

Závěrečná zpráva z kurzu osobnostního rozvoje v Calella, Španělsko

Úvod

V termínu od **1. do 6. června 2025** se uskutečnil kurz osobnostního rozvoje pro **70 žáků SZŠ Plzeň** v Calella ve Španělsku. Cílem kurzu bylo poskytnout žákům ucelený program zaměřený na rozvoj klíčových osobnostních a sociálních dovedností, které jsou nezbytné pro jejich budoucí profesní dráhu ve zdravotnictví i pro život obecně. Doprava byla zajištěna letecky. A na vše dohlížel skvělý pedagogický tým ve složení Václav Háse, Jana Vodáková, Renata Jonášová, Helena Berková, Martina Lísková a Monika Bednářová.

Význam osobnostního rozvoje pro žáky SZŠ Plzeň

Osobnostní rozvoj hraje v profesi zdravotnického pracovníka naprosto zásadní roli. Žáci Střední zdravotnické školy se připravují na práci v oboru, kde budou denně v intenzivním kontaktu s pacienty a jejich rodinami, často v emočně náročných situacích. Kurz v Calella se proto zaměřil na oblasti, které přímo podporují rozvoj empatie, efektivní komunikace, zvládání stresu a schopnosti pracovat v týmu – dovedností, které jsou pro budoucí zdravotníky nepostradatelné.

- **Empatie a komunikace:** Schopnost efektivně komunikovat a empaticky naslouchat je základem pro budování důvěry s pacienty. Správná komunikace snižuje úzkost, usnadňuje spolupráci a zlepšuje celkovou kvalitu péče.
- **Zvládání stresu a emocí:** Zdravotnické prostředí je často stresující. Nácvik technik zvládání stresu a práce s emocemi pomáhá žákům udržet si psychickou pohodu, předcházet vyhoření a efektivně zvládat náročné situace.
- **Týmová práce a řešení konfliktů:** Ve zdravotnictví je týmová spolupráce klíčová. Kurz podpořil schopnost žáků pracovat v týmu, efektivně řešit konflikty a asertivně prosazovat své názory při respektování ostatních.
- **Sebepoznání a vize:** Pochopení vlastních hodnot, silných stránek a cílů posiluje sebevědomí a motivaci. Žáci se učili definovat své krátkodobé a dlouhodobé cíle, což je důležité pro jejich akademický i profesní růst.
- **Vystoupení z komfortní zóny:** Zkušenost s vystoupením z komfortní zóny podporuje flexibilitu, adaptabilitu a schopnost překonávat překážky – vlastnosti, které jsou ve zdravotnictví neustále vyžadovány.

Průběh a tematický program kurzu

1. června 2025 – Přílet a úvod do kurzu Po příletu do Španělska a ubytování v Calella proběhla schůzka s vedoucími skupin a hlavním vedoucím, kde byly objasněny organizační záležitosti. Žáci byli rozděleni do skupin, v nichž definovali svá očekávání od kurzu a vzájemně se seznámili prostřednictvím týmových her s edukačními kartami (např. "Kdo jsem", "Moje hodnoty a zájmy"). Den byl zakončen večerní procházkou po okolí a reflexí prožitků.

2. června 2025 – Poznávací výlet do Barcelony a relaxační techniky Program druhého dne byl věnován poznávacímu výletu do Barcelony, který žákům umožnil kulturní obohacení a zároveň posílil skupinovou dynamiku mimo vzdělávací prostředí. Večer se žáci seznámili s relaxačními technikami, které jim mohou pomoci zvládat stres a napětí, a proběhla závěrečná reflexe dne.

3. června 2025 – Efektivní komunikace a řešení konfliktů Tento den se žáci intenzivně věnovali základům efektivní komunikace, a to jak verbální, tak neverbální. Pomocí speciálních materiálů a hraní rolí si procvičovali empatii a aktivní naslouchání. Důraz byl kladen také na řešení konfliktů a rozvoj asertivity, což jsou klíčové dovednosti pro práci v týmu a interakci s pacienty. Den byl zakončen reflexí.

4. června 2025 – Týmová práce a vystoupení z komfortní zóny Hlavním tématem dne byl projekt zaměřený na společný cíl a týmovou práci. Žáci se pustili do realizace týmového úkolu, který zahrnoval cestu vlakem po pobřeží, což pro mnohé představovalo vystoupení z komfortní zóny. Tato zkušenost posílila jejich schopnost spolupracovat pod tlakem a adaptovat se na nové situace. Následovala podrobná reflexe týmového výkonu a individuálních zkušeností.

5. června 2025 – Stres, emoce, vize a cíle Předposlední den kurzu se zaměřil na hlubší sebepoznání. Žáci se učili, co je stres a jaké techniky lze použít k jeho zvládnutí. Diskutovali o emocích a způsobech, jak s nimi efektivně pracovat. Závěr dne byl věnován definování vlastní vize a krátkodobých i dlouhodobých cílů, což je důležité pro osobní motivaci a směřování. Opět proběhla reflexe dne.

6. června 2025 – Odjezd Poslední den kurzu byl věnován odjezdu zpět do Plzně.

Závěr

Kurz osobnostního rozvoje v Calella poskytl žákům SZŠ Plzeň jedinečnou příležitost rozvíjet klíčové dovednosti mimo tradiční školní prostředí. Kombinace teoretických bloků, praktických cvičení, týmových úkolů a poznávacích aktivit přispěla ke komplexnímu rozvoji jejich osobnosti. Zkušenosti získané během tohoto kurzu, jako je posílení komunikačních schopností, zvládnutí stresu, týmová spolupráce a sebepoznání, budou mít pozitivní dopad na jejich studium, budoucí profesní kariéru ve zdravotnictví a celkový osobní život.

Věříme, že investice do osobnostního rozvoje žáků je klíčová pro výchovu kompetentních a empatických zdravotnických profesionálů.

