



## Nabídka programů pro vzdělávání a osobnostní rozvoj



Možné využít i v rámci tzv. Šablon I. a II.

Pořádající organizace: **DCHB – Oblastní charita Třebíč**  
**Centrum podpory rodin Ruth**  
**Karlovo nám. 41/30**  
**674 01 Třebíč**  
**e-mail: [centrumruth@trebic.charita.cz](mailto:centrumruth@trebic.charita.cz)**  
**[www.trebic.charita.cz](http://www.trebic.charita.cz)**



## Vzdělávací programy pro rodiče

### Vzdělávací programy z cyklu „Jak být dobrým rodičem“

Vzdělávací programy lze zrealizovat jednotlivě dle Vámi zvoleného konkrétního tématu.

#### ***Jak dětem vyjadřovat lásku***

Během programu rodiče zjistí, jak může být účinnost výchovného vedení podpořena nalezením potřeb dítěte. Pomocí diskuze budou hledat, jak jednotlivé potřeby u dítěte naplňovat. Spolu s ostatními rodiči prostřednictvím praktických ukázek z běžného života poznají, na co je třeba klást v rodinném životě důraz. Získají tipy a návody, jak nově nabyté vědomosti uplatňovat v domácím prostředí.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníků centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

#### ***Jak účinně komunikovat s dítětem***

Program účastníkům přiblíží, jaké lze používat komunikační techniky k získání spolupráce dítěte. Ukáže jim možnosti, jak lze reagovat v hněvu, hledat řešení konkrétních problémů a způsoby naslouchání druhým. Spolu s ostatními rodiči prostřednictvím diskuze poznají, na co je dobré se v rodinném životě zaměřit. Získají tipy a návody, jak nově nabyté vědomosti uplatňovat v praxi. Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníků centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

#### ***Sourozenecké konstelace***

Program přiblíží, jak pořadí narození ovlivňuje výchovu dětí. Rodiče se jeho prostřednictvím seznámí s odlišnostmi chování prvorozených, druhorozených, nejmladších i jedináčků. Pomohou jim pochopit, co je potřeba u konkrétního dítěte podporovat a čeho je třeba se vyvarovat.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníků centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

#### ***Jak reagovat na nevhodné chování dětí***

Program přinese rodičům praktické metody a techniky, jak se mohou zachovat při odmítání a neposlušnosti dětí. Zjistí rozdíl mezi trestem a logickým důsledkem i co jednotlivé metody přinášejí dobrého nebo zlého ve výchově dětí. Ve skupině ostatních rodičů prostřednictvím sdílení a praktických příkladů si budou moci upevnit či pozměnit svoje výchovné přístupy.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníků centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

#### **Centrum podpory rodin Ruth**

Karlovo nám, 41/30 674 01 Třebíč

mob.: 605 372 765, 775 613 622

e-mail:poradnaruth@trebic.charita.cz

www.trebic.charita.cz



### ***Jak přežít pubertu dětí***

Program bude zaměřen na potřeby dětí, které procházejí tímto citlivým obdobím. Nastíní, jaké vytvořit prostředí, aby byla zachována potřebná rodičovská autorita s dostatečným pochopením pro dospívající. Účastníci budou hledat, v čem může být toto období pro obě strany obohacující. Účastníci si rovněž osvojí praktické metody a techniky, aby uměli lépe reagovat v konfliktních situacích, podpořit vzájemnou komunikaci a vést děti k zodpovědnosti.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníci centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

### ***Vztahy, klíč k pokladu***

Program účastníkům přiblíží důležitost vztahů a provede je jednotlivými tématy, kde mají klíčový význam a jsou nejvíce důležité. Diskuze bude vedena nad oblastmi témat: vztahy jako pomoc, vztahy jako problém; rovněž vymezení jednotlivé druhy vztahů a uvede, jak dobré vztahy podporovat i co jim naopak neprospívá. Cílem besedy je, aby si účastníci uvědomili hodnotu a význam vztahů pro svůj život.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníci centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Mgr. Jaroslav František Žák

### ***Jak sladit práci a rodinu***

Program „Sladění práce a rodiny“ je zaměřený na zmapování míry věnovaného času jednotlivým činnostem na poli rodinném i pracovním. Cílem programu je podpořit návrat žen z rodičovské dovolené do pracovního procesu, pomoci jim lépe zvládat stres, osvojit si techniky pro jeho zvládnutí. Diskuze přinese další možnosti a osvědčené postupy, jak úspěšně zkoordinovat rodinu a profesní život.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníci centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

### **Zážitkové interaktivní programy zaměřené na sebepoznání s prvky arteterapie pro dospělé**

Jedná se o sebepoznávací cyklus 4 setkání na sebe vzájemně navazujících. Program je určený rodičům i prarodičům, kterým má pomoci znovu nalézt svoji stabilitu prostřednictvím práce se sebou i v rámci skupiny.

### ***Strom, moje kořeny***

Prožitkový sebepoznávací program „Strom, moje kořeny“ bude zacílen na sebepoznání účastníků i z čeho vychází jejich zdroje opory a vliv široké rodiny.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníci centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

### **Centrum podpory rodin Ruth**

Karlovo nám, 41/30 674 01 Třebíč

mob.: 605 372 765, 775 613 622

e-mail:poradnaruth@trebic.charita.cz

www.trebic.charita.cz



### **Vnější svět**

Prožitkový sebepoznávací program s názvem „Vnější svět“ bude přinášet pohledy na to, co vytváří vnější realitu člověka. Je určeným především rodičům, kterým má pomoci odpoutat se od tlaku okolí a začít znovu nalézat svůj prostor a svoje místo ve světě.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníků centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

### **Vnitřní svět**

Prožitkový sebepoznávací program „Vnitřní svět“ umožní účastníkům pohled na to, co vytváří vnitřní realitu člověka. Program je určeným především rodičům, kterým má pomoci více poznat svoje nitro a uvědomit si svoje potřeby.

Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníků centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

### **Animus a Anima**

Prožitkový sebepoznávací program „Animus a Anima“ přinese náhled na mužskou a ženskou část duše člověka. Je určeným rodičům, kterým má pomoci více poznat svoje mužství či ženství i jeho projevy. Má dopomoci k vzájemnému porozumění mezi pohlavími prostřednictvím práce se sebou. Během programu bude pro děti zajištěn program pracovníků centra.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

## **Vzdělávací programy pro MŠ a ZŠ**

### **Mezigenerační programy pro MŠ a ZŠ**

#### **Setkávání s Rodinsonem**

Jedná se o interaktivní setkávání dětí a jejich rodičů (resp. prarodičů) vyplněná tvůrčími aktivitami zaměřenými na rozvoj komunikace, uvědomění si potřeb a hodnot vlastních i druhých. Prostřednictvím programu dáme prostor k tomu, aby při společném tvoření účastníci poznávali a uvědomovali si, že zdrojem vzájemného obohacení je, bez ohledu na věkovou či jinou různost, společně prožitý čas.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Mgr. Jana Kršková, PhD.

#### **Centrum podpory rodin Ruth**

Karlovo nám, 41/30 674 01 Třebíč

mob.: 605 372 765, 775 613 622

e-mail:poradnaruth@trebic.charita.cz

www.trebic.charita.cz



### **Putování s Rodinsonem**

Jedná se o nabídku programu, který zajistí neformálně výchovný obsah výletů skupin dětí, rodičů a prarodičů. Obsah představuje systém stanovišť s následným plněním úkolů prosociálně zaměřených.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Mgr. Jana Kršková, PhD.

### **Poznáváme tradice s Rodinsonem**

Základní ideou programu je zprostředkovat interaktivní setkání skupin dětí a seniorů a řízeně vést vzájemný dialog na téma „*Tradice – aneb jak se slaví či slavilo (nejen) v našich rodinách*“.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Mgr. Jana Kršková, PhD.

### **Hvězda naděje**

Zážitkový program určený rodičům i dětem umožňuje zastavit se a zamyslet se nad svými potřebami a přáními i tím, co je pro mě světlem v životě a jak já mohu být světlem pro druhé. Program bude realizován prostřednictvím vzájemného sdílení, vytvořením společného obrazu pomocí šátků a různých přírodních materiálů.

Rozsah: 2 hodiny

Lektor: Ing. Bc. Marcela Blažková

## **Vzdělávací programy pro 8. a 9. ročník ZŠ a SŠ**

### **Krása ženství a síla mužství**

V části programu „*Krása ženství*“ se žáci dozvědí, jak funguje cyklus ženy, jak ovlivňuje její psychiku ženy a jak může mít svoji plodnost pod kontrolou díky pravidlům moderní symptotermální metody. Žáci budou stručně seznámeni také s metodami umělé antikoncepce i riziky časného začátku sexuálního života a promiskuitního životního stylu. V části „*Síla mužství*“ nahlédneme základní rysy i specifika ženství a mužství, podíváme se na důležitost role muže a ženy pro zdravou rodinu v dnešní době a nebudou chybět ani tipy pro výběr vhodného životního partnera.

*Blok relaxačních technik* se zaměřuje na vztah k sobě samé a svému vlastnímu „já“. Účastníci se dozvědí, jakým způsobem mohou podpořit svoji psychickou pohodu, jak lépe reagovat na vnitřní nepohodu a stres. Prakticky si vyzkouší některé techniky práce s tělem a relaxační metody zaměřené na vnitřní zklidnění.

Rozsah: 4 vyučovací hodiny/ program je možné rozdělit na 2 bloky dle předchozí domluvy

Lektorský tým: Ing. Bc. Marcela Blažková, Ing. Bc. Lucie Hospůdková

### **Centrum podpory rodin Ruth**

Karlovo nám, 41/30 674 01 Třebíč

mob.: 605 372 765, 775 613 622

e-mail:poradnaruth@trebic.charita.cz

www.trebic.charita.cz



## Lektorský tým

Programy Centra podpory rodin Ruth pro Vás připravil náš lektorský tým:

### **Mgr. Jaroslav František Žák**

V roce 2005 dokončil studium na VŠ PDF UHK obor, Sociální patologie a prevence a udělen titul bakalář. V roce 2007 ukončil studium sociální pedagogiky na VS PDF UHK a udělen titul magistr. V roce 2000-2001 absolvoval výcvik "Řízení neziskových organizací" (300h), IES sdružení Podané ruce, Agnes – John Moores Univerzity Liverpool – Cranstoun drug servis. V roce 2004–2008 absolvoval výcvik v integrativní psychoterapii SUR-821 hod – větev Frouzová – Heller. V roce 2004 absolvoval u IPVZ – školení akreditačních týmů pro akreditaci zařízení poskytující odborné služby osobám závislým na návykových látkách ukončené úspěšným ověřením znalostí. Uznán výkon certifikátora sekundární a terciální prevence Úřadu vlády ČR. V roce 2006 absolvoval u MŠMT-IPPP – kurz certifikátorů primární prevence, ukončený úspěšným ověřením znalostí, uznán výkon certifikátora primární prevence pro MSMT (54h). V roce 2007 absolvoval výcvik inspektorů kvality sociálních služeb – IQSS – ukončenou úspěšnou obhajobou portfolia a závěrečnou zkouškou, byl mu uznán výkon inspektora kvality sociálních služeb pro MPSV (147h). V roce 2011-2012 absolvoval výcvik v systemické supervizi a koučování (200h), Institut pro supervizi a koučování HERMES Praha vedený MUDr. Františkem Matušskou. V Oblastní charitě v Třebíči pracuje od roku 1996 ve vedoucích funkcích a v přímé práci s klienty.

### **Ing. Bc. Marcela Blažková, DiS.**

V roce 1992 ukončila Mendelovu univerzitu v Brně, obor provozně ekonomický. V roce 2014 dokončila CARITAS – VOŠ sociální Olomouc, obor charitativní a sociální práce. V roce 2015 ukončila Cyrilometodějskou teologickou fakultu Univerzity Palackého v Olomouci. Absolvovala pětiletý výcvik v systemickém vedení rozhovoru (750h), seminář pedagogiky celistvé výchovy (175h), výcvik v párové terapii (100h), lektorský kurz (100h), kurz efektivního rodičovství (80h), kurz instruktora přirozeného plánování rodičovství (40h), kurz krizové intervence (24h), Systemický kurz artefiletiky a arteterapie (125h), kurz Narativní práce s dětským traumatem (120h). V Centru Ruth pracuje od roku 2009. Poskytuje základní rodinné poradenství, lektoruje programy zaměřené na podporu rozvoje jednotlivce, páru a fungování rodiny již od roku 2004.

### **Bc. Miluše Vybíralová**

V roce 2014 úspěšně zakončila bakalářský obor Sociální pedagogika. Absolvovala e-learningový kurz Aplikace psychologie v sociálních službách (100h), dále Lektorský kurz (100h), kurz Efektivní komunikace (16h), kurz Facilitace skupinových setkání (16h), seminář Kniha života (8h), V Centru Ruth, které svou činností navázalo na Poradnu Ruth, pracuje 6 let, před svým nástupem zde působila několik měsíců jako dobrovolník. Poskytuje základní a výchovné poradenství, lektoruje programy centra, zajišťuje hlídání dětí a koordinuje činnost dobrovolníků.

## **Centrum podpory rodin Ruth**

Karlovo nám, 41/30 674 01 Třebíč  
mob.: 605 372 765, 775 613 622  
e-mail:poradnaruth@trebic.charita.cz  
www.trebic.charita.cz



### **Ing. Bc. Lucie Hospůdková**

Absolvovala VŠ v magisterském oboru ekologického směru, dále VŠ bakalářského oboru pedagogického směru. Účastnila se vzdělávacích kurzů Efektivní komunikace (8h), Sociálně-právní minimum (8h), Evaluace sociálních služeb (8h) a v roce 2015 dokončila kurz pro poradce v přirozeném plánování rodičovství v CENAP Brno (40h). V Centru Ruth, které svou činností navázalo na Poradnu Ruth, pracovala nejdříve jako dobrovolnice, od roku 2014 působí v centru jako lektorka programů.

### **Mgr. Jana Kršková, PhD.**

Absolvovala SZŠ Třebíč – obor všeobecná sestra. Po maturitě studovala bakalářský obor Ošetřovatelství na Lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Následně byla přijata ke kombinovanému studiu magisterského programu Učitelství odborných předmětů pro střední zdravotnické školy na Pedagogické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. V roce 2002 ukončila rozšiřující pedagogické studium Etické výchovy. V roce 2004 úspěšně ukončila doktorské studium Antropologie na PdF UP. Absolvovala rovněž rekvalifikační kurz sportovní, rekondiční a klasické masáže a Úvod do muzikoterapie. Na podzim roku 2014 ukončila úvodní supervizní výcvik se zaměřením na oblast sociálních služeb. V rámci své odborné praxe působila jako ergoterapeut v zařízení PAPERSEK NADĚJE – Centrum služeb na podporu duševního zdraví v Třebíči. V zařízení DOMOVINKA Třebíč – denním stacionáři pro seniory a osoby se zdravotním postižením vykonávala 4 roky funkci vedoucí. Tři roky vyučovala na PdF UP a CMTF UP. Dlouhodobě se podílela na lektorování Ošetřovatelského kurzu sv. Anežky Vzdělávacího střediska CARITAS – VOŠ sociální v Olomouci, působila jako lektor rekvalifikačního kurzu Pracovník v sociálních službách vzdělávací agentury RS Systém v Třebíči a pedagog křesťanské a etické výchovy. Poskytuje základní poradenství, pomáhá zajišťovat programy centra, podílí se zvláště na realizaci mezigeneračních programů centra, propaguje zařízení, realizuje semináře a besedy.

## **Cena programů**

Uvedené programy Centra podpory rodin Ruth jsou poskytovány zdarma nebo za dobrovolný příspěvek.

Kontaktní osoba: *Bc. Helena Marečková, DiS.*

*Koordinátor*

**Centrum podpory rodin RUTH**

*Karlovo nám. 41/30*

*674 01 Třebíč*

*tel.: +420 733 741 390*

*helena.mareckova@trebic.charita.cz*

### **Centrum podpory rodin Ruth**

Karlovo nám, 41/30 674 01 Třebíč

mob.: 605 372 765, 775 613 622

e-mail: [poradnaruth@trebic.charita.cz](mailto:poradnaruth@trebic.charita.cz)

[www.trebic.charita.cz](http://www.trebic.charita.cz)