



Financováno
Evropskou unií



Charita
Uherský Brod

#zapojse do DOBROVOLNICTVÍ

PRO MLADÉ LIDI (13–30 LET)



**WORKSHOP
PRO SKUPINY**

Mgr. Jana Haluzová

Kontakty

www.uhbrod.charita.cz



dobrovolnici@uhbrod.charita.cz



Mariánské nám. 13, Uherský Brod,
Česká republika



Tuto příručku připravila Mgr. Jana Haluzová, koordinátorka dobrovolníků v organizaci Charita Uherský Brod. Společně s Bc. Evou Krejčířkovou realizovaly v rámci projektu Erasmus+ s názvem #zapojse řadu workshopů pro mladé lidi ve věku 13–30 let, zaměřených na dobrovolnictví a občanskou angažovanost. Příručka shrnuje zkušenosti a metody těchto workshopů a poskytuje praktické nástroje pro lektory, kteří chtějí motivovat mladé k aktivnímu zapojení do komunitní a dobrovolné činnosti.



#zapojse

Dobrovolnictví



Dobrovolnictví je veřejně prospěšná činnost vykonávaná ze svobodné vůle, ve volném čase a bez nároku na finanční odměnu nebo protislužbu. Jde o činnost, kterou lidé realizují ve prospěch druhých nebo pro obecné blaho, přičemž nepřináší užitek ve formě mzdy či platu.

Dobrovolnictví je veřejně prospěšná činnost vykonávaná ze svobodné vůle, ve volném čase a bez nároku na finanční odměnu. Podporuje sociální soudržnost, rozvoj komunit a aktivní občanství. (Dobrovolnictvi.net)

Dobrovolnictví je akt, kdy jednotlivci věnují svůj čas a schopnosti ve prospěch druhých lidí nebo společnosti, bez finanční odměny, s cílem zlepšit životní podmínky a podporovat komunitní rozvoj. (Organizace spojených národů)

Na základě výše uvedených zdrojů lze dobrovolnictví definovat následovně:

Dobrovolnictví je svobodná, neplacená a dobrovolná činnost jednotlivce vykonávaná pro druhé lidi nebo pro obecný prospěch. Může probíhat individuálně nebo v organizovaných programech, ve volném čase a podle schopností dobrovolníka. Cílem dobrovolnictví je přispět k rozvoji komunit, podpořit sociální soudržnost a zároveň umožnit osobní růst a získání nových zkušeností.

Klíčové charakteristiky:

- Svobodná a dobrovolná volba zapojit se.
- Nepřítomnost finanční odměny (neplacená činnost).
- Přínos pro druhé osoby, komunitu nebo veřejnost.
- Probíhá ve volném čase a podle schopností jednotlivce.
- Může být organizovaná formou programů, projektů nebo iniciativ.
- Přispívá k sociální soudržnosti a rozvoji občanské společnosti.

Právní rámec v České republice

V ČR upravuje dobrovolnickou službu zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů. Tento zákon vstoupil v účinnost v roce 2003 a sleduje vytvoření podmínek pro bezpečné, kvalitní a dobrovolnický řízené zapojení osob do činností veřejné prospěšnosti.

Dobrovolnická služba může být:

- krátkodobá – jednorázové nebo příležitostné aktivity,
- dlouhodobá – trvající více než 3 měsíce (bez ohledu na počet hodin týdně).

Dobrovolník



Dobrovolníkem může být každý, kdo chce bez nároku na odměnu věnovat svůj volný čas, energii, nebo schopnosti pro dobrou věc. Dobrovolník svojí činností pomáhá potřebnému člověku, organizaci, společnosti či přírodě. Dobrovolník je obyčejný člověk, který dělá neobyčejné věci.

Dobrovolník je fyzická osoba, která bez nároku na odměnu poskytuje pomoc druhým osobám nebo veřejnosti, pod vedením přijímající organizace. Dobrovolnictví se uskutečňuje formou dobrovolnické služby v rámci akreditovaných programů. (Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě)

Dobrovolníkem se může v ČR stát téměř každý:

- fyzická osoba starší 15 let pro dobrovolnickou službu v ČR,
- fyzická osoba starší 18 let pro dobrovolnickou službu v zahraničí v rámci akreditovaných programů.

Před zapojením je obvyklé projít úvodní přípravou a seznámením s pravidly organizace, u některých programů může být vyžadováno i školení či doložení zdravotní způsobilosti. Dobrovolník si sám určí, jak často chce docházet – někteří dobrovolníci přicházejí pravidelně každý týden, někteří jednou za měsíc, jiní jednou za rok pomáhají na akci. Každá věnovaná minuta se počítá!



Kde se lze zapojit



Dobrovolnictví může mít různé podoby, od individuální pomoci až po organizovanou činnost v rámci neziskových organizací.

Běžné formy zahrnují:

Sociální a humanitární oblasti

- podpora seniorů (povídání, procházky, četba, společenské hry, společnost),
- pomoc lidem s postižením,
- práce s nezaměstnanými či sociálně ohroženými osobami,
- podpora rodin s dětmi a mladými lidmi.
- práce s dětmi a mládeží (doučování, volnočasové aktivity, společný čas)
- potravinové a materiální sbírky (pomoc s organizací, tříděním, logistikou)

Zdravotnictví

- volnočasové aktivity pro pacienty (povídání, četba, společnost, deskové hry)
- podpora klientů s dlouhodobými pobyty (bez nahrazování odborného personálu).

Kulturní a komunitní aktivity

- organizace kulturních akcí, festivalů,
- péče o památky a kulturní dědictví,
- komunitní projekty ve městech a obcích.

Ekologie a ochrana přírody

- úklid veřejných prostor,
- péče o přírodní oblasti,
- environmentální akce.

Krize a mimořádné situace

- humanitární pomoc při živelních pohromách nebo krizích,
- podpora migrantů a uprchlíků,
- sbírky a logistická podpora.

Jednorázové vs. dlouhodobé aktivity

Dobrovolnictví může být krátkodobé – jednorázové zapojení na akcích či kampaních – i pravidelné dlouhodobé působení.

Je důležité, aby dobrovolnictví bylo eticky řízeno a profesionálně vedené. Dobrovolníci by neměli nahrazovat kvalifikovanou práci a jejich role musí respektovat limity jejich dovedností a odpovědnosti. Efektivní koordinace, školení, jasná očekávání a podpora pomáhají předcházet nechtěným rizikům či zneužívání.

Jak začít



Dobrovolníkem může být každý, kdo chce bez nároku na odměnu věnovat svůj volný čas, energii, nebo schopnosti pro dobrou věc. Dobrovolník svojí činností pomáhá potřebnému člověku, organizaci, společnosti či přírodě. Dobrovolník je obyčejný člověk, který dělá neobyčejné věci.

Pro zájemce o dobrovolnictví je praktické začít těmito kroky:

1. Určete si oblast zájmu

Zamyslete se, zda vás láká práce s lidmi (např. se seniory, dětmi), zvířaty, v přírodě, v kultuře nebo v komunitě.

2. Navštivte dobrovolnické centrum nebo dobrovolnický portál

- Dobrovolnické centrum – lokální organizace, které koordinují nabídky dobrovolnických příležitostí v regionu a poskytují podporu dobrovolníkům. V několika krajích ČR existují i Regionální dobrovolnická centra, která pomohou navést v daném kraji.
- Národní portály a databáze – existují neziskové portály seznamující dobrovolníky s organizacemi a projekty např. www.dobrovolnik.net, www.dobrovolnik.cz,

3. Kontaktujte organizace přímo

Mnoho neziskových organizací (např. charity, útulky, kulturní centra, sportovní kluby) dobrovolníky vítá a nabízí různé možnosti spolupráce.

4. Úřady a veřejné instituce

Místní úřady často spolupracují s dobrovolnickými iniciativami v obci či kraji, příp. poradí, kde hledat..



Přínosy, motivace



Dobrovolnictví má významný přínos jak pro společnost, tak pro samotné dobrovolníky. Tato kapitola se zaměřuje na hlavní přínosy dobrovolnické činnosti a motivaci, která vede lidi k zapojení a dlouhodobé aktivitě.

Dobrovolnictví má významné přínosy na úrovni společnosti i jednotlivce.

Pro společnost

- posiluje sociální soudržnost,
- zlepšuje kvalitu komunitních služeb,
- pomáhá naplňovat potřeby znevýhodněných skupin,
- doplňuje činnost veřejných služeb.

Pro jednotlivce

- rozvoj nových dovedností a zkušeností,
- získání sociálních kontaktů a komunitní sítě,
- pocit smysluplnosti a osobního uspokojení,
- zlepšení sebevědomí a životní spokojenosti,
- uplatnění v profesní oblasti – praxe, reference, zkušenosti.

Motivace k dobrovolnictví

Lidé se pro dobrovolnictví rozhodují z různých důvodů:

- touha pomoci druhým,
- potřeba být užitečný,
- osobní zkušenost s konkrétní problematikou,
- sociální kontakt a přátelství,
- profesní či vzdělávací motivace.

Dobrovolnictví často přináší hluboký vnitřní pocit smyslu a uspokojení, který je pro mnoho dobrovolníků klíčovým motivátorem.

Zapojení mladých lidí do dobrovolnictví, komunitních aktivit a občanské angažovanosti je výhodné jak pro jednotlivce, tak pro společnost. Mladí lidé získávají dovednosti, zkušenosti, sociální propojení a smysluplné zážitky, zatímco společnost získává aktivní, zodpovědné a angažované občany, kteří jsou schopní měnit své okolí k lepšímu.

Dobrovolnictví tedy není jen aktivita „navíc“ – je to normální, hodnotná a inspirující součást života mladého člověka, která formuje jeho osobní, sociální i profesní budoucnost.

Proč by se měli mladí lidé zajímat o dobrovolnictví, komunitu a občanskou angažovanost?

Osobní rozvoj a dovednosti

- Dobrovolnictví nabízí mladým lidem možnost rozvíjet praktické i sociální dovednosti, které nelze plně získat jen ve škole:
- Komunikační a týmové schopnosti: práce ve skupině, spolupráce s lidmi různého věku a schopností, řešení konfliktů.
- Organizační a plánovací dovednosti: koordinace akcí, řešení problémů, flexibilita.
- Sebepoznání a sebevědomí: mladí lidé poznávají své silné stránky, učí se přijímat zodpovědnost a vytrvalost.
- Dobrovolnictví je nejen osobní zkušeností, ale také praktickou přípravou na budoucí kariéru – učí odpovědnosti, samostatnosti a iniciativě.

Sociální propojení a komunita

- Zapojení do dobrovolnictví a komunitních aktivit přináší mladým lidem: síť kontaktů a přátel – setkávání s lidmi, kteří mají podobné zájmy nebo hodnoty.
- Pocit sounáležitosti: vidět, že jsou součástí většího celku, a že jejich aktivity mají dopad.
- Pozitivní role ve společnosti: možnost být inspirací pro vrstevníky a mladší generace.
- Komunitní angažovanost také posiluje empatii a schopnost chápat různé životní situace, což je důležité pro osobní i profesní život.

Smysluplné využití času

- Mladí lidé často hledají smysluplné aktivity mimo školu nebo práci. Dobrovolnictví umožňuje prakticky ovlivnit svět kolem sebe, přináší radost z toho, že člověk někomu pomohl, což podporuje pozitivní psychiku a snižuje stres.

Občanská angažovanost a aktivní občanství

- Uvědomují si svá práva a povinnosti, rozvíjejí občanské kompetence.
- Podporují demokratické hodnoty, solidaritu a spravedlnost.
- Vidí, že malé kroky mohou mít velký dopad – například pomoc starším lidem, zapojení do komunitního projektu nebo ochrana životního prostředí.



Mladí lidé



Pro práci s mladými lidmi je nutné nejprve zjistit, jaká jsou specifika práce s touto věkovou kategorií, jaké metody a cesty jsou doporučovány a na co si dávat pozor.

Pro potřeby lektorské práce je užitečné rozdělit věkovou skupinu 13–30 let do tří kategorií:

1. Adolescence – 13–18 let
2. Mladí dospělí – 19–24 let
3. Dospělí – 25–30 let

Toto rozdělení reflektuje odlišnosti v kognitivním, sociálním a emočním vývoji.

Adolescence (13–18 let)

Vývojová psychologie:

- Fyzický a hormonální vývoj: puberta, tělesné změny, fluktuace energie.
- Kognitivní vývoj: přechod od konkrétního myšlení k abstraktnímu.
- Emoční vývoj: hledání identity, vysoká citlivost na sociální srovnávání a skupinový tlak.
- Sociální vyzrálost: rozvoj empatie, ale stále silná potřeba podpory a jasných hranic.

Délka pozornosti:

- Obvykle 20–30 minut intenzivní pozornosti, kratší pro náročné abstraktní úkoly.

Způsob komunikace:

- Aktivní, interaktivní, vizuálně a multimodálně podpořený obsah.
- Upřednostňují konkrétní příklady, krátké instrukce, přímou zpětnou vazbu.
- Citlivost na formu hodnocení – vyhnout se pocitu veřejného zahanbení.

Formy a metody práce:

- Skupinová práce a spolupráce (peer learning, brainstorming, workshopy).
- Praktické a zážitkové metody (simulace, hry, role-play).
- Vizualizace a grafické znázornění informací.
- Střídání aktivit pro udržení pozornosti (např. 15–20 minut teorie, 10 minut aktivita).

Mladí dospělí (19–24 let)

Vývojová psychologie:

- Kognitivní schopnosti blížící se dospělosti – lepší schopnost abstrakce, kritického myšlení a plánování.
- Emoční a sociální vyzrálost: hledání profesní identity, větší autonomie, schopnost týmové práce.
- Stále se rozvíjí schopnost dlouhodobé sebereflexe a sebekontroly.

Délka pozornosti:

- 40–50 minut při motivujících tématech; s nižší motivací se výrazně zkracuje.

Mladí lidé

Způsob komunikace:

- Racionální argumentace, otevřený dialog, možnost diskuse a vyjádření vlastního názoru.
- Oceňují autonomie a zapojení do rozhodování.

Formy a metody práce:

- Projektové a problémově orientované učení.
- Skupinové diskuse, případová práce, praktické realizace projektů.
- Možnost online a hybridních nástrojů.
- Reflexe a metakognitivní strategie – práce s vlastními zkušenostmi.

Dospělí (25–30 let)

Vývojová psychologie:

- Plná kognitivní a emoční vyzrálост, stabilní identita, schopnost sebereflexe.
- Lepší schopnost dlouhodobého soustředění, plánování a hodnocení rizik.
- Zralejší sociální interakce, schopnost spolupráce i vedení menších týmů.

Délka pozornosti:

- 50–60 minut při relevantním tématu; vyšší schopnost koncentrace na abstraktní a komplexní úkoly.

Způsob komunikace:

- Rovný, partnerský dialog, oceňují respekt k jejich zkušenostem.
- Preferují konkrétní hodnoty a přínos obsahu pro život či profesní růst.

Formy a metody práce:

- Projektové práce, případová práce, semináře s diskuzí.
- Mentoring, vedení menších skupin či workshopů.
- Kombinace praktického učení a teoretického rámce.

Shrnutí doporučení pro lektory

Přizpůsobit délku a formu aktivity věku a motivaci:

- Adolescence: kratší bloky, střídání aktivit, zážitkové učení.
- Mladí dospělí: projektová a problémová učení, diskuse, reflexe.
- Dospělí: komplexní úkoly, vedení, mentoring, partnerský dialog.

Komunikace:

- Adolescence: jednoduchá, vizuálně podporovaná, konkrétní.
- Mladí dospělí: otevřená, argumentační, respektující autonomii.
- Dospělí: rovný dialog, uznání zkušeností, možnost vedení skupiny.

Tipy pro lektory

1. Aktivně střídát teoretické a praktické bloky, zejména u mladších účastníků.
2. Udržovat vizuální a interaktivní podporu (grafy, obrázky, krátká videa) pro adolescenty.
3. U starších účastníků dávat prostor pro diskusi, vedení a vlastní iniciativu.
4. Skupinová velikost – menší u mladších, větší a projektově orientovaná u starších.

Věková skupina	Délka pozornosti	Způsob komunikace	Formy a metody práce	Skupinová práce	Poznámky k výzrálosti
13-15 let	15-25 min	Jednoduchá, konkrétní, vizuálně podpořená	Hry, role-play, zážitkové učení, vizualizace	Malé skupiny, peer learning (učení jeden od druhého mezi vrstevníky)	Hledání identity, citlivost na hodnocení, potřeba jasných pravidel
16-18 let	20-30 min	Aktivní dialog, multimodální podpora	Projekty s konkrétními úkoly, krátké teoretické bloky	Skupinové diskuse, spolupráce, brainstorming	Rozvoj abstraktního myšlení, zlepšení empatie, citlivost na sociální tlak
19-21 let	35-45 min	Otevřená diskuse, argumentace, zapojení do rozhodování	Projektové učení, case studies, praktické realizace	Týmové projekty, brainstorming, online nástroje	Hledání profesní identity, rozvoj autonomie, schopnost sebereflexe
22-24 let	40-50 min	Dialog partnerský, oceňující vlastní názor	Komplexní projekty, semináře, případové studie	Ménší týmy, projektové vedení	Vyšší schopnost plánování, dlouhodobého soustředění a kritického myšlení
25-30 let	50-60 min	Rovný dialog, respekt k zkušenostem	Mentoring, vedení skupin, komplexní projekty	Vedení týmů, koordinace, diskuze	Stabilní identita, plná emoční i kognitivní výzrálost, schopnost dlouhodobé koncentrace

Icebreaker



Cílem icebreakeru je uvolnit napětí, podpořit seznámení, nastartovat komunikaci a aktivně zapojit účastníky do společné práce. Může mít podobu jednoduché hry, krátké pohybové aktivity, otázky k zamyšlení nebo týmového úkolu.

Icebreaker je krátká úvodní aktivita sloužící k prolomení ledů ve skupině a vytvoření bezpečné, otevřené a přátelské atmosféry. Používá se zejména na začátku workshopu nebo při práci s nově vzniklou skupinou. Dobře zvolený icebreaker připravuje skupinu na další průběh workshopu a přispívá k efektivní spolupráci. Při jeho výběru je důležité zohlednit věk účastníků, velikost skupiny, časový prostor a téma workshopu. I v této části už budeme rozdělovat vhodné aktivity dle věkové skupiny.

Adolescence 13–15 let

- „Jméno a gesto“ – každý účastník řekne své jméno a přidá jednoduchý pohyb/gesto, ostatní opakují.
- „2 pravdy a 1 lež“ – každý řekne tři tvrzení o sobě, ostatní hádají, které je nepravdivé.
- „Řetěz přání“ – účastníci řeknou jednu věc, kterou by chtěli zlepšit ve své škole/komunitě, a připojí se postupně k řetězu nápadů.
- „Míč otázek“ – házení míče, kdo ho chytí, musí odpovědět na jednoduchou otázku typu: „Můj oblíbený koníček je...“.
- „Emoji nálada“ – každý vybere emoji, které vystihuje jeho aktuální pocit, a vysvětlí proč.



Adolescence 16–18 let

- „Síť spojení“ – účastníci stojí v kruhu a podávají klubko vlny při sdílení zkušenosti s dobrovolnictvím nebo komunitní činností.
- „Speed meeting“ – krátké 2–3 minutové rozhovory s různými lidmi o jejich očekáváních a zkušenostech.
- „Dobrovolnický bingo“ – bingo karta s aktivitami (např. „pomáhal jsem s úklidem parku“), účastníci hledají spoluhráče, kteří to splnili.
- „Můj superhrdina dobrovolnictví“ – kresba nebo slovní popis, kdo nebo co je pro ně inspirací v pomoci druhým.
- „Mini scénky“ – v malých skupinkách předvedou krátkou scénku situace, kde může dobrovolník pomoci.
- „Mix dobroty“ – každý řekne, co lze spojit se slovem dobrý/dobrá/dobré – např. dobré jídlo, dobrý kamarád,...

Mladí dospělí 19–24 let

- „Mapa dobrovolníka“ – každý nakreslí jednoduchou mapu svých zkušeností nebo oblastí, kde by chtěl pomáhat, a představí ji ostatním.
- „Společný cíl“ – skupina se snaží během 5 minut definovat jeden konkrétní cíl, který by mohli během workshopu společně naplnit.
- „Osobní motto“ – účastníci napíší krátké motto, které by vystihovalo jejich přístup k dobrovolnictví, a vysvětlí ostatním.
- „Line up“ – účastníci se postaví do řady podle data narození nebo vzdálenosti od organizace, bez mluvení; podporuje neverbální komunikaci.
- „3 slova“ – každý shrne svůj důvod pro dobrovolnictví do 3 slov a vysvětlí volbu.

Dospělí 25–30 let

- „Dobrovolnický networking“ – každý představí své předchozí zkušenosti nebo dovednosti, které může nabídnout.
- „Osobní motivace na papíru“ – účastníci napíší svou hlavní motivaci a položí ji doprostřed kruhu; skupina diskutuje podobnosti a odlišnosti.
- „Mini case study“ – krátký scénář situace z dobrovolnictví, účastníci diskutují, jak by řešili problém.
- „Sdílené hodnoty“ – účastníci hledají ve skupině společné hodnoty, které je motivují k pomoci druhým.
- „Otázky do kruhu“ – moderátor položí otázku typu: „Jaká byla vaše nejpamátnejší zkušenost s dobrovolnictvím?“; účastníci krátce odpovídají po kruhu.

Aktivita



Jakmile se lektor představí a získá si pozornost a zájem skupiny, je dobré se pustit do prezentace nebo aktivity, která názorně přiblíží některou část tématu dobrovolnictví. e vhodné mít připraveno více variant – dle skupiny.

Adolescence 13–15 let

1. Role-play „Pomoc v komunitě“
 - Účastníci simulují jednoduché situace (např. úklid hřiště, doprovod mladšího dítěte, pomoc zvířeti v útulku).
 - Cílem je ukázat, co může dobrovolník dělat a jak jeho činnost pomáhá ostatním.
2. Dobrovolnický příběh
 - Skupiny vymýšlejí krátký příběh o dobrovolníkovi a jeho vlivu na komunitu, následně ho předvedou.
 - Cílem je kreativní vyprávění příběhů o dobrovolnících, rozvoj empatie a fantazie.
3. Dobrovolnické karty
 - Každý účastník obdrží kartu s konkrétní činností (např. sběr odpadků, pomoc při akci, péče o zvíře) a společně diskutují, jaký přínos má aktivita pro ostatní.
 - Cílem je diskuze o různých typech dobrovolnictví a jejich přínosu.
4. Společný plakát „Co je dobrovolnictví“
 - Vytvoření vizuálního plakátu s nápady, obrázky a symboly dobrovolnictví.
 - Cílem je vizuální znázornění konceptu dobrovolnictví, týmová spolupráce.
5. Mini soutěž „Kdo pomůže nejvíc?“
 - Simulace úkolů, kdy účastníci během krátké aktivity plní jednoduché „dobrovolnické úkoly“ a reflektují, co cítili při pomoci druhým.
6. „Řetěz dobrých skutků“
 - Každý účastník napíše na lístek jednu jednoduchou věc, kterou může udělat pro druhé, a předá jej dalšímu účastníkovi.
 - Cíl: Uvědomit si, že malé skutky pomoci jsou běžné a dostupné každému.
7. „Superhrdina v reálu“
 - Vytvoření krátkých scének, kde běžní lidé pomáhají druhým (např. starší soused, spolužák, zvíře).
 - Cíl: Ukázat, že každý může být „superhrdinou“ ve svém okolí.
8. „Dobrovolnický bingo – normální pomoc“
 - Bingo karta s jednoduchými činnostmi typu: „držel dveře někomu“, „pomohl spolužákovi s úkolem“.
 - Cíl: Reflexe každodenní pomoci, ukázka, že pomáhat je běžné.
9. „Můj den dobrovolníka“
 - Krátká kresba nebo komiks zobrazující, jak by mohl jejich den vypadat, kdyby každý pomáhal alespoň jednou věcí.
 - Cíl: Vizualizace a ztotožnění s konceptem pomoci.

10. „Pochvala pro druhé“

- Účastníci vyberou někoho ve skupině a řeknou, co na něm oceňují a čím pomáhá ostatním.
- Cíl: Podpora kultury ocenění a uvědomění si, že pomáhat je běžné.

Adolescence 16–18 let

- Simulace dobrovolnické organizace
 - Skupiny dostanou „rolové karty“ (koordinátor, dobrovolník, příjemce pomoci) a mají řešit konkrétní scénář (např. organizace sbírky nebo komunitního projektu).
 - Cílem je pochopení role koordinátora, dobrovolníka a příjemce pomoci.
- Analýza dobrovolnického případu
 - Diskuse nad krátkým reálným příběhem dobrovolnické aktivity – co se podařilo, co šlo zlepšit.
 - Přínosem je porozumění procesům dobrovolnictví.
- Dobrovolnická hra „Rozdělení úkolů“
 - Účastníci simulují týmovou činnost a učí se, jak efektivně rozdělit úkoly mezi dobrovolníky.
 - Přínosem je rozvoj týmové spolupráce a plánování činností.
- Brainstorming „Jak mohu pomoci?“
 - Skupiny hledají možnosti, kde v jejich okolí mohou být užiteční, a následně prezentují nápady.
 - Cílem je generování nápadů, aktivní zapojení do komunitní činnosti.
- Debata „Kdo je dobrovolník?“
 - Skupiny diskutují, zda dané situace či činnosti mohou být považovány za dobrovolnictví a proč.
- „Normální pomoc v akci“
 - Simulace každodenních situací, kde mohou účastníci nabídnout jednoduchou pomoc (např. organizace drobných úkolů ve skupině).
 - Cíl: Praktické ukázání, že pomáhat lze běžně.
- „Mini charita“
 - Skupiny připraví nápady na jednoduchý projekt, který by pomohl někomu v jejich škole nebo komunitě.
 - Cíl: Ukázat, že malé iniciativy mohou mít smysl a stát se normální součástí života.
- „Normální hrdinové“
 - Diskuze o lidech, kteří pomáhají ve škole, komunitě nebo online, a proč jejich činy nejsou „výjimečné“, ale normální.
- „Dobrovolnická mapa“
 - Účastníci zakreslí místa ve městě/obci, kde je možné běžně pomáhat, a propojí je s aktivitami.
 - Cíl: Uvědomit si dostupnost dobrovolnictví v každodenním životě.
- „Reflexní kruh“
 - Každý účastník řekne jednu věc, kterou by mohl udělat ještě dnes, aby pomohl druhému.
 - Cíl: Přenést myšlenku pomoci do konkrétních kroků.

Mladí dospělí 19–24 let

- Projektový plán
 - Skupiny připraví jednoduchý plán dobrovolnické akce (např. sbírka oblečení, úklid parku, podpora seniorů), včetně cílů a rolí.
 - Přínosem je příprava dobrovolnické akce, rozvoj organizačních schopností.
- Simulace krizové situace
 - Účastníci řeší scénář (např. pomoc lidem postiženým přírodní katastrofou), plánují činnosti a vyhodnocují rizika.
 - Cílem je rozvoj rozhodovacích a plánovacích dovedností v dobrovolnictví.
- Role mentor a dobrovolník
 - Cvičení, kde zkušenější účastník „vede“ nováčka, ukazuje přínosy a správný postup činnosti.
- Dobrovolnický deník
 - Každý zapisuje, jak by během týdne mohl přispět komunitě, a poté probíhá sdílení a reflexe.
 - Cílem je reflexe a plánování osobní účasti na dobrovolnictví.
- Case study – etické dilema
 - Skupiny řeší scénář, kde dobrovolník čelí etickému dilematu (např. jak zachovat bezpečí nebo respekt k příjemci pomoci).
- „Dobrovolnictví vs. normální život“
 - Diskuze: co je běžná pomoc a co dobrovolnictví; účastníci reflektují vlastní zkušenosti.
 - Cíl: Uvědomit si, že pomáhat je běžné a není nutné být „superhrdina“.
- „Projekt mini-pomoci“
 - Skupiny vytvoří krátký, jednodenní projekt, např. pomoc seniorům, úklid místa, podpora lokální iniciativy.
 - Cíl: Ukázat, že dobrovolnictví lze snadno začlenit do běžného života.
- „Normální hrdinové ve skupině“
 - Reflexe: každý účastník sdílí, kdy naposledy někomu pomohl bez očekávání odměny.
 - Cíl: Posílit uvědomění, že pomáhat je přirozené.
- „Dobrovolnictví v obrazech“
 - Fotografie nebo obrázky zobrazující běžné situace pomoci – účastníci je interpretují a diskutují.
- „Řetěz pozitivního vlivu“
 - Každý účastník naváže na jiného svou drobnou aktivitu, kterou by mohl vykonat pro někoho dalšího.
 - Cíl: Uvědomit si efekt řetězce pomoci a jeho jednoduchost.

Dospělí 25–30 let

- Vedení dobrovolnického týmu
 - Účastníci simulují koordinaci malé skupiny dobrovolníků, řeší rozdělení úkolů, motivaci a překážky.
- Strategické plánování dobrovolnické akce
 - Skupiny připraví plán větší dobrovolnické iniciativy s rozpočtem, časovým harmonogramem a cíli.
- Mentoring a koučink
 - Simulace situace, kdy zkušený dobrovolník vede nováčka; zaměření na podporu, zpětnou vazbu a řešení problémů.
- Reflexe a evaluace
 - Účastníci hodnotí hypotetickou nebo reálnou dobrovolnickou aktivitu – co fungovalo, co zlepšit.
 - Cílem je hodnocení efektivity a dopadu dobrovolnických projektů.
- Případová studie – komunitní dopad
 - Skupiny analyzují reálný příklad dobrovolnického projektu a diskutují jeho dopad na cílovou skupinu a komunitu.
 - Přínosem je analýza reálného dopadu projektů, rozvoj strategického pohledu
- „Příběh běžného dobrovolníka“
 - Analýza reálného případu, kde „běžný člověk“ pomohl komunitě.
 - Cíl: Ukázat, že pomáhat je normální a má dopad.
- „Normální aktivity – normální lidé“
 - Skupiny diskutují a sestaví seznam každodenních aktivit, které lze považovat za pomoc druhým.
- „Dobrovolnický brainstorming“
 - Účastníci hledají jednoduché možnosti pomoci v jejich okolí, které lze realizovat bez velkých nákladů nebo času.
- „Mentoring v praxi“
 - Simulace mentorování nováčka v dobrovolnictví, s důrazem na běžnou každodenní podporu.
- „Reflexe – co je normální?“
 - Účastníci sdílejí, kdy naposledy pomohli druhým a jak se cítili, a diskutují, proč je pomáhat běžné a hodnotné.



Zpětná vazba



Zpětná vazba po aktivitě je klíčová pro účastníky i lektory, protože pomáhá pochopit, co fungovalo a co ne, koriguje směr, posiluje dovednosti (jako je empatie), buduje důvěru a motivaci, a umožňuje poučit se z chyb

Adolescence 13–15 let

1. „Kruh pocitů“ – každý řekne jedno slovo, které vystihuje, jak se cítil během workshopu.
2. „Sticker board“ – účastníci nalepí samolepku na plakát s kategoriemi: co se mi líbilo, co bych změnil, co mě překvapilo.
3. „Moje supermoc pomoci“ – každý napíše, co je jeho silná stránka při pomoci druhým.
4. „Řetěz pozitivní zpětné vazby“ – účastníci postupně říkají jeden pozitivní dojem o jiném účastníkovi nebo skupině.
5. „Mini reflexe v párech“ – krátký rozhovor s partnerem o tom, co se naučili a co by mohli zkusit doma či ve škole.

Adolescence 16–18 let

1. „Hvězdy a šipky“ – každý zapíše: hvězda = co se mu líbilo, šipka = co může zlepšit.
2. „Dobrovolnická vizitka“ – účastníci vytvoří krátký zápis: co si odnáší a jak chtějí pomáhat.
3. „Sdílení aha momentů“ – každý řekne jednu věc, která ho překvapila nebo nově naučila.
4. „Rychlá diskuze“ – skupiny diskutují: která aktivita jim nejvíce ukázala, že pomáhat je normální.
5. „Hodnocení pomocí karet“ – účastníci označí kartičky s piktogramy: zábava, poznání, inspirace, motivace.



Mladí dospělí 19–24 let

1. „Reflect & Share“ – účastníci zapisují nejdůležitější zkušenost a sdílí ji ve skupině.
2. „Action Plan“ – každý napíše konkrétní krok, který udělá, aby příště pomohl druhým.
3. „Diskuzní kruh“ – skupina reflektuje, co je pro ně nejpřínosnější v dobrovolnictví a proč.
4. „Mentální mapa“ – vizualizace získaných znalostí, inspirací a možností zapojení do dobrovolnictví.
5. „Karty zpětné vazby“ – anonymní zápisky s tím, co se líbilo, co bylo náročné, co chtějí využít dál.

Dospělí 25–30 let

1. „Hodnocení dopadu“ – účastníci reflektují, jak by jejich dobrovolnické činnosti mohly reálně ovlivnit komunitu.
2. „Osobní závazek“ – každý napíše konkrétní akci, kterou provede do určité doby, aby pomohl druhým.
3. „Diskuze o normálnosti pomoci“ – shrnutí: co je pro ně běžná pomoc a co dobrovolnictví.
4. „SWOT dobrovolnictví“ – skupinově analyzují silné a slabé stránky, příležitosti a hrozby dobrovolnických aktivit.
5. „Feedback carousel“ – účastníci postupně sdílí pozitivní zpětnou vazbu na jednotlivé části workshopu a navzájem se doplňují.



Věková skupina	Shrnutí významu dobrovolnictví
13–15 let	Společnost: posiluje soudržnost a občanskou zodpovědnost; Komunita: přímá pomoc, budování sounáležitosti; Organizace: rozšiřuje kapacity a podporuje hodnoty; Unikátnost: motivace z přesvědčení, flexibilita, nepostradatelnost
16–18 let	Společnost: posiluje solidaritu a občanskou angažovanost; Komunita: sounáležitost a podpora; Organizace: inovace a posílení mise; Unikátnost: dobrovolnictví z vlastní motivace, flexibilní a hodnotově orientované
19–24 let	Společnost: aktivní občanství, soudržnost; Komunita: přímá pomoc, budování identity; Organizace: rozšíření kapacit, nové nápady; Unikátnost: dobrovolnictví propojuje osobní motivaci s potřebami společnosti
25–30 let	Společnost: posiluje občanskou odpovědnost a solidaritu; Komunita: aktivní podpora a lepší kvalita života; Organizace: strategický přínos, inovace, udržitelnost; Unikátnost: motivace z přesvědčení, flexibilita, nepostradatelnost

Jiné možnosti



Krásné spojení dobrovolnictví a seberozvoje mohou být dobrovolnické příležitosti v zahraničí. Zde výběr možností:

Program / Organizace	Věková skupina	Typ projektu	Délka projektu	Stručný popis
European Solidarity Corps (Evropský sbor solidarity) europa.eu	18–30 let	Dobrovolnické projekty v komunitě, sociální, environmentální	Krátkodobé / dlouhodobé	Zapojení do projektů doma i v zahraničí s podporou ubytování, cestovních nákladů a kapesného
Global Volunteer – AIESEC aiesec.cz	16–30 let	Dobrovolnictví v zahraničí, rozvoj leadershipu, mezikulturní zkušenost	4–12 týdnů	Dobrovolnické projekty zaměřené na udržitelný rozvoj a komunitní práci
UN Volunteers (UNV) mzv.gov.cz	20–35 let	Humanitární, rozvojové a komunitní projekty	6–12 měsíců (někdy kratší)	Zapojení do projektů OSN, školení a podpora koordinátorů
Workcampy – INEX SDA inexsda.cz	15–30 let	Komunitní, environmentální a kulturní aktivity	1–3 týdny	Krátkodobé projekty v ČR i zahraničí, mezinárodní tým, kulturní výměna
CCUSA – Work & Volunteer Programs ccusa.cz	16–30 let	Kulturní výměna, dobrovolnictví, práce	Krátkodobé i delší (1–12 měsíců)	Kombinace práce, dobrovolnictví a vzdělávání; zlepšení jazykových a mezikulturních dovedností

Příklad programu

Dobrovolnictví

15-17 let (1.-2. ročník SŠ)

Časová dotace: 45 minut Pomůcky: pracovní list pro každého, papíry DOBROVOLNICTVÍ, fotky z činnosti, flipchart, fixy, nůžky, papíry DOBRO a VŮLE, bílý papír,

Úvod o dobrovolnictví

Časová dotace: 20 minut Pomůcky: papíry DOBROVOLNICTVÍ, fotky z činnosti, flipchart, fixy, papíry DOBRO a VŮLE

Už jste někdy slovo dobrovolnictví slyšeli? V jakých oblastech – dát otázku do pléna. Je někdo z vás dobrovolník? (často jsou dobrovolní hasiči, nebo zpívají v kostele při mši, pomáhají trenérovi s mladšími). Pak to vše shrnout: **Dobrovolník je člověk, který dělá DOBRO druhým lidem ze své vlastní VŮLE** – ta dvě slova zdůraznit a překrýt to, co už je na zemi, velkým plakátem s těmito slovy/pustit na prezentaci.

Pod slovem DOBRO si dokážeme představit spoustu věcí. Co je třeba dobrého – Brainstorming (flipchart, fixy) nebo pokud jsou v půlkruhu, tak zapisovat to na tabuli (zapsat všechny návrhy, které jsou vhodné a případně se doptat, pokud něco není jasné, jak myslí). Dobré jídlo, dobrý plat, dobré počasí, budova dobře postavená, sníh na lyžování, dobrá zmrzlina, dobrá rychlost, dobrý člověk, dobré boty, dobrá učitelka, dobrý spolužák.... Dobrých věcí je všude kolem nás spousta. Lidé kolem nás se nám snaží prokazovat dobro (rodiče připraví svačinu, babička nás vezme na výlet, strýc přispěje na telefon). Ale otázka je, jak my sami můžeme dělat dobro druhým. A tady už přicházíme k druhému slovu, a to je slovo VŮLE. Bez vůle totiž všechno dobro zůstává jen jako myšlenka v naší hlavě a „nepropíše“ se do světa. Můžeme přemýšlet nad tím, jak udělat dobrý oběd, jak mít dobrý plat, ale bez toho že něco uděláme ze své vůle, se nic nestane.

Každodenní hodnoty

Čas: 5 minut Pomůcky: pracovní list

Studenti si na papír napíší pět věcí, které pravidelně každý den/týden dělají (čistí si zuby, chodí do školy, dívají se na televizi, učí se slovíčka do angličtiny, ...). Pak se zamyslí nad tím, proč tyto věci dělají. Např. chtějí mít bílé zuby, bojí se zubaře, plní příkazy rodičů, odpočívají u tv, potřebují vidět nové filmy a být v obraze. Za každým našim jednáním se skrývá nějaký motiv, vůle, proč se tak chováme. Motivy souvisí s naší vůlí, neděláme ty věci jen tak. Ale mají nějaký smysl, každé naše jednání má nějaký smysl, nějakou hodnotu. Otázka je, jakému jednání, jakým hodnotám dáváme přednost.

Příběhy z dobrovolnictví

Čas: 22 minut (7 na přečtení příběhů, 15 na sepsání kdo je dobrovolník a na představení) Pomůcky: dobrovolnické příběhy, flip chart papír do skupiny, nůžky, psací potřeby

10-15 krátkých příběhů dobrovolníků z různých oblastí (dobrovolnictví doma, u dětí, v nemocnici, venčení psů, sázení stromků, úklid po povodních, tornádo, zahraniční kempy – vedení tábora, roční zahraniční dobrovolnictví, skautské schůzky, zpívání ve sboru, organizuje kulturní akce ve městě,...). Roznést je po třídě, 7 minut na to ty příběhy projít a pročíst si je.

Co vás v příbězích zaujalo? jací dobrovolníci v příbězích jsou, jaké vlastnosti byste jim mohli připsat? Co umí, jaké má vlastnosti, charakter... A naopak jací asi nemohou být? Co se neshoduje s tím, že člověk dělá dobrovolnictví.

Cílem aktivity je zjistit, že každý člověk může být dobrovolníkem. Lidí, kteří dobrovolníky být nemůžou je málo. Jde o to, že se lidem spíš nechce, že jejich vůle jim říká, že ne.

Nabídka dobrovolnictví v okolí

Čas: 5 minut Pomůcky: letáčky, propagační materiály

Jsou už ve věku, kdy by se postupně mohli zapojit do organizovaného dobrovolnictví. Tak jim předat materiály, které by se jim mohli hodit.

Jaký budu

Čas: 10 minut Pomůcky: pracovní listy Vyzveme žáky, aby se zamysleli nad tím, jak si představují sami sebe za 20 let. Bude jim 33 – 35 let, budou na vrcholu svých sil. Jak si sami sebe představují? Kým budou? Co budou dělat? Kdo bude kolem nich? Jací budou?

Navrhne oblasti: Práce, Vzdělání, Rodina, Finance, Volný čas, Cestování, Rodiče, Co dělám pro druhé/svět, Co dělám pro sebe, Co mi dělá radost, Co mě tíží, Jak odpočívám, Budou mít prostor se nad tím zamyslet a sepsat si svůj plán. Po pár minutách je vyzveme, aby některé svoje návrhy přečetli ostatním. Zaměříme se na téma „co dělám pro druhé a pro svět“.

ZDROJE

1. Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů. In: Sbírka zákonů České republiky. Schválen 24. 4. 2002, účinnost od 1. 1. 2003. Anotace a výklad. Sagit, a.s., 2026. Dostupné z: <https://www.sagit.cz/info/sb-annotace-sb02198d>
2. Zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů – § 2–§ 5, § 7. [online]. Dostupné z: https://krajta.slv.cz/2002/198/par_2, https://krajta.slv.cz/2002/198/par_5, https://krajta.slv.cz/2002/198/par_7
3. Dobrovolnictví – Legislativa v ČR. Dobrovolnictvi.net [online]. Legislativní přehled dobrovolnictví a souvisejících materiálů. Dostupné z: <https://dobrovolnictvi.net/materialy/legislativa/>
4. Rozvoj dobrovolnictví v ČR – metodika a analýza. Dobrovolnictvi.net [online]. Definice základních pojmů a dobrovolnické terminologie v českém kontextu. Dostupné z: <https://dobrovolnictvi.net/wp-content/uploads/2023/08/20220831-accendo-rozvoj-dobrovolnictvi-v-cr-metodika-realizace-a-podpory-dobrovolnickych-center-v-cr.pdf>
5. Dobrovolnictví – výklad pojmů a kontext dobrovolnické činnosti. Dobrovolnictvi.net [online]. Rozšířené vysvětlení pojmů dobrovolnictví a dobrovolnické činnosti v ČR. Dostupné z: <https://dobrovolnictvi.net/wp-content/uploads/2023/08/analiza-o-stavu-dobrovolnictvi-v-cr.pdf>
6. Dobrovolníci OSN – UN Volunteers. Ministerstvo zahraničních věcí ČR [online]. Informace o programu UN Volunteers a jeho fungování v rámci OSN. Dostupné z: https://mzv.gov.cz/jnp/cz/zahranicni_vztahy/rozvojova_spoluprace/mnohostranna_z_rs_cr/osn/dobrovolnici_osn.html
7. Volunteer work. International Labour Organization (ILO) [online]. Definice a význam dobrovolné práce z pohledu mezinárodních statistik a práce s dobrovolníky. Dostupné z: <https://www.ilo.org/resource/volunteer-work>
8. United Nations Volunteers. United Nations Volunteers – UNV [online]. Informace o UNV, jeho cílech a pojetí dobrovolnictví jako nástroje rozvoje a participace. Dostupné z: <https://www.unv.org/>
9. DOBROVOLNÍCI CB. Kdo je dobrovolník? [online]. České Budějovice, 2023 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://dobrovolnicicb.cz/dobrovolnici/kdo-je-dobrovolnik/>
10. DOBROVOLNICTVÍ V ČR – doporučený obsah vzdělávání pracovníků a školení. [online]. Dobrovolnictvi.net, 2023 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://dobrovolnictvi.net/wp-content/uploads/2023/08/20220831-accendo-rozvoj-dobrovolnictvi-v-cr-doporuceny-obsah-vzdelavani-pracovniku-a-skoleni.pdf>
11. REGIONÁLNÍ DOBROVOLNICKÉ CENTRUM PRAHA. Dobrovolnictví – přehled a možnosti. [online]. Praha, 2023 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://praha.rdc-info.cz/dobrovolnictvi/>
12. MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČR. Dobrovolnictví ve zdravotnictví. [online]. Praha, 2023 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://mzd.gov.cz/co-je-dobrovolnictvi-ve-zdravotnictvi/>
13. ARCHIV KRAJE VYSOČINA. Dobrovolnictví – přínosy pro jednotlivce. [online]. Jihlava, 2023 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://archiv.kr-vysocina.cz/dobrovolnictvi/ds-303953>
14. ADRA ČR. Dobrovolníci odpracovali miliony korun – ve skutečnosti jsou k nezaplacení. [online]. Praha, 2023 [cit. 2026-01-20]. Dostupné z: <https://adra.cz/aktualita/dobrovolnici-odpracovali-miliony-korun-ve-skutecnosti-jsou-k-nezaplacení/>



Financováno
Evropskou unií



Charita
Uherský Brod

#zapojse do DOBROVOLNICTVÍ