

Zážitková pedagogika jako nástroj k formulaci osobních cílů

Radek Valenta

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Radek Valenta**
Osobní číslo: **H11272**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Zážitková pedagogika jako nástroj k formulaci osobních cílů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti zážitkové pedagogiky a osobních cílů jedince.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

Gymnasion: časopis pro zážitkovou pedagogiku. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004–2009. ISSN 1214–603X.

HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. Zážitkově pedagogické učení. Praha: Grada, 2009, 192 s. ISBN 978–80–247–2816–2.

KNOBLAUCH, Jörg. Cíle v pracovním i osobním životě. Praha: Portál, 2013, 190 s. ISBN 978–80–262–0346–9.

PÁVKOVÁ, Jiřina. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 8071787116.

PELÁNEK, Radek. Příručka instruktora zážitkových akcí. Praha: Portál, 2008, 205 s. ISBN 978–80–7367–353–6.

ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978–80–7367–313–0.

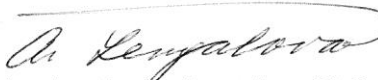
Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Petra Zgarbová, Ph.D.**

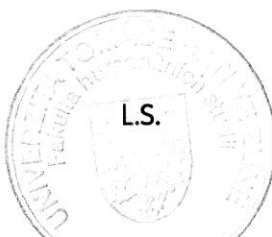
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **20. ledna 2014**

Termín odevzdání bakalářské práce: **2. května 2014**

Ve Zlíně dne 20. ledna 2014


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 2.5.2014


.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užíje-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Opírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělků jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tato práce se věnuje zážitkové pedagogice, která je v dnešní době považována za jednu z nejefektivnějších metod všestranného osobnostního rozvoje. V teoretické části se věnuje historii zážitkové pedagogiky a popisuje historické souvislosti jejího vzniku. Dále se věnuje popisu konkrétních metod zážitkové pedagogiky a následně popisuje kurz, na kterém byly využity. V praktické části kvalitativní formou výzkumu zjišťuje, jakým způsobem může zážitková pedagogika napomoci při formulování osobních cílů a zda se účastníci těchto cílů snaží dosáhnout i několik měsíců od konce kurzu.

Klíčová slova: Zážitková pedagogika, metody zážitkové pedagogiky, osobní cíle, kurz

ABSTRACT

This thesis is about experiential learning, which is considered as one of most effective methods of all-round personal development. In its theoretical part, it describes history of experiential learning and historical aspects of its origin. It also describes methods of experiential learning and describes a course, which used them. In the practical part, it determines, in what ways experiential learning can help in formulation of personal goals by using qualitative methodology and whether or not participants try to achieve their goals even after several months since end of the course.

Keywords: Experiential learning, methods of experiential learning, personal goals, course

Na tomto místě bych velmi rád poděkoval vedoucí své práce, Mgr. Petře Zgarbové, Ph.D. za cenné rady, podporu a trpělivost během psaní této práce. Byly pro mě velmi opravdu důležité a moc si jich vážím. Také bych chtěl poděkovat Jakubu Šneidrovi za vedení a pomoc, kterou mi poskytl při tvorbě a šéfování kurzu Vůně nugety. Stejně tak Tereze Bělíkové za podporu a práci v instruktorském týmu. A samozřejmě všem ostatním, kteří mě za celou dobu povzbuzovali a dávali mi cenné rady.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

*Pokud chceš dosáhnout svých snů,
musíš nejdříve vědět, co s nimi uděláš.*

- Paulo Coelho -

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 HISTORIE A SOUČASNOST ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY	13
1.1 HISTORIE A SOUČASNOST ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY V ČR.....	14
1.2 CÍLE A VÝZNAM ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY	15
2 ZÁŽITKOVÝ KURZ A METODY NA NĚM APLIKOVANÉ.....	18
2.1 METODY ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY VYUŽITÉ NA KURZU.....	19
2.1.1 Cíle a volba tématu.....	19
2.1.2 Dramaturgie.....	20
2.1.3 Motivace.....	21
2.1.4 Zpětná vazba	23
2.2 ZÁŽITKOVÝ KURZ VŮNĚ NUGETY	25
2.2.1 Pátek.....	25
2.2.2 Sobota.....	27
2.2.3 Neděle	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....	33
3.1 DRUH VÝZKUMU A JEHO ZDŮVODNĚNÍ	33
3.1.1 Etické zásady.....	34
3.1.2 Stanovení výzkumného vzorku	35
Účastnice 1	35
Účastnice 2	35
Účastník 3.....	35
3.2 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT	36
3.2.1 Technika sběru dat	36
3.2.2 Proces zpracování dat.....	36
3.3 ZPŮSOB INTERPRETACE DAT.....	37
3.3.1 Kategorie Pocit z kurzu	37
3.3.2 Kategorie Labyrint	40
3.3.3 Kategorie Oslava	43
3.3.4 Kategorie Cesta zpátky	45
3.3.5 Kategorie Golden Gate.....	49
3.3.6 Kategorie Hudební dílna	51
3.3.7 Kategorie Taneční dílna	52
3.3.8 Kategorie Multisocio a Malování nugety.....	53
3.3.9 Kategorie Atmosférické prvky	55
3.3.10 Kategorie Účastníci	56
3.3.11 Kategorie Instruktoři	58
3.3.12 Kategorie Plnění výzvy	59
4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	66
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	68
SEZNAM OBRÁZKŮ	69

SEZNAM PŘÍLOH.....	70
---------------------------	-----------

ÚVOD

Každý člověk má nějaký cíl. Někdo chce být bohatý a užívat si, jiný chce mít milující rodinu. K dosažení těchto cílů vedou různé cesty. Některé jsou krátké, jiné dlouhé. Rovné, či plné křížovatek, zatáček a slepých uliček. Mohou být lemovány alejí podporujících osob v našem životě, ale také mohou být pusté a během celé cesty nemusíme narazit na živou duši. V mnoha případech ovšem máme na výběr několik těchto cest. A záleží pouze a jenom na nás, kterou si vybereme a budeme po ní kráčet. A také záleží na nás, zda dojdeme až na konec. Je velice jednoduché se u paty první hory na naší cestě otočit a vrátit se zpět, do bezpečí a pohodlí. Chce to odvalu a kuráž, zatnout zuby a vylézt na horu. Také chce kuráž vytrvat, když za první horou vidíme další horu, která je ještě vyšší.

Některé cíle jsou menší. Jejich dosažení může trvat několik týdnů, dní, nebo třeba hodin. Cíle nemusí být pouze velké, máme také maličké cíle, i na ty musí mít někdy člověk kuráž. Odpovědět na otázku „podvedl jsi někdy svého partnera?“ před známými a kamarády, se kterými se znáš už od svého dětství. A také před někým, jehož jméno sis ještě ani nestačil zapamatovat. Trvá to pár vteřin. Hora, kterou přitom musím překonat, může být ovšem vyšší, než hory u výzev, které si budeš splňovat celé roky. Začít zpívat před ostatními lidmi. Pro leadera kapely to není žádný problém. Ale pro někoho, kdo o sobě tvrdí, že má absolutní hluch, to může být úkol téměř nadlidský. Nebo postavit most. Most, který spojí dva stoly oddělené divokou imaginární řekou.

A co takhle cíl na jeden rok? Tři sta pětadesát dní, během kterých si něco splním. Něco dokážu. Zvolím si cíl, zvolím si cestu i to, zda po ní půjdu sám, nebo s někým. Zda během ní potkám všechny své blízké a možná nějaké nové lidi, nebo nezavadím o nikoho. A pak se ocitnu na konci této cesty. Všichni mi gratulují a já pomalu začínám vnímat, že jsem to dokázal. Radujeme se, protože jsme to dokázali všichni. A pak mě čeká cesta zpět. Něco, co se mnoha lidem nepodaří. Cesta od splněné výzvy k jejímu počátku. Je to jako pozorovat strom, který začíná jako mohutná košatá lípa a postupně se zmenšuje, až je z něj jen malinké semínko, které někdo zasadil. A na této cestě půjdu sám. Nebo půjdu s lidmi, kteří mají také své cíle a mohou potřebovat pomocnou ruku. Potkám překážky, které můžu obejít. Nebo je můžu překonat a vím, že až podobnou cestu půjdu znovu, budu vědět, jak na ně. A pak se dostanu na začátek, k semínku. To semínko si pečlivě uchovám, abych se za rok mohl podívat, zda z něj vyrostl takový strom, před kterým jsem již jednou stál.

S těmito myšlenkami na srdci jsme vytvořili kurz. Kurz, který všechny tyto možnosti nabídne svým účastníkům. Tento kurz jsme zasadili na magické místo Lukovského hradu a čekali, co se stane. Kurz proběhl a my si řekli, že dopadl dobře. Splnili jsme cíle, které jsme si dali. Přešli jsme hory, které nám stály v cestě, a uviděli stromy. Tento kurz ovšem nebyl pro nás. Tento kurz byl pro účastníky, kteří se odvážili. Odvážili se přihlásit a zažít něco, co nezažijí každý den. Některé věci nezažili nikdy. A těchto účastníků jsme se pak ptali, co oni na to.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 HISTORIE A SOUČASNOST ZÁŽITKOVÉ PEDAGOGIKY

V této kapitole se zaměříme na zážitkovou pedagogiku. Jirásek se v časopise *Gymnasion* zmínil o zážitkové pedagogice jako o pedagogickém směru, který není zcela akceptovaný odbornou komunitou a stále hledá své zdroje, specifika, souvislosti a systematické zařazení do souboru pedagogických disciplín (Jirásek, (2004, str. 6). Pojem zážitková pedagogika je zmiňována v různých kontextech a autoři ji nazývají jako „výchova zážitkem“, „výchova prožitkem“, „zážitková výchova“, „výchova dobrodružstvím“, nebo také „pedagogika zážitku“.

Podobně, jako není celý obor přesně specifikován, nejsou jednotné ani jeho definice. Proto bychom rádi nejprve uvedli několik různých definic zážitkové pedagogiky.

Zážitková pedagogika umožňuje srovnání s jinými lidmi, s přírodou a hlavně pomáhá uvědomovat si sám sebe (Jirásek, 2004, str. 15). Výchova zážitkem se opírá o intenzivní prožitky a zkušenosti získávané aktivní účastí. Jsou zaměřeny na rozvoj sebepojetí, sociálních vztahů a vztahů k životnímu prostředí, proto kromě fyzického výkonu zahrnují obvykle sebereflexi, sociální interakci a pozorování prostředí (Neuman in Pávková, 2002, str. 79). Obě definice se tedy shodují v interakci účastníka s ostatními účastníky, sám se sebou a s okolím. Pelánek se při definování zážitkové pedagogiky zaměřuje na zpětnou vazbu, která je podle něj důležitým prvkem v zážitkové pedagogice. *Základem zážitkové pedagogiky je vlastní aktivita, prostřednictvím které člověk získává zážitek. Čím více energie vynaloží, tím intenzivnější, zapamatovatelnější a hlubší zážitek je. Ovšem samotný zážitek nestačí k tomu, aby se člověk něco nového naučil, (rozdíl mezi „rekreačním“ a „pedagogickým“ zážitkem tkví v reflexi) a proto k učení dochází teprve díky zkoumání a zpracování zkušenosti, kterou zážitek vyvolal.* (Pelánek, 2008, str. 21)

Jirásek ve svém článku pro *Gymnasion* uvedl jednu z nejpřesnějších definic pro zážitkovou pedagogiku, ve které shrnul všechny její nejdůležitější oblasti. *Pod označením zážitková pedagogika tedy nadále budeme rozumět teoretické postižení a analýzu takových výchovných procesů, které pracují s navozováním, rozbořem a reflexí prožitkových událostí za účelem získání zkušeností přenositelných do dalšího života. Cíle takových výchovných procesů mohou být vytyčovány a dosahovány v různorodém prostředí (školním i mimoškolním, přírodním i kulturním), v rozmanitých sociálních skupinách (diferencovaných věkem, sociálním statutem, profesním postavením či dalšími*

demografickými faktory) a naplňovány nejrůznějšími prostředky (hrami všech typů, modelovými situacemi, tvořivostními a dramatickými dílnami, besedami a diskuzemi, fyzicky i psychicky náročnými výzvoými situacemi, sebepoznávacími i k týmové spolupráci směřujícími aktivitami). Pro zážitkovou pedagogiku je prožitek vždy pouhým prostředkem, nikoliv cílem. Cílem pro ni zůstává starořecký výchovný ideál, všestranný rozvoj k harmonii směřující osobnosti (Jirásek in Gymnasion, 2004, str. 15).

1.1 Historie a současnost zážitkové pedagogiky v ČR

Kořeny zážitkové pedagogiky sahají poměrně hluboko. V České republice již od roku 1964 probíhaly první Tábornické školy. Tyto tábornické školy kombinovaly prvky z osvědčených organizací Junáka, Lesní moudrosti a trampingu a na jejich základu začaly hledat nové a moderní formy pobytu v přírodě.

Od začátku sedmdesátých let se u nás objevují první pokusy o propojení pobytu v přírodě s aktivitami tělocvičnými a kulturními. První projekt, který byl také jedním z nejzásadnějších, nesl název „Pokus pro dvacet“. Byl to první podobný projekt u nás, který kdy uplatnil tzv. „intenzivní rekreační režim“. Ten spojoval pohybové činnosti s činnostmi zprostředkovávajícími kulturní hodnoty. Tento projekt také otevřel provoz nově vybudovaného experimentálního střediska na Lipnici a byl určen pro mladé lidi od 16 do 24 let.

Od roku 1971 začíná představovat nové koncepce pro řešení výchovy a rekreaci mládeže v přírodě také časopis Gymnasion. Ten vzniká na myšlenkách antického Gymnasionu, kde byl naplňován ideál kalokagathie.

Přelomovým rokem pro zážitkovou pedagogiku se stal rok 1977, kdy u nás vzniká Prázdninová škola. Do jejího čela byl zvolen Allan Gintel, který byl autorem projektu Pokus pro dvacet a Gymnasion. Prázdninová škola si dala za cíl připravovat mladé lidi na jejich budoucí společenské a profesionální působení, a to poněkud nezvyklými formami. Začali využívat u nás do té doby nezvyklé metody – málo strukturované hry, inscenační hry a sociodramata (Hanuš a Chytilová, 2009, str. 11-16).

V současné době se Prázdninová škola Lipnice zaměřuje převážně na rozvíjení aktivního vztahu k životu, zodpovědnosti, občanské angažovanosti a osobnímu růstu. Přípravuje

programy, které mají obvykle délku 7-14 dní a bývají připraveny pro 20-30 účastníků. Mnohé z těchto kurzů se zaměřují na určité cílové skupiny, například na teenagery a mladé dospělé, rodiče s dětmi, pro osoby starší 50 let, nebo mezinárodní účastnické skupiny (Franc, 2007, str. 16).

Prázdninová škola Lipnice je v dnešní době na české scéně jakýmsi „velkým bratrem“ všech ostatních sdružení, které se zaměřují na zážitkovou pedagogiku. Nasadili vysokou laťku svými kurzy a většina nově zřízených organizací má ve svém čele absolventy Lipnických kurzů, popřípadě jejich instruktory. Tento fenomén ukazuje na to, že se u nás systém a metody lipnických kurzů osvědčily.

Mezi další organizace a asociace zabývající se zážitkovou pedagogikou a pedagogikou volného času patří Česká tábornická unie, Skautské hnutí – Český junák, Asociace turistických oddílů mládeže, Pionýr, Brontosaurus a další (Němec, 2002, str. 33-37)

1.2 Cíle a význam zážitkové pedagogiky

Podle Jirásků jsou cíle zážitkové pedagogiky totožné s cíli řecké filosofie Kalokagathia - *je konceptem harmonického rozvoje jedince, vnitřní svět je založen na spirituálních a morálních principech spojujících krásu těla a ducha.* (Jirásek in Gymnasion, 2004, str. 21)

Franc napsal v *Učení zážitkem a hrou o zážitkové pedagogice: Tento přístup se snaží účastníkům umožnit především:*

- *lépe chápat sebe sama a svoje místo ve světě,*
- *objevit důležitost a smysl mezilidských vztahů,*
- *povzbudit v nich občanskou angažovanost,*
- *rozvinout jejich schopnost myslet a cítit,*
- *kreativně myslet a najít v sobě odvahu pro netradiční řešení.* (Franc, 2007, str. 17)

Co je cílem zážitkových akcí? Proč se vůbec pořádají? Úplným základem je aktivní trávení volného času. Účastníci musí vyvíjet aktivitu – místo toho, aby jen pasivně přijímali naservírovanou komerční zábavu. Už jen samo aktivní trávení času funguje jako prevence

patologických jevů (vandalismus, kriminalita) a pro některé cílové skupiny je jako jediný cíl plně dostačující. (Pelánek, 2008, str. 11) Je tedy patrné, že zážitková pedagogika rozvíjí člověka jak v oblasti psychické, tak fyzické. Navíc může působit preventivně proti patologickým jevům. Proto je v dnešní době tolik populární a často skloňovaný pojem.

Pelánek dále uvádí, co všechno zážitková pedagogika účastníkům zážitkových kurzů nabízí:

- *Nové známé, kontakty, budování sociálních skupin, stmelování týmů.*
- *Rozvoj sociálních dovedností (komunikace, spolupráce, vedení lidí, tolerance).*
- *Rozvoj fyzické kondice, obratnosti.*
- *Rozvoj tvořivosti, fantazie, představivosti.*
- *Pobyt v přírodě, kontakt s přírodou, poznávání přírody, krajiny.*
- *Sebepoznání, vytržení ze stereotypu, zamyšlení se nad tím, jak mě vidí druzí, kam směřuji.*
- *Inspirace, nové náměty pro život, motivace pro změny.*
- *Zábava, dobře strávený čas, vzpomínky.* (Pelánek, 2008, str. 12)

V době masivního rozvoje sociálních sítí se pomalu vytrácí osobní mezilidský kontakt. Většina mladých lidí si dnes mnohem raději sedne k počítači a hraje hry, než aby šli ven a zahráli si s kamarády fotbal. Pocit sounáležitosti, podpory a vědomí toho, že na vás někdo spoléhá, bývají na kurzech velmi silné a je to jeden z důvodů, proč se jich tak rádi účastníme.

Pro nás je význam zážitkové pedagogiky v tvorbě kurzů a programů, které mají jako základ zážitek a zkušenosti. Účastníci je získávají aktivitou v programu, který je tvořen aktivitami náročnými jak na psychiku, tak na fyzickou jedince. Tyto programy jsou prokládány kreativními dílnami, programy zaměřenými na reflexi a relaxaci. Pomáhají budovat skupinové vazby, převážně tím, že jsou účastníci často vystavováni situacím, se kterými si nemohou poradit sami a jsou závislí na pomoci ostatních.

Zážitková pedagogika ale nemá význam pouze pro účastníky. Většinou na nich pracuje také instruktorský tým, který touto prací získává spoustu informací o sobě samém, ale také o jeho spolupracovnících. Konec zážitkového kurzu se většinou nese v duchu zpětné vazby členů instruktorského týmu a díky tomu jsou tyto kurzy také prostorem pro osobní růst instruktorů.

2 ZÁŽITKOVÝ KURZ A METODY NA NĚM APLIKOVANÉ

První důležitou otázkou, kterou jsme si položili bylo - Co je vlastně kurz? Pávková jej definovala následovně: *Kurz je útvar s vymezenou délkou trvání – zpravidla menší než jeden rok – a jeho činnost směřuje k osvojení určitého množství vědomostí či dovedností.* (Pávková, 2002, str. 123) Pelánek definuje několik základních typů zážitkových akcí:

- **Jednorázové akce pro dospělé** - Jde o otevřené akce, účastníci se jich většinou vysokoškolští studenti, kteří se předtím vzájemně neznají. Akce je jednorázová, po ukončení se kolektiv opět rozchází. Délka trvání se pohybuje od dvou dnů (víkendová akce) po čtrnáct dní (letní prázdninová akce).
- **Pracovní zážitkové akce pro dospělé** – Akce s podobnými charakteristikami jako výše uvedená kategorie. Na akci se navíc pracuje, práce je smysluplná a neplacená.
- **Pravidelná akce pro děti** – Akce pro dětský kolektiv, který se pravidelně dlouhodobě schází. Účastníci se vzájemně dobře znají.
- **Adaptační kurzy, školní výlety** – Akce určené pro nové třídy, případně pro třídy, které se už znají. Důraz je kladen na vytvoření kolektivu, dobré vztahy, rozvoj komunikace, poznání ostatních i sebe.
- **Soustředění** – Mnohá soustředění též splňují charakteristiky zážitkových akcí, může jít například o sportovní soustředění nebo soustředění talentovaných studentů.
- **Rozsáhlé jednorázové hry** – Jde o jednorázové krátkodobé akce pro velký počet účastníků. Mezi účastníky jsou skupinky lidí, kteří se vzájemně znají, zdaleka však neznají všichni všechny.
- **Komerční firemní kurzy** – Tyto akce jsou zaměřené na budování týmů a posílení spolupráce (teambuilding). (Pelánek, 2008, str. 12-13)

Z tohoto pohledu by bylo možné námi připravený kurz zařadit do skupiny Jednorázových akcí pro dospělé s prvky Komerčních firemních kurzů. Tato akce byla totiž připravená jako zkušební kurz pro nové instruktory organizace, kde měli možnost vyzkoušet si vedení a organizování kurzu. Proto byl tento kurz otevřený pouze pro zvané – těmi byli především členové sdružení a dále přátelé a známí. Bylo tím zajištěno bezpečné prostředí, ve kterém

si pod dohledem zkušeného instruktora mohl zbytek instruktorského týmu vyzkoušet tuto práci.

2.1 Metody zážitkové pedagogiky využité na kurzu

Aby byl zážitkový kurz pro účastníky něčím víc než jen hraním v přírodě, je důležité při tvorbě zážitkového kurzu sledovat specifické metody. Jsou jimi především cílování, motivace, dramaturgie a zpětná vazba. Díky cílené práci s těmito metodami se z hraní v přírodě stane aktivita, která rozvíjí vlastnosti nejen účastníků, ale také instruktorů, kteří hru uvádějí.

2.1.1 Cíle a volba tématu

V prvotní fázi plánování kurzu je třeba si zodpovědět základní otázky týkající se tématu kurzu a jeho cílů. Pelánek uvádí, že téma kurzu může být prakticky jakékoli, ovšem je dobré, když kurz nějaké téma má. Zároveň by toto téma mělo být pro účastníky aktuální a důležité. Také by o něm měli mít alespoň základní povědomí. Pokud je téma lehce kontroverzní, může to pomoci atraktivitě programu kurzu. A možná nejdůležitější na celé volbě tématu je to, aby bylo zajímavé pro instruktory (Pelánek, 2010, str. 17-18).

Vytvoření kvalitního a zajímavého tématu ovšem nestačí. Zážitkový kurz by měl vždy sledovat určité cíle, které se snaží naplnit. Cíl můžeme definovat jako *objekt, účel, k němuž je zaměřena motivace, motivovaná aktivita; dosažení cíle snižuje napětí, nedosažení vede k frustraci*. (Hartl, 2010, str. 75) Podle Pelánka jsou typické cíle zážitkových výukových programů například:

- *Motivovat k přemýšlení, formulování postojů, vyjadřování názorů, k naslouchání ostatním.*
- *Ukazovat netradiční pohledy na známé problémy, nabourávat stereotypy.*
- *Zaujmout a inspirovat k dalšímu studiu tématu.* (Pelánek, 2010, str. 18)

Hanuš a Chytilová uvádějí, že *vytyčené cíle určují smysl projektu, jeho orientaci v úrovni působení na člověka, skupinu a společnost. Od nich se odvíjí výběr prostředků, programových oblastí, pomáhají při sestavování programu i při závěrečném hodnocení dopadu projektu.* (Hanuš a Chytilová, 2009, str. 130)

Tyto cíle by měly být „smart“, tedy

- **Specifické** – čím konkrétnější, tím lepší

- Měřitelné
- Akceptované všemi – všichni instruktoři by měli cíle přijmout za své
- Realistické – nechtít toho příliš moc současně
- Termínované (Pelánek, 2008, str. 64).

Cíle můžeme rozdělit podle toho, jak jsou orientované.

- **Cíle orientované na účastníky:** *vzdělání v určité oblasti, trénink konkrétních dovedností, osobní rozvoj, zamýšlení se nad životem, sebepoznání, rozvoj dovedností, rozvoj fyzické kondice, budování šetrného vztahu k přírodě.*
- **Cíle orientované na kolektiv a vztahy:** *vytváření, stmelování a posilování vztahů mezi účastníky.*
- **Cíle orientované na instruktory:** *trénink organizačních schopností, ujasnění si tématu, vychovávání budoucí instruktorské generace.*
- **Cíle orientované na okolí:** *ochrana přírody, pomoc památkám, pomoc lidem, charitativní činnost.*
- **Univerzální (avšak důležitý) cíl:** *zajímavé a pestré prožití volného času pro všechny zúčastněné.* (Pelánek, 2008, str. 64)

2.1.2 Dramaturgie

Dramaturgie je naplánovanou cestou, cestou dlážděnou konkrétními programy a hrami, skrze něž kráčíme k cíli projektu v dáli na obzoru (Hanuš a Chytilová, 2009, str. 152).

Také je definována jako *metoda jak vybírat jednotlivé programy a sestavovat je do vyšších tematických celků (programových bloků) s cílem dosáhnout ve vymezeném čase kurzu či akce co největšího účinku a efektu*“ (Paulusová in Gymnasion, 2004, str. 85).

Při tvorbě jakéhokoli kurzu je třeba znát a využívat dramaturgie. Je to to, co drží kurz pohromadě a dělá ho pochopitelnější a logicky uspořádaný. Nezkušení instruktoři kurz poskládají tematicky správně, ale pokud jednotlivé programy nebudou na sebe navazovat nebo budou uvedené v nesprávnou chvíli kurzu, nebude možné využít jejich plný potenciál. Nebo v horším případě mohou kurzu dokonce uškodit. Je tedy třeba myslet na to, jak celý kurz vyvážit – které aktivity jsou fyzicky a které psychicky náročné, které se dají uvádět venku a které pouze uvnitř, co se stane, pokud nebude přát počasí a podobně. Jednotlivé aktivity navíc musí splňovat námi zadané cíle a být navzájem nějakým způsobem propojeny. Také musí účastníky bavit – je tedy důležité znát věkovou skupinu,

pohlaví účastníků a jejich preference. Také je nutné ověřit, zda je skupina na danou aktivitu fyzicky či psychicky připravena.

Výsledkem práce na dramaturgii kurzu bude kvalitně zpracovaný scénář kurzu. Ten je detailním plánem jednotlivých dnů zaplněných programy a hrami, které jsme pro kurz vybrali či sami vymysleli (Zounková, 2007, str. 13).

Vztah cíle, dramaturgie a scénáře projektu výchovy v přírodě lze přirovnat k činnosti malíře při malování obrazu. Malíř má ve své mysli představu nádherného nového obrazu (cíle), kterou si dlouho promýšlí a načrtává, a poté přesně předmaluje tenkou tužkou na konkrétní plátno a nachystá si barvy, štětce a další propriety k malování (dramaturgie a plánovaný scénář). Pak začíná malovat obraz. Někdy je hotov za hodinu, když maluje drobnost, někdy maluje celý den a někdy maluje i několik dní. Během malování tu a tam změni to či ono v různé míře oproti původnímu náčrtu (reálný scénář). S prací je hotov, pohlíží na obraz a přemýšlí o tom, kterou část obrazu mohl namalovat výraznějšími barvami, kde by mohl být tmavší tón barvy či stín, aby byl obraz skutečně dokonalý a stoprocentně naplnil malířovu představu (ideální scénář). (Hanuš, Chytilová, 2009, str. 154) Existuje tedy několik verzí scénáře, které se v průběhu celého kurzu mění. Rozdíly mezi plánovaným a reálným scénářem bývají obvykle pouze v programech, které instruktorský tým nestihl uvést ať už kvůli nedostatku času, materiálu nebo například nepřízní počasí.

2.1.3 Motivace

Po úspěšném vytvoření scénáře, na kterém se shodli všichni instruktoři, nám nezbývá než se vrhnout na práci s motivací.

Motivace je velice zásadní. Platí, že největší rezervy v motivaci vyplývají z osobnosti instruktora, který hru uvádí. I ze hry s poměrně plytkou legendou je schopen charismatický instruktor udělat šlágr kursu, a bohužel to platí i naopak. (Hanuš, 2002, str. 22)

V psychologickém slovníku můžeme najít definici motivace – *Proces usměrňování, udržování a energetizace chování, které vychází z biologických zdrojů.* (Hartl, 2009, str. 328) Pokud budeme chtít postihnout motivaci v rámci zážitkové pedagogiky, můžeme ji popsat jako *soubor vnitřních podnětů, se kterými hráč vstupuje do hry. Na motivaci často záleží, zda se hra rozeběhne patřičným tempem. U hráčů se snažíme nejen navodit chuť*

zapojit se do hry, ale vyšším cílem může být poznání, že hra rozvíjí některé jejich dovednosti, které pak mohou uplatnit v běžném životě. (Zouneková, 2007, str. 14) Při motivaci platí, že čím náročnější hra je, tím větší motivace je třeba (Pelánek, 2008, str. 96).

Motivaci ovšem nemůžeme nikoho do dané aktivity nutit! Nesnažíme se účastníky přemlouvat, aby si šli hru zahrát. Snažíme se o to, aby hra byla natolik atraktivní, že sami účastníci budou chtít ji hrát. K tomu můžeme využít několik různých prostředků:

- **Navození atmosféry** – klasická forma motivace je uvedení příběhu (libreta). Instruktoři sehrají scénku, přečtou či odvyprávějí příběh, promítnou film či fotografie. Nejčastěji se uplatňuje hraná scénka – bývá vděčná a pro instruktory zábavná.
- **Odměna** – tato forma motivace funguje převážně u dětí. Může jít o materiální odměnu (u dětí obvykle sladkosti), nebo o privilegia (snídaně do postele).
- **Prestiž** – u závodních typů her a aktivit je obvykle silným motivačním prvkem samotná prestiž, která vyplývá z vítězství. Pokud jde o tradiční hru, můžeme zveřejnit výsledky minulých ročníků. Tento druh motivace není vhodné používat příliš často, neboť se brzy stane jednotvárným a může při něm nastat ke konfliktům v kolektivu.
- **Výzva, zkušenost** – některé aktivity jsou atraktivní, případně přínosné pro život a to je jejich silný motivační prvek. Typickým příkladem jsou lanové překážky.
- **Vhození do hry** – jednou z nejjednodušších motivačních prvků je drsný začátek hry typu „Vstávej, běží ti čas“. Účastníkům nedáme čas na přemýšlení, zda chtějí hrát nebo ne, místo toho je rovnou vhozen do děje a musí na něj začít reagovat. Tento typ motivace není vhodné používat příliš často.
- **Aktivita účastníků** – pokud se sami účastníci podílejí na přípravě hry (vytvářejí si kostýmy či jiné rekvizity), stanou se osobně zainteresovanými na průběhu hry, což jim dodá motivaci.
- **Čisté nadšení** – Občas zavládne taková nálada, že je možné uvést jakoukoli ptákovinu a ta bude přijata s nadšením. Jde o velice improvizovanou motivační techniku a není tedy možné její nasazení plánovat. Zkušený instruktor by měl být na chvíli, kdy je možné tuto techniku použít připraven, a využívat je. Nemusejí se totiž opakovat. (Pelánek, 2008, str. 96-97)

Výše zmíněné formy motivace lze kombinovat s dalšími formami motivace:

- **Realnost** – čím reálněji hra působí, případně o čím reálnější věci se hraje, tím větší je motivace. Příklady: hrát o papírové peníze je lepší, než o body. Zabrat území na louce je reálnější, než zabrat území na mapě. I ty nejmenší detaily ve hře mohou hrát důležitou roli.
- **Nenápadně** – motivaci účastníkům sdělíme jakoby mimochodem, aniž by bylo předem jasné, že vlastně jde o motivaci ke hře. Můžeme skombinovat s „vhozením do hry“.
- **Očekáváníí** – s motivací můžeme začít mnohem dřív, než před samotnou hrou. Očekáváníí a jistota pomohou zvýšit motivaci. Musíme si ovšem dát pozor na přehnané očekáváníí.
- **Separace** – u soutěživých her jako jsou bojovky nebo závody můžeme skupiny oddělit a motivovat je odděleně. To nám umožní vytvořit lepší pocit soudružnosti v týmu a nažhavíme tím jeho členy vůči protihráčům. (Pelánek, 2008, str. 97-98)

Většinou se snažíme motivovat účastníky co nejvíc. Může se ovšem stát, že účastníky přemotivujeme. Může se potom stát, že se účastníci závodu budou přít o každý detail v pravidlech a budou naštvaní na instruktory nebo sami mezi sebou (Pelánek, 2008, str. 97-98).

Na kurzu jsme využívali několika různých způsobů motivace. Hlavním z nich bylo navození atmosféry – četli jsme příběh a sehrávali scénku. Dalšími prostředky motivace byla výzva a čisté nadšení. Při přípravě aktivit jsme se také snažili navodit co největší realnost situací – v aktivitě Golden Gate bylo třeba most přejet skutečným autem, při Stezce odvahy byli účastníci posláni do budoucnosti a zase se z ní vraceli. Také skutečně pohřbívali věci, které jim brání v plnění výzev na hřbitově. Na kurzu jsme také uvedli pro nás poměrně inovativní techniku – po příjezdu jsme účastníkům ukázali celý scénář kurzu. Jednotlivé aktivity ovšem byly označeny zkratkami. Takže první den byl na programu „UTO“, neboli „Úvod do tématu Odvaha“, což byl náš název pro Multisocio. Další den začal „R“ (rozcvička), pokračoval „S“ (servis), poté účastníky čekal „GG“ (Golden Gate) a tak dále.

2.1.4 Zpětná vazba

Jak jsme již dříve zmínili, zpětná vazba je jednou z technik, která odlišuje zážitkovou pedagogiku od hraní si v přírodě. Zpětnou vazbou docílíme žádaného přesahu kurzu – účastníci si na zpětné vazbě rozeberou své zážitky, podělí se o ně s ostatními a poučí se

z nich. Bývá také označována jako servis, reflexe, facilitace apod. *Zpětná vazba je termín vyskytující se v mnoha variantách a převlecích jak v technických i společenských vědách, tak i v běžné komunikaci. Je to informace upozorňující na to, zda chování nějakého systému je nebo není na žádoucí cestě. Tato definice předpokládá existenci proměnlivého systému a jeho okolí, které mu zpětně předává informace o jeho působení na něj.* (Reitmayerová, 2007, str. 9) Kirchner (2009, str. 107) popsal reflexi jako *proces zpracování údajů s přihlédnutím k tomu, co se už událo. Učí nás vidět naše jednání a jeho působení prostřednictvím jednotlivých prožitků a vede nás k tomu, abychom si z nich odnesli co nejvíce ve vztahu k sebepoznání a poznání ostatních. Reflexe je i příležitostí, kdy si v uvolněné atmosféře můžeme vyměnit názory s lidmi, kteří mají obdobné zážitky z aktivity jako my.* Definice Kirchnera přidává výměnu názorů s ostatními jako další prvek do pomyslného koše funkcí zpětné vazby. Stanchfieldová (2007, str. 5) uvádí, že účastníci musí mít čas na reflexi. *Reflexe zahrnuje čas na přemýšlení a propojení se situacemi v reálném životě.*

Zpětná vazba se dá rozdělit na kladnou a zápornou zpětnou vazbu. *Kladnou zpětnou vazbou se rozumí vliv vedoucí k zesílení řízené činnosti (např. chvála vede k častějšímu výskytu odměněného chování), záporná zpětná vazba naopak zeslabuje danou činnost (trest snižuje četnost trestaného chování).* (Průcha, 2013, str. 386)

Existují různé techniky pro zpětnou vazbu.

- **Techniky skupinové diskuze** – různé metody zpětnovazebné diskuze, neobvyklé dělení na skupiny, netradiční techniky diskuse.
- **Techniky rychlého shrnutí zážitku** – při nichž je zážitek nebo jeho část shrnuta jedním slovem, gestem, volbou pozice v místnosti apod.
- **Techniky s využitím pomůcek** – pomůcky zvyšují názornost, atraktivitu a dynamiku cílené zpětné vazby.
- **Symbolizační techniky** – vyjádření zpětné vazby nepřímo, symbolem nebo pozicí vůči něčemu (dárky, karty, další zástupné předměty...).
- **Zpětná vazba tvořením** – vytvoření artefaktu, obrázku, výtvoru, ať už individuálně nebo společně pro celou skupinu, patří mezi metody blízké arteterapii.
- **Dramatická zpětná vazba** – zážitek může být v nějaké formě přehrán – scénkou, živým obrazem, využívá se komentáře, výměny rolí apod.

- *Vyžádaná zpětná vazba* – přenesení volby zpětnovazebního tématu a zodpovědnosti za to, co chtějí účastníci slyšet, na účastníky samotné.
- *Zpětná vazba pomocí techniky* – využití různých technických pomůcek pro záznam a zpracování, případně přímé práce se zpětnou vazbou.
- *Průběžná zpětná vazba* – sledování vývoje déle trvající akce v jejím průběhu. Shrnuje techniky pohledu na aktivity i na vývoj skupinových vztahů kontinuálně.
- *Závěrečná zpětná vazba* – techniky, které slouží k souhrnnému zhodnocení větší akce nebo k závěrečnému impulzu do budoucna.
- *Jiné techniky* – všechny ostatní techniky, které se nevešly do předchozích skupin. (Reitmayerová, 2007, str. 116)

Na našem kurzu bylo využito metod Techniky skupinové diskuze, Závěrečné zpětné vazby a v instruktorském týmu také Vyžádané zpětné vazby, která proběhla po ukončení kurzu.

2.2 Zážitkový kurz Vůně Nugety

Kostra kurzu byla vytvořena již v roce 2012, kdy jsme jej společně s instruktorským týmem chtěli uvést jako autorský kurz, jehož hlavním tématem bude odvaha. První „verze“ tohoto kurzu však měla toto téma zpracované úplně jiným způsobem. Zaměřili jsme se v něm spíše na odvahu k činu, například odvahu skočit z výšky do vody nebo odvahu zůstat sám v noci na hřbitově. Tento kurz se bohužel pro malý zájem neuskutečnil.

Ke kostře jsme se vrátili o rok později a výrazně ji přepracovali. Zbyla pouze největší hra – Stezka odvahy, která ovšem byla také přepracována tak, aby se lépe hodila na místo konání kurzu. Také instruktorský tým se zmenšil – z prvotního týmu, který čítal 5 instruktorů, jsme zbyli pouze dva. Nakonec se k nám ještě přidala jedna instruktorka.

Postupně jsme upustili od plánu udělat celý kurz jako autorský a vypůjčili jsme si a lehce upravili některé již vytvořené a vyzkoušené hry a aktivity. Vznikl tak kurz, jehož hlavní linkou se stala odvaha a sledoval hlavní cíl – vytvořit pro účastníky prostředí pro tvorbu osobního cíle.

2.2.1 Pátek

K Lukovské zřícenině jsme přijeli brzy ráno a okamžitě začali s přípravami. Sraz pro účastníky byl stanoven na 17:30 v blízké vesnici. Původně bylo naplánováno stihnout

během cesty na hrad několik her a předat účastníkům první nugety, ale vzhledem k zhoršujícímu se počasí jsme většinu vynechali a zařadili jsme pouze základní seznamovací hru – v kruhu jsme si navzájem o sobě sdělovali zajímavé informace.

Po příchodu na středisko jsme uvedli malou motivační hříčku, „Jsem odvážný, protože“. Účastníci dostali za úkol napsat 10 důvodů, proč jsou odvážní. Cíl této hry byl motivovat účastníky do tématu „odvaha“ a napovědět jim, co se bude na kurzu dít. Tato aktivita bohužel nepřinesla žádné výsledky, jelikož nebyla dostatečně uvedena a účastníci proto nepochopili její význam. Na konci hry proběhla reflexe a účastníci měli možnost vystavit své výtvary a prohlédnout si i práce ostatních.

Po večeři byla uvedena první větší aktivita – „Multisocio“. Tuto aktivitu jsme převzali ze Zlatého fondu her, kde je popsána takto:

Autor hry: Michal Bauer

Cíl: Sebereflexe, analýza vlastních hodnot a postojů, rozvoj sociálních vazeb ve skupině. Seznámení a konfrontace s názory ostatních.

Charakteristika: Diskusní hra. Hráči odpovídají na řadu osobních otázek, ale k dispozici je pouze odpověď ANO či NE.

Fyzická zátěž 1

Psychická zátěž 4

Čas na přípravu: 0,5 hod.

Instr. na přípravu 1

Čas na hru: 2 hod.

Instr. na hru: 1

Počet hráčů: 5-30

Věková kategorie II—V

Prostředí: místnost

Denní doba: večer

Roční období: kdykoli

Materiál pro každého hráče

kartička se slovy ANO a NE

Realizace hry:

Hráči sedí v kruhu tak, aby na sebe všichni viděli. Instruktor postupně klade otázky, na které lze odpovědět ANO či NE. Po přečtení každé otázky mají hráči asi 30 vteřin na rozmyšlenou, potom musí odpovědět. Odpovídají tím, že před sebe postaví kartičku tak, aby ostatní hráči viděli buď ANO, nebo NE. Je třeba odpovědět na každou otázku, u každé je potřeba se rozhodnout pro jasnou odpověď!

Po každé otázce od instruktora je prostor pro tři doplňující otázky, které kladou hráči mezi sebou - rozvinutí daného postoje, vysvětlení stanoviska, sdílení příběhu, který se za daným názorem skrývá. Každá ze tří otázek by měla být směřována na jiného hráče.

Metodické poznámky:

Výběr otázek závisí na uvádějícím instruktorovi. Je dobré začít u snazších a ne příliš osobních otázek, aby hráči získali důvěru. Záleží na věkové skupině, vyspělosti hráčů, ale i stádiu vývoje skupiny. Otázky lze směřovat k určitému tématu, nebo se záměrně ptát na názory týkající se rozmanitých témat. Je dobré mít v zásobě větší množství otázek a vývoj hry citlivě směřovat podle okamžitých reakcí hráčů. (Zouňková, 2007, str. 83-85)

Jako poslední, relaxační program jsme uvedli zkrácenou verzi Hudební dílny. Je to aktivita, při níž se skupina rozestoupí do kroužku a za vedení hlavního „hudebníka“ – průvodce hrou vydávají nejrůznější zvuky a postupně tvoří společný souzvuk. Základem této aktivity je vytvořit příjemné prostředí, čehož jsme docílili situováním této aktivity do jedné otevřené místnosti ve zřícenině. Scénu jsme dotvořili několika desítkami svíček. Cílem této hry je uvědomění si podpory skupiny a odstranění předsudků samotných účastníků a také intenzivně prožívat a vnímat hudbu. Podle zpětné vazby byla tato aktivita velice oblíbená a jediné negativum byla její krátká časová dotace. Celá dílna by měla trvat několik hodin, my jsme ovšem uvedli jen asi hodinovou verzi.

2.2.2 Sobota

Ráno jsme začali ranním servisem, kde účastníci mohli znovu reflektovat páteční aktivity a prožít s odstupem další zpětnou vazbu.

Golden Gate

Po snídani byla uvedena první větší hra – Golden Gate. V této hře mají účastníci za úkol postavit most mezi dvěma stoly, po kterém může přejet auto s nákladem Nugety. Jako motivace byla použita scénka. V hlavní roli vystoupil zástupce sponzorů, který účastníkům – architektům a stavebním inženýrům zadal úkol. Je třeba postavit most přes řeku. Ale než investoři zaplatí stavbu tak velkého mostu, dvě hlavní stavařské společnosti nejprve musí ukázat, zda takový most dokáží postavit. Účastníci se tedy rozdělili do dvou konkurenčních společností a hra mohla začít. Zástupce účastníkům dále vysvětlil velmi striktní pravidla –

- Hra má přesně určenou časovou dotaci – 20 minut příprava, 35 minut práce.
- Během přípravné části mohou účastníci komunikovat všemi prostředky, ovšem nesmí nijak manipulovat s materiálem (stříhat, lepit, trhat, lámat...)
- Během pracovní fáze spolu nemohou komunikovat verbálně. Pro verbální komunikaci je vyhrazen „telefon“.
- Telefon – dva účastníci odejdou za dveře, kde mají možnost domlouvat se. Celkový čas k „telefonování“ je 5 minut pro celou skupinu.
- Účastníci mohou stavět pouze nad úrovní desky stolu.
- Mezi stoly je řeka, do které může vstoupit pouze určený potápěč.
- Účastníci jsou rozděleni do 2 týmů
- Každý tým má k dispozici stejné množství materiálu (fixy, tužky, nůžky, lepidlo, papíry různé velikosti a tvrdosti, lepicí pásku, provázky, gumičky, špejle, plastelínu). Mohou využít veškerý materiál podle vlastního uvážení.
- Test stability mostu proběhne přejetím autíčka na dálkové ovládání přes most
- Účastníci mají 5 minut na přejetí mostu, včetně zkoušky auta. Na přejetí mají 1 pokus, pokud auto spadne, most nesplnil zkoušku.

Ze zpětné vazby nevyplynuly žádné nedostatky hry. Motivace i celá hra byly kvalitně odvedeny a také pečlivě ukončeny zpětnou vazbou.

Stezka odvahy

Odpoledne bylo ve znamení největší hry celého kurzu – „Stezky odvahy“ nebo také „Cesty tam a zpátky“. Jednalo se o autorskou hru vytvořenou přímo pro tento kurz s následujícím cílem – připravit pro účastníky prostor pro vytvoření „výzvy“ na následujících 365 dní, následném fiktivním přenesení se do doby za jeden rok a cesty zpět do současnosti. Celá aktivita byla rozdělena na tři základní části a celkově trvala více než 4 hodiny.

Motivací bylo vyprávění příběhu o výzvách a jejich plnění. Následně dostali účastníci papíry a tužky a byli vysláni do první části, „labyrintu“. V této části hry účastníci procházeli „labyrint“, neboli označené místo v lese, kde na stromech visely návodné otázky, které jim měly pomoci při formulaci jejich osobní výzvy. Ta se měla týkat čehokoli, co si přáli udělat, ale nikdy na to neměli dost síly. Nebo si také mohli vytvořit naprosto novou výzvu. Pro tuto část hry byl vymezený čas půl hodiny, ovšem nebyl nijak kontrolován. Byl to pouze prostředek k ohraničení přibližné časové dotace, které by se účastníci měli držet.

Až měli všichni účastníci své výzvy formulované podle svých představ, hra se přesunula do své druhé části – oslavy úspěchu. S účastníky jsme se přesunuli do hradu, kde pro ně byla připravena místnost se šampaňským a drobným pohoštěním a hlavně kalendář s velkým datem 2014. Úkolem účastníků zde bylo prezentovat své uskutečněné výzvy a vysvětlit ostatním, jak se jim podařilo jich dosáhnout, co jim v tom bránilo a co pomáhalo. Následoval přípitek a jejich cesta zpět. Cílem této části bylo upevnit jejich touhu po dosažení cíle tím, že si zažijí fiktivní oslavu svého úspěchu a vidí i úspěchy ostatních.

Poslední a největší fází hry byla „cesta zpět“. Pro účastníky byla připravena cesta náročným terénem. Na této cestě je čekaly úkoly, které měly metaforicky zobrazit různé potíže a překážky, které se při plnění jejich cíle můžou objevit. Tyto úkoly nebyly povinné a jejich plnění bylo pouze na účastnících. Dozvěděli se, že ve výsledku není rozdíl mezi tím, když danou překážku zdolají nebo prostě ignorují. Důležité bylo to, co si na cestě prožijí. Na cestě bylo připraveno několik zastavení.

- Báseň – Napište „Ódu na odvahu“.
- Pomoc – Popište, kdo Vám při této výzvě nejvíce pomohl a jak.
- 5 minut pro sebe – Posad'te se a po dobu 5 minut dělejte to, co se Vám právě chce dělat.
- Lesní galerie – Vychutnejte si krásu umění v naší lesní galerii.
- Nošení vody – Naplňte pomocí přiložené nádoby kýbl vodou. (k dispozici byly žluté plastové „kinder vajíčka“)
- Občerstvovací zóna – Přijďte se občerstvit a odpočiňte si na této náročné cestě!
- Hřbitov – Napište na papír věc, která Vás nejvíce brzdí v plnění Vašeho cíle. Tuto věc potom pohřbete na tomto hřbitově. Je jen na Vás, jakým způsobem pohřeb proběhne.

- Příběh – na tomto stanovišti byl pouze papír s příběhem:

Žil jednou jeden muž. Tento muž byl neustále smutný. Nic se mu nelíbilo, celý jeho život mu utíkal před očima a on nevěděl, co má dělat. Rozhodl se, že se půjde poradit za moudrým obchodníkem. Obchodník bydlel v krásném a bohatě vypadajícím domě. Přivítal muže na prahu a ten mu vyložil své trápení. Obchodník se zamyslel a poté pravil: „Dobře. Ukážu ti, jakou hodnotu má tvůj život. Vezmi si tuto lžici s vodou a projdi s ní celý můj dům a zahrady. Ale nesmíš z ní vodu vylít!“ Muž si vzal lžici od obchodníka a za upřeného pohledu na ni se vydal na cestu. Když se po několika hodinách vrátil k obchodníkovi, hrdě mu ukázal plnou lžici vody. Obchodník se ho zeptal: „Tak, co se ti v mém domě a zahradách líbilo nejvíce?“ Muž zklamaně svěsil hlavu a pravil „Ctihodný pane, celou dobu jsem upřeně sledoval lžici, abych nevytil ani kapku vody. Proto nevím, jak vypadá tvůj dům ani tvé zahrady.“ „Vidíš, pokud budeš procházet celý svůj život s hlavou skloněnou a budeš se soustředit jen na svou práci, nikdy neuvidíš jeho krásu. Občas musíš zvednout hlavu, zastavit se a otevřít oči. Teprve pak uvidíš krásu života.“

Po této aktivitě proběhla zpětná vazba na místě, kde se odehrávala Oslava. Na tomto místě zůstaly pouze svíčky, které měly vytvářet intimní atmosféru důležitou pro sdílení pocitů ze hry. Zpětná vazba trvala asi hodinu a důkladně jsme na ní rozebrali pocity účastníků během této aktivity.

Ještě před večeří spontánně vznikla další aktivita, kterou jsme neplánovali – závod s autíčkem na dálkové ovládání. Účastníci si sami vytvořili na zemi dráhu, kterou se snažili projet v co nejrychlejším čase. Tato aktivita trvala asi půl hodiny a pro účastníky byla prospěšná zejména jako relaxace po náročné hře.

Po večeři byla připravena poslední aktivita, stejně jako v pátek, relaxační. Tentokrát se jednalo o taneční dílnu. Cílem této aktivity bylo, podobně jako u hudební dílny, možnost prožít si intenzivní zážitek z hudby a tance. Dále také uvědomění si sama sebe, svého těla a pohybů, které můžeme dělat. V aktivitě také došlo k interakci mezi jednotlivými účastníky a tím se rozvíjely vztahy mezi účastníky. První fáze dílny byla moderovaná a sloužila především k naladění účastníků na hudbu a pohyb. Ve druhé části již účastníci měli volnost pohybu a bylo jen na nich, jak a jestli vůbec budou tančit. Po ukončení aktivity následovala důkladná zpětná vazba a následně „volná zábava“ – čas pro účastníky, kteří se spolu dlouhou dobu neviděli a také pro „nováčky“, kteří se tak s ostatními mohli ještě lépe

poznat. Tento čas měl také sloužit jako další čas pro ventilaci pocitů ze Stezky odvahy a také pro některé účastníky náročné Taneční dílny.

2.2.3 Neděle

Ráno opět začalo servisem, kde účastníci prošli všechny aktivity předchozího dne. V rámci servisu proběhla také další zpětná vazba předchozího dne.

Zbytek ranního programu byl vyplněn tvořivou dílnou. Účastníci během kurzu dostali několik krabiček Nutely a obaly si měli schovávat. A právě v této výtvarné dílně je využili. Během Stezky odvahy si napsali své výzvy na papírky, které teď složili a vložili do krabiček, které následně přilepili na dřevěné destičky. Hotové výrobky následně podle vlastního uvážení dozdobili barvami. Získali tak jakousi schránku, kterou si mohou doma vystavit či pověsit na zeď a která jim bude neustále připomínat, že si na kurzu vytvořili výzvu. Její otevření je datováno na rok 2014, v době, kdy se uskutečnil kurz. Původním cílem bylo motivovat je tím k plnění zadané výzvy. V plánu je také poslat účastníkům dopisy, ve kterých se budeme ptát na to, zda jsou s uplynulým rokem spokojeni, zda se jim podařilo splnit si svou výzvu a pokud ne, proč. Tento dopis by měl představovat jakousi zpětnou vazbu, kterou dají sami sobě za uplynulý rok.

Poslední aktivitou kurzu byla poslední, velká zpětná vazba na celý kurz. Vzhledem k věku a zkušenostem skupiny, ale také proto, že celé ráno tvořili, jsme nezařadili tvořivou zpětnou vazbu (psanou, kreslenou), ale pouze slovní. Zpětná vazba byla celkově pozitivní, z pohledu účastníků kurz proběhl hladce a bezproblémově. Skupina se rychle dala dohromady a „nováčky“ mezi sebe rychle přijali. Instruktorový tým také podal kvalitní výkon i přes svou relativní nezkušenost. Hry a aktivity byly podle účastníků dobře připravené a kvalitně uvedené, v programu nebyly žádné mezery ani nedostatky.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Na úvod je třeba si položit důležitou otázku – Co vlastně chceme zkoumat? Je to nejdůležitější otázka každého výzkumu a bez ní se ve výzkumu nikam nedostaneme. V tomto případě jsme si zvolili otázku, která se úzce pojí k názvu práce. Jestliže budeme na zážitkovou pedagogiku pohlížet jako na nástroj k formulaci osobních cílů, je třeba znát, *jakým způsobem se zážitková pedagogika podílí na formulaci osobních cílů*. V nejobecnějším slova smyslu jsme se zaměřili na samotné aktivity, které mohly účastníkům pomoci. Na účastníky ovšem nepůsobí pouze aktivity samotné. Působí na ně také skupina, instruktoři a samotné jejich okolí.

Vytvořili jsme tedy si základní otázku pro tuto práci, která zní „**Jakým způsobem může zážitkový kurz pomáhat účastníkům ve formulaci osobních cílů?**“. Dále jsme stanovili dílčí výzkumné otázky:

- Vytvořili si účastníci cíl, který je pro ně splnitelný?
- Jaké faktory na kurzu pomohly účastníkům ve formulaci cílů?
- Jak prožili účastníci hlavní hru - Stezku odvahy?
- Jak vnímají účastníci ostatní aktivity na kurzu?
- Jaký je názor účastníků na účastnickou skupinu a instruktory?
- Má kurz přesah? Jakým způsobem účastníci vnímají svou výzvu po ukončení kurzu?

Tyto otázky jsou úzce spjaty s hlavním cílem této práce – „**Ověřit, zda se účastníkům podařilo vytvořit si osobní cíl.**“ Dílčí cíle jsou formulovány následovně:

- Ověřit, zda si účastníci vytvořili pro ně splnitelný cíl.
- Popsat faktory ovlivňující volbu cílů.
- Zjistit, jak účastníci vnímají své prožitky při hlavní hře – Stezce odvahy.
- Zjistit, jak účastníci vnímají ostatní aktivity na kurzu.
- Popsat názor účastníků na skupinu a instruktory.
- Ověřit plánovaný přesah kurzu.

3.1 Druh výzkumu a jeho zdůvodnění

Vzhledem k zaměření této práce jsme zvolili **kvalitativní druh výzkumu**. Měli jsme k tomu několik důvodů. Prvním z nich byl relativně nízký počet účastníků na kurzu.

Z devíti dotazníků bychom určitě potvrdili či vyvrátili hypotézy kvantitativního výzkumu, ale měli bychom pochyby o jejich validitě. Dalším důvodem byla naše snaha jít trochu víc do hloubky. Chtěli jsme zjistit individuální důvody volby cíle, postup při jeho tvorbě i to, jak se chtějí jeho plnění účastníci věnovat. Z celkové podstaty a ověřené účinnosti zážitkové pedagogiky jsme se tedy rozhodli raději zjistit, jakým způsobem vnímají účastníci dané metody, než zjistit, zda se nám potvrdí naše vlastní domněnky. Miovský (2006, str. 17) obecně charakterizoval kvalitativní výzkum následovně: *Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.*

3.1.1 Etické zásady

Výzkumník kvalitativního druhu výzkumu pracuje v přímém kontaktu se svými respondenty a musí proto dodržovat jistá pravidla. Mimo pravidla slušného chování a vystupování (které by ovšem měl dodržovat každý výzkumník) se navíc kvůli přímému kontaktu musí řídit také pravidly etickými. Švaříček a Šeďová (2007, str. 45-49) definují následující etické zásady pro výzkumníka kvalitativního výzkumu:

- **Důvěrnost** – Je důležité respondenta ubezpečit, že zveřejněná data neumožní čtenáři identifikovat účastníky výzkumu a měli bychom to také dodržet. Výzkumník by také neměl zveřejňovat respondentům informace o ostatních účastnících výzkumu.
- **Poučený souhlas** – Kromě důvěry v anonymitu je třeba zajistit také souhlas respondenta s výzkumem. Ten by měl být nějakým způsobem zdokumentován. V našem případě se tak stalo v úvodu každého rozhovoru. Účastníkům bylo ještě před nahráváním vysvětleno, jakým způsobem bude probíhat tvorba této práce. V rámci nahraného souhlasu jsou ujištěni o zpracování a zachování dat pouze k účelu této práce a také je jim potvrzena anonymita.
- **Zpřístupnění práce účastníkům výzkumu** – V kvalitativním výzkumu je složité předkládat respondentům výsledky výzkumu. Jedním z důvodů je otázka, zda respondenti výzkum pochopí. Dalším důvodem je samotný základ kvalitativní metodologie – výzkumník může interpretovat data úplně jiným způsobem, než jak měl respondent na mysli.

3.1.2 Stanovení výzkumného vzorku

Kvalitativní metodologie výzkumu zpravidla pracuje pouze s malým počtem respondentů. Jejich počet obvykle záleží na problému práce, šíře a hloubce výzkumu. Vzhledem k povaze výzkumu byl výběr omezen na devět potenciálních respondentů – účastníků kurzu. Výběr respondentů byl záměrný. Naším cílem bylo vybrat z účastníků co nejrepresentativnější respondenty – ať už se jedná o věkovou kategorii, pohlaví, status studenta či zaměstnance, zkušenosti se zážitkovou pedagogikou a také zkušenosti se skupinou. Podařilo se nám vybrat tři respondenty, kteří zabrali nejširší možný záběr těchto proměnných. V zájmu zajištění anonymity jsme se rozhodli pro účely této práce označit je jako Účastnice 1, Účastnice 2 a Účastník 3.

Účastnice 1

Sedmnáctiletá studentka, která se zážitkovou pedagogikou zatím moc do styku nepřišla. Tento kurz byl její první, ale ráda by se zážitkové pedagogice dále věnovala. Několikrát se setkala s větší částí účastnické skupiny, s některými se potkala poprvé v životě. Při rozhovoru působila plaše a na otázky odpovídala stroze. Zdálo se, že na otázky ohledně své výzvy nechce odpovídat téměř vůbec.

Účastnice 2

Účastnice 2 je dvaatřicetiletá lektorka zážitkové pedagogiky. Se zážitkovou pedagogikou pracuje již 6 let a to nejen jako instruktor, ale také šéf kurzů. Zná celou skupinu velmi dobře, s velkou částí skupiny pracuje již několik let. S „nováčky“ se již několikrát setkala. Z jejích odpovědí byla znát určitá praxe v oboru. Aktivitu popisovala věcně a mnohdy z pohledu instruktora.

Účastník 3

Třetí účastník je dvaadvacetiletý student, který se věnuje zážitkové pedagogice asi tři roky. Absolvoval již několik desítek kurzů jak na pozici instruktora, tak účastníka. Se zážitkovou pedagogikou se poprvé setkal právě díky většině členů účastnické skupiny, proto s nimi má velmi blízké vztahy. S „nováčky“ ve skupině se setkal, ovšem v menší míře, než 2. účastnice. Při rozhovoru byl znát jeho zájem o psaní. Jeho odpovědi byly barvitě a pronikaly do hloubky. Zaměřil se také na aktivity, které v předchozích rozhovorech vůbec zmíněny nebyly.

3.2 Metoda zpracování dat

Pro zpracování zjištěných dat jsme zvolili metodu **zakotvené teorie**. Pomocí této metody výzkumník zkoumá danou oblast a čeká, až se to, co je v dané oblasti významné, „vynoří“. Dopředu to nijak nepředjímá ani neoznačuje (Miovský, 2006, str. 226). Proces zpracování dat měl následující podobu:

- **Sběr dat** formou polostrukturovaného rozhovoru
- **Transkripce** nahrávek rozhovorů do textové podoby
- **Redukce prvního řádu**, která má za cíl zjednodušit text a usnadnit další práci s ním
- **Kódování dat** a vytváření **kategorií**
- **Interpretace výsledků**

3.2.1 Technika sběru dat

Pro sběr dat jsme zvolili nejrozšířenější a nejpoužívanější metodu v kvalitativním výzkumu – rozhovor. Přesněji řečeno **polostrukturovaný rozhovor**. Díky němu jsme měli možnost připravit si sadu základních otázek, které tvořily kostru rozhovorů. Navíc jsme měli možnost reagovat na průběh rozhovoru a případně pokládat další doplňující dotazy. Respondenty jsme se snažili časově neomezovat a vyvarovat se přerušování jejich toku myšlenek. Naopak jsme se snažili jejich myšlenky podporovat dalšími otázkami. Rozhovory byly nahrávány na základě souhlasu respondentů. Data jsme následovně převedli do textové podoby a provedli redukci prvního řádu, čímž jsme odstranili tzv. „slovní vatu“ a zjednodušili tak text a jeho pozdější zpracování.

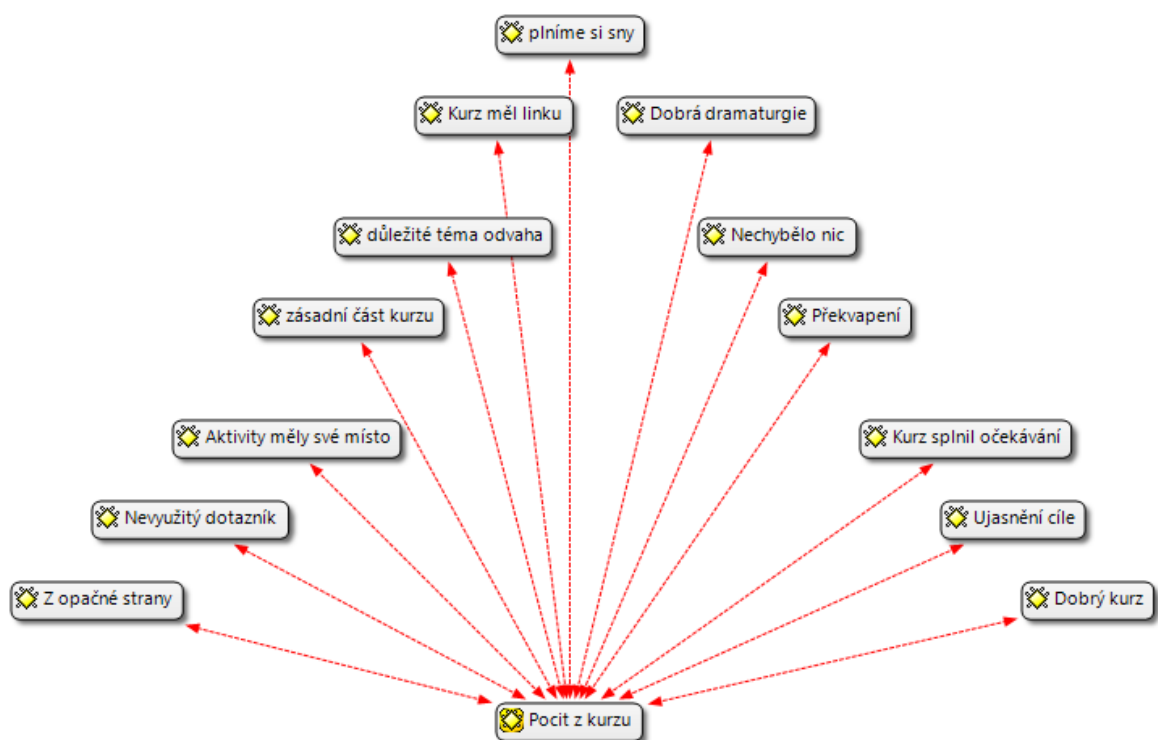
3.2.2 Proces zpracování dat

Analýzu rozhovorů jsem prováděl pomocí programu **ATLAS.ti**. Tento program je poměrně jednoduchým nástrojem, který umožňuje přehledné zpracování kvalitativních dat. Ty byly podrobeny otevřenému kódování. Miovský (2006, str. 228) definuje kódování jako *operace, pomocí nichž jsou zjištěné údaje analyzovány, konceptualizovány a opět skládány novými způsoby*. Po rozkódování všech rozhovorů bylo označeno celkem **94 kódů**, které jsem později rozdělil do **13 kategorií (Family)**. Těmto kategoriím byly přiděleny názvy podle obsahu informací v příslušných kódech.

3.3 Způsob interpretace dat

Při rozřazování pojmů do kategorií bylo využito programu Atlas.ti. Jednotlivé kódy byly rozřazeny podle obsahu do příslušných kategorií. V rámci tohoto výzkumu jsme se omezili na popisnou interpretaci jednotlivých kategorií. V následujících podkapitolách jsou uvedeny jednotlivé kategorie a k nim v pojmových mapách příslušící kódy.

3.3.1 Kategorie Pocit z kurzu



Pojmová mapa 1 **Pocit z kurzu**

Pro první účastníci to byl první zážitkový kurz vůbec. *Codes: [Překvapení - Family: Pocit z kurzu]* Byl to můj první kurz a hodně mě překvapil. Setkala se s novými lidmi a také s těmi, které již dříve potkala na táboře. *Codes: [Dobrý kurz - Family: Pocit z kurzu]* Byla tam hodně dobrá parta lidí a organizace byla dobrá. A taky program byl dobře připravený. Programové aktivity i styl organizace pro ni byly nové a bylo zřejmé, že také účastnická skupina na ni působila dobře, rychle se s ní sžila. Je zde vidět, že nemá zkušenosti se zážitkovými kurzy. Můžeme tak usuzovat z málo barvitého popisu kladných vlastností kurzu. Je zřejmé, že si kurz užila, ale zdá se, že neměla možnost jej srovnat s jinými kurzy. *Codes: [Ujasnění cíle - Family: Pocit z kurzu]* A tento kurz mi pomohl k ujasnění toho, co

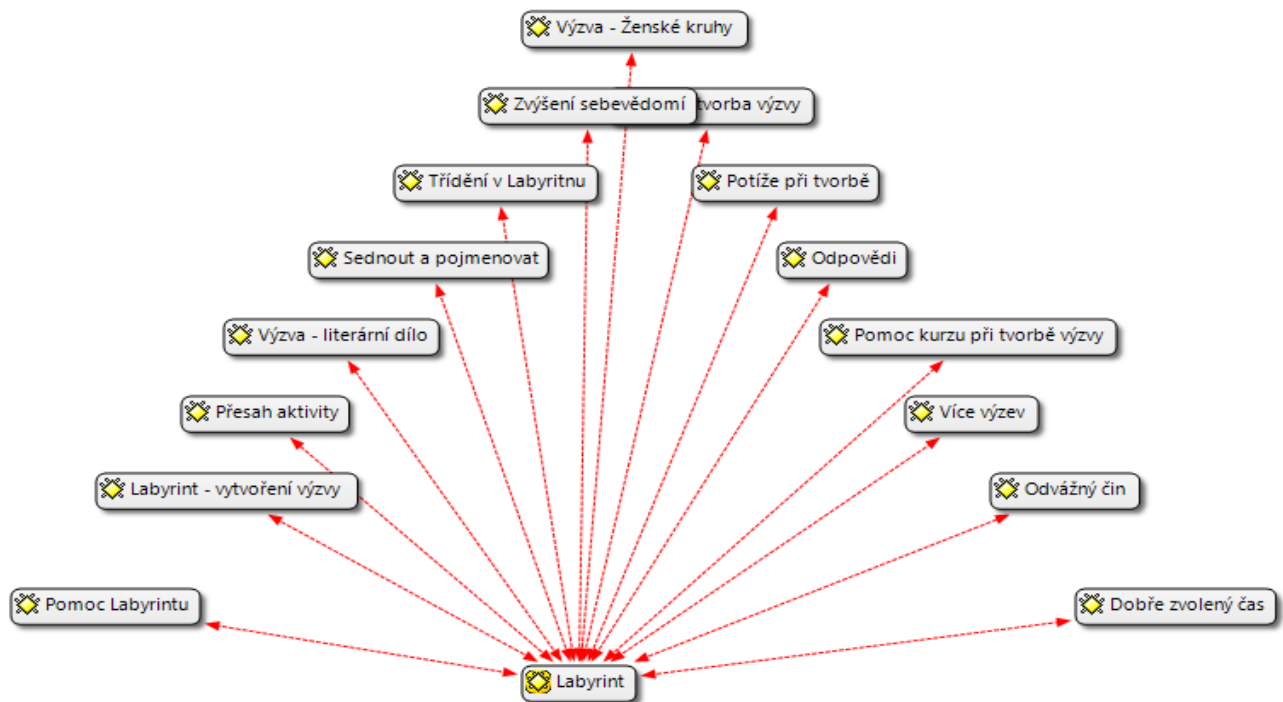
vlastně chci a čeho chci dosáhnout. Dovedla ovšem popsat svůj výstup z kurzu, a sice ujasnění svých priorit. Také chápala propojení aktivit, kterého jsme se snažili dosáhnout. *Codes: [Aktivity měly své místo - Family: Pocit z kurzu] Měly nějaký svůj důvod a bylo mezi nimi nějaké propojení. Takže podle mě tam všechno patřilo. Mezi aktivitami nenašla žádné mezery. Znovu to potvrdila následující výpovědí. Codes: [Nechybělo nic - Family: Pocit z kurzu] Tím, že to byl můj první kurz, tak jsem přesně nevěděla, co mám od toho očekávat. Já myslím, že mi tam nic nechybělo. Znovu uvádí, že se jednalo o její první kurz a vlastně nevěděla, na co by se měla připravit. Zřejmě jí aktivity zaujaly a neměla potřebu rozebírat jiné aspekty odvahy či osobních cílů.*

Druhá respondentka má již větší zkušenosti se zážitkovými kurzy. *Codes: [Z opačné strany - Family: Pocit z kurzu] Já jsem si to moc užila, byla to pro mě zase příležitost toho si vyzkoušet nějaké aktivity sama na sobě, protože většinou bývám já ta, kdo vytváří a uvádí programy. Pro ni měl kurz poněkud jiný rozměr, a sice vyzkoušení si kurzu „z druhé strany“, z pozice účastníka. Uvedla, že to pro ni byla žádaná změna. Také na jejím hodnocení kurzu byly znát její zkušenosti. Codes: [Dobrá dramaturgie - Family: Pocit z kurzu] A celkově si myslím, že ten kurz proběhl velice dobře, aktivity byly pěkně naskládáné za sebou, že to gradovalo a mělo to nějaký spád a vlastně i vrchol svůj – což byla ta odpolední hra v sobotu odpoledne. A potom na závěr dne bylo vřdycky uklidnění té skupiny, takže si myslím, že to bylo velice pěkně zvládnuté. Nehodnotila kurz z pohledu účastníka, ale spíše z pohledu instruktora, který stál na pomezí mezi účastníkem a instruktorským týmem. Tento pohled na věc jí ovšem mohl paradoxně uškodit. Je totiž možné, že se zaměřila více na hodnocení daných aktivit, než na jejich prožívání. Codes:*

[Kurz měl linku - Family: Pocit z kurzu] Opravdu jak jsem říkala, že tam byla nějaká linka toho kurzu. Vnímala také jakousi linku kurzu, kterou jsme se snažili navodit. Touto linkou pro nás byla Odvaha. Našla ovšem jeden zádrhel. Codes: [Nevyužitý dotazník - Family: Pocit z kurzu] Možná jedna věc, to bylo na začátku, jak jsme si měli psát takový ten dotazníček. Tak ani nezměnit, jako nějak využít potom dál. My jsme tam psali do takovýho toho papíru odpovědi na otázky, tak mě přišlo škoda to jenom napsat a potom už to nepoužívat, že možná se to dalo potom třeba využít v nějaké té další hře, tak asi to jediný. Hned v pátek dostali účastníci k vyplnění malý „dotazník“, ve kterém bylo nadepsaných deset řádků „Jsem odvážný, protože...“. Úkolem účastníků bylo doplnit tyto věty. Aktivita měla sloužit jako motivační prvek pro celý kurz, ovšem kvůli nedostatečnému uvedení a vyhodnocení nesplnila svůj účel.

Třetí účastník byl s kurzem také spokojený. *Codes: [Kurz splnil očekávání - Family: Pocit z kurzu]* Kurz byl pro mě určitě zajímavý, podnětný a určitě to sedělo do toho, co jsem potřeboval v tu dobu prožít a splnilo to moje očekávání. Zřejmě se nacházel v situaci, kdy potřeboval probrat své priority a tento kurz mu přinesl přesně to, co potřeboval. Také uvedl, že se cítil jako na prvním kurzu sdružení. *Codes: [plníme si sny - Family: Pocit z kurzu]* Takže tam mi znovu připadala podobná atmosféra jako na prvním kurzu, kde jsem byl jako účastník a znovu mi to ty lidi přiblížilo v jiném světle než jako instruktory, na který se spoléhám při tvorbě kurzů, ale spíš jako lidi, kteří se mnou plní své sny. Nevnímal tedy účastníky jako obvykle – v rámci instruktorského týmu, ale znovu jako přátele a spoluúčastníky tak, jako na kurzu, který ho do sdružení přivedl. Také vnímal zážitky na kurzu jako velmi hluboké. *Codes: [Dobrá dramaturgie - Family: Pocit z kurzu]* Já si myslím, že celková dramaturgie toho kurzu byla dobrá, a bylo to stavěné na tom principu, že se ti lidi nebo většina z nich zná, takže nám to umožnilo ten zážitek mít hluboký, přestože tam jsme byli dva dny, nebo dva a půl dne. Naráží zde na fakt, že na kurzu se většina účastníků a instruktorů znala nejenom z osobního, ale také kurzovního života. Většinou totiž sami spolupracují ve sdružení na tvorbě podobných kurzů, na jakém byli. *Codes: [zásadní část kurzu - Family: Pocit z kurzu]* já si normálně nesednu a neřeknu si „příští rok chci udělat tohle, tohle a tohle“. Prostě tady v tomto je pro mě ten kurz zásadní. Hlavní význam pro něj měla myšlenka kurzu „zde je tvůj čas na přesně tuto aktivitu“. Vnímal to jako opravdu zásadní v tom smyslu, že jinak má člověk v životě mnohem víc jiných starostí, než se zabývat osobním růstem. Potvrdil to i následující výpovědí. *Codes: [důležité téma odvaha - Family: Pocit z kurzu]* tento zážitkový kurz, nebo zážitkové kurzy obecně jsou pro mě vždycky čas, kdy si můžu něco definitivně pojmenovat, říct, tak to jsem v sobě už měl nějak ujednocené předtím a věděl jsem, že tomu chci dát, co to půjde, protože téma odvaha je pro mě osobně docela zásadní. Je pro něj tedy důležité dostat čas na to, aby si své priority přenesl na papír a jedním z klíčových témat pro něj byla právě odvaha.

3.3.2 Kategorie Labyrint



Pojmová mapa 2 **Labyrint**

První účastnice si zvolila výzvu s názvem „zvýšení sebevědomí“. *Codes: [Zvýšení sebevědomí - Family: Labyrint]* Vytvořila jsem si výzvu „zvýšení sebevědomí“. Tento problém mě trápí již delší dobu – nemyslím si, že mám zdravě vysoké sebevědomí. Spíš nízké. Účastnice si tedy zvolila velmi obecný cíl, bez zřejmého ukazatele úspěšného dosažení. Ptali jsme se také, zda pro ni bylo těžké si výzvu sestavit. *Codes: [Lehká tvorba výzvy - Family: Labyrint]* Nebylo, protože mi při hře pomohly návodné otázky v první části hry. Ty mě navedly k tomu, co vlastně potřebuji. Účastnice tvrdí, že si cíl zvolila poměrně snadno a také že návodné otázky splnily svůj účel. To následně ještě jednou potvrzuje po dotazu na to, jak probíhala tvorba výzvy. *Codes: [Labyrint - vytvoření výzvy - Family: Labyrint]* Odpověděla jsem si na otázky v první části hry, a díky nim jsem si uvědomila, že tohle je asi můj největší problém, který chci řešit a tak jsem se rozhodla ho v tu chvíli řešit. Zřejmě neměla jen tento problém, vnímala ho ovšem jako největší, a proto se rozhodla jej řešit. Také uvedla, že se tento problém před kurzem nijak nesnažila řešit. *Codes: [Pomoc kurzu při tvorbě výzvy - Family: Labyrint]* Jenom jsme věděli název, ale nevěděli jsme hry ani cíl kurzu. Takže mi k tomu pomohl kurz. Ale předtím jsem to nějak neřešila. Před kurzem nevěděla, o co se bude jednat a proto se ani na tvorbu výzvy nijak nepřipravila. Tvrdí, že jí k vytvoření výzvy a počátku práce na ní pomohl kurz. *Codes: [Pomoc kurzu při*

tvorbě výzvy - *Family: Labyrint*] *Věděla jsem, že s tím mám problém, ale nesnažila jsem se to nijak řešit. Až ten kurz to nějak navodil. Tento problém je tedy již dlouhodobého charakteru a účastnice zatím neměla možnost se jím zabývat.*

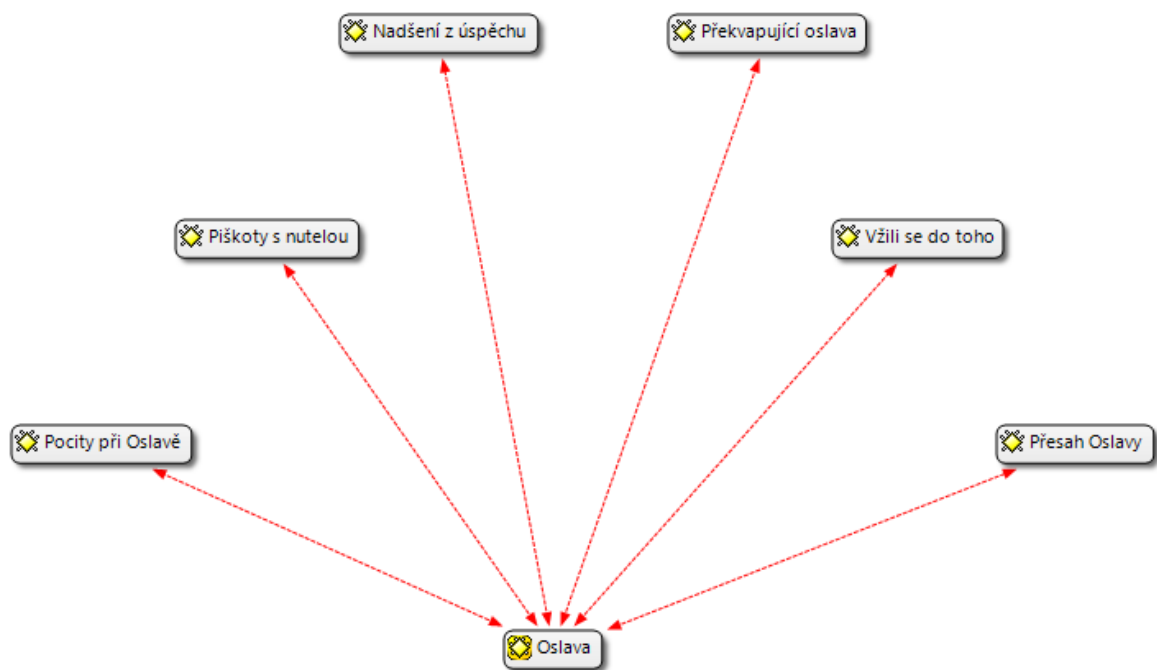
Také druhá účastnice postihla význam návodných otázek v Labyrintu. *Codes:[Pomoc Labyrintu - Family: Labyrint]* *Ale myslím si, že tam mi pomáhaly právě ty otázky co tam byly. Řekla bych, že mi pomohly nad tím přemýšlet. V první části hry byly na stromech pokládány různé otázky. A to mi pomáhalo přemýšlet nad tím, jak si tu výzvu určit. Já teď nevím, jak to mám přesně říct. Ale vždycky, když jsem si otázku přečetla tak jsem si řekla, k čemu mě může nasměrovat. A postupně mě napadaly ty věci. Jí také pomohly návodné otázky si zformulovat myšlenky a seřadit priority možných cílů. Neměla to ovšem jednoduché. Codes: [Třídění v Labyrintu - Family: Labyrint]* *Když jsem si ty výzvy psala, tak jsem si jich napsala strašně moc. Já jsem si jich napsala asi šest nebo sedm (smích). Co mě tak napadaly. A potom jsem to tak třídila v průběhu první části hry. Měla na mysli několik různých druhů výzev. Jednou z nich byl například skok padákem, který ovšem zavrhl. Codes: [Potíže při tvorbě - Family: Labyrint]* *Asi říct si, co je to to „odvážný“. Jestli je odvážný čin pro mě opravdu to nějaké fyzický překonání, nebo to psychický. Rozhodovala se tedy mezi výzvou fyzického a psychického. Codes:[Odvážný čin - Family: Labyrint]* *Já jsem přemýšlela mezi těma ostatníma. Já jsem tam měla třeba takový to jako skok padákem, protože to je můj takový sen. Ale to je taková věc, kterou vlastně můžu udělat kdykoliv. Kdežto ty ženské kruhy, to je něco, na čem musím dlouhodoběji pracovat a je to přece jenom jako opravdu to chce i nějakou odvahu do toho vykročit. A vzhledem k tomu, že jsem pochopila, že ten kurz by měl být i o odvaze, tak jsem se snažila pořád přemýšlet o tom, jako co je ten odvážný čin. Místo něj zvolila jinou výzvu. Codes:[Výzva - Ženské kruhy - Family: Labyrint]* *A moje výzva je, že bych tady chtěla založit nějaké ženské kruhy a setkávat se ženami a chtěla bych to udělat hlouběji, abychom nejenom si povídaly, to jsou takový ty ženský plkací kroužky, ale zároveň abychom i dělaly něco pro tady tu společnost, a pro lidi. Je to rozhodně cíl mnohem větší. Nejenom v oblasti rozhodnutí se, že jej opravdu splní, tak také v podpoře ostatních. Tento cíl si totiž rozhodně nebude moci splnit sama. Zároveň se tento cíl také nese v duchu filosofie, kterou se tato účastnice řídí a podle které žije. Jak již napovídá její způsob obživy, zaměřuje se převážně na práci pro druhé lidi a s touto myšlenkou také pracovala při tvorbě své výzvy.*

Podobně jako první dvě účastnice se k Labyrintu vyjádřil i třetí účastník. *Codes:[Odpovědi - Family: Labyrint]* *Já jsem tu výzvu tvořil v průběhu první části té dané aktivity, což byla*

ta stezka, nebo nevím jak to bylo přímo nazvané. A byly tam otázky na téma odvaha, na téma výzvy a sny a skrze odpovědi na tady ty otázky. Neuvedl přímo, že by otázky pro něj měly velký význam, stejně jako předchozí účastnice, ale uvedl jiný zajímavý postřeh. Codes: [Přesah aktivity - Family: Labyrint] Tady jsem se snažil být fakt k sobě upřímný co nejmíc a dát do toho, co to jde protože to je podle mě úplně zásadní, když člověk podstupuje nějakou tu aktivitu, aby když z toho má být nějaký výstup, tak aby ten výstup k něčemu byl. A nebylo to jenom v rámci té hry, ale bylo to i přesahovalo tu hru, tak je potřeba si na ty otázky si odpovídat upřímně a zamýšlet se nad nimi. Uvedl zajímavý názor, že je třeba si pořádně popřemýšlet nad zadanými otázkami a vytvořit si kvalitní výstup z této aktivity. Uvědomil si důležitost přesahu dané aktivity a to mu mohlo přinést mnohem větší zážitek z celé hry. Codes: [Výzva - literární dílo - Family: Labyrint] Moje výzva spočívá v tom, že přihlásím nějaké své literární dílo do určité soutěže a to udělám do jednoho roku od kurzu. Svou výzvu pojal asi nejlépe z těchto tří. Stanovil si jasně definovanou výzvu s přesným datem, do kterého bude splněna. Nebylo to pro něj ovšem jednoduché. Codes: [Více výzev - Family: Labyrint] Potíže. Spíš to rozhodování bylo pro mě docela dlouhý. Já si potřebuju ty věci většinou ujasnit. Hodně nad věcma přemýšlím a vybíral jsem z víc různých okruhů, navíc jsem ještě přemýšlel, jak tu výzvu přesně definovat. Přesné definování výzvy mu zabralo opravdu dost času. Také na to došla v rozhovoru řeč. Ptali jsme se jej, zda pro něj bylo v Labyrintu nastavení času dostatečné. Codes: [Dobře zvolený čas - Family: Labyrint] Já myslím, že jsme tam dostali docela dost času a nejsem si jistý, jestli pak byl dokonce možná v závislosti na nás prodlužovaný nebo nebyl. Ovšem stalo se to, že definování své výzvy dokončil až jako poslední. Codes: [Dobře zvolený čas - Family: Labyrint] Ale ten čas, který jsem tam dostal, mi stačil. A zároveň jsem neměl potřebu nebo pocit, že by mě něco tlačilo k tomu, abych to rychleji dokončil. I když pak vím, že tam ti ostatní účastníci odcházeli, zůstávalo nás tam čím dál míň. Ale i tak jsem neměl pocit, že to musím nějak rychle dokončit. Nenechal se rozhodit tlakem okolí a svou výzvu si definoval opravdu přesně. V rozhovoru jsme se znovu vrátili k faktu, že kurz poskytuje účastníkům čas k přemýšlení nad problémy, které normálně nemusí nebo nemůže řešit. Codes: [Sednout a pojmenovat - Family: Labyrint] Já jsem o tom tématu svojí výzvy docela dlouho přemýšlel, jak s tím psaním pokračovat nebo nepokračovat, jestli se toho mám úplně vzdát nebo ne. Ale je to tak, že v normálním životě nad tím člověk tak nepřemýšlí, nepojmenuje si ty věci a nedá si tam ten deadline. Bylo pro něj velkým přínosem moci myslet jen na jednu konkrétní věc a zabývat se jí. Codes: [Sednout a

pojmenovat - Family: Labyrint] Ale jde o to, že člověk si to normálně sám od sebe neřekne, že do toho data pošlu to a to. Takže v tomhle mi ten kurt pomohl ujasnit to široký spektrum do užšího konkrétního jednoho cíle pomocí aktivity tím, že mi dal prostor o tom přemýšlet a přemýšlet jenom o tom. Uvedl zde, že prostor pro přemýšlení jen nad jedním tématem je pro něj vzácná příležitost a zřejmě pro něj měl kurz v tomto ohledu velký význam.

3.3.3 Kategorie Oslava



Pojmová mapa 3 Oslava

První účastnice popsala, že se cítila *Codes: [Pocity při Oslavě - Family: Oslava] Taková zmatená, protože jsem nejprve moc nechápala, co se děje, ale přišlo mi to takové pěkné. Zmatení je možné připisovat nezkušenosti se zážitkovými kurzy. Ne často se totiž člověku podaří ocitnout se o rok později v čase a zažít oslavu vlastního úspěchu. Codes: [Přesah Oslavy - Family: Oslava] Měla jsem pocit, jako bych to dokázala a vlastně mě to nějak navodilo k tomu, abych si tu výzvu splnila. Abych tenhle pocit potom měla déle, a ne jenom abych předstírala, že jsem to splnila. Vnímala také cílený přesah této aktivity. Oslava opravdu působila velmi přesvědčivým dojmem. Vše ovšem záviselo na motivaci samotnými účastníky. Oni totiž byli ti, kdo utvářeli velkou část celkové atmosféry.*

Druhá účastnice hovořila o silné podporující atmosféře. *Codes:[Nadšení z úspěchu - Family: Oslava] Mě přišlo, že jsme se tam tak navzájem strhli. Tím, jak tam byla taková podporující atmosféra ostatních lidí, tak to bylo parádní. Všichni si gratulovali a tleskali,*

jako „super zvládli jsme to“, a teď jsme se o tom bavili. Vnímala jsem to jako hru, ale zároveň mi to přišlo fajn, že to bylo podporující prostředí ostatních lidí. A to nadšení tam bylo u všech podle mě. V této fázi hry probíhalo představování úspěchů, kterých účastníci za rok, který jsme přeskočili, dosáhli.

U třetího účastníka se naplno projevila síla imaginace. *Codes:[Pocity při Oslavě - Family: Oslava] já jsem si představil, že jsem se někam dostal a vžil jsem se do té situace a bylo mi hrozně zvláštně. Cítil jsem zadostiučinění, že jsem to dokázal, a zároveň jsem se bál toho výsledku, toho co přijde pak. Ale strašně mi pomohla ta oslava, protože jsem viděl podporu ostatních lidí a zároveň jsem byl strašně rád, že můžu podpořit je, byl jsem rád, že splnili i oni své výzvy. Znovu poukázal na podporující atmosféru. Ta byla na této oslavě opravdu všudypřítomná. Codes:[Piškoty s nutelou - Family: Oslava] bylo to i atmosféricky zvládnuté skvěle. Na tajuplným místě, přesně takovým, jako by si každý spisovatel, budoucí nebo možná jenom domácí, přál. A nechtěl bych žádnou jinou oslavu, stačí mi prostě piškoty s nutelou a hrad, deštivý, zamlžený. Přesně tak bych chtěl, aby to dopadlo za rok. Vyjádřil také přání oslavit svůj úspěch opět na podobném místě se stejnými lidmi. Je tedy možné, že z řad účastníků vznikne iniciativa tuto oslavu zopakovat. Uvedl také, že jej oslava překvapila. Codes:[Překvapující oslava - Family: Oslava] Tak překvapilo mě, že se samotná ta oslava konala. Ten wow efekt, když přijdete a vidíte cedule nebo datum, který je o rok později než o moment před tím. Opět se můžeme přesvědčit, že účastník vnímá přechod v čase opravdu silně a je to zajímavý a dobře využitelný prvek motivace. Codes:*

[Vžili se do toho - Family: Oslava] A překvapilo mě i to, jak se různí lidi dokázali s tímto pocitem vypořádat, s tím, že ta výzva je hotová. V této části bylo pro účastníky také zajímavé sledovat ostatní, jak se poperou s nelehkým úkolem – popsat, jak dosáhli své výzvy, kterou si teprve před pár minutami vytvořili.

3.3.4 Kategorie Cesta zpátky



Pojmová mapa 4 **Cesta zpátky**

Codes: [Silné momenty na Stezce - Family: Cesta zpátky] Určitě nezapomenu na hru Tam a zpátky – tam bylo hodně silných momentů. První účastnice viděla silné momenty právě v této aktivitě. Překvapila jí především spolupráce celé skupiny. Codes:[Nečekaná spolupráce skupiny - Family: Cesta zpátky] Tím, že jsme šli ve skupinkách, tak mě hodně překvapilo, jak skupina dokázala spolupracovat, pomáhat si. Hodně mě to překvapilo u lidí, u kterých jsem to nečekala. Nechtěla specifikovat účastníky, u kterých nečekala projevenou spolupráci. Není tedy možné odhadovat, zda se jedná o předchozí zkušenosti s nimi, nebo o nové známé, se kterými nikdy předtím neměla možnost pracovat. Také zmínila terén. Codes: [Těžký terén - Family: Cesta zpátky] Překvapil mě taky terén – přšelo a celkově terén byl těžký. Cesta byla opravdu náročná a počasí jí na schůdnosti nepřidalo. Pro samotného člověka byla cesta velmi náročná. Bylo téměř nutností pomáhat si na některých úsecích trasy. Codes: [Cesta pohromadě - Family: Cesta zpátky] Cítila jsem se více sebevědomě, když jsme šli ve skupině, protože některé části naší výpravy byly těžké, a pro jednotlivce by to mohlo být deprimující. Takže jsem byla ráda, že jsme šli všichni dohromady a že jsme to všichni zvládli v pohodě. Jedním z deprimujících faktorů mohla být například hned první překážka - příkrý sráz, na který museli účastníci vylézt. Půda byla celá promočená, takže bylo opravdu těžké se na něj vyšplhat. Codes:

[Nebezpečná cesta - Family: Cesta zpátky] Protože po skalách, kde to klouzalo, jsme se mohli navzájem držet a kdybychom se nedrželi, tak by někteří mohli spadnout a zranit se. Také mokré skály mohly představovat značný problém. Ovšem díky spolupráci se celá cesta obešla bez potíží.

Druhá účastnice také hodnotila skupinové putování kladně. *Codes:[Podpora na Cestě zpět - Family: Cesta zpátky] Možná byl záměr toho, abychom šli po jednom. Ale na začátku byl takový špunt, kde jsme se sešli všichni a mě to přišlo, že to tak mělo být. Že prostě bylo fajn, když jsme si tam navzájem pomáhali a měli jsme to překonávat. A vlastně celá ta stezka podle mě byla udělaná pro tu podporu, abychom do toho dokázali jít. Nebo dokázali si najít tu cestu. Viděla v cestě možnost, jak ukázat účastníkům, že nejde plnit všechny cíle o samotě, ale je dobré spoléhat se na osoby kolem nás. Codes:[Podpora na Cestě zpět - Family: Cesta zpátky] pro mě ta cesta byla takový uvědomění si toho, že jsou kolem tebe lidi, kteří tě podpoří. To bylo výhodné zejména při zastavení se studánkou. Codes:*

[Inspirace pro týmovou práci - Family: Cesta zpátky] Mě napadla jedna část, kde jsme museli přenášet vodu ve vršcích. A kdyby tam měl být jeden člověk, kdybych tam byla sama, tak jsem tam prostě hodinu. Fakt, strašně dlouho bych to dělala. Takže tím, že nás tam bylo deset, nebo prostě hodně, tak jsme si pomáhali a bylo to takový veselý. Bylo to úplně jiný. Myslím si, že to může být i inspirace pro ty lidi, kteří mají ten cíl třeba i nějak náročný, že když si k tomu přizvou někoho, kdo jim v tom může pomáhat, tak je to mnohem snazší. Po celou dobu plnění tohoto úkolu si účastníci zpívali a bylo vidět, že je to baví. Naplno si užívali plnění tohoto jinak naprosto nesmyslného úkolu. Proto jsme se také ptali na to, zda vnímala dobrovolnost v plnění těchto aktivit. Codes:[Pocit dobrovolnosti - Family: Cesta zpátky] Mě to přišlo, že to tak má být, že to máme procházet a já jsem takový ten člověk, který rád dodržuje pravidla a nepřemýšlí nad nimi. Je pravda, že u galerie nebo dobítí baterek jsem cítila jakousi volnost. Částečně dobrovolné, ale zároveň jsem neměla pocit, že bych ten úkol neměla plnit. Je tedy vidět, že celá skupina byla zabraná do hry natolik, že bezmyšlenkovitě plnili zadané úkoly, aniž by přemýšleli o jejich obsahu. Účastnice ovšem také nadnesla myšlenku zastavení se a popřemýšlení o zadaném cíli. Codes: [Je potřeba se zastavit - Family: Cesta zpátky] je potřeba se při těch věcech i zastavit. Zapřemýšlet, co bude dál a jaké kroky dál udělám. Těmi kroky je možná také myšlena ona těžká cesta, kterou zmiňovala i první účastnice. Popsala také jeden silný moment. Codes:[Výrazný moment - Hřbitov - Family: Cesta zpátky] Mně přišel výrazný ten hřbitov. Já si myslím, že už jsem nějakou podobnou věc někdy hrála, ale mi to přišlo

výrazný v tom, že nás tam bylo víc. A že bylo vidět, že všichni jsme taková, že jsme se naladili na tu vážnou notu. A brali jsme to vážně, že zakopáváme fakt ty věci, co nás ve výzvě brzdí. A to si myslím, že byla nejvýraznější část. Opět je zde vidět důležitost motivace vycházející přímo z účastníků. Oni sami si někdy dokáží vytvořit ve hře atmosféru, kterou by instruktoři vytvořit nedokázali. Dostala se také k popsání zpětné vazby po této aktivitě. Codes:[Intimní sdílení - Family: Cesta zpátky] Já už nevím kde to bylo, asi po cestě tam a zpátky, jak jsme seděli u těch svíček a povídali jsme si o tom, co nám ta hra přinesla, nebo co jsme při ní zjistili. A to mi přišlo jako silný moment, kde jsme tam tak seděli, ještě to prostředí toho hradu bylo úžasný a sdíleli jsme si ty věci. Bylo to takové intimní, blízké prostředí. A zároveň si myslím, že tam padaly zajímavé myšlenky, přesně to, co mám ráda – já mám nějaký pohled na tu věc, ale ostatní lidi to můžou vidět úplně jinak a líbí se mi, když se tím můžu inspirovat nebo se to vůbec dozvídat, co si oni myslí, nebo co oni zažili, jak to vidí. Tato zpětná vazba proběhla v mírně upravené síni, ve které se konala i oslava úspěchu. Dodalo to celé zpětné vazbě intimní atmosféru přesně pro sdílení pocitů a myšlenek, které napadaly účastníky během cesty.

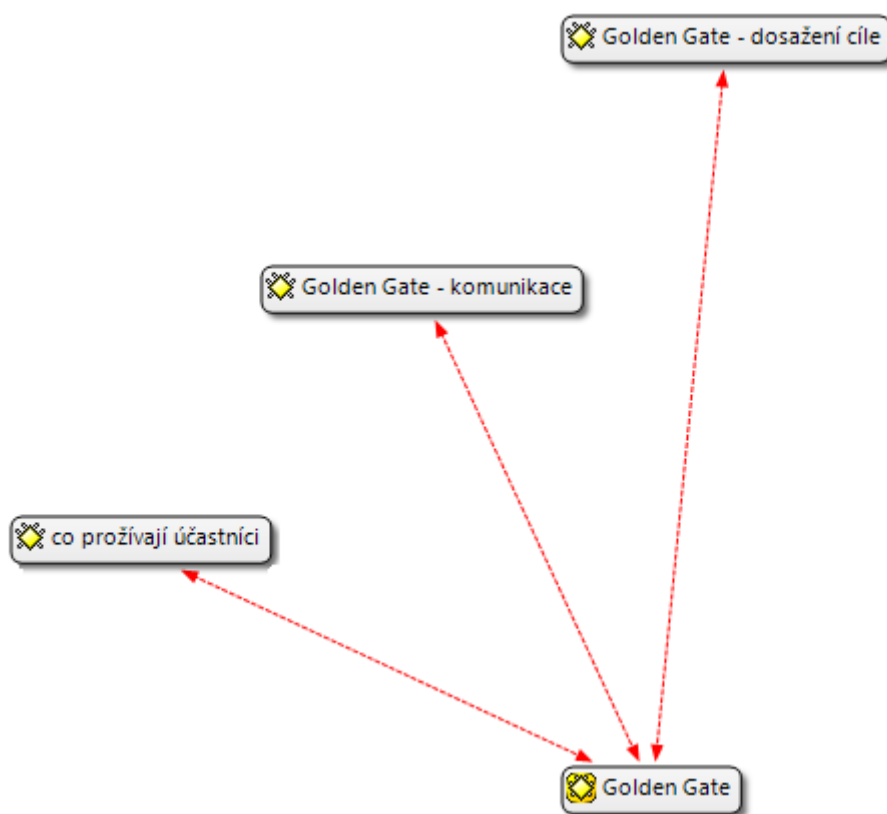
Codes:[Nejzásadnější okamžiky - Family: Cesta zpátky] Pro mě v tady té další části bylo asi pár nejzásadnějších okamžiků z celého kurzu. Takto začal povídání o celé Stezce odvahy třetí účastník. Již dříve se zmínil, že pro něj celá tato hra byla jakýsi splněným snem či dosaženým cílem, protože si mohl konečně v klidu rozebrat své potřeby a plány. Codes:[Těžký terén - Family: Cesta zpátky] A my jsme pak procházeli cestu, která byla docela těžkým terénem. Je zřejmé, že se účastníci shodují na tom, že terén byl opravdu náročný pro všechny. Codes:[teambuilding - Family: Cesta zpátky] Připadalo mi, že ta cesta tím, že byla těžká a nebyla úplně v příjemném počasí a zároveň jsme plnili týmové úkoly tak že tu skupinu znovu semkla. Ovšem na všem zlém se dá najít trochu toho dobrého. V tomto případě semknutí skupiny a vytvoření ještě silnějších vazeb v ní. Codes:

[prožitky - Family: Cesta zpátky] Byla tam ta možnost, dokonce když jsme vyráželi, tak jsem byl přesvědčený o tom, že tu trasu půjdu sám, že tam prožiju něco podobného, jako jsem prožil v první části tady té hry. To znamená, že se sám do sebe podívám a půjdu si to fakt tvrdě cestu za tím svým snem, kterou si musím vydržet a vytrpět a na které chci být upřímný sám k sobě. Ne vždy je ovšem třeba dosáhnout úspěchu tvrdou dřinou. Jak je vidět, lidé v okolí mohou pomoci zjednodušit plnění cíle a zároveň jim na oplátku můžete sami nějak pomoci. Codes:[změna dynamiky - Family: Cesta zpátky] už od začátku té hry jsem tušil, že se dynamika celé té skupiny i hry změnila, protože terén byl náročný, my jsme

na sebe čekali tak nějak přirozeně, pomáhali jsme si. Dynamika se opravdu změnila ihned potom, co účastníci prolezli „magickou branou“ a objevila se první překážka. Většina účastníků chtěla jít o samotě, ale rychle své plány přehodnotili. Codes: [šlo to i jinak - Family: Cesta zpátky] Myslím, že kdyby bylo možná trochu jiné počasí, nebo kdybychom byli pouštěni nebo kdybychom se domluvili tak, že jedna skupina chce jít samotná a druhá ne, tak by to bylo možné tu trasu projít sám. Ale byl by to úplně jiný zážitek. Projít si trasu o samotě by určitě znamenalo mnohem více času stráveného na trase. Účastník se také vyjádřil k tomu, jak by podle něj hra vypadala, kdyby šel sám. Codes: [zážitky ostatních - Family: Cesta zpátky] A kdybych je tam neměl, tak by určité úkoly byly pro mě plošší. Měl bych zážitek svůj, ale neviděl bych zážitky jiných lidí. Na příkladu také uvedl, jak přesně to myslel. Codes:[Surové emoce - Family: Cesta zpátky] Byla tam zastávka, která se jmenovala hřbitov. Když tam byly dva rýče a měli jsme zakopávat různé věci, tak tam přirozeně vznikl prostor, aby ten člověk čekal na rýč. A to mi dalo možnost sledovat ty ostatní lidi a vidět, co prožívají při tom úkolu. A myslím si, že to mi jako hodně pomohlo si na ně opravit nebo pozměnit názor. Protože to jsou surové emoce, které tam člověk vidí a rozhodně mi je to otevřelo víc. Bylo by to asi jiné, kdybych tam stál sám a zakopával něco. Asi bych popřemýšlel nad tím, co tam zakopávám, což jsem pak nakonec udělal. Ale ta první část by mi tam chyběla. Na hřbitově byly pouze dvě lopaty, a proto museli účastníci čekat, až na ně přijde řada a během této doby měli možnost „nasát“ atmosféru hřbitova a také pozorovat ostatní. Také uvedl, že Codes:[větší přínos - Family: Cesta zpátky] bych rád možná měl tu možnost, že bych si tu samou trasu mohl projít sám. Pak by bylo zajímavé to srovnat. Ale zároveň kdybych ji šel sám, tak si myslím, že bych si neuvědomoval ty benefity toho, že jdeme ve skupině. Kdybych si to prošel sám, řekl bych si je to fajn, prošel jsem si to sám, ale už bych nepřemýšlel nad tím, kdybych šel ve skupině. Takto je to obráceně a já si dokážu představit, jaké by to bylo, kdybych šel sám. Takže si myslím, že to, že jsme šli ve skupině, bylo pro mě nakonec větším přínosem, než kdybych šel sám. Určitě by bylo zajímavé mít možnost si projít tu samou trasu dvakrát. Jednou sám, a podruhé ve skupině. Ovšem jak sám uvedl, pokud by šel sám, nedovedl by si představit jaké to je jít ve skupině. Naopak to ovšem jde. Účastník také sdělil své pocity při zastavení „5 minut pro sebe“. Codes:[Pět minut pro sebe - Family: Cesta zpátky] Šlo tam o to, že jsme prostě dostali čas pro sebe, což je tak strašně vzácné, když vám někdo řekne „máte čas pro sebe a dělejte něco, co vás teďka baví“ a já jsem vlastně zažil moment před tím, kdy jsem si říkal „kdybych teď měl čas na té trase“, nebo „kdybych tak mohl v rámci té hry

si sednout“ a za minutu jsme přišli ke stanovišti „5 minut pro sebe“. Takže mi to přišlo jako takový znamení. Takže jsem strávil pět minut psáním něčeho, už vlastně ani nevím čeho, protože se mi to rozpilo. Něco jsem tam napsal, ale není vlastně důležité co. Důležitý je pocit při té aktivitě. Zřejmě pro něj není zvykem, že by si prostě sedl a mohl si dělat, co chce. V dnešní době se takto cítí málokdo. Doba je uspěchaná a každý má hromady práce, kterou musí udělat. Proto je 5 minut, kdy si člověk může opravdu dělat jen to, co chce, vzácných.

3.3.5 Kategorie Golden Gate



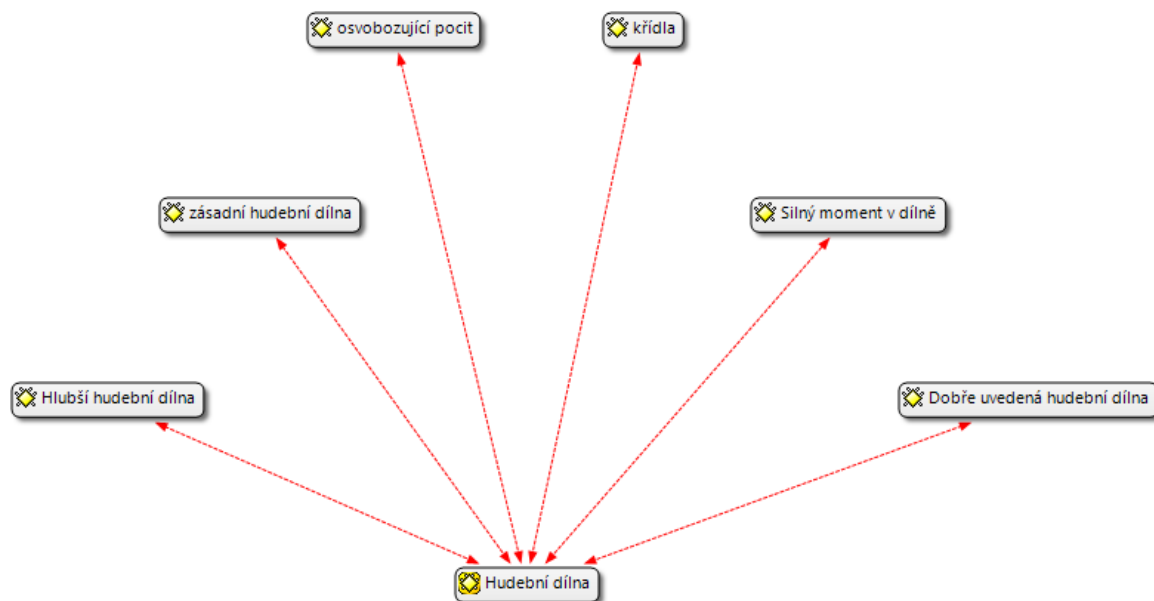
Pojmová mapa 5 Golden Gate

První účastnice zmínila jako další zajímavou aktivitu Golden Gate. Codes:[Golden Gate - komunikace - Family: Golden Gate] Například Golden Gate. Protože jsme byli rozdělení na 2 skupiny a nemohli jsme se domlouvat řečí, jen posunky. Byla jsem překvapená, že jsme se takhle hezky domluvili, protože s většinou účastníků se nevidám často a moc je neznám, ale i tak jsme to zvládli. Jedním z pravidel byl zákaz verbální komunikace. Ta probíhala všemožnými posunky a neartikulovanými výkřiky. To ovšem nezabránilo účastníkům splnit zadaný úkol.

Codes:[Golden Gate - dosažení cíle - Family: Golden Gate] No výrazný pro mě byl Golden Gate, to bylo super, to jsem si moc užila. A hlavně když se na to teď dívám zpátky, tak mi přijde, že to tam bylo dobře zasazené v tom, že to bylo nějaký naplnění si cíle. Byli jsme sice ve skupince, ale měli jsme nějaký cíl a potřebovali jsme ho dosáhnout. A byly tam nějaké omezení, co jsme potřebovali překonávat. Takže si myslím, že to může být takový obrázek toho, jak se dá jít za cílem a že se z toho dá hodně vytěžit, že opravdu se o tom dá bavit - jak se vám dařilo ten cíl plnit, jestli tam pomáhali ti lidi, co ta komunikace a tak, takže spousta věcí se z toho dala vytěžit. Druhá účastnice v této aktivitě viděla jakési naplnění cíle a překonávání překážek. Vlastně jakási předehra Stezky odvahy. Znovu je třeba podotknout, že se na hru dívala spíš z pozice instruktora než účastníka.

Třetí účastník se vyjádřil k této aktivitě následovně. *Codes:[Golden Gate - komunikace - Family: Golden Gate] Tam se mi zas ukázala jiná stránka, spíš jsem tam vnímal ostatní lidi než sám sebe. Bylo to o spolupráci, o domluvě. Vnímání ostatních ovšem nebylo jediné, co ocenil. Codes:[co prožívají účastníci - Family: Golden Gate] A bylo to pro mě důležitý z toho hlediska, že jsem viděl, nebo znovu si prožil věci, které teď často prožívají na kurzech děcka, které tam máme my a já myslím, že je důležité si to připomínat jak to funguje, co je tam za problémy, co tam může vyvstat za rizika a jak se u toho vlastně ti lidi cítí. Pro instruktora je určitě dobré vědět, jak se u aktivit a her cítí účastníci. Je pro něj potom jednodušší navrhnout opatření, která mohou předcházet problémům, které mohou ve skupině vznikat.*

3.3.6 Kategorie Hudební dílna



Pojmová mapa 6 **Hudební dílna**

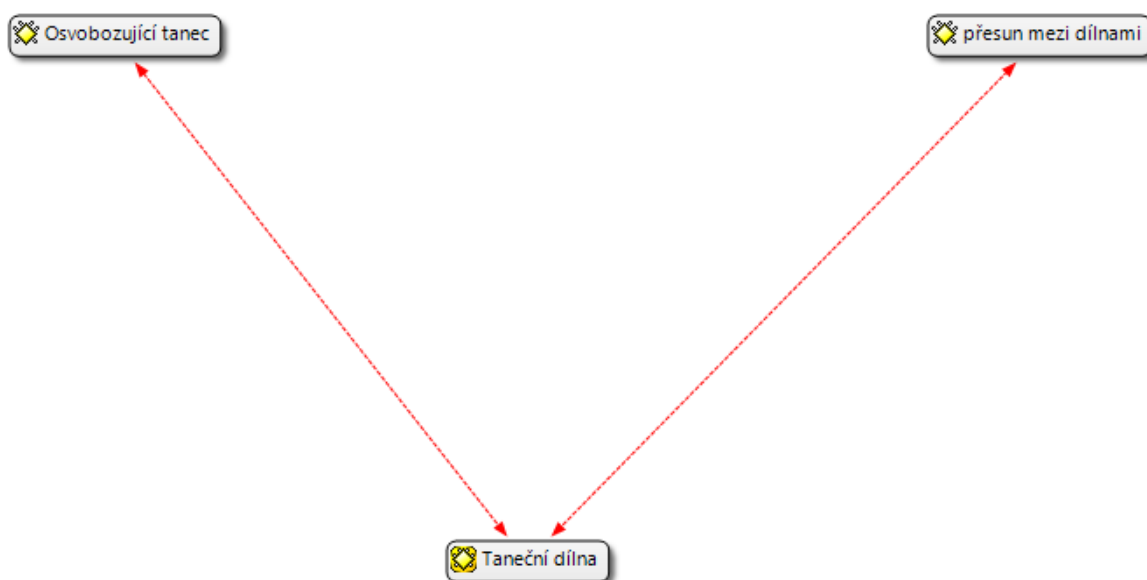
O hudební dílně se první účastnice zmínila pouze okrajově. *Codes: [Dobře uvedená hudební dílna - Family: Hudební dílna]* A potom se mi líbila hudební dílna. Ta na mě zapůsobila takovou vnitřní silou uvaděče. Uvedla, že uvaděč této dílny byl velmi charismatický a možná právě díky tomu se odvážila zpívat. *Codes: [Silný moment v dílně - Family: Hudební dílna]* A potom u hudební dílny jsem překvapila sama sebe, že jsem se zúčastnila tak, jak jsem se zúčastnila. To byl pro mě silný moment. Dokázala tím překvapit sama sebe.

Druhá účastnice, které zažila velkou, celodenní hudební dílnu k naší „mini“ verzi měla výhrady. *Codes: [Hlubší hudební dílna - Family: Hudební dílna]* jeden ten program, ta hudební dílna mi přišla taková krátká, že to mohlo jít víc do hloubky. Na hudební dílnu bylo opravdu poměrně málo času, a proto jsme ji nemohli vytěžit tak, jak by to šlo při celodenním programu.

Třetí účastník tuto aktivitu viděl v jiném světle. *Codes: [zásadní hudební dílna - Family: Hudební dílna]* Dále pro mě byly zásadní aktivity, jak jsme zpívali jednu noc. Překvapily ho především reakce ostatních. *Codes: [osvobozující pocit - Family: Hudební dílna]* Zároveň mě strašně překvapily reakce ostatních lidí, protože toto jsou strašně těžké věci, podle mě úplně zásadní, kde se člověk dozví nějaký brnění, protože tam je velká šance, že se člověk ztrapní, když tam vydá nějaký zvuk, který není úplně libozvučný a čeká na reakci okolí. Protože v běžném světě se na vás lidi podívají nějakým způsobem, něco vám řeknou,

nějak se ušklíbnou a je to hrozně osvobozující, když vás ostatní podporují, když vydáte zvuk, který vůbec nesedí, nebo který vám přešel přes rty nějak úplně záhadným způsobem. Vnímá celou atmosféru jako velmi povzbuzující a podporující, což mu dodávalo sílu také něco zazpívat. Codes:[křídla - Family: Hudební dílna] Tím, že já jsem v té hudební dílně viděl podporu, že se nikdo nepozastavuje nad žádnými podivnostmi, nebo nehodnotí, nekritizuje, tak to mi pak dalo hrozně křídla a mohl jsem začít tu taneční dílnu úplně od začátku s absolutním sebevědomím, že tam můžu dělat cokoli a zaměřit se na to, jak se u toho cítím, abych maximalizoval ten svůj prožitek a chtěl jsem do toho dát maximum, a to mi bylo umožněno na základě té první hudební dílny. Viděl v ní také podporu, kterou mohl využít i v další aktivitě, v Taneční dílně.

3.3.7 Kategorie Taneční dílna



Pojmová mapa 7 Taneční dílna

Tuto aktivitu jako jediný okomentoval třetí účastník. Codes:[přesun mezi dílnami - Family: Taneční dílna] *myslím, že od tady toho pocitu se dále odvíjel pocit sebevědomí, který mi potom pomohl v další aktivitě, která byla taneční dílna. Uvedl, že pocit bezpečí získal v Taneční dílně. Codes:[Osvobozující tanec - Family: Taneční dílna] Další velký moment pro mě byla taneční dílna. Já jsem občas ztrácel pojetí o tom, kde jsem na tom parketu a pak jsem najednou otevřel oči a byli kolem mě dva lidi a vůbec mi to nepřipadalo divné. Připadalo mi to zvláštní, ale zároveň jsem neměl úplně potřebu nebo nutnost přestat. Bylo to podobné jako u toho bludiště s otázkama, kdy člověk ví, že je tam poslední, ale nic ho nenutí, aby pospíchal. Je možné, že pro ženy není tanec tak zásadním*

sebevyjádřením a proto tuto dílnu nebraly jako tak zásadní aktivitu. Třetí účastník ovšem viděl v obou dílnách velký význam především v podpoře skupiny.

3.3.8 Kategorie Multisocio a Malování nugety

Multisocio mělo své místo

Multisocio

Pojmová mapa 8 Multisocio

Přesah nugetou

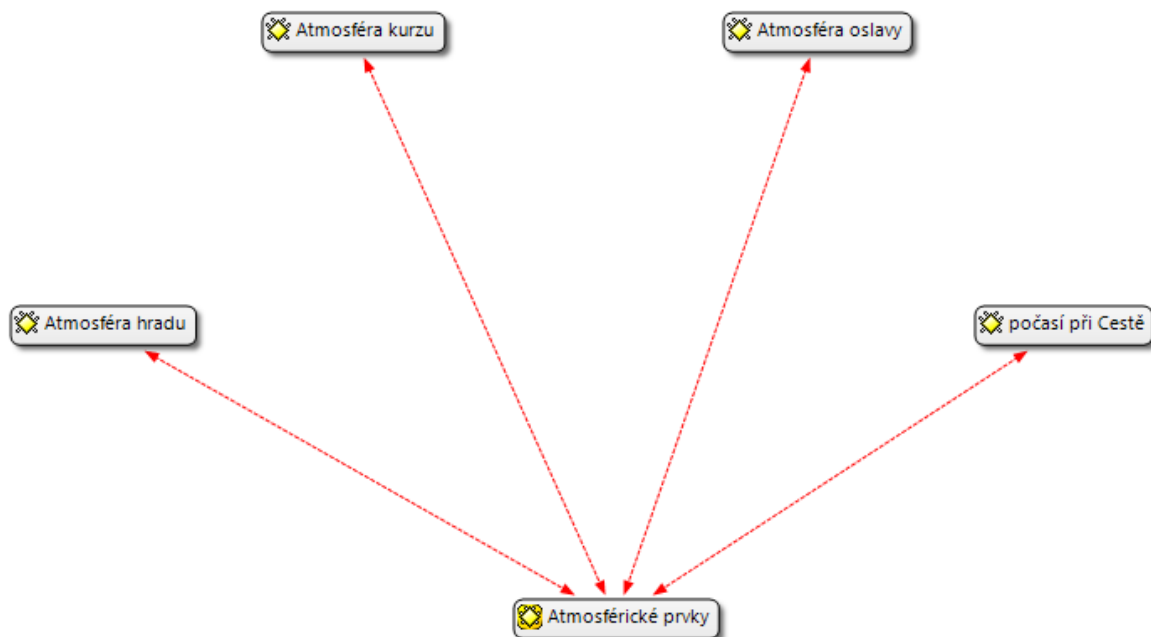
Malování nugety

Pojmová mapa 9 Malování nugety

Druhá účastnice se zmínila o jedné z úvodních aktivit, Multisociu. *Codes:[Multisocio mělo své místo - Family: Multisocio] A potom ty večerní programy, i to multisocio na první večer mi přišlo dobré. Že jsme se víc poznali. Vlastně to byla skupinka, která už se tak nějak zná, takže to nevadilo.* Tato aktivita se obvykle uvádí uprostřed kurzu jako psychicky náročná aktivita, u které se předpokládá, že se skupina mezi sebou již bude trochu znát a slibuje prohloubení vazeb a sdílených informací. V našem případě jsme si mohli dovolit tuto aktivitu uvést hned první večer, protože se většina skupiny již dlouho znala. *Codes:[Multisocio mělo své místo - Family: Multisocio] Jako určitě tomu pomohly ty programy první večer. Multisocio je dobrý program. Sice na začátku, ale tak tím, že ti lidi už se někteří viděli před kurzem, tak to nebylo tak těžký, pomohlo to i prohloubit důvěru ve skupině, nebo vůbec otevřenost mezi lidma.* Multisocio tedy pomohlo dostat se do odvážné nálady a také mezi sebe přijmout nové členy skupiny.

Třetí účastník zmínil další aktivitu, a sice poslední aktivitu kurzu – tvořivou dílnu. *Codes:[Přesah nugetou - Family: Malování nugety] No malování nugety, to je kapitola sama pro sebe. Protože to je přesně ten moment, kdy člověk pojmenuje přesně ten cíl, nejenom že si ho napíše na papír, ale prostě si ho pojmenuje a vyvěsí na zdi, a tam mu ho připomíná to, za čím chci jít. A že to dává podle mě důležitou zpětnou vazbu k tomu, jak si za téma svýma cílami jdu.* Tato aktivita pro něj plní funkci přesahu kurzu do běžného života. Mít krabičku, která bude viset na zdi a připomínat mu jeho výzvu je pro něj velmi důležité.

3.3.9 Kategorie Atmosférické prvky



Pojmová mapa 10 **Atmosférické prvky**

První účastnice hodnotila kladně místo konání kurzu. *Codes:[Atmosféra hradu - Family: Atmosférické prvky]* *Myslím, že kurz byl dobře umístěný. Například ta hra Tam a zase zpátky s tím hradem měla hodně společného. Působilo to tam na mě tak historicky (smích). A hry k tomu byly přizpůsobené. Takže kdyby byly na jiném místě, kdyby třeba byly u nějakého starého domu, tak by to na mě tolik nepůsobilo jako na tom hradě. Zřícenina hradu podle ní dodávala celému kurzu potřebnou atmosféru, která by na jiném místě nemusela být tak silná.*

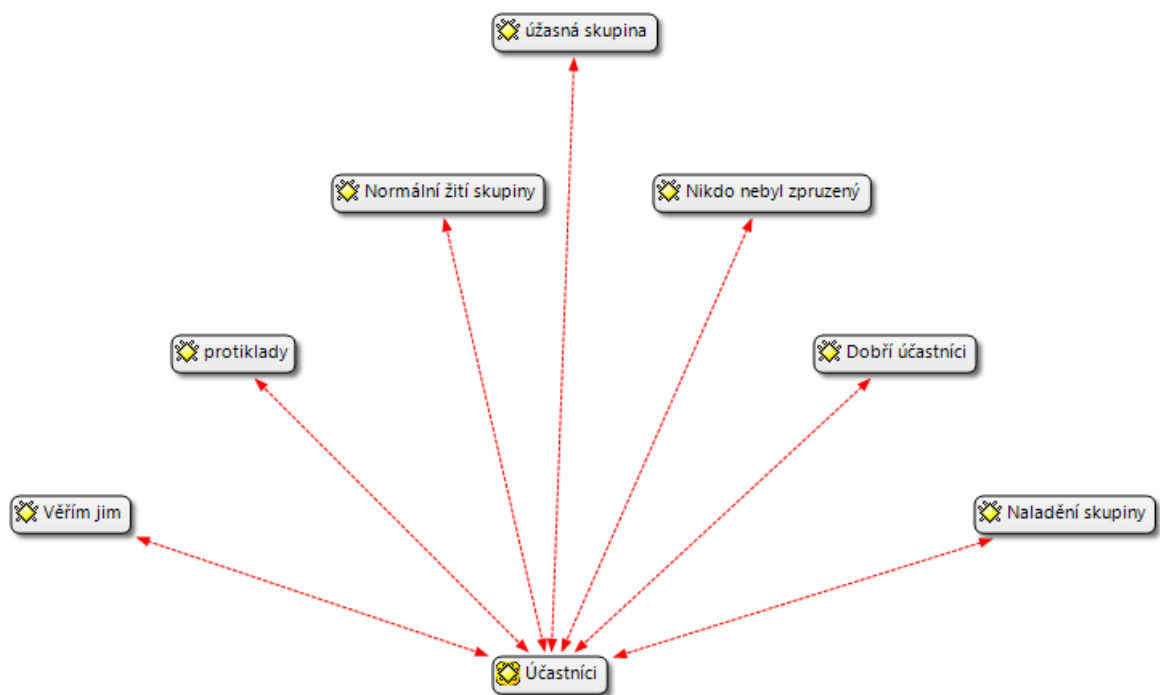
Podobně to viděla i druhá účastnice. *Codes:[Atmosféra hradu - Family: Atmosférické prvky]* *Chtěla bych ocenit prostředí. Myslím si, že díky tomu hradu měl ten kurz kouzlo a že díky tomu dostal kurz ten náboj, který tam měl být. A tím, že to bylo o odvaze, tak tam ten hrad naprosto sedí. Vydat se v noci do zříceniny hradu a tam při svíčkách zpívat je opravdu odvážný kousek.*

Třetí účastník si oblíbil atmosféru oslavy. *Codes:[Atmosféra oslavy - Family: Atmosférické prvky]* *A to, jak tam vlastně ta atmosféra udělaná, byla fakt skvělá. Nejenom oslavy, ale celé Stezky odvahy. Codes:[počasí při Cestě - Family: Atmosférické prvky]* *Když jsme vyšli, tak tam bylo takové pošmourné počasí, pršelo, byla mlha. Což tomu místo dodávalo atmosféru. Příroda dokáže někdy vytvořit to, co by instruktor nikdy nedokázal. Mlha a lehký deštěk bylo přesně to, co dodalo celé stezce onen náboj, který si všichni pochvalovali*

a který jim zajistil zážitky, na které jistě budou ještě dlouho vzpomínat. *Codes:*

[Atmosféra kurzu - Family: Atmosférické prvky] Já pořád vidím před sebou ty scény, které bych možná chtěl někde někam popsat, protože já to tak mám, že když jsou ty scény takto nabitě nějakou atmosférou nebo emoci, tak já je potřebuju dostat ven, potřebuju je hodit na ten bílej papír. A takže to jsem věděl už z tama, že si nesu. A i kdybych si z toho kurzu nenesl nic jiného, než tyhle obrazy, které pořád vidím, tak budu spokojený. Je zřejmé, že jsou pro něj tyto zážitky opravdu důležité a také se zde ukazuje jeho umělecká duše. Tyto zážitky jsou jistě hodny být popsány v jednom z jeho budoucích děl.

3.3.10 Kategorie Účastníci



Pojmová mapa 11 Účastníci

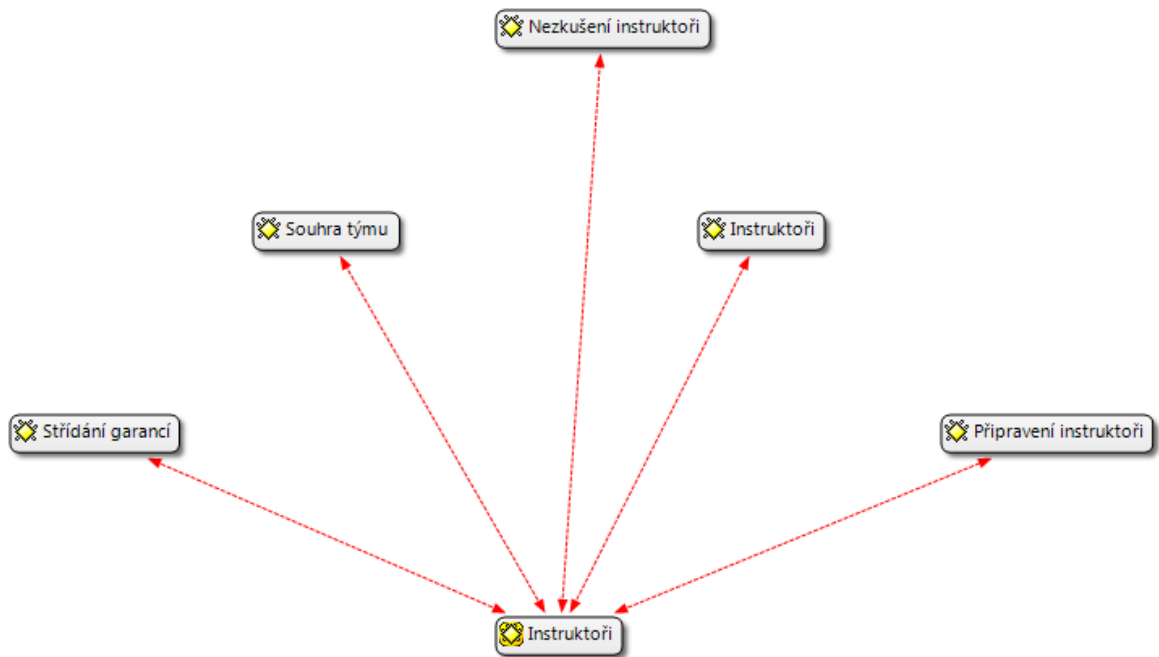
Codes:[Dobří účastníci - Family: Účastníci] Tím, že jsem spoustu lidí znala již z dřívější doby, tak na mě skupina působila dobře. A z těch, které jsem poznala až na kurzu, jsem si udělala přátele a rozuměli jsme si všichni. Myslím si, že tam byli dobří účastníci. První účastnice se do skupiny zapojila velmi rychle. Žádný z nových účastníků neměl se zapojením do skupiny problémy. Nikdo totiž nebyl úplně neznámý, každý tam měl někoho „Svého“, což adaptaci výrazně pomáhalo

Druhá účastnice poukázala na celkovou motivovanost skupiny. *Codes:[Nikdo nebyl zpruzený - Family: Účastníci] No, mě přišlo, že už na začátku když jsme se potkali u té*

kapličky, tak že všichni byli nastartováni do toho kurzu, že tam nebyl nikdo, kdo by to nějak bojkotoval, nebo prostě byl takový jako „zpruzený“ nebo něco, že byli velmi aktivní a zapálení pro ty hry a pro to všechno. Všichni měli nějaký důvod, proč se na kurz přihlásili a nebyl tam nikdo, kdo by chtěl úmyslně jeho chod narušovat. Jak již bylo zmíněno, skupina se většinou navzájem znala a účastníci většinou věděli, co od sebe můžou očekávat. Codes:[Naladění skupiny - Family: Účastníci] A přestože tam byli i nějakí noví lidé, tak tak skupina se na sebe výborně naladila. Skupina tyto nováčky mezi sebe rychle přijala. Codes:[Normální žití skupiny - Family: Účastníci] A ještě bych dodala, že se mi líbilo, že tam byl prostor na volnější bytí skupiny navzájem, že tam nebylo natlačených strašně moc programů za sebou, ale že tam byl i prostor na volno, na to, aby ta skupina si žila normálním životem. Aktivity nebyly naplánovány tak, aby mezi nimi nebylo ani 5 minut volného času. Kdykoli nastaly nějaké „mezery“ v programu, účastníci je vyplnili po svém – obvykle se spolu bavili a vyprávěli si, co se událo nového. Někteří z nich se totiž během roku nemají možnost jinak setkat.

Codes:[Věřím jim - Family: Účastníci] Mně přišlo, že jsme tam lidi, kteří se znají, i když tam byli lidi, který jsem znal dva dny nebo den v ten moment, nevím, jak to přesně bylo. Ale měl jsem v ně stejnou důvěru jako v kohokoli jiného, zároveň jsem byl připravený jim podat pomocnou ruku stejně, jako oni ji byli připraveni podat mě. Třetí účastník popisuje důvěru, kterou měl ve všechny ostatní účastníky. Nejenom že novým účastníkům všichni věřili, byli jim ochotní podat pomocnou ruku stejně jako ostatním, se kterými se znají mnohem déle. Codes:[úžasná skupina - Family: Účastníci] No úžasná, spolupracující, podporující skupina, ve které jsem se fakt cítil bezpečně, dobře. Ačkoliv jsem tam některé lidi znal pár dní, nebo pár hodin, zažil jsem s nimi jeden kurz, nebo nějakou víkendovku. Nevěděl jsem o nich prakticky nic. A zároveň tam byli lidi, se kterými se znám dlouho a přišla mi ta skupina, jakoby neměla žádné švy když to tak řeknu. Byla jednotná a zároveň když člověk potřeboval, tak tam byl prostor pro ty vážný vnitřní prožitky. Ale zároveň ta skupina byla hrozně vtipná, byla zábavná, byla tam odlehčená atmosféra, nebylo to nic těžkého. Celková atmosféra mezi účastníky byla skvělá. Neobjevovaly se mezi nimi žádné hádky, mimo aktivity se spolu všichni bavili. Atmosféra na kurzu byla opravdu pozitivní. Codes:[protiklady - Family: Účastníci] Byla dobře namíchaná z různých lidí, o kterých bych ani neřekl, že v té skupině můžou fungovat společně, ale fungovali. Možná t o bylo zvláštní, že takto různorodá skupina může fungovat. Většina z nich se ovšem zná už tak dlouho, že vědí, co od sebe můžou čekat a co od některých naopak nikdy nedostanou.

3.3.11 Kategorie Instruktoři



Pojmová mapa 12 **Instruktoři**

Codes: [Připravení instruktoři - Family: Instruktoři] Měli vše připravené a myslím, že spolupracovali dobře. První účastnice nevnímala mezi instruktory žádné napětí a viděla jen dobrou komunikaci a spolupráci.

Codes: [Nezkušení instruktoři - Family: Instruktoři] Mě přijde, že ten tým byl takový vyvážený. A myslím si, že z povahy toho kurzu je jasný, že ti instruktoři nebudou mít úplně největší zkušenosti. Bylo jasné, že tam můžou být nějaké drobné nedostatky, ale tenhle kurz je postavený tak, že instruktoři se to na tom učí, takže si myslím, že to je právě výborný když do toho jdou. Druhá účastnice poukazuje na jakousi vyváženost instruktorského týmu.

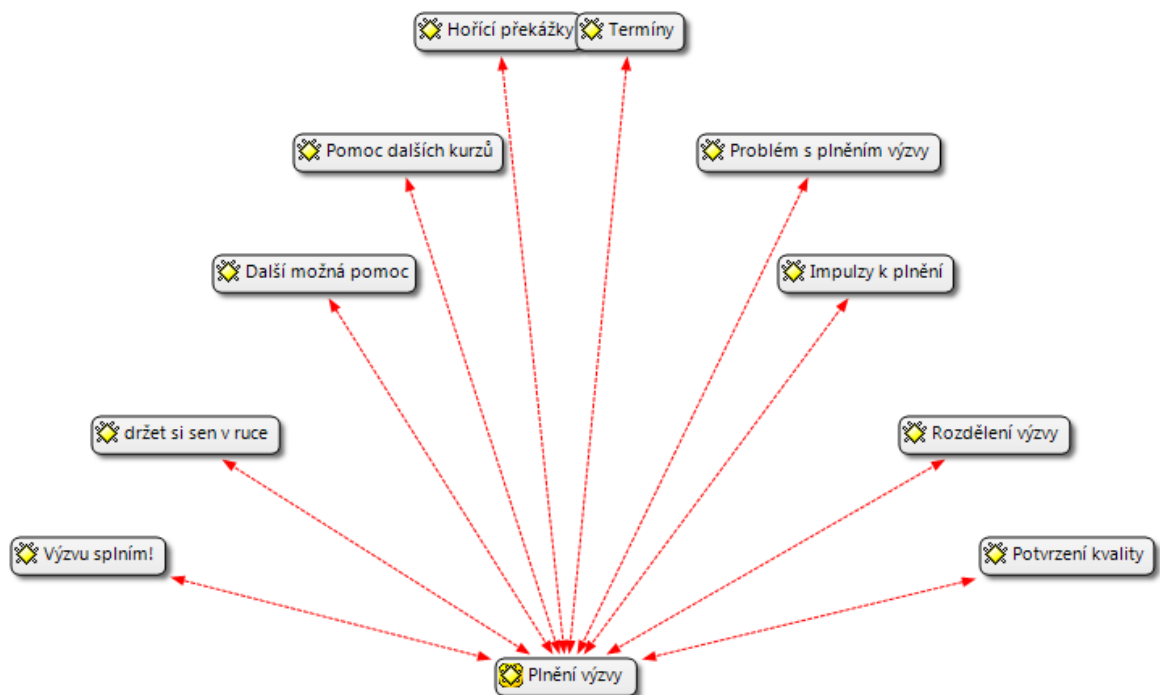
Zároveň obhajuje jejich relativní nezkušenost, která ovšem koresponduje se zaměřením obsahu tohoto kurzu – k zaučení nových instruktorů a vyzkoušení si nových her.

Codes: [Střídání garancí - Family: Instruktoři] A myslím si, že bylo pěkný, že se střídali v těch aktivitách, že to měli rozebrané. Že programy neuváděl pořád jeden a ten samý člověk. Garanci aktivit také viděla jako kvalitně provedenou, aktivity byly rozděleny mezi instruktory rovnoměrně. Codes: [Souhra týmu - Family: Instruktoři] Já jsem měla pocit, že je tam prostě souhra v tom týmu. Že se doplňují. Celkově hodnotila práci instruktorů jako kvalitní.

Třetí účastník okomentoval instruktory takto. Codes: [Instruktoři - Family: Instruktoři] skupina, taky docela nečekaná. Jednu instruktorku jsem vlastně vůbec neznal, takže jsem

vůbec jsem netušil, co od ní mám nebo nemám čekat. Kubu na druhou stranu znám dobře, vím přesně jaký má standard, jaký má metody a tak. Takže jsem okamžitě věděl, že to bude jistě odvedený. Že tam nebude žádný velký zádrhel. Pro něj celkem nečekaná volba instruktorů, ovšem za jedním z nich viděl velkou oporu celého týmu, proto se nebál, že by kurz neměl určitou úroveň. Je tedy možné, že zbytku týmu moc nevěřil, ale očekával, že jakékoli chyby napraví nejzkušenější instruktor.

3.3.12 Kategorie Plnění výzvy



Pojmová mapa 13 **Plnění výzvy**

Codes:[Problém s plněním výzvy - Family: Plnění výzvy] Přesně nevím, jak zvýšit své sebevědomí. Jakou formou. První účastnice má očividné problémy s plněním své výzvy. Ptali jsme se jí, zda by jí pomohl kurz či workshop se zaměřením právě na zvýšení sebevědomí. *Codes:* [Pomoc dalších kurzů - Family: Plnění výzvy] Určitě, myslím, že by mi to hodně pomohlo. Také by jí prý mohla pomoci rodina a přátelé. *Codes:*[Další možná pomoc - Family: Plnění výzvy] Pomoc rodiny, přátel, možnost nějaké výzvy v životě. Nebo také nějaká výzva v životě. O tomto tématu nechtěla moc hovořit. Je z toho možné usuzovat, že tento problém je pro ni opravdu velký a sama jej nezvládá řešit.

Codes:[Impulzy k plnění - Family: Plnění výzvy] Pravda je, že teď to tak leží (smích) a zraje, ale na druhou stranu tím, že jsem si to tak určila, tak vlastně ti lidi, kteří tam byli se mnou se to dozvěděli, protože jsme si to pak říkali. A zároveň se mi ozývají lidi kolem, kteří

se to asi dozvěděli zase od nich, a vždycky se mě ptají „a tys říkala, že budeš zakládat ty ženské kruhy“. Tak si myslím, že to byl takový impulz k tomu, že se tady ty věci začaly dít a prostě až nastane ten správný čas, tak to přijde. Druhá účastnice zatím čeká, až bude správný čas a zatím sbírá impulzy. Informace o ženských kruzích se začínají šířit a ona postupně shromažďuje informace, aby se mohly stát skutečnými. Codes:[Hořící překážky - Family: Plnění výzvy] Já myslím, že největší moje překážka ke všemu, co teď dělám je, že toho mám hodně a málo času. Jsou věci, které hodně hoří, takové ty prioritní. A ty mi můžou zabraňovat tomu naplnit ten cíl. Je ovšem pracovně vytížená a aktuálně nemá mnoho volného času. Proto je možné, že se datum realizace cíle může posouvat neustále dál a dál.

Codes:[Potvrzení kvality - Family: Plnění výzvy] Mě to co dělám, to psaní baví. Ale chtěl bych vědět, jestli jsem schopný někde publikovat, nebo jestli je to jenom koníček. Prostě mít to ujasněný v sobě, na co mám a na co nemám. A zároveň je to takový odvážný krok, protože když si člověk píše do šuplíku doma, tak to jsou věci, které jsou pro mě niterné, když si to časem přečtu. A když si to časem přečte člověk sám, tak je to v pohodě, ale je docela odvážné to nechat někoho přečíst, někoho, koho neznáte, nebo jste se s ním nikdy neviděli. Třetí účastník hledá zpětnou vazbu. Zpětnou vazbu od někoho, kdo jej nezná a není tak nijak ovlivněn. Codes:[Výzvu splním! - Family: Plnění výzvy] Budu se snažit ze všech sil, a já doufám, že jo. A pokud ne v tom termínu, tak minimálně, prostě, věřím tomu, že prostě si ji splním. A pokud se mi to nepovede teď, tak určitě třeba příští rok. Doufá, že se mu splnění výzvy podaří. A pokud ne v jím zadaném termínu, pak se jej bude snažit naplnit co nejdříve. Codes:[Rozdělení výzvy - Family: Plnění výzvy] Pomoci mi může rozhodně to, když si ten cíl rozfázuju na menší část. Také si rozdělil svůj cíl na menší části, a u každé z nich si určil částečný deadline. To mu podle něj může usnadnit plnění výzvy. Codes:[Termíny - Family: Plnění výzvy] Tak momentálně mi brání spousta jiných povinností. Takže to psaní teď musím odložit až do doby, kdy budu mít splněné věci, které teď řeším a musí být splněné do určitého termínu. Zabírají mi čas a prostě musejí být hotové. Je ovšem pravda, že stejně jako druhá účastnice má mnoho povinností a ty musí být dokončeny dřív, než výzva. Je proto také možné, že se jeho splnění cíle posune. Codes:[držet si sen v ruce - Family: Plnění výzvy] A ten pocit, kdy držíte sen fyzicky v ruce, to je ten čtvrtý moment pro mě. A tady ty věci, to jsou ty hlavní, co si z toho kurzu odnáším. Má ovšem svůj cíl pověšený na zdi a ten mu bude připomínat, že si slíbil, že jej dotáhne do konce. Bude zajímavé sledovat, zda se jim to všem podaří.

4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

V našem výzkumu se zabýváme tvorbou osobních cílů v zážitkové pedagogice. Zkoumali jsme, jak tuto tvorbu ovlivňují jednotlivé faktory na kurzu. Cílovou skupinou našeho výzkumu byli tři účastníci zážitkového kurzu s názvem Vůně nugety. Naším primárním cílem nebylo zjistit přesné podmínky tvorby osobního cíle jednoho každého účastníka. Snažili jsme se zjistit, jaké metody zážitkové pedagogiky a které další faktory ovlivňují proces tvorby osobního cíle. Proto jsme se rozhodli výsledky částečně generalizovat. Podotýkáme však, že na jiném kurzu, kde budou odlišné podmínky, jiná účastnická skupina a bude se konat na jiném místě, se výsledky mohou diametrálně lišit od výsledků v našem výzkumu. Jsme ovšem přesvědčeni, že se tyto výsledky dají alespoň částečně generalizovat a i u jiných kurzů bude možné nalézt propojení s výsledky našeho výzkumu. Výsledky byly generalizovány pouze na skupinu tří respondentů, pokud to umožňovaly (účastníci odpověděli stejně nebo obdobným způsobem). Získali jsme tedy informace od dvou účastnic a jednoho účastníka kurzu. Tyto informace jsme podrobili důkladné analýze a kódování. Kódy jsme zařadili do příslušných kategorií. Již při této fázi výzkumu bylo možné uvidět střípky odpovědí na naše otázky. Zde předkládáme zásadní výsledky, které jsme zjistili u jednotlivých kategorií.

Největší pozornost jsme věnovali hře, která měla na formulaci cílů největší vliv – Stezka odvahy. Cílem této hry bylo vytvořit si cíl, my jsme jej nazvali výzvou, který si účastníci splní do jednoho roku od konce kurzu. Aktivita měla tři fáze. V první fázi se jednalo o tvorbu samotného cíle. Z rozhovorů vyplynulo, že účastníci již své cíle znají a potřebovali pouze přesně si je zformulovat. Nejzásadnější pro ně tedy byla možnost odpovědět si na návodné otázky a dostat čas na přemýšlení právě o této výzvě. Všem se povedlo vytvořit si pro ně vyhovující výzvu, kterou v následující části hry, ve které se přesunuli do doby o rok později, patřičně oslavili. Zjistili jsme, že tato oslava měla značně motivující charakter. U účastníků podnítila touhu znovu takovou oslavu zažít a tím také posílila jejich motivaci ke splnění svého cíle. Dále jsme zjistili, že v této části hry byla hlavní složkou motivace účastníků jejich samotná aktivita na hře. Jejich podporování a pozitivní přístup pomohl celé účastnické skupině vžít se lépe do příběhu. V poslední fázi hry, cestě zpátky, se objevila síla přírody. Ta dokázala vykouzlit takové prostředí, které by žádný instruktor nikdy sám nepřipravil. Mlha a slabý déšť v okolí zříceniny hradu – to byla přesně ta atmosféra, která byla potřebná pro cestu zpět časem. Sjednotila celou skupinu, jejíž členové chtěli původně jít tuto cestu o samotě a donutila je navzájem si pomáhat a

podporovat se. Mnohé účastníky překvapilo, jak jsou schopni spolupracovat. Dotázaní účastníci si ale všichni tuto aktivitu užili a potvrdili, že během ní zažili jednu z nejsilnějších zážitků na kurzu vůbec. Výsledkem této aktivity byl tedy vytvořený cíl, který si účastníci s sebou odvezli domů a je už jen otázkou, jak se s ním poperou. Plnění cílů našim úkolem nebylo, šlo nám pouze o jejich vytvoření a následné motivování účastníků k jejich splnění.

Jako motivace k plnění cílů měly sloužit i další aktivity na kurzu. V aktivitě Golden Gate se účastníci stali inženýry stavějícími most. Jejich práce byla omezená jak časem, tak nemožností verbálně se dorozumívat. Účastníci tuto hru vnímali jako zajímavou a jedna účastnice uvedla, že tato aktivita postihovala jakési plnění cíle. Dostali zadaný úkol a na cestě k jeho dokončení museli překonat jisté překážky. Tato aktivita mohla být tedy považována za jakousi přípravu na aktivitu výše popsanou, Stezku odvahy.

Na kurzu bylo také uvedeno několik her, jejichž cílem bylo rozšířit komfortní zónu účastníků. Jednalo se konkrétně o aktivity Multisocio, Taneční dílna a Hudební dílna. Všechny tyto aktivity v sobě nesly nádech odvahy, tématu, které propojovalo celý kurz a vytvářelo tak jakousi vlnu, na které plul celý kurz. Účastníci popisovali Multisocio a Taneční dílnu pouze okrajově. K multisociu se vyjádřila pouze druhá účastnice, která tuto aktivitu okomentovala vzhledem k jejímu umístění v rámci kurzu. Obvykle se tato aktivita neuvádí v první den kurzu. O taneční dílně se zmínil třetí účastník. Měla pro něj velký význam, převážně z pohledu důvěry ve skupinu a jejich podporu, kterou získal v Hudební dílně. Pro ženy zřejmě tato aktivita nebyla natolik zajímavá, nebo pro ně jen nepředstavovala takové vytržení z komfortní zóny, jako pro třetího účastníka. Je tedy možné, že právě proto se o této aktivitě nezmínily v rozhovorech. Hudební dílně byla vyčítána její krátká časová dotace. Nebylo možné vytvořit celodenní dílnu, ve které bychom se věnovali hudbě a tanci, proto byla časová dotace pro tuto aktivitu pouze dvě hodiny. Měla sloužit spíše jako jakási ochutnávka a motivace do dalších aktivit než jako plnohodnotná dílna. Jinak na ni ovšem účastníci reagovali kladně. Poslední aktivitou kurzu bylo vytvoření schránky pro výzvu, kterou si účastníci vzali s sebou domů. Tento program měl být přesahem kurzu, jakýmsi artefaktem, který si účastníci odvezou s sebou domů a tam o něj budou pečovat a on jim bude připomínat jejich výzvu. O této aktivitě hovořil pouze třetí účastník. Domníváme se, že tomu tak bylo z toho důvodu, že jako jediný se aktivně snaží plnit svůj cíl a tato schránka je pro něj zdrojem motivace.

V rozhovorech jsme se také zaměřili na zkoumání, zda účastníky ovlivnila účastnická skupina a instruktoři. Z rozhovorů vyplynulo, že účastnická skupina byla vstřícná a nové členy mezi sebe přijala velmi ochotně a rychle. Instruktorská skupina byla dobře připravená a kurz odvedla kvalitně. Nepodařilo se nám zjistit, zda kvalita účastnické a instruktorské skupiny ovlivnila, ať už pozitivně nebo negativně, účastníky při formulaci jejich cílů. Můžeme se ovšem domnívat, že celkově pozitivní atmosféra měla na účastníky dobrý vliv a že tato atmosféra neměla negativní vliv na tvorbu cílů.

V rozhovorech jsme se také ptali na aktuální stav práce na výzvách. Rozhovory byly poskytovány přibližně tři měsíce po konci kurzu, pro účastníky to tedy znamenalo první čtvrtinu práce na výzvě. Ani jeden z účastníků v této době aktivně neplnil svůj cíl. První účastnice vůbec nezačala, protože neví, jak. Přiznala, že by jí pomohl další kurz či workshop, který by se plněním cílů zabýval. Druhá účastnice si svůj cíl pojmenovala, ale k jeho plnění se nedostala. Její pracovní vytížení jí nedovoluje pracovat na tomto cíli. Třetí účastník si zvolil cíl, který byl jasně definovaný, s přesným datem, do kdy jej splní. Má také propracovaný plán, díky kterému pro něj může být plnění cíle jednodušší, než pro další dvě účastnice. K jeho plnění se ovšem také nedostal, a to stejně jako u druhé účastnice, z důvodu velkého pracovního vytížení. Pokud tedy tyto informace generalizujeme, je možné předpokládat, že účastníci si na kurzu vytvoří výzvu, se kterou jsou spokojeni. Kurz má také přesah, tedy jakýsi artefakt, který obsahuje výzvu a který ji účastníkům připomíná. Ovšem po ukončení kurzu se účastníci vrátí ke svým předešlým životům a na plnění cíle již dále nepracují. Nastává zde tedy otázka, zda se tak děje z důvodu nízké motivace, nekvality kurzu, nebo pouze přílišného pracovního vypětí lidí, které je v dnešní době opravdu závažným problémem. Tento fenomén by bylo jistě zajímavé zkoumat v jiném výzkumu.

Naše doporučení pro praxi v oboru zážitkové pedagogiky je jasné. Pokud instruktorský tým při přípravě i realizaci kurzu dbá na zásady tvorby zážitkových akcí a využívá metody zážitkové pedagogiky, může pomoci účastníkům formulovat osobní cíle. Jednou z neúčinnějších motivací na kurzu se stala motivace samotnými účastníky, kteří se dokázali několikrát naprosto strhnout k plnění aktivity. Při tvorbě kurzu je také velmi důležité využít místo konání a pečlivě sledovat počasí. To totiž může značně ovlivnit výsledek námi uvedené aktivity. Pro instruktory, kteří by se v budoucnu rádi zabývali tematikou osobních cílů v zážitkové pedagogice může také dobře posloužit scénář kurzu včetně popisu her na něm použitých, který je součástí teoretické části této práce. Pokud

ovšem instruktorům jde nejenom o tvorbu cíle, ale i jeho následné plnění, doporučujeme spíše než jeden kurz soubor více kurzů, které na sebe budou tematicky navazovat a využijí další metody pro koučování, time management a další techniky, které jsou v poslední době velmi oblíbené a často skloňované.

Bakalářská práce se věnuje popisu způsobů, jakými může kurz zážitkové pedagogiky pomoci účastníkům při formulaci osobních cílů.

V první kapitole teoretické části je uvedena stručná historie zážitkové pedagogiky. V druhé kapitole jsou rozděleny a popsány jednotlivé metody zážitkové pedagogiky, které byly využity na zážitkovém kurzu Vůně nugety. Jedná se především o metody cílování, dramaturgie, motivace a zpětné vazby. V poslední kapitole teoretické části je detailně popsán výše zmíněný kurz Vůně nugety. Popsány jsou všechny aktivity a hry, které byly pro účastníky připraveny instruktorským týmem.

V úvodu praktické části je vymezena základní otázka výzkumu - „**Jakým způsobem může zážitkový kurz pomáhat účastníkům ve formulaci osobních cílů?**“ následované dílčími otázkami a cíli práce. Dále jsou popsány etické zásady využití při rozhovorech a charakterizován výzkumný vzorek. V další kapitole jsou popsány metody, které jsem při výzkumu používal. Jedná se o metodu sběru dat – polostrukturovaný rozhovor, dále byla provedena transkripce a redukce prvního řádu. Následovalo otevřené kódování, které jsem provedl pomocí programu Atlas.ti. Vytvořené kódy byly následně rozděleny do přehledných kategorií a následně vyhodnoceny popisnou metodou. V další části jsou již přehledně vypsány a vyhodnoceny jednotlivé kódy, rozříděné podle kategorií.

Zjistili jsme, že si všichni účastníci definovali cíl, který nebyl nově vytvořen. Všichni o něm již někdy v minulosti přemýšleli, ale nikdy neměli čas nebo prostor pro jasnou definici. V definování cíle jim pomohla především první část aktivity Stezka odvahy nazvaná Labyrint. V této části na účastníky čekaly návodné otázky, které jim poskytly podhoubí pro definici osobních cílů. Všichni účastníci vnímají tuto část kurzu jako velmi přínosnou. Další dvě části Stezky odvahy motivovaly účastníky k pokračování v plnění vytvořených cílů. Ostatní aktivity na kurzu byly podle účastníků vhodně užití a neprojevíli touhu některé odstranit ze scénáře. Naopak se objevily názory na dvě aktivity, které mohly být více vytěženy – dotazník „Jsem odvážný, protože“ a Hudební dílna. Dalším důležitým zjištěním pro nás byl fakt, že nejlepším motivačním prvkem na kurzu byla aktivita samotných účastníků. Všichni účastníci potvrdili, že pro ně podpora a povzbuzení při

aktivitách hodně znamenaly a pomohly jim zadané aktivity splnit. Je tedy možné kurz, který je popsán v teoretické části uvádět jako modelový příklad pro potenciální kurzy, které budou mít za cíl poskytnout prostor pro tvorbu osobních cílů. Pokud by se ovšem chtěly zabývat samotným plněním těchto cílů, doporučili bychom raději zvolit jiné metody, neboť účastníci po třech měsících od kurzu nijak nepokročili v plnění svých cílů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1].FRANC, Daniel, Daniela ZOUNKOVÁ a Andy MARTIN. *Učení zážitkem a hrou: praktická příručka instruktora*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1701-9.
- [2].HANUŠ, Radek a Jan HRKAL. *Zlatý fond her II: [výběr her a programů připravených pro kursy Prázdninové školy Lipnice]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 8071786608.
- [3].HANUŠ, Radek a Lenka CHYTILOVÁ. *Zážitkově pedagogické učení*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2816-2.
- [4].HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-807-3675-691.
- [5].HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Velký psychologický slovník*. Ilustrace Karel Nepraš. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-686-5.
- [6].KIRCHNER, Jiří. *Psychologie prožitku a dobrodružství: pro pedagogiku a psychoterapii*. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2562-5.
- [7].MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- [8].NĚMEC, Jiří. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido - edice pedagogické literatury, 2002. ISBN 80-731-5012-3.
- [9].PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8711-6.
- [10]. PELÁNEK, Radek. *Příručka instruktora zážitkových akcí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-353-6.
- [11]. PELÁNEK, Radek. *Zážitkové výukové programy*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-807-3676-568.
- [12]. PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [13]. REITMAYEROVÁ, Eva a Věra BROUMOVÁ. *Cílená zpětná vazba: metody pro vedoucí skupin a učitele*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-317-8.

- [14]. STANCHFIELD, Jennifer. *Tips & tools: the art of experiential group facilitation*. Oklahoma City, OK: Wood 'N' Barnes Publishing, c2007, x. ISBN 978-1-885473-71-4.
- [15]. ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007s. ISBN 978-80-7367-313-0.
- [16]. ZOUNKOVÁ, D. *Zlatý fond her III*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-198-3.

Periodika

Gymnasion. Praha: Prázdninová škola Lipnice, 2004. ISSN 1214 603X.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

Apod. A podobně/ A podobné

Např. Například

Str. Strana

Tzv. Takzvaný/ Takzvané

SEZNAM OBRÁZKŮ

Pojmová mapa 1 **Pocit z kurzu**

Pojmová mapa 2 **Labyrint**

Pojmová mapa 3 **Oslava**

Pojmová mapa 4 **Cesta zpátky**

Pojmová mapa 5 **Golden Gate**

Pojmová mapa 6 **Hudební dílna**

Pojmová mapa 7 **Taneční dílna**

Pojmová mapa 8 **Multisocio**

Pojmová mapa 9 **Malování nugety**

Pojmová mapa 10 **Atmosférické prvky**

Pojmová mapa 11 **Účastníci**

Pojmová mapa 12 **Instruktoři**

Pojmová mapa 13 **Plnění výzvy**

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA PI : Otázky k rozhovoru

PŘÍLOHA P I: OTÁZKY K ROZHOVORU

Rozhovor k bakalářské práci „Zážiteková pedagogika jako nástroj k formulaci osobních cílů“

V aktivitě bylo použito označení „výzva“, kterou se myslí osobní cíl stanovený na 365 dní. V hlavní aktivitě kurzu měli účastníci za úkol si v první části tuto výzvu za pomoci návodných otázek vytvořit. Po vytvoření této výzvy se přesunuli do objektu hradu, kde na ně čekala oslava jejich úspěchu v roce 2014. Na této oslavě měli za úkol pojmenovat svou výzvu a způsob, jakým jí dosáhli. Poté se vydali „zpět v čase“ přes cestu, na které je čekaly různá zastavení znázorňující problémy, které je mohou potkat při plnění výzvy. Bylo na nich, jestli cestu absolvují sami nebo ve skupině a také jim byla dána naprostá volnost při plnění zadaných úkolů – nikdo nekontroloval, jestli dané aktivity splnili nebo ne.

- Jaký cíl účastník formuloval?
 - Co mi můžeš říct o své výzvě?
 - Proč sis vybral/a právě tuto výzvu?
 - Měl/a jsi nějaké potíže při tvorbě této výzvy?
 - Jakým způsobem pracuješ na plnění této výzvy?
 - Myslíš si, že jsi schopný/á tuto výzvu splnit?
 - Co ti může pomoci nebo naopak bránit ve splnění této výzvy?
- Jaké aktivity účastníkovi pomohly k formulaci cíle?
 - Vytvořil/a sis úplně novou výzvu, nebo jsi na plnění takovéto výzvy pracoval/a?
 - Jakým způsobem jsi postupoval/a při tvorbě své výzvy?
 - Jak ses cítil/a při oslavě tvého úspěchu? (Překvapilo tě něco?)
 - Jak probíhala druhá část velké hry?
 - Jak na tebe působily ostatní aktivity na kurzu?
 - Změnil/a bys nějakou aktivitu na kurzu? Proč?
- Jak celkově působil na účastníka kurz?
 - Existuje nějaký moment na kurzu, na který nikdy nezapomeneš? (popiš ho, co se stalo?)
 - Jak na tebe působili účastníci?
 - Jak na tebe působili instruktoři?