



Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Soubor výukových materiálů, studijních opor a dalších didaktických prostředků



Vybrané učební materiály pro výuku v předmětech:

1. Osobnostní a sociální rozvoj
2. Osobnostní a sociální průprava
3. Osobnostní a sociální výcvik

Miroslav Procházka, Josef Nota, Margareta Garabiková Pártlová
Edita Nevoralová, Lucie Mikitin Vítová, Anna Tomková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Branišovská 1645/31a
370 05 České Budějovice
IČ: 60076658



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Text vznikl v rámci projektu OP VVV ESF – Rozvoj JU CZ.02.2.69/0.0/0.0/16_015/0002348

Kolektiv autorů:

PhDr. Miroslav Procházka, Ph.D. (Pedagogická fakulta JU)

Mgr. Josef Nota, Ph.D. (Pedagogická a Teologická fakulta JU)

Mgr. Margareta Garabiková Pártlová, Ph.D. (Pedagogická fakulta JU)

Mgr. Edita Nevoralová (ZŠ T.G.M., České Budějovice)

Mgr. Lucie Mikitin Vítová (ZŠ E. Destinové, České Budějovice)

doc. PhDr. Anna Tomková, Ph.D. (DAMU, Praha)

Recenzovaly:

doc. PhDr. Miluše Vítečková, Ph.D. (Pedagogická fakulta JU)

Mgr. Marie Najmonová (Pedagogická fakulta JU)

Text neprošel jazykovou korekturou.



OBSAH

1	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ	3
1.1	PŘEHLED ANOTOVANÉ LITERATURY K PRÁCI SE STUDENTY	3
1.2	PRACOVNÍ LISTY K SAMOSTUDIU	4
2	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCVIK	13
2.1	PŘEHLED ANOTOVANÉ LITERATURY K PRÁCI SE STUDENTY	13
2.2	AKTIVITY (ÚKOLY PRO STUDENTY)	14
3	OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ PŘÍPRAVA	15
3.1	PŘEHLED ANOTOVANÉ LITERATURY K PRÁCI SE STUDENTY	15
3.2	PRACOVNÍ LISTY K SAMOSTUDIU	17
	PŘEHLED DOPORUČENÉ LITERATURY V PŘEDMĚTECH OSOBNOSTNÍHO A SOCIÁLNÍHO ROZVOJE	21



1 OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ ROZVOJ

1.1 Přehled anotované literatury k práci se studenty

SRB, V. a kol. *Jak na osobnostní a sociální výchovu?* Praha: Odysea, 2007. ISBN 978-80-87145-00-5.

Příručka je průvodcem osobnostně-sociální výchovy na škole pro učitele.

SEDLÁČKOVÁ, D. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka.* Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2685-4.

Publikace pracuje se základními pojmy, a to je sebevědomí a sebepojetí žáka samotného. Autorka si pokládá otázky: Jak se žák vidí v konkrétních denních situacích? Jaký je jeho pohled na dané skutečnosti? Ve své publikaci se snaží autorka zejména ukázat, že kritériem úspěšného psychosociálního začlenění žáka do vzdělávacího procesu je osobní spokojenost vztahující se k sebepojetí dítěte. Kniha je primárně určena pro učitele, vychovatele, výchovné poradce a studenty pedagogických oborů.

KOLÁŘ, J. *Práce s reflexí u lektorů osobnostně sociálního rozvoje.* Brno: MU, 2013. ISBN 978-80-210-6279-9.

Odborná publikace se snaží pomoci lektorům osobnostně sociálního rozvoje pracovat s reflexí při skupinových sezeních. V publikaci je představena kvalitativní analýza videostudií skupinových reflektivních sezení a série hloubkových rozhovorů s vybranými lektory.

KOLAŘÍK, M. *Interakční psychologický výcvik. 2. vyd.* Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2193-9.

Publikace je určena začínajícím pedagogům i pedagogům s dlouholetou praxí, kteří chtějí získat konkrétní postupy her pro práci se skupinou. Samotným vedoucím i členům skupiny napomůže pochopit základní pravidla a zákonitosti spojená s řízením práce s výcvikovou skupinou při interakčním psychologickým výcvikem. Veškeré teoretické poznatky jsou představeny na konkrétních příkladech. Kniha si klade za cíl napomoci zlepšit komunikačních dovedností, poznávání vlastních hranic a poznat své silné a slabé stránky.

SOJÁK, P. *Osobnostní a sociální rozvoj.* Praha: Grada, 2018. ISBN 978-80-271-0342-3.

Odborná publikace je určena primárně budoucím pedagogům, a i pedagogům z praxe, kteří se snaží poznat především sama sebe, a to jak ve vztahu k sobě, tak k druhým a následně i ke své profesi. Publikace představuje čtenáři možnosti, jak vhodnou formou mohou rozvíjet svou schopnost sebereflexe a dokázat nahlédnout na sebe sama za pomoci osobnostně-sociální přípravy.

SVOBODA, M. *Psychosociální interakční výcvik v pedagogické praxi.* Plzeň: ZČU, 2017. ISBN 978-80-261-0676-0.

Klíčovým pojmem této publikace je psychosociální interakční výcvik v pedagogické praxi. Tento pojem je popsán z pohledu teoretického, výzkumného a aplikačního pohledu.

VALENTA, J. *Didaktika osobnostní a sociální výchovy*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4473-5.

Publikace pracuje s tématem osobnostní i sociální výchova a pojmy sebepojetí, sebeovládání, psychohygiena, práce se vztahy, komunikace, kooperace atd. Jedná se o osobnostní dovednosti, sociální dovednosti. Autor tyto pojmy představuje v různých situacích ve vztahu ke škole a OSV a v tzv. průřezových tématech (rámcové programy pro základní vzdělávání a pro gymnázia).

1.2 Pracovní listy k samostudiu

Pracovní list: Sociální a emoční inteligence a její uplatnění v osobnostním a sociálním rozvoji



Čas ke studiu: 2 hodiny



Cíl: Po prostudování tohoto odstavce budete umět:

- definovat pojem sociální a emoční inteligence
- popsat komplex sociálních kompetencí ve vztahu k druhým lidem



Klíčová slova: sociální komunikace, sociální inteligence, interpersonální inteligence, intrapersonální inteligence, emoční inteligence

Já a druzí – sociální inteligence

V předchozích seminářích jsme uvažovali o tom, jak s druhými komunikovat a jak se chovat v týmu, do něhož během praxe vstoupíte. Možná jste z textu cítili, že naše chování je v pedagogické (formální) komunikaci stále podrobováno nějakému vnějšímu zadání. Něco není vhodné říci, něco ano, nějakých projevů těla je nutno se vystříhat, jiné jsou pro podporu komunikace vhodné, viděli jsme, že určitý styl komunikace je negativní atd.

Bylo by však velkým omylem, vnímat naši komunikaci s druhými lidmi jen jako soubor nějakých vnějších příkazů, doporučení či technik. Jde o mnohem více. Nahlédněme nyní do oblasti dovedností, které Vám umožní jednou nejen získat místo, pozici, ale také na onom místě úspěšně setrvat. Seznamte se nyní s některými pojmy v této oblasti a vyzkoušejte si také malý test.

Každý z Vás reaguje určitým způsobem na podněty okolního světa. Vyjadřujete své pocity a myšlenky, přijímáte či odmítáte názory a postoje ostatních. V řadě životních situací vstupujete do vzájemných vztahů, jejichž kvalita v mnohém záleží na Vaší schopnosti porozumění druhým lidem i sobě samému. A Vaše první praxe ve škole nebude v tomto směru nijak odlišnou zkušeností. Velmi důležité pro Vás bude to, abyste se nejprve zamyslel/a nad následujícími otázkami:



Jsou však nějaké cesty k lepšímu pochopení sebe sama a poznávání druhých?

Lze rozvíjet zdravé sebehodnocení a přiměřené sebevědomí?

Co podmiňuje to, že si Vás lidé váží, že Vás respektují či naopak?

Na čem vlastně závisí Vaše sociální úspěšnost?

Je jistě důležité, jakou máte kvalifikaci, odborné znalosti, jak zvládáte studijní či pracovní úkoly, jaký máte vzhled nebo povahu. Neméně podstatné však je, jak komunikujete a jak jednáte s druhými. Schopnost komunikovat a řešit s druhými jednotlivé sociální situace začala být v 70. a 80. letech 20. století popisována jako jakási „sociální“ inteligence. Americký psycholog, profesor na Harvardské univerzitě, Howard Gardner v tomto směru hovořil o tzv. personálních inteligencích – inter- a intra- personální inteligenci.

Intrapersonální inteligence představuje schopnost zkoumat a poznávat vlastní já, své pocity, nutnost porovnávat vliv okolních lidí se svými rozhodnutími, se svým jednáním. Tato schopnost Vám umožňuje v různých situacích usměrňovat své pocity a vystupování nebo rozhodování. Takto disponovaní lidé se projevují silnou nezávislostí, silnou vůlí, vždy mají vyhraněné názory, jdou cestou vlastního stylu a rádi jsou sami. Autor této teorie zdůrazňuje to, jak je důležité a podstatné mít jasný pohled na sebe sama a jak je významné umět ze svého „já“ vycházet při rozhodování v různých situacích. Být si jistý sám sebou, nenechat se ovládnout pocitem, že pracuji s druhými se sebezapřením, netrápit se tím, že mi druzí neumožnili projevit svůj názor, ale umět jej kultivovaně sdělit.

Interpersonální inteligence představuje schopnost vnímat pocity jiných lidí, rozlišovat jejich emoce, cíle a záměry chování a problémy ve vztazích. Takto disponovaní lidé se projevují svou schopností ovlivnit skupinu lidí, stávají se přirozenými vůdci. Rádi mají kolem sebe velké množství přátel, působí jako rodinní „stmelovatelé“ a mají velké množství společenských aktivit.

Já a druzí – emoční inteligence

Ve zkoumání vlastností člověka, které mu umožňují udržet si v osobních i pracovních vztazích dobrou úroveň, nejdále pokročili američtí psychologové, především Daniel Goleman. Přišli s tvrzením, že to nejpodstatnější pro náš život je udržení souladu mezi rozumem a emocemi. Začíná se v tomto směru hovořit o emoční inteligenci, tedy o schopnosti člověka rozpoznávat podobu, škálu vlastních i cizích pocitů, emocí a umět této schopnosti pozitivně využít, a to jak ve vztahu k sobě samému, tak ve vztahu k druhým lidem. V tomto pojetí je **emoční inteligence** tvořena faktory dvojí povahy – schopnostmi vztahujícími se k sobě samému a schopnostmi ve vztahu k druhým.



Mezi **schopnosti vztahující se k sobě samému** patří:

- schopnost sebeuvědomění,
- schopnost sebeovládání,
- schopnost sebemotivace.

Abychom mohli o někom říci, že je emočně „inteligentní“, je nejprve velmi důležité, zda se naučil vnímat vlastní emoce. Vždyť pokud se nevyznáte ve svých citech, nebudete si nikdy jisti, zda dokážete zareagovat při jednání s druhými lidmi odpovídajícím způsobem. Pro někoho je tento úkol poměrně snadný, funguje mu v tomto směru dobře intuice, ale mnohým z nás cit pro vlastní emoce chybí. Nikdo však není bez šance.

K uvědomění si vlastních kladů a záporů stačí jen ochota k hledání. A nutné je také to, abyste k sobě byli v tomto směru upřímní. Upřímnost je pro porozumění sobě samému nesmírně důležitá vlastnost. A kdo jí disponuje, má na celý život vyhráno. Je sice pravdou, že za upřímnost se platí, že existují dokonce i obory, profese, kde se zdánlivě upřímnost nenosí, ale nakonec poctivý názor přeci jen převládne.

Vyzkoušejte si proto malý test.



Test: „Jste k sobě upřímní?“

1	Vyjádřete, jak jste celkově spokojeni se svým životem.	
a)	Jde to.	2
b)	Nikdo mi nic neříká.	1
c)	Raději na to nemyslím.	4
d)	Absolutně.	3
2	Co očekáváte od svých přátel?	
a)	Že podpoří mé názory.	4
b)	Upřímnou kritiku.	1
c)	Fajn zábavu.	3
d)	Shodný přístup k životu.	2
3	Co soudíte o lidech, kteří vedou dvojí život?	
a)	Je to vzrušující.	3
b)	Já na to nejsem.	2
c)	Pro některé lidi je to typické.	1
d)	Měl/a bych strach z odhalení.	4
4	Vidíte-li někoho, kdo potřebuje pomoci:	
a)	Pomůžete mu, abyste se cítili ušlechtilé.	4
b)	Pomůžete mu, jen když Vás někdo sleduje.	3
c)	Cítíte povinnost pomoci.	1
d)	Jste vychováni k tomu, podat pomocnou ruku.	2
5	Jste schopni svěřit se někomu opravdu se vším?	
a)	Velice zřídka.	3
b)	V žádném případě.	4
c)	Někdy to pomáhá.	1
d)	Jen nejlepšímu příteli.	2
6	Co očekáváte od života?	
a)	Spokojenost.	2
b)	Jen to nejlepší.	4
c)	Že budu moci dokázat, co je ve mně.	1
d)	Vzrušující zážitky s dobrým koncem.	3
7	Jak reagujete na pomluvy?	
a)	Nevěřím jim.	3
b)	Záleží na tom, kdo je říká.	2
c)	Silně mne zasáhnou.	4
d)	Pátrám, je-li to pravda.	1



8	Jak se díváte na možnost přijít k penězům výběrem bohatého partnera?	
a)	Je to každého osobní věc.	2
b)	To není nic pro mne.	1
c)	Obdivuji toho, kdo to dokáže.	4
d)	Kdyby to šlo, tak proč ne?	3
9	Váš vztah k rodičům je charakterizován:	
a)	Úctou a láskou.	2
b)	Raději se moc nevidáme.	4
c)	Lhostejností.	3
d)	Pochopením i toho, co jste jim kdysi zazlíval/a.	1
10	Přátelé se chlubí novým autem nebo bytem. Jak zareagujete?	
a)	Hledáte, co byste jim zkritizovali.	4
b)	Obdiv nedáváte příliš najevo.	3
c)	Přiznáte se, že jim závidíte.	1
d)	Chcete vědět, kde na to vzali.	2
11	Když se před někým ztrapníte, jak se zachováte při dalším setkání?	
a)	Stydíte se a znovu považujete za nutné se omluvit.	2
b)	Setkání se raději vyhnete.	4
c)	Děláte jakoby nic.	3
d)	Nenápadně zahlazujete stopy, aby si na situaci nikdo již nevzpomněl.	1
12	Zamyslíte se občas nad svým jednáním?	
a)	Každý den.	1
b)	Občas.	2
c)	Jen když se mi něco nepovede.	3
d)	Výjimečně, nemám na to čas.	4

Zdroj: VALIŠOVÁ, A. *Komunikace a vzájemné porozumění. Hry pro dospívající*. Praha: Grada, 2005, s. 44-46.



Komentář k Vaším výsledkům testu „Jste k sobě upřímní?“

12-26 bodů

Upřímnost je Vaší kladnou vlastností a dokážete být upřímní i sami k sobě. Často uvažujete o tom, jak se chováte a co říkáte, a dokážete si udělat správné závěry. Pozor však, abyste nebyli přehnaně kritičtí ve vztazích k jiným lidem. Neuškodí, budete-li občas více myslet na sebe.

27-38 bodů

Sami se sebou jste sice spokojeni, ale jsou chvíle, kdybyste se měli na sebe podívat kritičtěji očima. O svých chybách a nedostatcích víte a dokážete si je přiznat, ale abyste s tím něco dělali, do toho se Vám moc nechce. Je to však pohodlnost a lenost.

39-48 bodů

Upřímnost k sobě samému není Vaší nejsilnější stránkou. Chováte se podle toho, v jaké jste společnosti, a v jakém jste prostředí. Nutno uznat, že se snažíte především nikoho nezklamat. Někdo by Vám však mohl vytknout oportunističtější a vypočítavost. Vyhýbáte se nepříjemným záležitostem a toužíte po klidu a štěstí.

49-64 bodů

Pozor, příliš často se ocitáte ve světě iluzí a nesplnitelných přání. Povinnosti odkládáte, sice v dobré, ale naivní víře, že je někdo udělá za Vás. Sami sebe vidíte v mnohem lepším světle, než Vás vidí Vaše okolí. Musíte se rychle vrátit na zem. V opačném případě se nevyhnete nepříjemnostem a pokazíte si i ty možnosti, které nepochybně máte.



Vraťme se nyní zpět k našemu vyprávění o zvládnání emocí (emoční inteligenci). Tak zvanou emoční inteligenci jsme uvedli jako nový pohled na klíčové schopnosti člověka a zatím ji představili jen z její první části – popsali jsme ji jako nalezení vztahu k vlastním emocím, tedy vlastně k sobě samému. Během pracovní stáže budete ale mnohokrát potřebovat nejen sebekázeň v oblasti pocitů, ale také zjistíte, že se vyskytne mnoho příležitostí, kdy budete moci pozorovat to, jak se lidé v emočně vypjatých situacích chovají a budete moci i vstupovat do emočních vztahů s druhými lidmi. V tu chvíli Vaší oporou bude další komplex schopností, jež jsou součástí tzv. emoční inteligence.

Kompetence v oblasti mezilidských vztahů zahrnují především:

- schopnost empatie (vhledu, vcítění),
- komplex dovedností spojený s uměním zvládat mezilidské vztahy.

Především schopnost **empatie** bude pro Vás velice důležitá. Jejím základem je uvědomění si pocitů, potřeb a zájmů ostatních lidí. Tato vnímavost Vám nakonec přinese správný odhad pocitů ostatních, ale bude i základem ochoty k nim přihlížet či je aktivně ovlivňovat. Pro Vaše zapojení do týmů ve škole bude empatie základem pro vycítění rozdílů mezi jejich členy a umožní Vám správně se zorientovat v často protichůdných emocionálních prouděch uvnitř učitelského sboru či školy jako organizace.

Já a druzí – umění naslouchání

Podmínkou empatie je schopnost člověka aktivně naslouchat. Prostudujte si nyní následující přehled a ujasněte si rozdíly mezi tím, když někdo „poslouchá někoho“ nebo „někomu“ naslouchá.

Pozorné naslouchání umožňuje porozumět celé zprávě i tomu, co se skrývá za vysloveným a projeveným (hodnoty, postoje, city) předávaným verbálně i nonverbálně, tomu, co vytváří důvěru. Naslouchání navazuje na slyšení, jde však o psychologickou záležitost. Je to interpretace toho, co slyšíme. Naslouchat znamená být otevřený slovům, myšlenkám a pocitům. Vyžaduje citlivost, neodsuzování, porozumění.

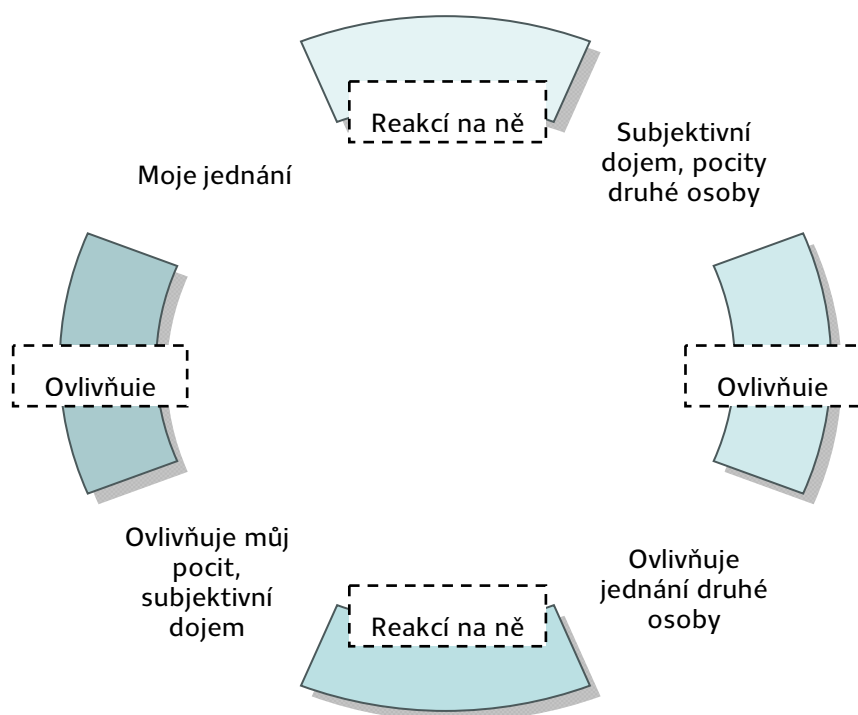
Není to pasivní přijímání, vyžaduje soustředění, nezaujatost. Při naslouchání je tvář obrácená k posluchači, oční kontakt je udržován, tělo je uvolněné, nakloněné k druhé osobě a hlava pokyvuje na výraz zpětné vazby (podrobněji viz: KŘIVOHLAVÝ, J. *Povídej – naslouchám*. Praha: Návrat domů, 1993).

V rámci emočních vztahů s druhými lidmi jsme ještě zmínili dovednosti, na nichž stojí **schopnost aktivně vstupovat do mezilidských vztahů**. Zde musíme uvést, že je to na jedné straně umění, kterému se lze jen obtížně učit, na druhou stranu člověk, který je zorientovaný v sobě samém a který dovede vycítit pocity druhých osob, snáze dosáhne žádoucí reakce ze strany ostatních. Je totiž taktický, umí vyslat k druhým přesvědčivé signály a má tedy i šanci nadchnout ostatní pro nějaký cíl, je dobrým neformálním vůdcem. Dovede pak také vyjednávat a urovnávat spory, ale o chování v konfliktních situacích si napíšeme více později, v dalších seminářích.

Příklad

Prohlédněte si následující obrázek a pokuste se na základě poznatků o emoční inteligenci, které jsme v předchozí kapitole vysvětlili, objasnit či znázornit **mechanismus sociální interakce**.

♦ Mechanismus sociální interakce.



Zdroj: VALIŠOVÁ, A. *Asertivita a komunikace jako součást učitelské profese*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 2007.

Ve výše uvedeném schématu Vališová ukazuje na to, že Vás v komunikaci s druhými ovlivňuje nejen to, CO si říkáte, ale také to, JAKÝM způsobem a JAKOU formou spolu jednáte. Často jste jistě pocítili, že když s Vámi někdo jedná neslušně, arogantně či drze, chcete mu oplatit stejnou mincí. V prostředí školy, ale i v soukromém životě, však platí, že pokud dokážete zareagovat uvážlivě a slušně, mnohem více věcí vyřešíte. Schopnost orientovat svou komunikaci na potřeby žáka, rodiče, a dokázat s ním profesionálně komunikovat i tehdy, když Vám jednání s ním není z nějakého důvodu příjemné, je důležitou součástí koncepce tzv. prosociálního chování.



Otázky

1. Co znamená pojem sociální a emoční inteligence?
2. Co nazýváme v mezilidských vztazích empatií a jaké je její uplatnění?



Shrnutí pojmů

Sociální inteligencí nazýváme schopnost působit na své okolí. Někteří odborníci do sociální inteligence zařazují tzv. intrapersonální inteligenci (schopnost ovládat sama sebe a dokázat adekvátně reagovat na okolí) a interpersonální inteligenci (schopnost aktivně vstupovat do vztahů s druhými).

Emoční inteligencí nazýváme soubor schopností člověka vedoucích k porozumění vlastním i cizím emocím. Jedním z důsledků emoční inteligence je jak schopnost regulovat své pocity, tak i dovednost pozitivně vstoupit do vztahů s druhými.

Naslouchání je dovednost vnímat názory toho druhého, sledovat je a snažit se jim také porozumět.

Seznam použité a rozšiřující literatury k cvičení

- HELUS, Z. *Úvod do psychologie*. Praha: Grada, 2011.
- HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2008.
- HENNIG, C., KELLER, G. *Antistresový program pro učitele*. Praha: Portál, 1995.
- HONZÁK, R. *Komunikační pasti v medicíně*. Praha: Galén, 1999.
- KALHOUS, OBST a kol. *Školní didaktika*. Praha: Portál, 2008.
- KEMP, J. M. *Jak řídit pracovní porady*. Praha: Grada.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Povídej – naslouchám*. Praha: Návrat domů, 1993.
- PEASE, A. *Řeč těla. Jak porozumět druhým z jejich gest, mimiky a postojů těla*. Praha: Portál, 2001.
- PROCHÁZKA, M. *Stáže pro mladé zájemce o zaměstnání. Otevřená brána do světa firemní praxe*. Praha: Fond dalšího vzdělávání, 2015.
- PROCHÁZKA, M., SOMR, M. *Kapitoly z didaktiky vzdělávání dospělých*. České Budějovice, V-Studio, s.r.o., 2009.
- PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012.
- TATE, P. *Komunikace pro lékaře, příručka: Jak získat důvěru pacienta*. Praha: Grada, 2005.
- VALIŠOVÁ, A. *Hry s odkrytými kartami*. Praha: Pansofia, 1996.
- VALIŠOVÁ, A. *Komunikace a vzájemné porozumění. Hry pro dospívající*. Praha: Grada, 2005.
- VALIŠOVÁ, A. *Asertivita a komunikace jako součást učitelské profese*. České Budějovice: Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, 2007.



2 OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ VÝCVIK

2.1 Přehled anotované literatury k práci se studenty

JANDERKOVÁ, D. *Rozvoj učitele a péče o sebe*. Praha: Raabe, 2019. ISBN 978-80-7496-437-4.

Inspirace pro učitele, jak efektivně čelit tlaku či jak pečovat o svou duševní pohodu. Učitelství povolání patří z řady důvodů k jednomu z nejnáročnějších. Publikace *Rozvoj učitele a péče o sebe* z nové ediční řady Já, učitel se zaměřuje na to, jak by na sobě učitelé měli dále pracovat a jak by se o sebe měli starat tak, aby jim jejich povolání bylo skutečnou radostí. Kniha přináší praktická doporučení, jak se optimálně a s co nejmenšími investicemi učit, jak rozvíjet paměť a jak obecně zlepšit způsoby a metody učení či jak pomocí diagnostiky zjistit nejen něco o svých žácích, ale především o sobě samém. Kromě toho se čtenář dozví, jak může efektivně čelit tlaku provázejícímu učitelství povolání nebo jak by měl pečovat o svůj hlas, aby dosáhl nejen svého rozvoje, ale i duševní pohody.

Obsah publikace:

1. Jak se učí učitelé
2. Možnosti diagnostiky a autodiagnostiky u učitele
3. Stres učitelů a učitelů a jejich duševní hygiena
4. Hlasová výchova a péče o hlas pedagoga

TOMAN, I. *Kurvítka v hlavě - Proč i chytrí lidé jednají hloupě*. Praha: TAXUS, 2018. ISBN 978-80-87717-24-0.

Říká se, že výrobci dávají do přístrojů něco, co způsobí, že se ty přístroje po čase pokazí. Ideálně hned po záruce. Lidově těmto sabotérům říkáme kurvítka. Něco podobného máme i ve svém myšlení, proto se často chováme dost hloupě. Náš mozek si z několika informací okamžitě domyslí zbytek. Jenže tyto myšlenkové zkratky se občas „nestrefí“. Pak najdeme smysl tam, kde není. A z jasných faktů vytvoříme naprosto špatné závěry. Týká se vás některý z následujících bodů?

- Máte problémy ve vztazích?
- Řešíte často minulost?
- Trápí vás hněv nebo lítost či pocity viny?
- Přemýšlíte, co vám nejvíce brání v tom, abyste se posunuli dále?
- Máte problém soustředit se na důležité věci?
- Necháte se občas napálit při nákupu?
- Máte někdy problémy se sebeovládáním?
- Zabýváte se nedůležitými, ale líbivými věcmi?
- Stresujete se v práci?
- Nemůžete někdy usnout a spát?
- Proflákáte někdy čas v práci?
- Trávíte příliš času na internetu nebo sociálních sítích?

Pokud na cokoli odpovíte ano, máte v hlavě kurvítka. V této knize najdete mnoho příkladů, kdy se i chytrí lidé a s dobrým úmyslem chovají divně až hloupě. Dozvíte se také, jak tomu můžete zabránit. Tyto postupy fungují, přestože jsou často neobvyklé až šokující. Víte, že peklo existuje? Ano, když si ho uděláte sami ve svých hlavách svými myšlenkami.



SUDA, S. *Experimentální dramatika*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Episteme, 2018.

Kniha *Experimentální dramatika* vznikala řadu let postupným zapisováním příběhu o nazírání fenoménu dialogického jednání v experimentální dramatické situaci i mimo ni. Je to autorský esej o sledování a reflektování příběhů skutečných lidí, kteří se s tímto fenoménem setkali ať již ve formě dramaterapie, v osobnostní přípravě pedagogů či jen jako se zájmovým studiem experimentální dramatiky. Vybrané příběhy jsou podloženy desítkami několikaletých případových studií, stovkami odborných kazuistik a tisíci psaných sebereflexí. V první části autor popisuje možnosti experimentální dramatiky na poli dramaterapie v jedné dětské psychiatrické léčebně, poté představuje studium experimentální dramatiky jako alternativu k technicistně vystavěným metodám osobnostně sociálních výcviků či dramatické výchovy.

ANDRYSOVÁ, P. *Osobnostní učitelství*. Univerzita Palackého v Olomouci: Olomouc, 2016

Monografie představuje koncepci osobnostního učitelství, která je inspirovaná psychosomatickými disciplínami vyučovanými na Katedře autorské tvorby a pedagogiky Divadelní fakulty AMU. Autorka zachycuje současný stav osobnostních disciplín vyučovaných na jednotlivých pedagogických fakultách a v rámci výzkumného šetření zjišťuje, jak studenti hodnotí jejich přínos. Následně představuje koncept pedagogické kondice, doplněný o výzkum faktorů, které kondici utvářejí, a navrhuje inovativní modul předmětového portfolia doplněný o disciplíny osobnostní přípravy.

2.2 Aktivity (úkoly pro studenty)

2.2.1 Aktivita „Moje kořeny“

Aktivita je zaměřená na kořeny smýšlení studentů učitelství o kvalitách dobrého učitele, o učitelských kompetencích a o sobě jako budoucím učiteli. Studenti v této aktivitě vzpomínají na svého učitele ze školních let a pokoušejí se pojmenovat jeho silné a slabé osobnostní a profesní stránky, jeho výrazné dovednosti. Charakteristiky dokladují konkrétními příběhy a situacemi. Zkušenost je východiskem pro diskusi o vzpomínaných učitelích a očekávaných kvalitách učitelů a také pro přemýšlení studentů o sobě, vlastních osobnostních charakteristikách, dovednostech, ideálech, a také o chápání některých odborných pojmů, které byly při charakteristikách užity.

(Graves, D. H. *A Fresh Look at Writing*. Portsmouth, NH: Heinemann, 1994)

2.2.2 Psaní eseje „Já budoucí učitel/ka“

Cílem zpracování eseje *Já budoucí učitel/ka* je uvažovat o sobě jako budoucím učiteli/budoucí učitelce, o své motivaci k volbě studia, o své dosavadní pedagogické zkušenosti, o svých silných stránkách a osobních výzvách, o svém odhodlání nastoupit do praxe, nad učitelskou profesí, nad očekáváními od studia.

Psaní a sdílení takto zadaných esejů může pomáhat studentům zabývat se aktivně vlastní cestou k učitelství, poznávat sebe sama, zajímat se o vzdělávací cíle instituce a spoluovlivňovat obsah i způsoby studia. Inicjuje rovněž přemýšlení o významu psaní pro osobnostní a profesní seberozvoj.

Napsání eseje mohou startovat společné aktivity, zpracovávání myšlenkových map, volná psaní. Klíčovou součástí práce s esejí je jejich sdílení, dialog nad vytvořenými texty.

(Tomková, A. *Portfolio v perspektivě reflektivně pojatého vzdělávání učitelů*. PedF UK, 2018)



3 OSOBNOSTNÍ A SOCIÁLNÍ PRŮPRAVA

3.1 Přehled anotované literatury k práci se studenty

HERMOCHOVÁ, S. *Hry pro dospělé*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0817-5.

Jedná se o soubor her, které jsou určeny k výcviku a rozvoji sociálních dovedností. Publikace je uváděna jako sborník interakčních her a her pro rozvoj skupiny, úvodní kapitola poskytuje obecný rozhled v předkládané problematice. Kniha je doporučována začínajícím i stávajícím učitelům, vedoucím zájmových skupin, odborníkům z oblasti speciální či sociální pedagogiky. Všem nabízí inspiraci k prohloubení vzájemného poznání. Závěr knihy patří reflexi nad jednotlivými aktivitami.

VETEŠKA, J.; TURECKIOVÁ, M. *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1770-8.

Publikace propojuje teorii a praxi v rámci uchopení problematiky kompetencí ve vzdělávání. Jedná se o komplexní soubor, kde jsou popisována jednotlivá řešení vztahu ke školnímu vzdělávání mládeže, ale také problematika a znalosti z oboru tak vzdělávání dospělých. Autoři využívají a propojují teorie pedagogiky a andragogiky. Publikace obsahuje přehled klíčových kompetencí, modelů manažerských kompetencí aj.

SOJÁK, P. *Osobnostní a sociální rozvoj, aneb Strom, mozaika a vzducholod'*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0342-3.

Publikace nabízí nahlédnutí do procesu vzdělávání a výchovy z pohledu efektivní práce s informacemi za účelem předávání a poskytování dovedností a zkušeností pedagoga. Pedagog je zde popisován jako průvodce ve vzdělávání a výchově. Poslání pedagoga se odráží od počátku jeho kariéry, na které nestojí pedagog, ale člověk. Než začne jedinec (pedagog) – začínající učitel vykonávat svou praxi, měl by se pozastavit nad svou osobností, tedy, než svou péči zacílí na žáky, měl by se věnovat poznávání vlastní osobnosti, tedy vztahu k sobě, po té k druhým a následně i k profesi. Na pedagoga je zde nahlíženo, jako na průvodce výchovně-vzdělávacím procesem, ale i pedagog na počátku své kariéry i během ní k sobě potřebuje člověka – odborníka („průvodce“), který pedagoga provede cestou osobnostně sociální přípravy, pomůže mu rozvinout sebepoznání a schopnost sebereflexe. Rozvoj pedagogů už se netýká pouze tématu znalostí, ale zejména o téma práce sám se sebou, jak předcházet stresovým situacím, syndromu vyhoření apod. Kniha je o nalezení vnitřní motivace a práci na sobě, nalezení pozornosti k sobě a posléze k druhým, k profesi.

KALÁBOVÁ, N.; STRCULOVÁ, V. (ed.) *Osobnostní a sociální výchova: (praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ)*. Praha: Raabe, 2014. ISBN 978-80-7496-091-8.

Kniha nabízí náměty k rozvoji sebepoznání a sebepojetí. Publikace doporučuje využívání různých zdrojů informací pro práci na základní škole, poskytující náměty pro osobnostní a sociální výchovu. Je zaměřená na schopnosti a dovednosti zvládnání stresových situací v pedagogické praxi.



TRUNDA, J. *Profesní portfolio učitele: soubor metod k hodnocení a sebehodnocení*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87063-62-0.

Publikace nabízí metody k autoevaluaci pedagoga. Způsob vedení pedagogického portfolia. Jak hodnotit momentální nastavení pedagoga, postupy v pedagogické praxi a průběžně monitorovat vývoj a rozvoj pedagogických schopností, dovedností.

PRAVDOVÁ, B. *Já jako učitelka: profesní sebepojetí studentky učitelství v posledním ročníku pregraduální přípravy*. Pedagogická orientace. 2013, roč. 23, č. 2, s. 174–194.

Studie vymezuje profesní sebepojetí studentky učitelství v závěrečném ročníku pregraduální přípravy. V textu jsou uvedeny studie věnované problematice sebepojetí a profesního sebepojetí učitele, je doložen význam pozitivního profesního sebepojetí na počátku profesní dráhy a termíny jsou konceptualizovány pro potřebu kvalitativního výzkumu. Obsahová analýza volné výpovědi a hloubkového rozhovoru zaměřená na hledání dominantních aspektů sebepojetí, jeho popis ve vztahu k sebediskrepanční teorii a sledování úvah o možném vývoji profesního Já ukazuje, že nejvýraznějším znakem sebepojetí studentky učitelství jsou obavy pramenící z diskrepance mezi ideálním a skutečným Já, i mezi požadovaným a skutečným Já. Přestože studentka formuluje své učitelské sebepojetí, jeho základy staví na zkušenostech získaných téměř výhradně v roli studenta a žáka. V souvislosti s tímto zjištěním je diskutována otázka, jakým způsobem lze ovlivňovat utváření profesního sebepojetí v rámci pregraduální přípravy studentů učitelství (Pravdová 2013, str. 174).

KOPŘIVA, K. *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2. vyd. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-150-9.

V knize je možné nalézt postupy v reakcích na mimořádné situace. Hlavní úlohu v knize hraje – vztah. Kniha pojmenovává problémy ve vztazích mezi klientem a odborným pracovníkem. Nabízí rizika a pojmenování potíží ve vztahu mezi klientem a terapeutem. Kniha je určena nejen terapeutickým a zdravotnickým pracovníkům, ale také těm, kteří se dostávají do úzkého kontaktu s lidmi. Kniha obsahuje příklady a kazuistiky klientů, na kterých je problematika vstupování a udržování vztahu popisována. Zařazeny jsou i zajímavé konkrétní případy z praxe zdravotníků nebo sociálních pracovníků. Publikace je určená sociálním a zdravotnickým pracovníkům, stejně jako těm, kteří se dostávají do každodenního úzkého kontaktu s klienty.

HENNIG, C.; KELLER, G. *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-093-6.

Kniha poskytuje návod, jak na sobě rozeznat symptomy syndromu vyhoření. Jak zacházet se stresem. Poznat příčiny a důsledky stresových situací a naučit se jim efektivně předcházet. Obsahuje zároveň metody k vyrovnání s potenciálními stresory a doporučuje techniky napomáhající k prevenci vůči zažívání stresových situací.

KRATOCHVÍLOVÁ, J.; HORKÁ, H.; ŠKARKOVÁ, L. *Rozvoj osobnostních a profesních kompetencí učitele 1. stupně základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7894-9.

Obsah předkládané monografie je zaměřen na osobnost učitele¹ a jeho rozvoj. Monografie je věnována rozvoji učitelovy osobnosti ve dvou úrovních, osobnostní a profesní. Úrovně se vzájemně propojují, ovlivňují se a promítají do pedagogické reality. Profesní a lidské kvality učitele přímo ovlivňují kvalitu výuky, kvalitu školy a v konečném důsledku kvalitu vzdělávacího systému (Kratochvílová a kol. 2015, str. 5).



3.2 Pracovní listy k samostudiu

Pracovní list č. 1 Rady pro úspěch mluveného projevu

- správně dýchat; před začátkem řeči se nadechnout až do bránice, potom pouze přidechovat
- mluvit volně a klidně
- snažit se jasně a zřetelně vyslovovat
- používat krátká souvětí, nezaplétat se – maximálně 14 – 17 slov
- důležité věci se nebát zopakovat
- formulovat svá sdělení pozitivně, nezačínat větu záporem
- vyvarovat se výplňkových slov (hm, jak, tak....) a frází
- zvolit úroveň řeči adekvátní účastníkům komunikace (např. pokud jde o výběr odborných termínů, cizích slov apod.)
- používat přirozenou obecnou češtinu, nepoužívat slang; ale též zcela spisovný jazyk může někdy působit nepřírozně
- při vysvětlování problému se snažit o názornost a srozumitelnost, nebát se zapojit i více smyslů – tužka, papír, tabule...
- používat formulace z pozice účastníků – tzn. vyvarovat se „já“, ale spíše říkat: „Podívejme se na to tak...“, „Uvažme, že to znamená...“
- při prosazování svého řešení se naučit zdůrazňovat, jaký je v něm užitek pro ostatní účastníky („Z toho budete mít...“, „To Vám umožní, přinese...“)
- dbát na to, aby měl projev logickou stavbu (např.: řekni, co chceš říci → řekni to → řekni, co jsi řekl...)
- důležité pasáže při Vašich prezentacích /např. na poradě/ si připravit doslovně, příp. se je naučit zpaměti...

Pracovní list č. 2

Malá škola neverbální komunikace

Prohlédněte si obrázek ženy vpravo a rozhodněte, jaký je její postoj k Vám, jako k řečníkovi, jež s ní hovoří. Máte nějaký nápad, co udělat, samozřejmě v mezích formální pracovní komunikace, aby se její postoj k Vám změnil?



Prohlédněte si nyní dva obrázky sedících mužů a rozhodněte, který z mužů k Vám vyjadřuje negativní postoj. Uveďte důvod, proč jste se tak rozhodl/a.



Pozn. Obrázky v této části textu jsou převzaty z publikace: PEASE, A. *Řeč těla. Jak porozumět druhým z jejich gest, mimiky a postojů těla*. Praha: Portál, 2001.



Pracovní list č. 3

Co prozrazují pohyby – výcvik nonverbální komunikace

Signál řeči těla	Vaše interpretace
Čištění, uhlazování oděvu	?
Hra s knoflíky	?
Hra s náhrdelníkem, prstýnkem	?
Odložení brýlí	?
Zamračené čelo při pohlédnutí k zemi	?
Zdvižené obočí	?
Uhýbání očima (muž)	?
Uhýbání očima (žena)	?
Pohled soustředěný na rty	?
Pohled soustředěný na zem	?
Pohled stranou dolů	?
Víčka zpola přivřená při pohledu z očí do očí	?
Ukazovák namířený na ucho	?
Potahování se za ucho	?
Uchopení špičky nosu prsty	?
Uchopení kořene nosu prsty	?
Spodní ret vtažený mezi zuby	?
Rty zcela zataženy	?
Ruka zakrývá rty při mluvení	?
Ruce zkřížené na hrudi, a to tak, že:	
- ruce volně spočívají na předloktí	?
- ruce drží lokty	?
Silný stisk	?
Měkký stisk	?
Obouruční stisk	?



Pracovní list č. 4

Reagování v konfliktní situaci

*Ať jsme sebezdrovělejší, k druhým sebevstřícnější a v práci sebesvědomitější, jednoho dne budeme stejně muset stanout tváří v tvář někomu, kdo se bude nahlas zlobit na Vás či instituci, kterou zastupujete. Co dělat v situaci, kdy z nějakého důvodu dojde k negativním emocím, rozhněvání a zlosti? Jak v takových situacích jednat? Jaká doporučení mohou být v **jednání s rozčileným protějškem** účinná?*

Zvažte, prosím, následující:

- Naučme se naslouchat a dávat najevo druhému rozčilenému člověku, že jej respektujeme („Ano, snažím se Vás pane X, paní Y, pochopit ... také by se mne to dotklo... vím, že tu ten problém je ...“).
- Vlastními slovy zopakujme partnerovo sdělení a prokládejme je na klíčových místech motivujícími prvky („...jak uvádíte ...podle Vašeho názoru...“).
- Zadržte svou potřebu, nutkání jednat impulsivně, zbrzděte svou okamžitou reakci (Pozor na věty, které se Vám nabízejí: „To říkáte Vy, ale kdo ví, zda je to pravda, to by mohl říci každý“, „To jsem nebyl já! Já tu jen někoho zastupuji...“). Takhle opravdu ne!
- Dejme najevo, že partnera vnímáme a slyšíme („Ano, slyšel jsem Váš návrh, můžeme si o něm v klidu pohovořit...“).
- Vyžadujme čas na rozmyšlenou („...počkejte minutku, musím si rozmyslet, než odpovím..., přiznám se, že podobnou věc jsem ještě neřešil...“).
- Sami se vyjadřujme co nejkonkrétněji, co nejsrozumitelněji a hlavně za sebe („...já to vidím tak a tak ... já pro Vás nyní mohu udělat, abychom se domluvili na řešení, to a to...“).
- Potvrďte si společně, na čem jste se shodli a na čem konkrétně již domluvili („...domluvili jsme se tedy tak, že ...“).
- V případě, že je partner příliš rozzlobený, se můžete přiznat k Vaší neschopnosti, problém nyní / na místě řešit, můžete však partnera informovat o své ochotě se po jeho uklidnění k řešení vrátit („...nerad bych Vás překřikoval... není teď nejvhodnější chvíle k řešení, ... velmi rád se s Vámi po uklidnění k problému vrátím...“).
- Nabídněte různé varianty řešení, ale především zjistěte, o co partnerovi přesně jde („... co byste si přesně přál, abych pro Vás ještě nyní udělal ... jaké řešení by z Vašeho pohledu bylo optimální...“).
- Nekárejte druhého za výbuchy zlosti, spíše v takové situaci využijte dovednosti vlastního sebeovládání k uklidnění situace („...Jestli se neurazíte, uvařím k dalšímu projednávání kávu, ano ... pojďme, vrátíme se k našemu problému a probereme si v klidu všechny argumenty...“).

Výše uvedené věty berte jen jako ilustrativní. To, jak přesně reagovat, ovlivňuje konkrétní situace a konkrétní osoba, která stojí proti Vám. Důležité ale je to, abyste nesklouzl/a do agresivity a vyhnul/a se negativní komunikaci.



PŘEHLED DOPORUČENÉ LITERATURY V PŘEDMĚTECH OSOBNOSTNÍHO A SOCIÁLNÍHO ROZVOJE

- FONTANA, D. (2014) *Psychologie ve školní praxi: příručka pro učitele*. Vyd. 4. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál.
- FROMM-REICHMANN, F. (2003) *Principy intenzivní psychoterapie*. V Praze: Triton.
- GARABIKOVÁ PÁRTLOVÁ, M. (2016) Vzdělavatelé budoucích učitelů v roli modelu pro studenty učitelství? In Strouhal, Učit se být učitelem. K vybraným problémům učitelského vzdělávání.. Praha: Karolinum s. 137-154.
- GARDNER, H. (1999). *Dimenze myšlení. Teorie rozmanitých druhů inteligence*. Praha: Portál.
- GOLEMAN, D. (2011). *Emoční inteligence*. Praha: Metafora.
- HANČIL, J. (2005). Otevřený svět Dialogického jednání, In M. Čundrle (Ed.), *Dialogické jednání s vnitřním partnerem* (s. 35–49). Brno: JAMU.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. (2009) *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- HENNIG, C., KELLER, G. (1996) *Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*. 1. vyd. Praha: Portál, 99 s.
- HERMOCHOVÁ, S. (2004) *Hry pro dospělé*. Praha: Grada. Psychologie pro každého.
- JANKOVSKÝ, J. (2018) *Etika pro pomáhající profese*. Praha: Triton
- JANÍK, T. (2005). *Znalost jako klíčová kategorie učitelského vzdělávání*. Brno: Paido.
- JEDLIČKA, R., KOŤA, J. aj. SLAVÍK. (2018) *Pedagogická psychologie pro učitele: psychologie ve výchově a vzdělávání*. Praha: Grada, Psyché (Grada).
- JIRÁNEK, F. (1966). *Úvod do obecné psychologie*. Praha: SPN.
- JIRÁNEK, F. (1968). *Pedagogická psychologie II*. Praha: Krajský pedagogický ústav v Praze
- KALÁBOVÁ, N., STRCULOVÁ, V. (Eds) (2014) *Osobnostní a sociální výchova: [praktické náměty pro výuku na 1. stupni ZŠ]*. Praha: Raabe. Dobrá škola.
- KOHOUTEK, R. (2009) Osobnost učitele[Online] [cit. 2013-05-09]. Dostupný z WWW:<<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0911/psychologie-osobnosti-ucitele-avychovatele>>
- kol. (1998) *Sociologický slovník – II. svazek*. Praha: Karolinum.
- KOPŘIVA, K. (1997) *Lidský vztah jako součást profese: psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál.



- KOŤA, J. (2007). Učitelství jako povolání, In A. Vališová, & H. Kasíková (Eds.), *Pedagogika pro učitele* (s. 15–16). Praha: Grada
- KRATOCHVÍLOVÁ, J., HORKÁ, H. a L. ŠKARKOVÁ. (2015) *Rozvoj osobnostních a profesních kompetencí učitele 1. stupně základní školy*. Brno: Masarykova univerzita.
- MAGOVÁ, L., BAĐOVÁ, P., BOBOŇOVÁ, I., CSÁKY, A., ČERETKOVÁ, S., FANDELOVÁ, E., GADUŠOVÁ, Z., HARTĀNSKÁ, J., HAŠKOVÁ, A., HOCKICKOVÁ, B., JAKUBOVSKÁ, V., JONÁŠKOVÁ, G., KRAMÁREKOVÁ, H., LABANCOVÁ, V., LALINSKÁ, M., LOMNICKÝ, I., MALÁ, E., MIŠŠÍKOVÁ, G., MÜGLOVÁ, D., PREDANOCYOVÁ, L., PROCHÁZKA, M., SANDANUSOVÁ, A., STRANOVSKÁ, E., SZÍJJÁRTÓOVÁ, K., ŠVARBOVÁ, E., VALOVIČOVÁ, L., VÍTEČKOVÁ, M., ŽILOVÁ, R. (2016) *Hodnotenie kompetencií učitelov v európskom a slovenskom kontexte*. In Praha: Verbum.
- MAREŠ, J. (2013) *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- MAZEHOVÁ, Y., KOUŘILOVÁ, J., & STUHLÍKOVÁ, I. (2008). Výtvarná projekce jako projev psychosomatické kondice. In kolektiv autorů, *Psychosomatické disciplíny v přípravě pedagogů: východiska a první zkušenosti* (s. 83–97). Brno: Paido.
- NAKONEČNÝ, M. (2015) *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton.
- NOTA, J. (2011). Dialogické jednání s vnitřním partnerem jako možnost rozvoje osobnost pedagoga. In M. Šucha, M. Charvát, & V. Řehan (Eds.), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku X. Vybrané aspekty teorie a praxe* (s. 137–143). Olomouc: Univerzita Palackého
- NOTA, J. (2012). Zkušenosti ze studia disciplíny „dialogické jednání s vnitřním partnerem“ výpovědi pedagogů, In R. Masaryk, M. Petrjánošová, & B. Lášticová (Eds.), *Diverzita v společenských vědách* (s. 249– 256). Bratislava: Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV
- NOTA, J. (2013) Retrospektivní pohled na studium disciplíny „Dialogické jednání s vnitřním partnerem“, In A. Neusar, L. Vavrysová (Eds), *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku XII. Hranice normality* (s. 236–241). Olomouc: Univerzita Palackého
- NOTA, J., & SUDA, S. (2013) Hledání společných znaků reflexí dialogického jednání. In J. Jošt, F. Man, & A. Nohavová (Eds.), *Podpora zdravého psychického vývoje z aspektu dítěte a učitele*, Praha: Eduko.
- PLHÁKOVÁ, A. (2004) *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.
- PROCHÁZKA, M., (2015) Pohledy na kompetence učitele a jejich utváření v rámci pregraduální a postgraduální přípravy studentů učitelství. In: DANIELOVÁ L., HLAĐO, P., HORÁČKOVÁ, M., JANDERKOVÁ, D., KAMANOVÁ, L., VYLEŤAL, P. (editoři) *Rozvoj kompetencí vzdělavatelů v kontextu moderního pojetí vzdělávání*. 1. vyd. Brno: Mendelova univerzita v Brně.
- PROKOPOVÁ, A. (2000). Jak se „zraje“ budoucím pedagogům (Osobnostní příprava očima studentů). In V. Švec (Ed.), *Monitorování a rozvoj pedagogických dovedností* (199-206). Brno: Paido.
- ŘÍČAN, P. (2010) *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, Psyché (Grada).
- SCHÖN, D. (1983). *The Reflective Practitioner. How professionals think in Actio*. London: Temple Smith.
- SLAVÍK, J., & SIŇOR, S. (1993). Kompetence učitele v reflektování výuky. *Pedagogika*, 43(2), 156–159.
- SMÉKAL, V. Sociální kompetence (Sociálně psychologická způsobilost) a její rozvíjení. *Psychologické texty*, č. 5. Brno: Psychologický ústav FF MU, 1995.
- SMÉKAL, V. (2004). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Princípál.
- SMÉKAL, V. (2005). *O lidské povaze*. Brno: Czechia Cesta.



- SPILKOVÁ, V. (2004). *Současné proměny vzdělávání učitelů*. Brno: Paido.
- SOJÁK, P. (2017) *Osobnostní a sociální rozvoj, aneb, Strom, mozaika a vzducholod'*. Praha: Grada, Pedagogika (Grada).
- SUDA, S. (2008). Psychosomatické disciplíny v přípravě učitelů, In P. Valachová (Ed.), *Psychosomatické disciplíny v přípravě pedagogů* (s. 49–59). Brno: Paido.
- ŠVEC, V. (2006). Intervence do procesu utváření didaktických znalostí obsahu: Inspirace teorií jednání. In T. Janík (Ed.), *Možnosti rozvíjení didaktických znalostí obsahu u budoucích učitelů* (s. 45–56). Brno: Paido.
- ŠVEC, V. (2006). Od znalostí k pedagogické kondici: nový vhled do pedagogické přípravy studentů učitelství? *Pedagogika* 56(3), 81-89.
- TRUNDA, J. (2012) *Profesní portfolio učitele: soubor metod k hodnocení a sebehodnocení*. Praha: Národní ústav pro vzdělávání. Evaluační nástroje.
- VÁGNEROVÁ, M. (2007) *Základy psychologie*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- VAŠUTOVÁ, J. (2002) *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*. Praha: Pedagogická fakulta, Univerzita Karlova v Praze
- VAŠUTOVÁ, J. (2001). Kvalifikační předpoklady pro nové role učitelů. In E. Walterová (Ed.), *Učitelé jako profesní skupina, jejich vzdělávání a podpůrný systém 1. díl* (s. 166). Praha: PdF UK
- VETEŠKA, J. a M. TURECKIOVÁ. (2008) *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada, Pedagogika (Grada).
- VÍTEČKOVÁ, M., PROCHÁZKA, M., GADUŠOVÁ, Z., STRANOVSKÁ, E. (2016) Teacher at the start of his career and his personal needs. In Flégl, , Houška, Krejčí, *Proceedings of the 13th international conference efficiency and responsibility in education*. Praha: Czech University of Life Sciences Prague, s. 624 - 632.

Literatura je studentům, v případě zájmu o prohloubení vybraných témat, dostupná v Akademické knihovně JU.