

Knihovnicko-informační zpravodaj U Nás

Vyšlo: 21. 9. 2017

Číslo: Ročník 27 (2017), Číslo 3

Sekce: Z knihovnických organizací

Název článku: Mysleme i na sebe

Autor: Andrea Součková

Zdroj: <http://www.svkhk.cz/Pro-knihovny/Zpravodaj-U-nas/Clanek.aspx?id=20170329>

Mysleme i na sebe

Andrea Součková

Literatura, komunikace, práce se čtenářem, pedagogika, legislativa, nové technologie, katalogizace, marketing, PR a propagace... to jsou jen některá z častých témat nejrůznějších školení a kurzů organizovaných pro knihovníky. Abychom se zvládli orientovat v oboru, a jak se říká, nezaspali, sledujeme nejnovější trendy, vzděláváme se, někdy i e-learningově, čteme nejrůznější periodika, brouzdáme po internetu, sdílíme zkušenosti s kolegy, ale často nám pak nezbyvá mnoho času na nás samotné. Je proto důležité myslet na to, že pokud nejste v pohodě v osobním životě, stěží budete v pracovním...

Právě za tímto účelem byl uspořádán seminář výstižně nazvaný *Mysleme i na sebe*, který se uskutečnil v úterý 16. května 2017 v Knihovně města Hradce Králové. Hlavním pořadatelem byl kromě hostitelské instituce také SKIP 08 Východní Čechy. Po sérii odborných přednášek souvisejících přímo či nepřímo s profesí knihovnictví bylo vyhodnoceno, že nastal čas věnovat se nám samotným – naší psychické i fyzické pohodě.

Seminář se skládal ze tří příspěvků. Úvodní vystoupení patřilo Mgr. Denise Dědičové, konzultantce společnosti GrowJOB Institute.^[1] Přednášející příjemně nastartovala den přednáškou o spokojenosti, vyrovnanosti, odolnosti vůči negativním vlivům. Vysvětlila, proč je důležité, abychom byli spokojeni sami se sebou, jak optimisticky nastartovat mozek a emočně zvládat stresové situace. Vše velmi dobře vystihuje citát, který zde zazněl: „*When you change your mind, you change your life.*“ Tuto chytrou větu pronesl významný americký filozof a psycholog William James a zdůrazňuje, nakolik to, jak smýšlíme, ovlivňuje náš život.

Další dva přednášející byli z řad policie. Obecně sebeobranou se zabýval PhDr. Jaroslav Matoušek z Městské policie Hradec Králové. Hovořil o tom, jak se bránit a co všechno se může přihodit komukoliv z nás. Svě vyprávění doplňoval skutečnými příklady z praxe. Ačkoli se většinou nejednalo o příliš veselé historky končící happy endem, díky odlehčenému vypravěčskému stylu lektora se řada účastníků celkem bavila. Dozvěděli jsme se také například, proč jsou očíslovány sloupy veřejného osvětlení a co znamenají tabulky s kódy na turistických rozcestnících. Posledním vystupujícím byl Bc. Rudolf Kotrč z Policie ČR, který je zároveň instruktorem obranného a taktického systému Krav Maga (hebrejsky krav = boj, maga = dotyk, kontakt; tedy česky kontaktní boj, boj zblízka). Toto vystoupení bylo zaměřeno velmi prakticky a lektor nám ukázal, jak bychom měli postupovat v situacích, které by mohly nastat. K ukázce možných útoků a jejich řešení si jako správný gentleman celkem prozíravě zvolil muže, resp. jak už to tak na našich knihovnických akcích bývá, jediného knihovníka v sále.

Jako jeden z účastníků semináře musím konstatovat, že všechny příspěvky byly velmi zajímavé, a co je nejdůležitější – využitelné v běžném každodenním životě. Velká zásluha patří samozřejmě organizátorům, ale bez kvalitních přednášejících by to nešlo; jak poznamenal kdosi z účastníků: „*Lektoři nebyli žádní suchaři, ale komunikativní, příjemní lidé.*“ Pozitivní pocity ze semináře sdílelo více lidí, což ukázal i dotazník, který byl s odstupem několika dní zaslán účastníkům. Všichni lektori i organizace akce dostali jako ve škole průměrnou známku 1. K tomu se 94 % respondentů vyjádřilo, že by se chtěli zúčastnit případného dalšího, navazujícího semináře. Pokud po přečtení tohoto článku litujete, že jste něco zmeškali, máte příště šanci.

Na závěr mi dovoluť uvést některé z komentářů:

- „*Nemůžu asi říci, že mě něco zaujalo nejvíce - jak téma spokojenosti, tak sebeobranu bylo přínosné. Velmi pozitivně hodnotím zejména to, že se jednalo o univerzální témata, jež můžeme využít nejen v pracovním, ale i osobním životě.*“

- „Všechny přednášky byly úžasné. Spoustu věcí zkusím v praxi.“
- „Poznatek ze semináře? Řídit si svůj život, být obezřetný a nenechat se zaskočit, nebát se vystoupit z davu, bránit se násilníkům... Bylo to skvělé, opravdu pro nás.“
- „Nějaký poznatek z akce? Že nejlepší obrana je prevence a jak důležité je rychle a dobře běhat. :o)“

Kontakt na autorku: andrea.souckova@svkhk.cz

Web SKIP 08 Východní Čechy: <http://skip.knihovnahk.cz/>

[1] S využitím výsledků aktuálních vědeckých výzkumů společnost vzdělává veřejnost, ať už formou školení, konzultací či publikační činnosti. Jejím zakladatelem je Petr Ludwig, který v ČR popularizoval téma prokrastinace, zejména díky knize *Konec prokrastinace*.

© 2000-2010 Studijní a vědecká knihovna v Hradci Králové · pujcovna@svkhk.cz · knihovna@svkhk.cz