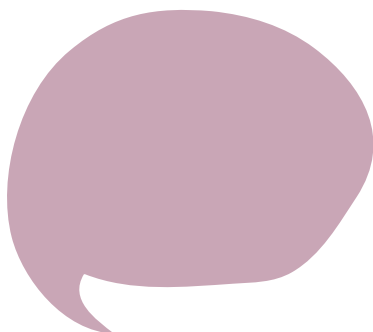
Do těchto bublin popiš všechny zdravé i nezdravé radosti, které tě činí šťastnějším (může to být nějaké jídlo, počasí, činnost, hudba, lidé apod.).



Moje malé radosti....a neřesti

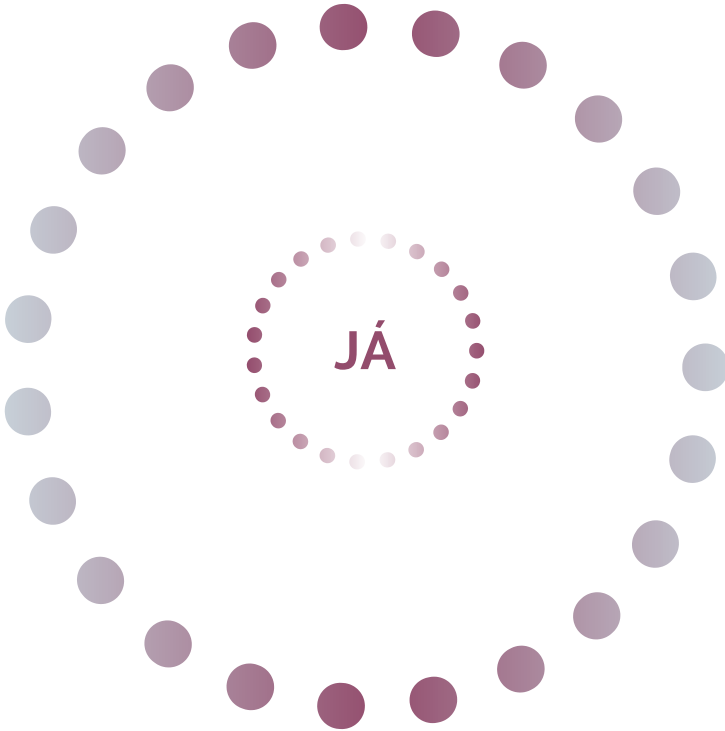


Tyto všechny věci a činnosti můžeš využít jako první pomoc, když se nebudeš cítit dobře a bude toho na tebe hodně.



Můj tým

Nyní zkus do obrazce zaznačit své kolegy v týmu. Ty, kteří jsou ti nejblíže, zapiš nejbliž ke své středové pozici. Ty, kteří jsou ti vzdálení, zakresli tak daleko od středu, jak to cítíš.



Nyní se zamysli nad tím, proč jsi kolegy umístil tam, kde jsou? Jsou kolem tebe v pevném hloučku nebo jsi sám/sama proti všem?

Všiml/a jsem si, že:

Můj tým



můj šéf/šéfová je:

plusy

minusy

moje obvyklá komunikace se
šéfem/šéfovou vypadá takto:

a cítím se při ní:

Můj cope - cake aneb mé copingové strategie

co zaručeně uklidní

mé tělo

mou mysl

A nyní prosím červeně zakroužkuj ty způsoby, které tě sice na chvíli uklidní, ale dlouhodobě ti mohou škodit. Je těchto způsobů více než těch ostatních?



**Nejlepší motivace se
rodí z práce na tom, na
čem vám záleží**



Sheryl Sandberg

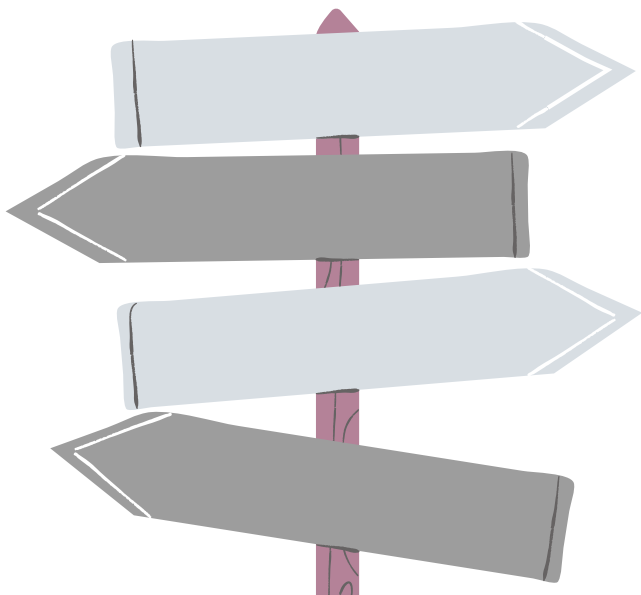


Kde jsem

Zkus nyní popřemýšlet o tom, v jaké fázi cesty ke svému cíli něco se naučit nebo rozvinout se v nějaké oblasti, jsi- jestli teprve na začátku a vyčkáváš, nebo už jsi jeden náročný kopec zdolal/a a chystáš se na další vrchol? Zaznač si svou pozici do obrázku a popiš, co se událo.



A jaký bude další plán? Zkus určit další kroky cesty





**Když něco opravdu chceš,
celý vesmír se spojí, abys
to mohl uskutečnit.**



Paolo Coelho



Vysavač energie

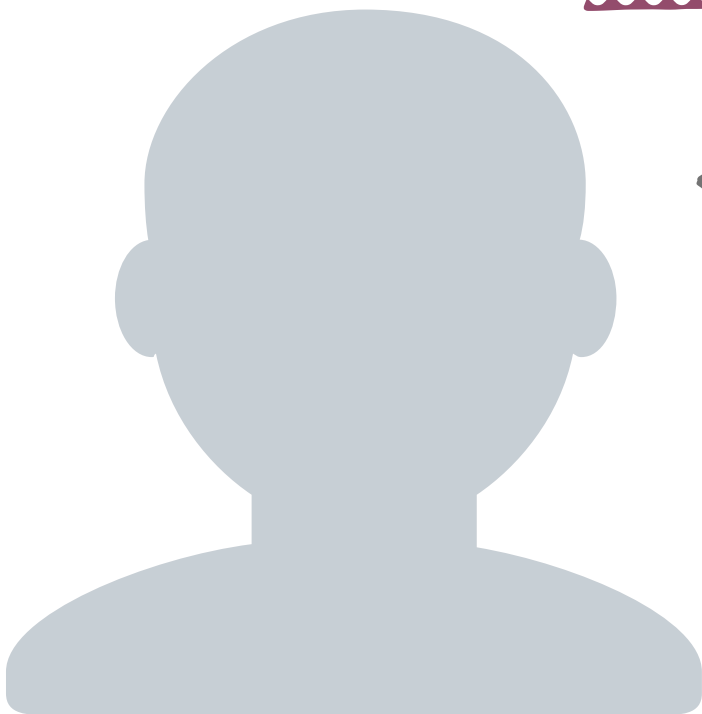
vysavačem mé energie je



je to můj/moje



a vypadá takto



Vysavač energie

co mě na něm vytáčí?

co můžu udělat, abych
snížil jeho/její vliv na mě?



Prostor na poznámky

The page contains ten rows of horizontal lines for writing. Each row is defined by a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Prostor na poznámky

The page contains ten sets of horizontal lines for writing. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a structured space for notes.



**Lidé často říkají, že jim
motivace nevydrží. No, to
ani koupel. Proto ji
doporučujeme denně.**



Zig Ziglar



Můj motivační klient

Nyní se budeme věnovat tomu, co se ti v tvém profesním životě podařilo. Popiš příběh klienta, kterému jsi dokázal/a pomoci a kterému se díky sociální práci změnil život k lepšímu (i když třeba jen trochu). Právě tento příběh tě ve dnech, kdy budeš mít pocit, že tvá práce nemá smysl, přesvědčí o opaku.



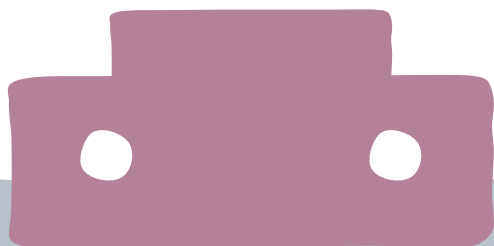
Ranní pracovní checklist

Ranní znovupřipojení se k naší práci nám může pomoci nastartovat se pozitivně pro další den. Zkus si proto vždy ráno projít následující body.

Proč mi záleží na mé práci?

Jak moje práce ovlivňuje životy ostatních?

Ranní pracovní checklist

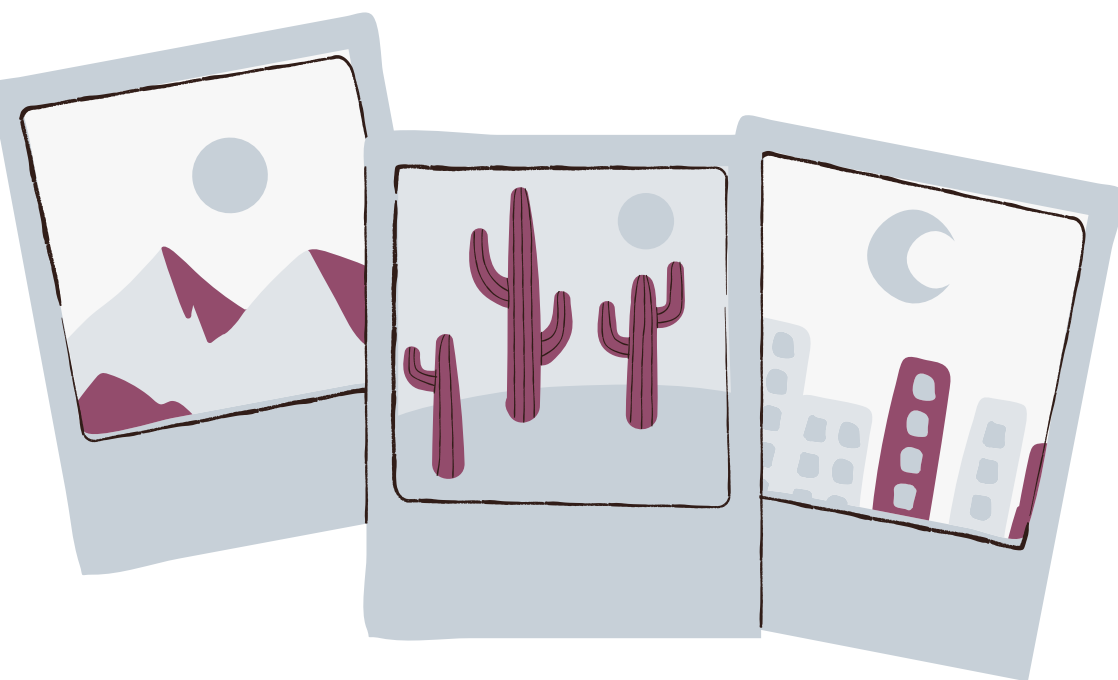


Kdo jsou lidé (jak v práci, tak v mém osobním životě), kteří mě podporují v mé profesi?

Na co se chci dnes zaměřit?

Potřebuji volno...jak bude to letošní vypadat?

Každý z nás potřebuje někdy vypnout. Je tedy dobré mít myšlenku na dovolenou v paměti a těšit se na ni. Proto si zde nalep si obrázek místa tvé dovolené (i když to bude jen výlet do okolí).



Potřebuji volno...jak bude to letošní vypadat?

a co tam budu dělat?

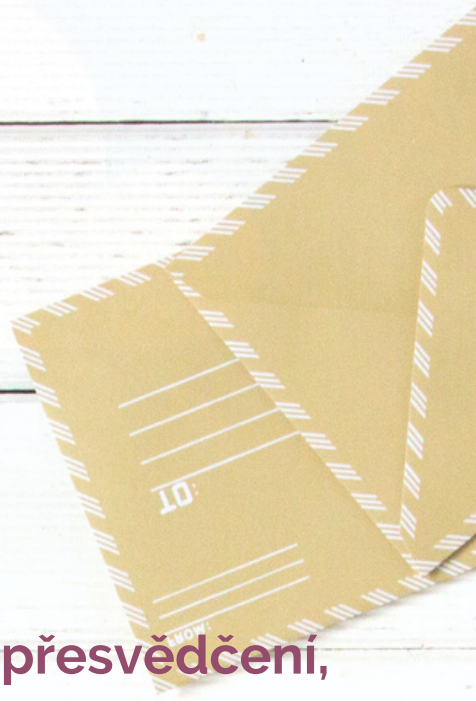


Smutná stránka

Bohužel je tomu tak. Naše životy mají vždy i svou smutnou stránku a je dobré netvářit se, že tomu tak není. Kdybychom zažívali jen dobré chvíle, tak bychom si jich pak už nevážili.

Sem si můžeš namalovat nebo poznačit, co cítíš a co tě napadá, když tě přepadne smutek.





**Naděje není přesvědčení,
že něco dopře dopadne,
ale jistota, že něco má
smysl bez ohledu na to,
jak to dopadne.**



Václav Havel



Jak vypadá mé pracovní prostředí

V práci trávíme velkou část dne i svého života. Pojdme se tedy podívat na to, jak to vlastně v tvé práci vypadá a co by šlo udělat, aby ses v ní cítil/a dobře.

Pracuji především: v kanceláři - v terénu u klientů doma - v terénu na veřejných místech - v pobytových službách

Mé pracovní prostředí vypadá takto:



Tipy pro pracovní prostředí

1. dobré osvětlení - denní světlo
2. květiny na viditelném místě
3. fotografie blízkých osob nebo nějaké osobní předměty (obrázky dětí, oblíbený citát, vlastní hrníček)
4. ergonomické sezení (příjemná židle)
5. pastelové barvy (ideálně modrá nebo zelená)
6. prostor mezi jednotlivými pracovními místy
7. přehledná nástěnka s důležitými informacemi
8. monitor ve výšce očí a ve vzdálenosti alespoň 45 cm od očí
9. zdravá svačinka po ruce (oříšky, proteinové tyčinky, sušené ovoce, celozrnný chléb, instantní kaše, ovoce)
10. dodržování pitného režimu (v případě práce v terénu v zimním období zajištění termosky, případně vlastní láhve)
11. vhodná obuv a oblečení (a také dobrá taška v případě terénní práce)
12. aplikace pro navigaci v mobilním telefonu
13. malá lahvička dezinfekce a papírové kapesníky

A co dalšího by mi mohlo pomoci?



Něčí neschopnost ocenit
Tvé dovednosti a talent
nemůže určovat Tvou
skutečnou hodnotu.



Prostor na poznámky

The page contains ten sets of horizontal lines for writing. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Já na konci deníku

Když se na sebe nyní po roce podíváš,
co zůstalo stejné a co je jiné? Co ses při
zpracování deníku naučil/a?

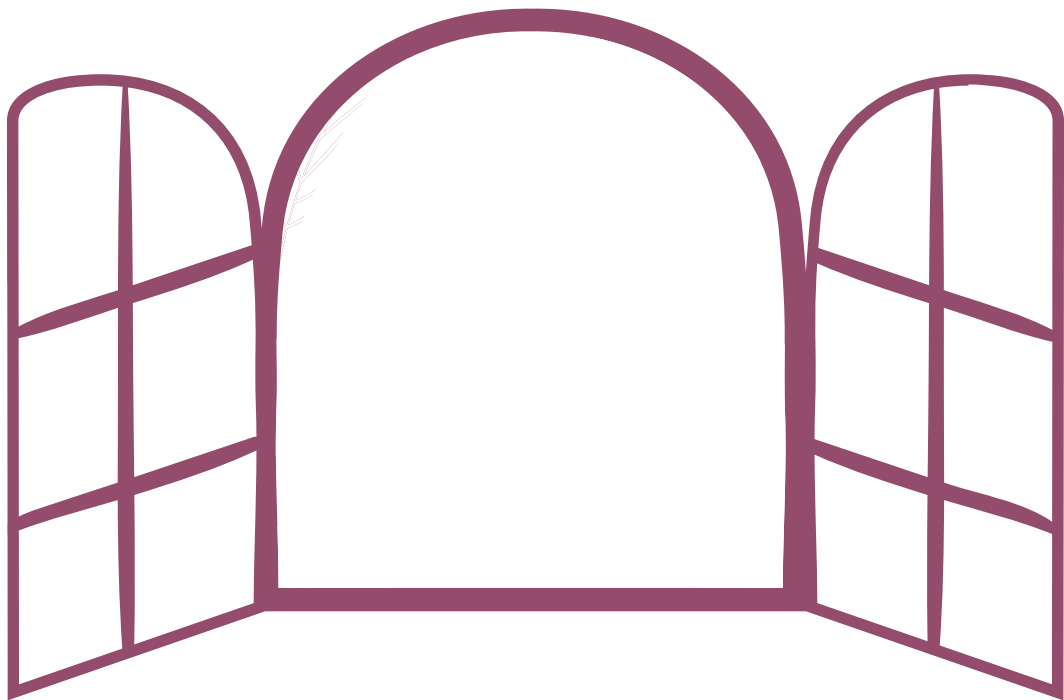
Já na konci deníku

co se ti za celou dobu povedlo?... aneb prostor pro pochvalu... velký prostor pro hodně velkou pochvalu



A jaký je další plán?

*Napiš si nebo namaluj to, co tě čeká nebo co by sis
přál/a, aby se stalo u následující době.*



Prostor na poznámky

The page contains ten sets of horizontal lines for writing. Each set consists of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a structured space for notes.

Tak a to by bylo vše. Doufám, že jste si chvíle s deníkem aktivit užili a především, že jste si vytvořili čas i pro sebe a své myšlenky, protože to bylo tím hlavním cílem.

Budu moc ráda za vaši zpětnou vazbu, kterou mi můžete napsat e-mailem nebo do skupiny na Facebooku. Chtěla bych na deníku dále pracovat a uzpůsobovat jej námětům a potřebám sociálních pracovníků, kteří jej využívají.

A co říci na závěr?

Pamatujte, že sociální pracovník je aktivním činitelem své vlastní praxe. Není tedy pouze ve vleku špatných okolností, se kterými nemůže nic udělat. Pevně věřím tomu, že se již blíží dny, kdy sociální práce získá statut, který jí náleží. A že v případě, že zmíníte, že tuto profesi vykonáváte, druhá strana řekla jen "wow, to je super". Myslím si, že vždy jde udělat alespoň něco. Tedy minimálně pracovat na tom, jak na nás necháme všemožné skutečnosti působit.

Moc na vás myslím, vaše Any

Skvělí lidé

protože přesně takoví sociální pracovníci
jsou

2020