



Cítite sa v skautingu občas demotivovaní? Obávate sa vyhorenia alebo vidíte, že aj ďalší vodcovia a dobrovoľníci z vášho zboru k nemu smerujú? Viete, čo robiť, aby ste sa dokázali motivovať, odstraňovať prekážky a zvládať aj ťažké životné obdobia? Alebo sa chcete dozvedieť šikovné tipy, ktoré by ste potom v zbere naučili aj svojich priateľov? Potom je novinka vo vzdelávaní Slovenského skautingu – Kurz sebamotivácie a budovania odolnosti – pre vás to pravé orechové!



AHA  
MOMENTY  
PRE SKAUTING  
AJ ŽIVOT MIMO  
NEHO

## KURZ SEBAMOTIVÁCIE A BUDOVANIA ODOLNOSTI

✿ ZLATKA MÜLLEROVÁ – ZLATKA, 104. zbor Bratislava-Ružinov

Tento víkendový kurz prvýkrát v Slovenskom skautingu uskutočnil vzdelávací tím Baobab od 16. do 18. mája v Dolnej Súči a stretli sme sa na ňom všetko dospelí dobrovoľníci zo šiestich skautských zborov na Slovensku. Už na začiatku nás privítali členovia tímu Fučo, Severka, Šidlo, Tatino a Triskáč a rôzne citáty na stenách, ktoré nás sprevádzali počas celého kurzu, aby sme sa mohli inšpirovať silnými myšlienkami a nájsť si medzi nimi to, čo práve vo svojom živote potrebujeme.

### Vydávame sa na Cestu hrdinov SNP

V piatok nás Triskáč zbral so sebou na Cestu hrdinov SNP. Práve jeho zdolanie tejto cesty dávalo príklady o motivácii a odolnosti. Cesta bola hlavným leitmotívom, ktorý sa prepletal celým kurzom a vyvrcholil sobotným prekvapením.

V sobotu nás počas dňa čakali bloky prednášok poprepletané rôznymi aktivitami, mentálny refresh aj prekvapivé objavy či precitnutia s novým pohľadom na známe situácie nielen

Foto: Lucia Trstenská – Fučo

v skautingu, ale aj vo svojom živote. Napríklad vďaka jednej aktivite som pochopila, že niekedy je potrebné ustúpiť do úzadia, aby sme podnietili aktivitu v skupine. Alebo to, že odstránenie prekážok môže byť rovnako dôležité ako nájsť motiváciu, si často neuvedomujem.

### Zisťujeme, ako na to

Začali sme rozprávaním, čo je to motivácia a odolnosť, ale aj čo nás v živote a skautingu motivuje a berie nám motiváciu. Ďalej sme sa venovali psychickej odolnosti a naučili sa štyri body, ktoré nám k nej môžu dopomôcť.

Hľadali sme napríklad to, čo nás v skautingu naplnia, čo vytvára ten dobrý pocit a z akých dôvodov sa to deje. Tiež sme hľadali, v čom sme dobrí a ako pracovať na svojom majstrovstve. Povedali sme si tiež o rôznych metódach, ako sa dostať do pohody pri stresových situáciách, ale aj o tom, aké je dôležité uvedomovať si svoje emócie, čo je za nimi a ako s nimi pracovať, aby sme boli spokojnejší, motivovaní a vedeli si budovať svoju odolnosť.

Toľko na ukážku zo sobotného programu, ktorý nechám teraz tak a spomeniem iné zaujímavosti.

### Vitajte na konci, zvládli ste to!

V sobotu podvečer sme sa v rámci vorvy aj reálne vydali na krátky úsek Cesty hrdinov SNP. Ako skupina sme spoločne museli za vymedzený čas prekonať náročné situácie, ktorým sa na takomto putovaní neraz nedá

vyhnúť – nemôžem prezradiť detaily, viac zistia účastníci ďalšieho kurzu...

Z tejto hry a aj z celého kurzu si každý odniesol to svoje. Ja osobne som vnímala, že veci, ktoré sa spomínajú, sa ma veľmi silno dotýkajú a priviedli ma k zamýšľaniu sa nad svojím životom a nad tým, aké zmeny by som mala urobiť, aby som bola šťastnejšia a spokojnejšia.



### Čo mi kurz dal

V nedeľu si každý z nás vytváral svoj vlastný plán odolnosti, čo urobíme vo svojom živote po tomto kurze. Som šťastná, že je to pre mňa motiváciou urobiť rozhodnutie, na ktoré som sa sama nevedela dlho odhodlať, ale tu som dostala podporu a pochopenie, čo bolo pri mojom rozhodovaní veľmi dôležité.

Kurz bol pre mňa naozaj veľmi zmysluplne stráveným časom, veľmi prínosný pre svoj skautský aj osobný život. Veľmi si cením, že sa program kurzu a obsah prednášok a aktivít prispôboval tomu, po čom bol dopyt priamo na mieste, čo sme my potrebovali počuť, prebrať a získať v tom podporu. Nenechajte si ho ujsť!



### ČO SI MYSLIA ÚČASTNÍCI KURZU?

„Ponuka na kurze prevýšila môj dopyt. Dalo mi to veľa aj pre mňa osobne, aj na prácu mimo skautingu. Bolo to obohacujúce.“

„Zistil som, že život sa dá žiť aj inak, sny sa dajú naplniť. Kurz mi pomohol pozrieť sa na svoj život a získal som inšpiráciu, ako sa dá smerovať.“

„Uvedomila som si, že motivácia sa sama nenájde. A čo mám robiť, ak chcem nabráť inú perspektívu a byť motivovaná.“

„Každý blok bol pre mňa zaujímavý a prínosný. Prednášky a diskusie ma posunuli dopredu.“

### PRÍDTE SI KURZ ZAŽIŤ AJ VY!

Ďalšiu možnosť budete mať od 24. do 26. októbra 2025, tento kurz sa uskutoční v Lúčkach pri Ružomberku – opäť pre vodkyne, vodcov a dospelých dobrovoľníkov, ktorí sú aktívni na oddielovej, zborovej či oblastnej úrovni. Viac informácií o kurze aj s prihláškou nájdete na webe:

[www.odolnost.skauting.sk](http://www.odolnost.skauting.sk)



Tešia sa na vás  
Baobabáci!



DELL Technologies

Vzdelávacie aktivity Slovenského skautingu v projekte „Obnovme motiváciu a budujme odolnosť dobrovoľníkov“ podporil Nadačný fond Dell v Nadácii Pontis.