



Čo si odnášam z kurzu a najviac využijem v reálnom živote

Vzdelávacie kurzy bývajú v mori obyčajných povinností dospelého v Slovenskom skautingu často motivujúcim ostrovčekom, na ktorom si trochu vydýchne, odreaguje sa, získa zážitky a niečo sa dozvie. Ďalším efektom je, že sa spozná s ľuďmi z iných zborov a spoločne si zdieľajú si skúsenosti. Všetko užitočné veci. Aké sú však dôležité aspekty, ktoré by malo skautské vzdelávanie určite spĺňať?

V októbri 2025 sme so Vzdelávacím tímom Baobab uskutočnili v Lúčkach pri Ružomberku druhý tohoročný kurz sebamotivácie a budovania odolnosti pre 20 dospelých z 12 skautských zborov. Kurzom sme okrem iných vecí podporovali účastníkov, aby vedeli prakticky využiť získané informácie a zručnosti v skautingu, v svojom reálnom živote či v práci. Veríme, že túto praktickosť a využiteľnosť prehĺbime každým ďalším kurzom. Prečítajte si, čo si o užitočnosti a využiteľnosti kurzu v praxi myslia jeho účastníci:

Našla som nové možnosti riešenia problémov

Keď niekomu poviem, že som skautka, často počujem vety typu: „Skauti, tých mám rád, vedia si vždy poradiť.“ Aj to bolo jednou z tém kurzu odolnosti a sebamotivácie – o schopnosti mentálnej flexibility, nájsť riešenie, silu pokračovať a nezľaknúť sa krízy. Tieto témy nám boli krásne priblížené cez rozprávanie Triskáčovej Cesty hrdinov SNP.

Milo ma prekvapila odbornosť organizátorov a ich prepojenie teórie z praxou.

V outdoorovom programe sme si odolnosť vyskúšali na vlastnej koži a dostali sme aj odporúčania, ako pokračovať ďalej. Organizátori vytvorili bezpečné prostredie, kde sa každý mohol úprimne zdieľať.

Cenné boli aj rozhovory v menších skupinkách so skautmi s rôznych kútov Slovenska. Bolo by super aby sa týchto kurzov zúčastnilo čo najviac skautov a spoločne sme tak vedeli vytvárať skauting, ktorý nás baví.

Ďakujem celému tímu Baobab – Myšiakovi, Severke, Fučovi, Tatinovi, Zskáčovi, Kobymu a Tammymu – za nový pohľad na skauting: že aj my potrebujeme občas spomaliť, oddýchnuť si a znovu načerpať silu.

Júlia Petrovičová – Labka, 55. zbor Lišiak Vrútky

Prekvapilo ma, že to viem využiť aj v pracovnom živote

Prišla som na tento kurz sebamotivácie a budovania odolnosti s cieľom nabráť sily a motiváciu pre seba a svoj oddiel a myslím si, že vedúcim kurzu sa podarilo mi tento cieľ naplniť. Mnoho ďalších z nás prišlo hľadať rôzne ciele, a tak sme sa snažili všetkému venovať s osobitným prístupom, čo sa mi veľmi páčilo.

Pre mňa jedným z ďalších prínosov, okrem naučenia sa niekoľkých faktorov (de)motivácie, boli metódy (seba)motivácie – napríklad denník zmysluplnosti, cvičenia k odolnosti (napr. STOP metóda alebo reflexia dňa).

Okrem prednáškovej činnosti sme sa potulovali aj vonku ako také deti a naháňali sa, aby sme mali aj pohyb a zdravú aktivitu. Veľmi sa mi vryl do pamäti „mimoňský futbal“, keď som možno dvakrát úspešne koplá do lopty s tými okuliarmi. Asi celý tím sa viac nasmial, ako dal gólov – určite skvelá hra pre každú vekovú kategóriu.

Kurz ma inšpiroval tým, ako sa viem na aktivity a situácie vždy mentálne prispôbiť, pokiaľ nie sú vhodné podmienky na ich „originálnu“ realizáciu – tzv. obmenu plánu. Ich výlet „Triedy SNP“ za 2,5 hodiny podľa mňa o tom svedčil (v dobrom zmysle). Ako zmestiť mesačnú turistiku do 2,5 hodiny? Pozreli sme sa, účastníci, na vyvesenú maticu programu. Áno, asi sa úplne 100 % doslovne o to nesnažili, ale na konci výletu každý tím pochopil, že ich cieľom bolo naučiť nás, na čo sa máme pripraviť pri plánovaní „Triedy SNP“, a že odolnosť má každý z nás v sebe.

Pre mňa bolo na kurze praktické to, že som sa mohla znova naučiť, ako sa sebamotivovať, diskutovať s ľuďmi o problémoch, hľadať riešenia a vytvoriť plán odolnosti na aktuálne riešený problém v oddieli.

Ako som spomenula vyššie, napríklad denník zmysluplnosti je jednoducho využiteľný aj po práci – na zapamätanie si niektorých príbehov ľudí, ktorým som pomohla. Verím, že jedného dňa mi táto zbierka pomôže späť sa pozrieť a povedať si „wau, som hrdá na seba“, aby mi to pomohlo nevyhorieť.

Pracovať s ľuďmi je v tejto dobe vyčerpávajúce, a preto ďakujem za prednášku venovanú (ne)vyhoreniu nášmu staffu kurzu sebamotivácie a odolnosti.

Lenka Gáborová – Lenka, 112. zbor Prameň Prešov – Sekčov



Zistil som, čomu sa chcem v skautingu venovať

Prvá zmienka spojená s týmto kurzom sa ku mne dostala na letnej časti VLŠ Planéta v roku 2024, kam prišli Myšiak spoločne s Fučom prednášať. Sám som na ich prednáškach nebol, ale spomínam si na pozitívne ohlasy a nadšenie účastníkov a členov tímu. To bol dôvod, prečo som chcel niečo, čo tieto osoby vytvorili, sám osobne zažiť. Od kurzu som mal vysoké očakávania a môžem povedať, že boli naplnené.

Témy, ktoré sú preberané na kurze, vnímam ako zanedbané v prostredí skautingu a práve toto je cesta, ktorou sa o nich začne viac rozprávať. Prednášky a aktivity ma podporili k hlbšiemu zamysleniu sa nad tým, prečo robím skauting, a tiež nad tým, čomu sa chcem v našej organizácii venovať a čo je to, čo vo mne vzbudzuje vášeň, ktorá je bezodná.

Z osobností, ktoré som stretol na kurze, si budem najviac spomínať na 3skáča, ktorý je expertom v témach mentoringu a psychológie a svojimi praktickými skúsenosťami nám ukázal napríklad, ako zvládať emocionálne náročné situácie či ako začať s meditáciou. Taktiež som vďačný za možnosť spoznať sa a utužiť priateľstvá so skautmi a skautkami z iných zborov, bez ktorých by to nebolo ono.

Celý tím vytváral na kurze príjemnú atmosféru, čo mi pomohlo cítiť sa komfortne pri komunikácii citlivých tém.

Očakávam, že kurz mi v budúcnosti pomôže lepšie zvládať náročné situácie, či už v skautingu, alebo mimo neho..

Miroslav Jehlár - Piko, 2. zbor Dlhých mačiek Trnava

Mojím klíčom je obnovovať si energiu

Prínos zo svojej účasti na kurze sebamotivácie a budovania odolnosti vnímam aj v posúvaní sa mimo svojej komfortnej zóny, ktoré počas kurzu prichádzalo prirodzene. Či už išlo o to zúčastniť sa mysterióznej výpravy sprevádzanej rôznymi výzvami, ktoré rozvíjali našu kreativitu a schopnosť riešenia problémov, alebo išlo o hlboké zamyslenia, ktorými sme boli sprevádzaní.

Víkend plný sebarozvoja a skautského programu bol pre mňa v mori obyčajných povinností motivujúcim ostrovčekom, na ktorom si človek trochu vydýchne, odreaguje sa a posilní svoju vôľu.

Inšpirovali ma interaktívne prednášky, spoločné aktivity i rozhovory. Páčila sa mi prezentácia o Ceste hrdinov SNP, ktorá bola previazaná do širšieho kontextu motivácie, stanovenia si zmysluplných cieľov, prekážok a zažívania slabších chvíľ, ako aj vytrvalosti.

Z kurzu si odnášam spôsoby, ako sa ohliadnuť na dosiahnutý pokrok, hlbšie pochopenie prečo a akými spôsobmi je dôležité si pravidelne „dobíjať baterky“, aby sme nestrácali silu a chuť pokračovať. Tiež som lepšie porozumela, ako rozpoznať, že si potrebujem dať pauzu, a že mnohokrát s vecami v skutočnosti nepotrebujeme skončiť, ale oddýchnuť si. Odnášam si tiež nové zvyky ohliadania sa za predošlým dňom, ktoré som po kurze začala aplikovať.

Myslím si, že rozpoznanie pár vecí, za ktoré sme na seba v daný deň hrdí, a identifikovanie niekoľkých vecí, za ktoré sme v ten deň vďační, napomáhajú k budovaniu motivácie, sebaistoty, pokojnejšieho ducha a pozitívnejšieho vnímania života.

Sabina Kissová - WaSabi, 70. zbor Bizón víťazí Bratislava

 Dell Technologies

 nadácia
pontis

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

Užite si kurz aj vy!

Viac informácií: www.odolnost.skauting.sk

Tešia sa na vás Baobabáci!

Zostavil a autor fotografií:

Michal Milla - Myšiak