



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Jak Dál?

průvodce rodin na cestě změnou

Onboarding

# METODIKA pro Peery





# VYBRALI JSME TĚ DO NAŠEHO TÝMU – CO TĚ TEĎ BUDE ČEKAT

Ahoj,

vítáme tě v našem týmu v roli nového/ho peer konzultanta (zkráceně peera/peerky). V rukou držíš průvodce, který ti pomůže orientovat se v tom, co tě na začátku tvé cesty v organizaci Jak Dál? čeká. Informací bude hodně, proto bude dobré mít po ruce blok, a pokud budeš mít jakékoliv otázky, neváhej se zeptat svých nových kolegů. Když si nebudeš v začátcích jistý/á, doporučujeme ptát se mentora, starších peerů, vedoucího nebo personalistky. Kontakty, které se ti budou při komunikaci s týmem hodit, najdeš na našich webových stránkách v části **Náš tým**.

Tento průvodce doplňuje poznatky, které načerpáš v rámci e-learningu a metodické podpory od našeho mentora. Najdeš tu informace o tom, co tě bude čekat v rámci přípravy na konzultace s rodinami (a nejen s nimi), a také detaily o administrativních záležitostech, které ti pomohou stát se pevnou součástí týmu. Naše práce je hrazena z veřejných zdrojů (z dotací a grantů), proto je potřeba vyplňovat výkazy práce – co máš kam zapisovat, kdy a komu posílat, najdeš také v tomto průvodci.

Těšíme se na spolupráci!

## Co obsahuje tento průvodce:

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | Plán tvé přípravy .....                                      | 3  |
| 2. | Kdo tvoří tým Jak Dál?.....                                  | 6  |
| 3. | System péče o peer konzultanty .....                         | 7  |
| 4. | Jak vykazovat svoji práci .....                              | 10 |
| 5. | Chceš se více vzdělávat a pracovat na svém rozvoji? .....    | 12 |
| 6. | Jak se udržet v práci duševně fit – vzkazy peer-to-peer..... | 13 |

1.

# PLÁN TVÉ PŘÍPRAVY

V rámci tvé přípravy doporučujeme zaměřit se na následující kroky:

## \* Založ si deník

Deník bude tvým pomocníkem po celou dobu tvého působení u nás. Zapisuj si do něj své otázky a připomínky už v průběhu své přípravy a během vzdělávání přes e-learning. Poslouží ti také v sebezkušební části přípravy s mentorem k zapsání důležitých momentů a poznámek. Nedílnou součástí tvé práce bude deník i u samotných konzultací s klienty. Budeš si do něj zapisovat reflexi, kterou pak budeme jednou za dva měsíce sdílet na společné intervizi.

Deník ti pomůže sledovat tvůj vývoj a usnadní ti zpracování tvých zkušeností.

## \* Spolupracuj na evaluaci

Prvním krokem tvé přípravy je vyplnění **kompetenčního dotazníku**. Byl vyvinutý tak, aby ti pomohl v profesním růstu, a mapuje oblasti, které jsou důležité pro tvou práci s klientem a s námi. Odpovídej co nejupřímněji, jak se v jednotlivých oblastech a dovednostech vnímáš. Dotazník následně vyplníš na závěr tvé přípravy a pak vždy na začátku nového roku v rámci vyhodnocení tvé práce.

Tato sebereflexe ti pomůže profesně růst a poskytne ti konkrétní zpětnou vazbu na tvou práci s klienty i v rámci týmu.

## \* Začni se vzdělávat přes e-learning

V rámci přípravy na roli peera budeš mít přístup ke vzdělávací platformě – tzv. **e-learningu**. Je to velice důležitá část tvého samostudia, která ti poskytne důležité informace a materiály pro tvůj profesní rozvoj.

- **Přihlašování:** Přihlašovací údaje obdržíš prostřednictvím emailu.
- **Obsah:** Informace jsou rozděleny do modulů – některé pro tebe mohou být zajímavější než jiné, ale je důležité pozorně přečíst všechny.



• **Forma:** E-learning obsahuje různé formy výukových materiálů. Video, kvízy, textové lekce a odkazy na externí zdroje ti pomohou lépe se orientovat v jednotlivých oblastech, například při práci s klienty, v etickém kodexu nebo v materiálech, které budeš používat při konzultacích.

• **Procvičování vědomostí:** V průběhu samostudia si můžeš své vědomosti ověřit pomocí testů, které jsou součástí platformy. Tato část vzdělávání je zaměřena na to, co bys měl/a pro práci s klienty znát a vědět.

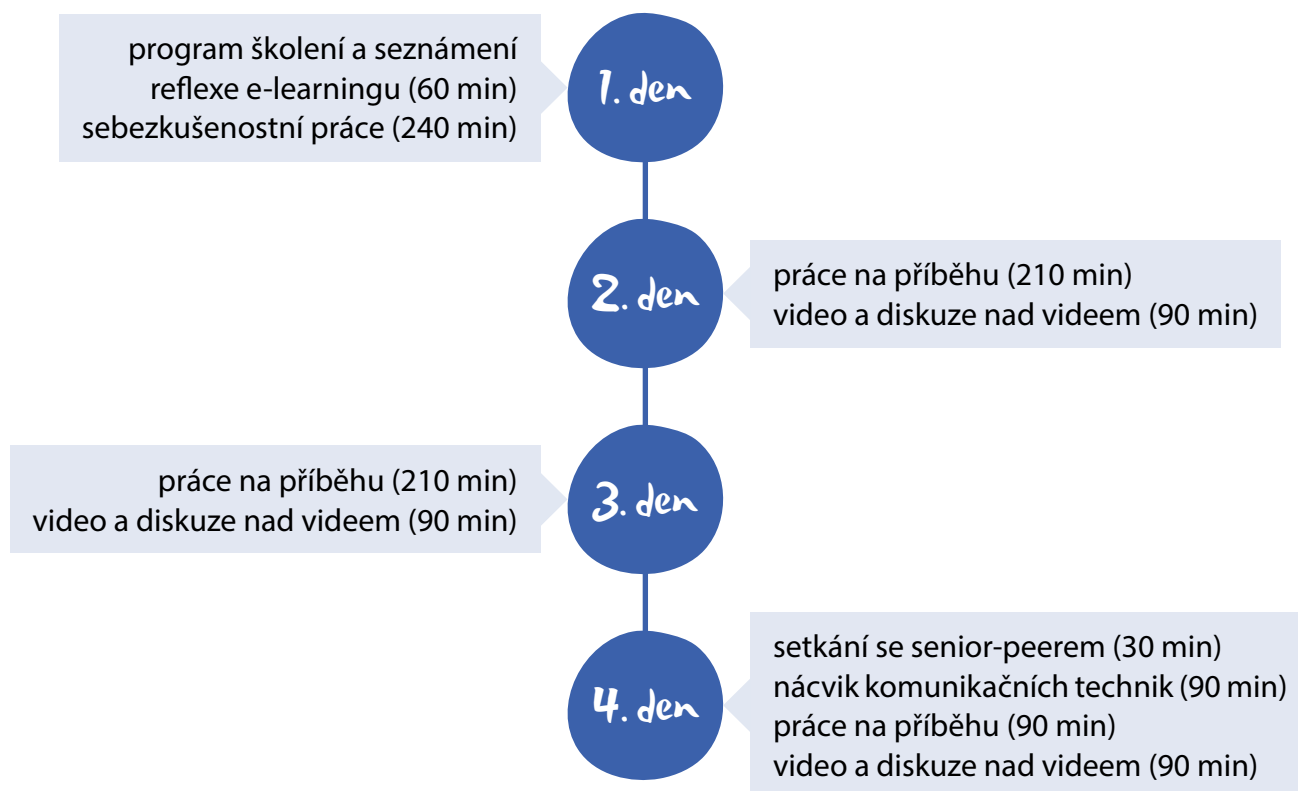
• **Flexibilita:** E-learning ti umožňuje studovat kdykoliv a z místa, kde je dostupný internet, a přizpůsobit tempo studia svým potřebám. Doporučujeme dělat si přestávky a odměňovat se za dokončení lekcí, např. procházkou, čajem, kávou nebo oblíbeným jídlem. E-learning obsahuje hodně informací a neočekáváme, že ho projdeš najednou. Je dobré rozložit si čtení do menších bloků, které projdeš během jednoho týdne.

## \* Vzdělávej se s mentorem

Na osvojení a rozvoji svých znalostí budeš pracovat také se svým **mentorem**. Tato část přípravy zahrnuje **4 dny intenzivní sebezkušenostní práce**, během kterých se zaměříš na nácvik potřebných dovedností. Mimo to budeš doma samostatně pracovat na vytvoření svého „příběhu“, který bude klíčovou částí tvé práce s klienty.

Součástí tohoto školení bude také reflexe osobních a bolestivých témat. Nemusíš z toho ale mít obavy, po celou dobu ti bude nápomocný tvůj mentor, který ti v závěru také pomůže vyladit poslední detaily před tím, než začneš naostro.

### Harmonogram vzdělávání s mentorem (4 × 5 hodin):

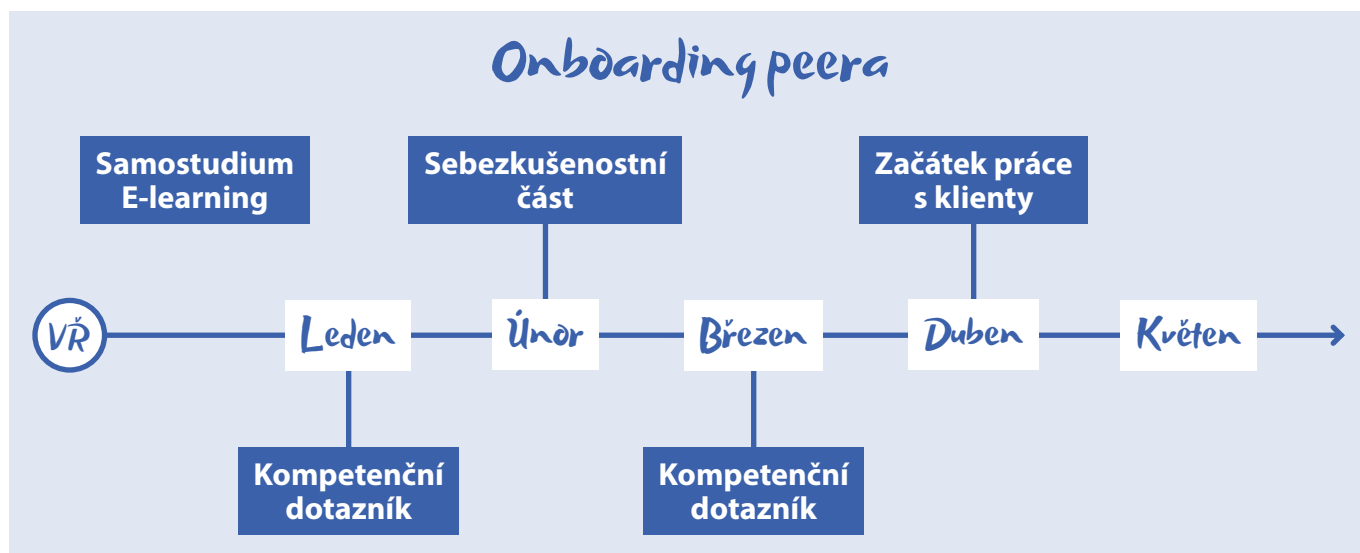


Práce na příběhu těmito čtyřmi dny nekončí. Budeš ho dále doladovat, buď samostatně, nebo s pomocí svého mentora, a to až do jeho finální verze. Bude poté součástí tvé profesionální přípravy a základním nástrojem pro tvou práci s klienty.

## \* Na závěr vyplň dotazník

Po dokončení přípravy na sebe nemusíš mít přehnané nároky. Víme, že nikdo není „mistrem“ svého oboru hned od začátku. Podle naší zkušenosti se člověk stává skutečně plnohodnotným peerem přibližně až **po roce až dvou** práce. Tento proces je postupný a my ti na této cestě rádi pomůžeme.

Na závěr tvé přípravy bude potřeba **opět vyplnit kompetenční dotazník**. Pomůže ti zhodnotit, jak se tvoje dovednosti a kompetence rozvinuly a jak si teď stojíš. Na základě tohoto hodnocení budeš mít možnost reflektovat svůj pokrok a také nastavit cíle pro další profesní rozvoj.



## 2.

# KDO TVOŘÍ TÝM JAK DÁL?

Náš tým je v současné době tvořen těmito kolegy. Jejich foto a kontakt najdeš na webu organizace. Společně ti budeme pomáhat ve tvém profesním růstu a podporovat tě ve tvé práci.



**Tereza Vránová** – „šéfka“ týmu, odborností sociální pracovnice a také metodička peerů. Potkáš se s ní v tandemu při přímé práci s klienty. Můžeš se na ni s důvěrou obracet, pokud budeš řešit jakékoliv těžkosti v práci. Když budeš potřebovat poradit ve tvé peerovské roli a mentor nebude k dispozici, obrať se přímo na Terezu.



**Michaela Hrubanová** – naše personalistka, má na starosti administrativní záležitosti – smlouvy, mzdy a mnoho dalšího. S Eliškou se střídají v komunikaci s klienty a jejich objednávání. Společně budete řešit například výkazy práce, pracovní cesty a dovolené. Můžeš se na ni také obrátit, pokud budeš potřebovat informace o svém úvazku, nebo budeš řešit jiné pracovněprávní záležitosti.



**Martin Fülep** – mentor peerů a psycholog organizace. Martin je tvým odborným průvodcem, obrať se na něho v případě metodických otázek kolem peerovství, nebo i v osobních záležitostech. Martin o tebe bude po celou dobu pečovat a bude tě odborně vést. Potkáš se s ním také v tandemu při přímé práci s klienty.



**Eliška Zacharová** – naše koordinátorka, která má na starost administrativní záležitosti, jako je vedení dokumentace, komunikace s peery a objednávání klientů. Zabezpečuje mnoho věcí, o které se nemusíme starat a které fungují „na pozadí“.



**Tereza Jančíková** – naše psycholožka, super parták do tandemu při přímé práci s klienty. Také náš „pisálek“ populárně odborných textů. Peery nejčastěji přizývá na konzultace s dětmi a dospívajícími, jejichž přáním je zvládat dopady rozvodu rodičů nebo častěji zmírnit duševní nesnáze.



**Kristína Lamačová** – naše další psycholožka a partačka do tandemu při práci s klienty. Nejčastěji se setkává s rodiči nad tématy, které se týkají výchovných otázek, a nebo duševních obtíží u dětí a dospívajících, kde si přizývá ke spolupráce i peery. Kristína má přehled o tom, kdo v týmu má narozeniny, a proto se nestává, že by se někomu zapomnělo popřát.



**Katrin Stark** – specialista na propagaci a komunikaci s veřejností. Katrin je hlavou našich kampaní a může tě oslovit, když bude potřeba pomoci s realizací kampaně, natáčením, účastí na veltrhu nebo jiné akci, rozhovoru apod.



**Ondřej Toth** – náš externista, který se spolupodílí na nastavování peerovství v naší organizaci. Je spoluautorem e-learningu pro peery a pravděpodobně na něj narazíš při aktivitách spojených s Justiční akademií.

## 3.

# SYSTÉM PÉČE O PEER KONZULTANTY

V organizaci Jak Dál? věříme, že jsme na společné lodi a musíme se o sebe vzájemně starat. Součástí našeho systému je podpora a péče o tebe jako peer konzultanta, kterou bude zajišťovat tvůj mentor prostřednictvím pravidelných individuálních schůzek nebo formou skupinové intervize.



## \* Skupinové intervize, setkání všech peerů

- **Frekvence:** 1× každých 6 týdnů
- **Čas:** 90 minut, ve všední den, většinou v podvečerní čas (cca 17:00–18:30, 17:30–19:00)
- **Forma:** preferujeme osobní setkání v prostorách Jak Dál?, alternativní formou může být online setkání přes Google Meet

### Cílem je:

- udržování kontaktu a vzájemná podpora mezi peer konzultanty, propojování s novými peery
- vytvoření prostoru pro sdílení toho, co se podařilo a co nepodařilo, a výměnu zkušeností mezi peery
- společné hledání možností, co v rámci fungování organizace změnit/zlepšit
- podpora peerů, aby byli ve své roli spokojeni
- udržování pravidelného kontaktu i s peery, kteří se aktuálně zapojují do programu méně
- propojení a komunikace všech peerů s pracovníky najednou – každé druhé skupinové setkání probíhá za přítomnosti všech odborných pracovníků organizace

Výstupem z každého setkání je zápis, který mentor zhruba do týdne vloží na společné úložiště. Pokud se intervize nemůžeš zúčastnit, v zápisu najdeš to nejdůležitější ze schůzky.

## \* Zápis z intervize – jak vypadá a co obsahuje?

Z každé skupinové intervize vzniká zápis, do kterého se stručně zapisují klíčové informace a výstupy ze schůzky:

termín intervize

- forma: intervize se zapojením celého týmu/pouze peeri a mentor
- účastníci: jména peerů, kteří se intervize zúčastnili a seznam těch, kteří chyběli
- témata a výstupy: shrnutí hlavních témat probraných během intervize, případně úkoly pro příští setkání
- termín příští intervize a její formát

\* Pokud na intervizi budeš chybět, zápis z ní ti poskytne přehled o hlavních tématech a závěrech, které se na setkání probíraly.

## \* Individuální setkání peera a vedoucí/ho

Pokud peeri řeší nějaké těžkosti, mají možnost domluvit si schůzky s mentorem. Také sám mentor může nabídnout peerovi individuální setkání, pokud to uzná za vhodné.

- **Frekvence:** není stanovený limit na počet schůzek, schůzky jsou bezplatné
- **Čas:** peer si domlouvá s mentorem schůzky dle svých potřeb a časových možností mentora

**Cílem je:**

- Nejedná se o dlouhodobou terapii – může to být krizová intervence, pomoc při překonání dílčí těžkosti, pomoc při hledání způsobu, jak se lépe regulovat při práci, zpracovat vynořující se vzpomínky atd.

Individuální setkání je důvěrné. Mentor nesdílí žádné informace ze schůzky, pouze sdělí vedoucí/mu, že s peerem individuálně pracuje.

## \* Význam pravidelných setkávání

Pravidelné reflexe pomáhají rekapitulovat pokroky, které jsi udělal/a, nebo si vyjasnit otázky, které potřebuješ dovysvětlit. Setkání s mentorem ti mohou pomoci v dalším rozvoji a při udržování osobní pohody.

Název jedné naší osvětové kampaně říká, „Říct si o pomoc není slabost, ale odvaha“. V naší organizaci si přejeme, aby ses cítil/a dobře, měl/a chuť u nás pracovat a přispívat tak ke zlepšení situace mnoha rodičů a jejich dětí. Proto se neboj říct si o pomoc.

Počítáme s tím, že během následujícího roku budeš získávat a pilovat své schopnosti a dovednosti. Zapojování se do široké palety nabízených aktivit, včetně pravidelného setkávání, je proto v tomto procesu velmi prospěšné.

## Další možné formáty podpory a péče

**\* V organizaci Jak Dál? máme ještě několik dalších formátů podpory a péče, které ti mohou pomoci v osobním a profesním růstu a podpoří tě ve tvé roli peer konzultanta.**

### Individuální setkání peera a metodika

Na konci kalendářního roku rozesílá vedoucí organizace všem zaměstnancům, včetně peer konzultantů, dotazník zaměřený na reflexi vlastní práce. Tento dotazník představuje velmi důležitý zdroj zpětné vazby pro organizaci a pro samotného peera může být cennou příležitostí k zastavení a zamyšlení nad uplynulým obdobím. Nabízí prostor ohlédnout se za tím, co se v průběhu roku podařilo, co bylo náročné, v čem by bylo vhodné se dále rozvíjet a jaké jsou plány do budoucna. Je proto vhodné vyhradit si na jeho vyplnění dostatek času a jednotlivé otázky pečlivě promyslet.

Na začátku nového roku na tento proces navazuje osobní setkání s vedoucím a mentorem. Vedoucí a mentor, tak s peerem zpravidla jednou ročně vede osobní polostrukturovaný rozhovor nad kompetenčním dotazníkem, nejčastěji právě v úvodu nového roku. Toto setkání slouží nejen k vyhodnocení dosavadního působení, ale také k pojmenování oblastí dalšího rozvoje a k plánování následujícího období.

### Nepřímá podpora – setkání mentora a vedoucího

Mentor a vedoucí se pravidelně setkávají (cca 1× za 6 týdnů) a probírají otázky a témata týkající se peerů. V případě potřeby jsou přizváni i další odborní pracovníci. Toto setkání trvá přibližně 60 minut.

Mentor s vedoucím komunikují neodkladně v případě jakékoliv záležitosti, která může mít vliv na duševní zdraví peerů, popřípadě kvalitu jejich práce. To zajišťuje včasnou reakci na potenciálně problémové situace.

## 4.

# JAK VYKAZOVAT SVOJI PRÁCI



Pokud jsi jako peer/ka v organizaci Jak Dál? zaměstnaný/á na hlavní pracovní poměr, je důležité, abys správně vykazoval/a svou práci. Následuje podrobný přehled toho, jak vyplnit výkaz práce, cestovní příkaz nebo jak ohlašovat dovolenou.

## Výkaz práce:

Výkaz práce je nutné vyplnit elektronicky, a to **ke 3. dni následujícího měsíce**. Tento výkaz je uložený na **sdíleném disku organizace** (složka **Jak Dál?** → **Výkazy práce** → **Vzor výkazu práce peer** a **aktuální rok**).

Ve výkazu práce budeš zaznamenávat následující údaje:

- **docházku**: hodinu příchodu a odchodu do práce, počet odpracovaných hodin za daný den
- **počet hodin dovolené, státního svátku** nebo **neschopenky**

## Dovolená:

O dovolenou je třeba žádat emailem nebo osobně svého vedoucího – Terezu Vránovou.

- o krátkodobou dovolenou (1–5 dní) nejpozději 10 dní před plánovaným termínem dovolené
- o dlouhodobou dovolenou (6 dní a více) nejpozději měsíc před plánovaným termínem dovolené

Plánovaný termín dovolené je nutné zaznamenat do Google kalendáře **až po schválení svého vedoucího**. Zároveň je potřeba vyplnit **formulář dovolenky**, nechat ho **podepsat vedoucím** a následně jej **předat personální manažerce**.

Dovolená se zaznamenává i do **výkazu práce**. V případě, že si plánuješ dovolenou na konci měsíce, je důležité finálně vyplnit výkaz práce před dovolenou.

## Služební cesta:

Pokud jsi vyslán/a na pracovní cestu, zajišťuješ si jízdenku (příp. místenku) samostatně na cestu tam i zpět. I v případě, že jedete ve skupině, si každý z účastníků zajistí jízdenku samostatně.

V případě pracovní cesty s ubytováním budeš vše řešit s vedoucím – jak jízdenku, tak i ubytování.

### Postup při zadávání cestovního příkazu:

- Personální manažerka vytvoří cestovní příkaz, který zkontroluješ a podepíšeš.
- Následně bude cestovní příkaz proplacen prostřednictvím bezhotovostní platby na tvůj účet.
- Absolvuješ pracovní cestu.
- Po ukončení pracovní cesty je třeba **do týdne** osobně doložit všechny jízdenky, místenky a lístky od MHD **personální manažerce**.
- Doplníš informace o pracovní cestě do výkazu práce.

Do svého výkazu práce (kolonka „služební cesta“) vyplníš následující informace:

- začátek pracovní cesty – datum, hodina, místo
- místo jednání – adresa
- účel cesty – název kurzu, název třídy, kde lektoruješ apod.
- konec pracovní cesty – místo a datum
- spolucestující – kdo s tebou cestoval
- dopravní prostředek – autobus, vlak, auto (u auta uveď SPZ)
- počátek a konec pracovního výkonu (uveď pouze čistý čas, kdy začal a skončil kurz či lektorování – bez doby dopravy)

# CHCEŠ SE VÍCE VZDĚLÁVAT A PRACOVAT NA SVÉM ROZVOJI?

Pokud bys chtěl/a své znalosti a zkušenosti rozvíjet, tady je několik titulů a platforem, na kterých můžeš čerpat zajímavé a užitečné informace týkající se osobního růstu, podpory v těžkých životních situacích, rodičovství, kreativity a duševního zdraví:


- **FURMAN, Ben a Johana SANDQVIST. Nikdy není pozdě na šťastné dětství: jak překonat minulost. Portál, 2015.**  
Známý finský psychoterapeut popisuje příběhy lidí, kteří neměli jednoduché dětství, ale povedlo se jim náročný start překonat a nasměrovat svůj život lepším směrem. Kniha může být pro mnohé zdrojem odvahy a naděje na lepší život.
- **FORD, Melanie; et al. Jak přežít, když se rodiče rozvádějí. Portál, 2016.**  
Knihou provázejí tři děti, jejichž rodiče se rozvedli, našli si nové partnery a založili nové rodiny. Sourozenci odpovídají na otázky, které si děti mohou pokládat, když zažívají rozvod nebo rozchod rodičů. Čtenářům tak nabízejí své pohledy, zkušenosti, myšlenky a pocity, které v této náročné situaci zažívají.  
Vám peerům může být kniha inspirací k tomu, jaké otázky si děti i rodiče mohou klást při konzultacích a na co se můžete zaměřit.
- **KIRST, W.; DIEKMEYER, U. Trénink tvořivosti. Praha: Portál, 1998.**  
Tuto knihu jsme do seznamu zařadili jako zdroj inspirace a nápadů pro hry a tvoření s dětmi a dospělými, a také pro vás peery jako tip na možnou péči o svou duševní hygienu.
- **THOMAS, Katherine Woodward a Eva Nevrlá. Rozcházení: Pět kroků k tomu, jak už nežít spolu, ale přesto šťastně. Jan Melvil Publishing, 2020.**  
Kniha nabízí užitečné kroky pro páry, které se rozcházejí, ale chtějí nadále fungovat v přátelském a respektujícím vztahu.
- **[www.cochem.cz](http://www.cochem.cz), [www.sdilenerodicovstvi.cz](http://www.sdilenerodicovstvi.cz), [www.rodicemporozvodu.cz](http://www.rodicemporozvodu.cz)**  
Tyto stránky jsou spojeny s tématem rodičovství po rozchodu nebo rozvodu a materiály z nich slouží jako podklad pro práci s rodiči v poradenství.
- **Siegel, Ronald D. Velká kniha meditačních technik. Cosmopilis, 2016.**  
Tuto knihu jsme do seznamu zařadili jako tip pro ty z vás, kteří využíváte nebo se zajímáte o meditační techniky a hledáte další inspiraci.



## 6.


# JAK SE UDRŽET V PRÁCI DUŠEVNĚ FIT – VZKAZY PEER-TO-PEER

Na konec připojujeme pár vzkazů od peerů, kteří už nějakou dobu rodinám v rozvodu pomáhají. Najdeš v nich, co jim peerovství přináší, slova podpory a také doporučení, na co se připravit, čím se nenechat odradit a jak pečovat o svou duševní rovnováhu.

 *Práce v organizaci mi umožnila poznat, že věci, o kterých jsem se domnívala, že mám v sobě vyřešené, ve skutečnosti vyřešené vůbec nebyly. Byla to cesta poznávání sebe sama. Občas to bylo nepříjemné a náročné, ale o to více mne to posunulo. Zažila jsem nespočet momentů, kdy jsem viděla, že to má obrovský smysl, že sdílet vlastní příběh a otevírat se dalším lidem, je samotné leckdy vede k pochopení a sebereflexi. Přinášelo mi to pocit zadostiučinění a zároveň mi to pomáhalo zocelovat staré jizvy.*


*Pozitivních momentů bylo rozhodně více, ale je nutné o sebe umět pečovat. Důležité je si spoustu věcí nebrat osobně. Každý příběh má stejnou váhu, váš i toho druhého. Pakliže nedochází k pochopení, nebo nastává nepříjemná situace, nebojte se o tom s kýmkoli v organizaci mluvit. Nenechávejte si to pro sebe a ventilujte. Dobré je se z takových momentů i vypsat... Každopádně se snažte si lidi, se kterými se potkáte, „nebrat“ domů. Ze začátku to může být náročnější, ale s každou další konzultací či jinou zkušeností to půjde lépe a lépe. Přeji hodně síly a empatie!*

Kristýna

 *Vítám tě mezi námi! Čeká tě spousta zajímavých příběhů našich klientů, sdílení tvého příběhu a aktivit. Některé konzultace mohou být náročnější než jiné, a proto je důležité o sebe pečovat. Mně osobně pomáhá po konzultaci ihned sdílet své dojmy a myšlenky s kolegy a provětrat si hlavu – třeba procházkou domů. Mohu také doporučit sprchu či nějakou kreativní činnost (jsem fanda keramiky a malování podle čísel). Nezapomínej na sebe a pokud budeš mít těžší období, neboj se říct stop, celý tým tě podpoří.*

*Možná máš teď obavy ze sdílení svého příběhu, což naprosto chápu, také jsem je měla. Sama za sebe však mohu říci, že s každým dalším sdílením příběhu veškeré obavy odešly a naopak některá setkání pro i mě byla podporující. Přeji, ať se ti na této dobrodružné cestě daří!*


Klárka

 *Ahoj a vítěj u nás, úkol na který ses vydal bude někdy náročný, ale i naplňující. Když jsem začínal, tak jsem měl největší strach z průběhu konzultací s klienty a že nebudu moc vědět, kdy do konverzace vstoupit. Ten, kdo je s Vámi, vás může vyzvat a stačí se domluvit před konzultací, jak to bude probíhat a uvidíte. Nikdo od nás nečeká univerzální pravdu na situace, s kterými klienti přicházejí a někdy se taky může*

*stát, že si klienti z vašeho příběhu moc nevezmou, ale sám věřím v to, že jsem udělal maximum a vždy záleží na klientech, jestli si z příběhu chtějí něco více odnést nebo ne. Ale i tak mi to dává smysl.*


*Někdy se stává, že je potřeba se sobě věnovat více, než je běžné, tak si rád nakoupím věci na oblíbené jídlo a těším se, až ho uvařím a poté si užiju, co z toho vzejde. Beru to i částečně jako odměnu, kterých je v náročnějších obdobích pomálu. Na denní bázi si rád udělám čaj včetně přesně daného postupu a následný požitek z výsledku stojí za to, i když u čaje je spíš ta příprava i cíl. Podobný rituál jde dělat i s překapávanou kávou. Cesta do pražírny, koupení výběrové kávy a následná příprava (odvážení kávy, namletí, příprava filtru, a nakonec postupné zalévání vodou). Rád se také vydám do parku na procházku, někdy s podcastem ve sluchátkách a někdy bez, záleží, na co mám náladu. Jsou však dny, kdy se chci nechat unášet na vlnách fantastična a koukám na nějaký seriál, případně si zahraji nějakou fajn hru (a to nejen na PC, ale i deskovku).*

Miloš


 *Na konzultace se snažím přijít o trošku dřív, pokud to jde. Je pro mě vždy přínosné se rozkoukat v kanclu (i vzhledem k tomu, že tam nejsem tak často), nacítit momentální atmosféru, mentálně se naladit nebo zjistit něco o klientovi (když už o něm někdo něco ví :)). To samé po konzultaci, když to jde, neběžím pryč hned, nechám v sobě konzultaci doznít, popřípadě komunikuju pocity a dojmy tak, abych si toho co nejméně „nesla“ domů.*

*Během konkrétní přímé práce, ať už během konzultací, ale i na besedách/workshopech, se snažím hlídat si hranice. Za tu dobu, co v organizaci jsem, už mám nastavené, jaká témata jak moc rozebírat, vím, na co chci a na co nechci odpovědět a jsem ok s tím, že něco prostě rozebírat nechci. Tyhle věci se samozřejmě mění v závislosti na čase, aktuálním rozpoložení atd.*

Kačka

 *Vítám tě v našem týmu. Práce peer konzultanta je v organizaci důležitá, ale zároveň může být někdy náročná, a proto je podstatné, abys nezapomínal na péči o sebe. Nemusíš mít obavy, že na vše budeš sám. Po každé konzultaci máš možnost podělit se o své pocity a zkušenosti s kolegy, kteří konzultaci vedou, což mi osobně vždy velmi pomáhá. Velkou oporou jsou také ostatní peer konzultanti, se kterými můžeš sdílet své zážitky. Ze své zkušenosti vím, že první konzultace může být stresující, a proto si vždy najdu čas na odměnu – ať už si dopřeju dobré jídlo, nebo vyrazím na procházku či jógu, která mi pomůže. Nezapomínej na sebe a dopřej si prostor pro odpočinek, protože tvá vlastní pohoda je základem toho, abys mohl pomáhat druhým.*

Eliška

 *V Jak Dál v pozici peera je z mojí strany velice příjemná. Mnoho lidí se mě vždy ptá, jestli zvládám o těch všech mých problémech neustále mluvit. Rozvod, duševno... ano dokážu, protože jednak je důležité se nebát sdílet svůj příběh (v Jak Dál jsi v bezpečí) a jednak si vždy říkám, že sdílením můžu pomoci nejedné rodině. Ano, jsou rodiny a případy, kdy to není jednoduché a může to s tebou velice silně rezonovat. S takovými případy musíš počítat. Mně osobně pomáhá si před každou konzultací dole u dveří, kde čekám na zvonek, říct, že jdu pomoci rodině, a že to bude v pohodě konzultace, že se nenechám ničím rozhodit. Kdyby se tak stalo, ozvu se nahlas Terez nebo Martinovi. Mluvení o mém příběhu mi také pomáhá. Jednak si to říkám nahlas a také se to pro mě v neustálém opakování stává méně náročným „denním chlebem“. Tobě přeji jen to nejlepší a mnoho sil v Jak Dál a věřím, že se ti u nás bude líbit.*

Magdaléna