

# Výroční zpráva o činnosti

V roce 2024

# SLOVO NA ÚVOD

## **Nechť je nám všem dobře.**

Tak bychom mohli shrnout přání do nového roku a princip definice **wellbeingu** - stavu, ve kterém je nám dobře se sebou samotnými a s ostatními. Wellbeing můžeme aktivně podporovat skrze péči o jeho různé pilíře - péči o tělo, mysl, duši a vztahy. Do podpory wellbeingu patří i umění navigovat náročné situace, laskavost a soucit s tím, že být člověkem je prostě někdy těžké. Pracovat s vlastním stresem i společenskými předsudky a diskriminací některých skupin.

Odborníci a odbornice na psychologii, neurologii, sociologii nám v tisících studií ukazují, že existuje mnoho praktických metod a cvičení do každodenního života, kterými wellbeing můžeme posilovat. Jednou z ověřených cest je i rozvoj naší schopnosti **mindfulness (všímavosti)**.

Jak se nám to dařilo v SEMwell v roce 2024? Zastavte se s námi na chvíli a prozkoumejte střípky z naší práce ve školách, školkách, firmách a na evropských projektech.

Nechť je nám tedy i tom dalším roce všem dobře, necht' se umíme zastavovat, vnímat své pocity a potřeby, vědomě naslouchat a respektovat druhé.



***Jana Kyriakou, spoluzakladatelka a projektová ředitelka organizace SEMwell***

# O NÁS

Jsme organizace založená v roce 2020  
se sídlem v srdci Evropy - v Praze.



# Čím se zabýváme

## Sociálně-emoční učení

Sociálně-emoční učení (SEL) je proces, jehož prostřednictvím se děti i dospělí naučí zdravě rozvíjet svou identitu, pochopí a zvládnou své emoce, nastaví si a dosáhnou pozitivních cílů, budou empatičtí k druhým, udrží si zdravé vztahy s ostatními a budou se odpovědně rozhodovat. SEL je přístup, který vytváří dovednosti a kompetence, které pomáhají studujícím být úspěšnými ve škole, práci a životě. (casel.org).

## Mindfulness

Mindfulness, nebo-li česky všímavost, je schopnost plně prožívat přítomný okamžik a s nadhledem objevovat, co ve v něm odehrává, bez posuzování a s přátelským zájmem. Rozvoj mindfulness snižuje stres, zlepšuje soustředění, empatii, pocity radosti a celkové zdraví a wellbeing. (Jon Kabat-Zinn)

## Wellbeing

Wellbeing je stav, ve kterém můžeme v podporujícím a podnětném prostředí plně rozvíjet svůj fyzický, kognitivní, emocionální, sociální a duchovní potenciál a žít spolu s ostatními plnohodnotný a spokojený život. (Partnerství pro vzdělávání 2030+)

## Inovace ve vzdělávání

Inovace ve vzdělávání znamená řešení skutečného problému novým, jednoduchým způsobem, který podporuje spravedlivé (inkluzivní) učení (UNICEF). K inkluzivním metodám patří využívání moderních technologií, gamifikace, projektová výuka a důraz na osobnostní a sociální vývoj.



# Naše mise

ZLEPŠUJEME KVALITU ŽIVOTA

Naší misí je podporovat děti, mládež a dospělé v inkluzivní, respektující a laskavé péči o svůj individuální i komunitní wellbeing a inspirovat je k tomu, aby se smysluplným způsobem zapojili do budování wellbeingu celého světa.

# Poslání a cíle

- Snížení stresu a prevence vyhoření.
- Budování duševní a emoční odolnosti.
- Zlepšení kvality života a pocitu štěstí.
- Prevence a řešení společenských předsudků a diskriminace.
- Podpora společenské inkluze a respektujících vztahů.
- Moderní vzdělávání pro všechny.



# Tým 2024



**Kyriakos Kyriakou**

Spoluzakladatel SEMwell  
Jednatel a člen představenstva



**Jana Kyriakou**

Spoluzakladatelka SEMwell  
Jednatelka, Projektová ředitelka  
Odbornice na wellbeing



**Kateřina Fichtnerová**

Projektová manažerka Erasmus projektů  
Koordinační vzdělávání ve školách  
Předškolní pedagožka



**Michaela Hrebeňáková**

Finanční a administrativní koordinátorka  
Správkyně sociálních sítí

# Tým 2024



**Tereza Hausmanová**

Projektová koordinátorka  
Lektorka jógy a mindfulness  
Firemní a týmová kultura



**Kateřina Friedrichová**

Projektová asistentka  
Studentka Digitálních technologií ve  
vzdělávání



# Externí spolupracující v roce 2024



**Jenny Nevidal Wilde**

Lektorka jógy a mindfulness  
anglických programů



**Hanka Čechová**

Lektorka mindfulness a vědomé komunikace  
Konzultantka v oblasti empatické výchovy  
a vzdělávání



**Kami Brada Dvořáková, Ph.D.**

Odborná konzultantka a garantka  
Vývojová psycholožka a výzkumnice  
Lektorka mindfulness a všímavé  
sebelaskavosti



**Marek Vich, Ph.D.**

Senior lektor mindfulness, výzkumník a  
terapeut  
Odborný konzultant a garant

# Externí spolupracující v roce 2024



**Adéla Králová**

Webeditorka a designérka web SEMwell



**Blanka Collis**

EU project officer



# Služby

## Wellbeing ve školkách, školách, pro pracující s mládeží a rodiče

Nabízíme on-line a prezenční kurzy a konzultace podporující wellbeing vyučujících, dětí a mládeže ve školách, školkách a dalších organizacích pracujících s dětmi a mládeží.

WELLBEING PRO:

VYUČJÍCÍ A DALŠÍ PRACOVNÍKY\*CE S DĚTI A MLÁDEŽÍ

DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

RODIČE



## Wellbeing v organizacích

Nabízíme kurzy a konzultace podporující osobní i firemní wellbeing; online i prezenčně.

Věnujeme se podpoře diversity a inkluze.

WELLBEING PRO CELOU FIRMU:

SNÍŽENÍ STRESU A PREVENCE VYHOŘENÍ

PRÁCE S PŘEDSUDEKY / DEI

TEAMBUILDING





## Projekty ERASMUS+

Spolupracujeme se specializovanými organizacemi EU, univerzitami a nevládními organizacemi na sdílení a zavádění inovativních přístupů do vzdělávání, v oblasti profesního růstu a v práci s mládeží.

V těchto mezinárodních projektech naši odborníci\* e vyvíjejí veřejně dostupné materiály a nástroje, které podporují sociálně-emoční učení, inkluzi ve školách a na pracovišti a wellbeing dětí, mládeže a dospělých.

INOVACE VE VZDĚLÁVÁNÍ - WELLBEING - INKLUZE -  
PŘÍSTUPNOST - SOCIÁLNÍ SPRÁVEDLNOST



# ERASMUS+ PROJEKTY

2024



Erasmus+

# BENEFIT



**Trvání projektu:** 2022 - 2024

**Hlavní cíl projektu:**

Posílení duševní pohody a odolnosti mládeže a profesní rozvoj pracujících s mládeží.

**Hlavní výstupy a materiály k dispozici:**

- Příručka odolnosti a všímavosti pro mládež.
- Školící balíček pro pracující s mládeží.

Obojí je zdarma k dispozici na webové stránce projektu [zde](#).

# XR-WOMEN

**Doba trvání projektu:** 2022 - 2024

**Hlavní cíle projektu:**

- Inkluze a aktivní zapojení znevýhodněných žen (žen uprchlic a dalších) do výuky jazyka pomocí nástrojů rozšířené reality (XR).
- Profesní rozvoj učitelů a učitelek jazyků.

**Hlavní výstupy a materiály k dispozici:**

- Příručka nástrojů pro učitele jazyků
- Interaktivní vzdělávací kurz pro učitele jazyků

Nástroje naleznete v elearning sekci webové stránky projektu [ZDE](#).



# SAFE SPACE 4 YOUTH

**Doba trvání projektu:** 2022 - 2024

**Hlavní cíle projektu:**

- Podpora duševního zdraví, peer leadershipu a zapojení mládeže do sociálního aktivismu se zaměřením na marginalizované skupiny.
- Podpora profesního růstu a kompetencí pracujících s mládeží.

**Hlavní výstupy a materiály k dispozici:**

- Školící balíček pro pracující s mládeží.
- Peer Leadership program pro mládež.

Metodické materiály, které můžete volně použít k práci s mládeží, naleznete na webové stránce projektu [zde](#).



# THINK GLOBAL ACT LOCAL

**Doba trvání projektu:** 2022 - 2024

## **Hlavní cíle projektu:**

Profesní vzdělávání odborníků a odbornic na práci s lidmi ve firmách (HR, vedoucí týmů a organizací, lektory a lektorky firemního vzdělávání) v tématu podpory DEI krze metodu storytelling (vyprávění příběhů).

## **Hlavní výstupy a materiály:**

- Příručka storytellingu pro podporu DEI.
- Vzdělávací balíček pro řízení diverzity v organizacích.
- Online časopis s příklady dobré praxe.

Všechny metodické materiály najdete na webu projektu [ZDE](#)



# AGEING WELL

**Doba trvání projektu:** 2023 - 2025

**Hlavní cíle projektu:**

- Podpora wellbeingu starší populace 65+ let.
- Podpora profesního vzdělávání a wellbeingu pečujících o starší dospělé.

**Hlavní výstupy a materiály:**

- Příručka pozitivního stárnutí.
- Vzdělávací program pro pečující o starší osoby.
- Vzdělávací program pro starší osoby 65+ let.

Na stránkách projektu si můžete v angličtině přečíst, co vše plánujeme. Když nám pošlete zprávu, rádi vám emailem přešleme hotovou **Příručku pozitivního stárnutí**.



**AGEING WELL**

# STŘÍPKY Z NAŠICH AKCÍ

## 2024





**651 účastníků\*ic**

Námi pořádaných akcí!

SKVĚLÉ!



# KDE JSTE NÁS MOHLI SLYŠET?

V roce 2024

## 2 Podcasty

O syndromu vyhoření –  
Nakladatelství Pasparta

O rozvoji mindfulness a józe ve  
školách – Mozaika vzdělávání



## Prezentovali jsme na několika konferencích



**EDUFÖRUM**

Přes limity ve  
vzdělávání



**npi** | Národní pedagogický institut  
České republiky

Vzdělání pro  
budoucnost



MCON 2024  
Konference sebelaskavosti,  
mindfulness a péče o  
duševní zdraví

## Prezentovali jsme na několika konferencích



**pasparta**

Konference duševního  
zdraví ve škole



Výroční konference PBF -  
Otevřená pracoviště pro  
všechny  
Empowerment through  
wellbeing



**OPIM**

DEI Forum by OPIM  
Workshop: Sebepéče a  
seberegulace pro DEI  
aktivisty\*ky



# Uspořádali jsme konferenci o duševním zdraví mládeže

KDY: 25.9.2024

KDE: Sál architektů, Staroměstská radnice

Konference o duševním zdraví mládeže byla závěrečnou událostí **dvou projektů Erasmus+** (Benefit a SafeSpace4Youth), která v nás zanechala hluboké dojmy. Sešlo se na ní **přes 40 odbornic a odborníků**, pracujících s mládeží, rodičů, sociálních pracovníků a pracovníc i dalších zájemců a zájemkyň, kteří společně diskutovali o **důležitosti péče o duševní zdraví mladých lidí**.

Zaměřili jsme se na současná klíčová témata spojená s **duševním zdravím mládeže** jako je **práce se stresem, zahlcení, genderová identita a menšinový stres a celkový wellbeing**.



# Děkujeme speakerům\* kám konference

## MGR. ET MGR. ADAM TÁBORSKÝ, PH.D.



Psycholog a psychoterapeut

Projekt Terapie mezi stromy

Pravidelně přispívá do časopisu  
Psychologie dnes

## MGR. PETRA NEDBÁLKOVÁ



Certifikovaná mentorka,  
lektorka a koučka

Pracuje s mladými lidmi z  
dětských domovů

"S mladými lidmi se od sebe  
učíme navzájem a tato cesta  
dává smysl"

## MSC. TEREZA HAUSMANOVÁ



Projektová manažerka v  
SEMwell a certifikovaná  
lektorka jógy

Momentálně absoluuje  
psychoterapeutický výcvik

Témata duševního zdraví, well-  
beingu, stres managementu a  
jógy pro lepší zažívání

## ROBIN KUBÍNŮ



Působí v projektu Queer & Trans  
Youth CZ

Jeho cílem je vytvořit bezpečné  
místo pro LGBTQ+ dospívající

Zabývá se tématy mentálního  
wellbeingu u LGBTQ+ lidí

## RNDR. MICHAL PITOŇÁK, PH.D.



Vedoucí pracovní skupiny v  
Národním ústavu duševního  
zdraví

Odborný asistent na katedře  
Sociologie FHS UK

Člen vládního Výboru pro práva  
LGBTI+ lidí

## ING. MAREK VICH, PH.D.



Senior lektor mindfulness,  
terapeut, učitel na VŠ

Zabývá se sebelaskavostí, péčí o  
vnitřní dítě a snižování úzkostí

Zakladatel Mindfulness Clubu a  
spolu-tvůrce TedCastu -  
podcastu o duševním zdraví.





# NÁŠ WORKSHOP: Poznej svoje emoce, ať z nich nejsou nemoce



Během roku 2024 jsme facilitovali několik našich vlajkových a oblíbených workshopů pro mládež:

„Poznej svoje emoce, ať z nich nejsou nemoce“

Měli jsme například čest **facilitovat tento workshop** pod vedením lektorky **Jany Kyriakou** pro středoškoláky\*čky z celé České republiky v rámci projektu

**Díky, že můžem akademie**

**Mladí lidé** mají velký zájem o **praktiky na snížení stresu a uklidňující cvičení** v této uspěchané době. Jejich touha lépe **porozumět svým emocím** je **inspirativní** i pro dospělé.

## Poznej své emoce, ať z nich nejsou nemoce pro FILIP 20



Tento oblíbený workshop jsme také facilitovali pro queer mladé lidi v rámci každoroční akce FILIP 20, kterou pořádá organizace Queer & Trans Youth.

Za dlouhodobou spolupráci a důvěru QTY jsme vděční. Společně se navzájem učíme a rosteme.



# NÁŠ VLAJKOVÝ KURZ pro vyučující: Učím všímavě

*“Jsem úplně unesená! Kurz byl jednodenní, ale obohatil mě tak, jako bych strávila někde týden. Děkuji, můj život je bohatší.”*

I takhle hezky může znít zpětná vazba kterou jsme dostali v rámci jednodenního workshopu **“UČÍM VŠÍMAVĚ”** na škole **Dobrá Montessori ve Zlíně**, kde naše zkušená lektorka **Jana Kyriakou** podle slov zúčastněných obohatila nejen děti, ale i dospělé.





# NAŠE TEAMBUILDINGY

---

2024

## Teambuilding Souladronka



### Oblečení má kouzelnou moc!

Toto a mnohem víc jsme se dozvěděly na našem krásném **teambuildingu** v prostorách **Souladronka**, kde nám talentovaná **osobní stylistka Petra Kasalová** poradila v mnoha ohledech a taky jsme **zjistily**, že **v módním světě** může mít **všímavost** několik podob a také své velmi důležité místo.

## Mindfulness v praxi



Přesně takto vypadal náš **teambuildingový den**, který byl plný příprav a těšení se na krásný program v plné sestavě skvělých žen a skončil ranními zprávami o nemocech a tak, že jsme zůstaly jen dvě. Ale tady se přesně ukázala **síla mindfulness!**

Schopnost nereagovat na to, co se nám přihodí emocionálně a automaticky; nebojovat s tím, co nemůžeme kontrolovat. Schopnost přijímání a otevření se tomu, že den bude vypadat jinak, než jsme čekali.

Strávily jsme krásný den ve dvou včetně **jógy** se skvělou lektorkou **Lenkou Robinson**.



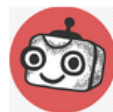
# Únikovka

V rámci našeho **posledního teambuildingu v roce 2024** jsme byli na **únikovce** a bylo to vážně super! Skvělá zábava, **napětí** (občas nějaký výkřik 😄) a **týmová spolupráce na jedničku**. Jsme tým, který to společně **zvládá** a nenechá se ničím překvapit a to nás baví.



## Děkujeme za prohloubení stávajících a vytvoření nových dlouhodobých partnerství v ČR

- Dům zahraniční spolupráce
- Prague Pride
- Queer & Trans Youth CZ
- VR zážitek
- AI Dětem
- Spaces
- Díky, že můžem
- MAS Podještědí, z.s.
- Duhovka Montessori Institut
- Prostor pro rodinu
- Nakladatelství Pasparta
- Asociace učitelů češtiny jako cizího jazyka (AUČCJ)
- EduFórum
- Pride Business Forum
- MISE HERO
- BEDNA & BE-ID Human
- Mindfulness Club
- M.Arter
- OPIM





# Děkujeme mezinárodním partnerům

Bulharsko, Rumunsko, Irsko, Kypr, Portugalsko, Německo, Itálie, Slovinsko, Polsko, Řecko, Nizozemí, Španělsko, Francie, Belgie, Švýcarsko




Bulgarian-Romanian Chamber  
of Commerce and Industry



Future In  
Perspective





Talent Advisory



Parchim / Lübz e.V.



CREATING SYNERGIES



Chamber of Commerce  
and Industry of Slovenia



Akademia  
Humanistyczno  
Ekonomiczna  
w Łodzi



UNIVERSITY OF THE AEGEAN



STORIES FOR ORGANISATIONS AND EDUCATION





EUROPEAN ASSOCIATION FOR  
THE EDUCATION OF ADULTS



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ ΘΕΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ  
HELLENIC ASSOCIATION OF POSITIVE PSYCHOLOGY



INSTITUTO PARA  
EL FOMENTO DEL  
DESARROLLO Y  
LA FORMACIÓN



## SLOVO NA ZÁVĚR

Bylo toho hodně. Děkujeme všem za podporu, spolupráci, za všechny zpětné vazby.  
Těšíme se na další pokračování na cestě k zlepšování kvality života v roce 2025.  
Jdete do toho s námi?

### SLEDUJTE NAŠE SOCIÁLNÍ MÉDIA



SEMwell

Zajímají Vás naše aktuální projekty, kurzy a akce? Přihlašte se k odběru novinek na našem webu:

[www.semwell.org](http://www.semwell.org)



# KONTAKT

## Adresa a fakturační údaje:

SEMwell a Motion Digital s.r.o.

Rybná 716/24, 110 00 Praha 1, Česká Republika

IČ: 08010803, DIČ: CZ08010803

## Navštivte naši kancelář:

Spaces Smichoff,  
Plzeňská 3350/18, 150 00 Praha 5-Smíchov

Email: [info@semwell.org](mailto:info@semwell.org)

**Koordinace vzdělávání:**  
[katerina.fichtnerova@semwell.org](mailto:katerina.fichtnerova@semwell.org)

**Nové spolupráce a projekty:**  
[jana.kyriakou@semwell.org](mailto:jana.kyriakou@semwell.org)

**Finanční oddělení a marketing:**  
[michaela.hrebenakova@semwell.org](mailto:michaela.hrebenakova@semwell.org)

[www.semwell.org](http://www.semwell.org)

