



ZAHRADA PRO DUŠI, p.o.

Představení vzdělávacích programů pro střední školy a vyšší odborné školy v Praze.

Mgr. Monika Durdáková, Mgr. Petr Nečina

Praha, 1.10. 2025



KOMPLEXNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V PRAZE

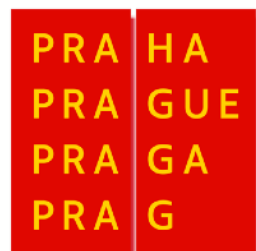
ZAH*
RADA
PRO
DUŠI

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G



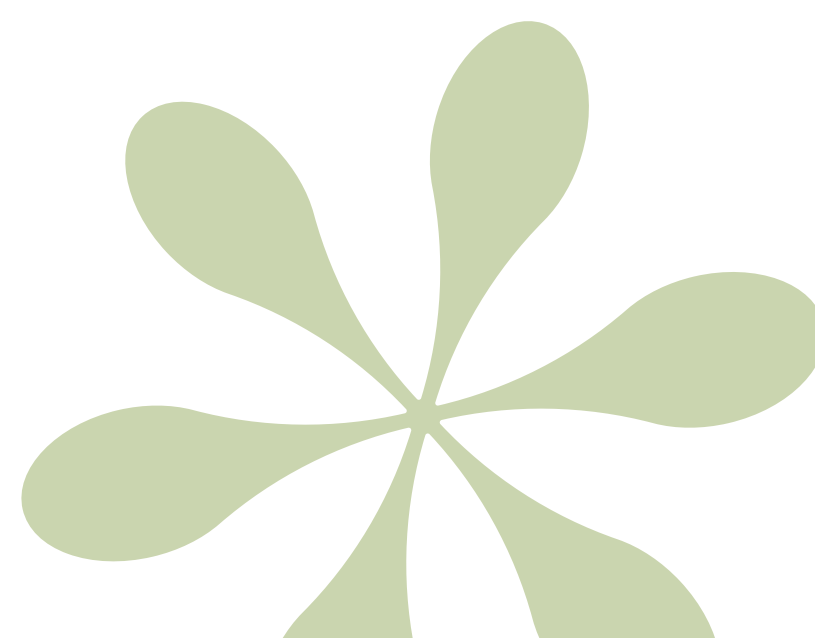
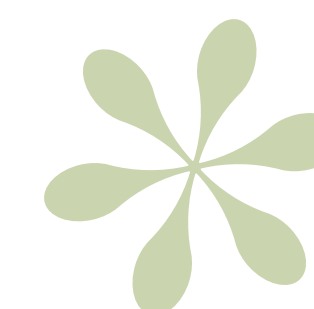
**Díky podpoře
Magistrátu Hlavního města Prahy
vznikla Zahrada pro duši.**

**ZAH*
RADA
PRO
DUŠI**





ZAHRADA PRO DUŠI. SPOJUJEME, ABYCHOM MOHLI POMÁHAT.



ZAH*
RADA
PRO
DUŠI

institut
ZAHRADY
PRO DUŠI

CENTRUM 
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
PRO DĚTI A ADOLESCENTY

CENTRUM 
PERINATÁLNÍ
DUŠEVNÍ PÉČE

DŮM 
PŘEMYSLA
PITTRA

 **DŮM TŘÍ**
PŘÁNÍ

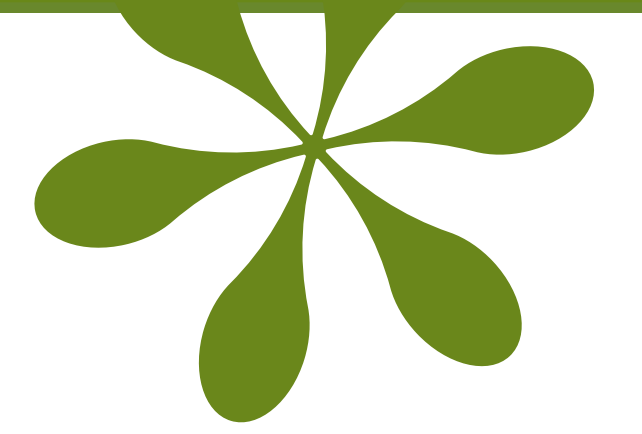
PRA **HA**
PRA **GUE**
PRA **GA**
PRA **G**

**Začínáme v Praze budovat dostupnou
a efektivní síť péče o duševní zdraví.**

**Spojujeme Pražany, kteří pomoc hledají
s profesionály, kteří pomoc poskytují.**

* KOMPLEXNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V PRAZE.

Jaké služby poskytujeme



1. registrované sociální služby

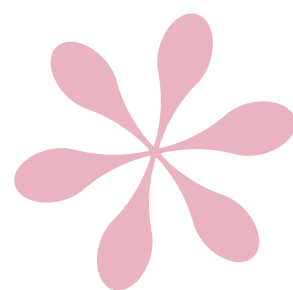
- ▶ Krizová pomoc
- ▶ Sociální rehabilitace
- ▶ Sociálně aktivizační služba pro rodiny s dětmi

2. rodinná terapie

3. pověření pro sociálně právní ochranu dětí

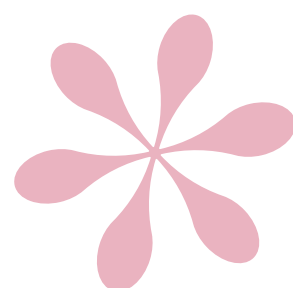
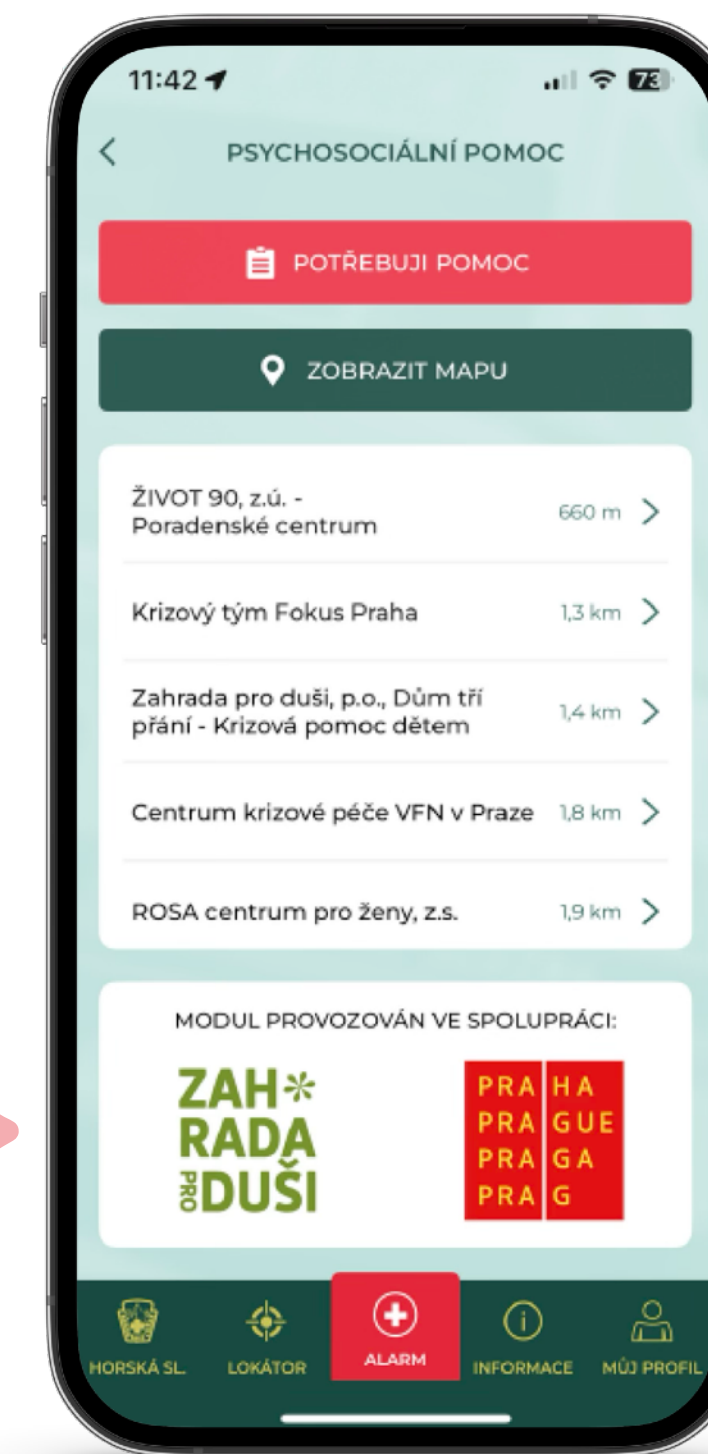
4. zdravotně sociální služby

5. zdravotní služby



Psychosociální funkce v aplikaci Záchranka

- ▶ 26.3. 2025 jsme s partnery spustili psychosociální modul v aplikaci Záchranka
- ▶ vývoj od října 2024
- ▶ pomoc pro všechny Pražany
- ▶ v jedné aplikaci
- ▶ záchrana života
- ▶ včasná pomoc do 14 dnů
- ▶ všechny věkové kategorie
- ▶ více než 30 zapojených organizací



KOMPLEXNÍ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V PRAZE

ZAH*
RADA
PRO
DUŠI

PRA
PRA
PRA
PRA

HA
GUE
GA
G

Institut Zahrady pro duši. Vědět, abychom mohli pomáhat.

Vzděláváme odborníky pracující v sociální, zdravotní oblasti, školské oblasti, a širokou veřejnost – rodiče, děti a mládež

Propojujeme poskytovatele služeb v Praze, aby byla péče dostupná, kvalitní a efektivní.

Akcentujeme témata péče o duševní zdraví, zbavujeme téma stigmatu.

Zapojujeme uživatele se zkušeností do tvorby programů a služeb.

Informace o projektu

Implementace dlouhodobého záměru (IDZ) ve vzdělávání na území hlavního města Prahy

IDZ Praha nabízí pro období 2025–2028 vzdělávací programy pro učitele a žáky pražských středních škol. Programy vycházejí z praxe a reagují na to, co školy skutečně řeší.

Projekt IDZ Praha je realizován hlavním městem Prahou a partnery a spolufinancován z prostředků Evropské unie, státního rozpočtu a rozpočtu hl. m. Prahy.

Zvyšování psychické odolnosti žáků a studentů



Dnešní společenský tlak je výzvou i pro dospělého.

Seminář pro žáky a studenty se věnuje otázkám:

- Jak posílit svou odolnost
- Jak žít s duševním onemocněním plnohodnotný život
- Jak o sebe správně pečovat
- Kdy a kam se případně obrátit o pomoc

Osobní příběh lektora ukáže žákům a studentům, že vše má své řešení. Součástí semináře je i otevřená diskuse.



Kamil Rain
specialista na duševní zdraví,
peer lektor

Kde: u vás ve škole

Kdo: Kamil Rain + 1

Časová dotace: 3 × 45 minut

Pro koho: žáci posledních
ročníků ZŠ, žáci a studenti
SŠ a VOŠ

Harmonogram:

1. Co je duševní nemoc, jak vzniká, jaké má příčiny. Data o duševním zdraví dospělých a adolescentů v ČR, základní pojmy, peer zkušenost, příklady
2. Osobní příběh peer specialisty zaměřený na dospívání a jeho cesta ke zotavení
3. Rozpoznání potíží, sdílení nepohody, co dokáží hormony, pomoc v Praze (organizace, centra, linky, chaty)

Otevřeně o duševním zdraví



S duševními obtížemi se potýká vysoké procento mladých lidí. Považují je za stigma, stydí se za ně, tají je. My s nimi mluvíme otevřeně o otázkách jako:

- Jak žít bez nálepky?
- Lze prožít plnohodnotný život s diagnózou?
- Jak poznat, že něco není v pořádku?

Ukážeme žákům a studentům na osobním příběhu lektora, že nic není nemožné.

Poradíme, jak o sebe pečovat, kdy a kde vyhledat profesionální pomoc nebo jak si všímat projevů chování u lidí okolo sebe. Součástí semináře je také otevřená a upřímná diskuse.



Kamil Rain
specialista na duševní zdraví,
peer lektor

Kde: u vás ve škole

Kdo: Kamil Rain + 1

Časová dotace: 3 × 45 minut

Pro koho: žáci posledních ročníků ZŠ,
žáci a studenti SŠ a VOŠ

Harmonogram:

1. Úvod do destigmatizace, základní pojmy, síť pomoci, přehled duševní péče
2. Osobní příběhy lektorů
3. Beseda se studenty, otázky a odpovědi

Neurodivergence ve škole I. a II.

Jak porozumět žákům a studentům s ADHD, vysokou citlivostí nebo poruchami učení a jak je podpořit

O čem to bude?

Seminář propojuje teorii s praxí a pomáhá pracovníkům ve vzdělávání porozumět odlišným způsobům fungování mozku.

Účastníci se naučí:

- rozpoznat příznaky neurodivergence (ADHD, vysoká citlivost, poruchy učení)
- podporovat silné stránky žáků a studentů a předcházet stigmatizaci
- rozlišovat projevy ADHD a následky traumatu a vhodně reagovat
- posilovat sebejistotu žáků a studentů a nastavit podmínky pro učení a regulaci stresu
- reflektovat vlastní citlivost a hranice pro vytváření respektujícího prostředí



Markéta Vítková
lektorka



Mgr. Táňa Zimmermannová
lektorka

Kde: přímo u vás ve škole
Kdo: Markéta Vítková,
Mgr. Táňa Zimmermannová

Délka: 6 × 45 minut
Pro koho: pracovníci ve vzdělávání

Stres – krize – trauma I. a II. Dopady na pedagogickou praxi

Jak porozumět stresu a traumatu, zvládat krizové situace
a chránit sebe, žáky i studenty

Tento interaktivní seminář propojuje teorii s praxí a je zaměřen
na porozumění stresu, krizím a traumatu ve školním prostředí.

Pomáhá učitelům i dalším pracovníkům školy zvládat náročné
situace s větší jistotou, stabilitou a respektem k sobě i druhým.

Účastníci získají vhled do:

Biologických a psychologických mechanismů stresové reakce

Principů fungování mozku při zátěži

Dopadů nezpracovaného traumatu na učení a chování žáků

Praktická část zahrnuje:

Reflexi různých podob stresu, krize a copingových strategií

Modelové situace ze školní praxe

Nácvik psychologické první pomoci LOOK – LISTEN – LINK

Jednoduché techniky regulace stresu

Co si odnesete?

Porozumění rozdílu mezi zdravým, zvládnutelným a toxickým stresem

Vhled do vývojových a neurobiologických aspektů traumatu

Praktické strategie pro reakci v krizových situacích se žáky

Inspiraci k vlastní psychohygieně a prevenci syndromu vyhoření



Mgr. Táňa Zimmermanová
lektorka

Kde: přímo u vás ve škole

Kdo: Mgr. Táňa Zimmermanová

Délka: 6 × 45 minut

Pro koho: pracovníci ve vzdělávání

Trauma a závislost

Co se skrývá pod povrchem závislostí a problémového chování dospívajících



O čem to bude?

Ne teorie, ale skutečný příběh.

Peer lektorka otevřeně sdílí svou zkušenost s dětstvím poznamenaným traumatem, užíváním návykových látek i cestou léčby a zotavení.

Účastníci nahlédnou do prožívání dítěte, za jehož chováním se může skrývat bolest a trauma.

Seminář nabízí inspiraci, jak rozpoznat obtížné situace u dospívajících a jak reagovat – s citlivostí, všímavostí a odvahou hledat pomoc.

Součástí je i připomenutí podpůrných kontaktů (metodik prevence, školní psycholog, Linka bezpečí).

Pozn.: Obsah semináře podpořil primář a psychoterapeutka z Psychiatrické léčebny Červený Dvůr a klinický psycholog



Stanislava Kopecká
peer lektorka

Kde: přímo u vás ve škole
Kdo: Stanislava Kopecká + 1

Délka: 3 × 45 minut
Pro koho: pracovníci ve vzdělávání

Pedagogická diagnostika na středních školách

PP budou proškoleni, aby uměli rozeznávat vzdělávací potřeby svých žáků (včetně žáků se SVP, nadaných, OMJ atd.) a věděli, jak na ně reagovat.

Dále se naučí mapovat atmosféru ve třídě / vztahy mezi žáky a pracovat s těmito informacemi ve výuce.

PP se rovněž seznámí se základy metod a přístupů podporujících formativní hodnocení, individualizovanou zpětnou vazbu a dovednost sebehodnocení žáků v různých aspektech vzdělávání v heterogenní třídě (včetně žáků se SVP, vícejazyčných žáků, nadaných žáků atd.).

Práce s heterogenní skupinou

Workshop podpoří rozvoj kompetencí PP v práci s heterogenní třídou, individualizaci a diferenciaci učebních cílů, efektivních vzdělávacích strategií a metod.

Naučí se připravit plány výuky v souladu s úrovní kognitivních procesů, které mají zmapované u svých žáků, resp. rozpoznají, které kognitivní procesy dané učivo aktivuje a vyžaduje.

PP se seznámí se základy metod a přístupů podporujících formativní hodnocení, individualizovanou zpětnou vazbu a dovednost sebehodnocení žáků v různých aspektech vzdělávání v heterogenní třídě (včetně žáků se SVP, vícejazyčných žáků, nadaných žáků atd.).

Přihlaste se na naše vzdělávací programy,

které pořádáme v sídle Hospodářské komory, hl. m. Prahy
na adrese Fr. Kafky 17/7, Praha 1.

11. 11. 2025 Trauma a jeho důsledky

TRAUMA A ZÁVISLOST

Kdy: 9:00 – 12:00

Cílová skupina: pracovníci ve vzdělávání (ZŠ, SŠ, VOŠ)



Přihlaste se zde

19. 11. 2025 Neurodiverzita

NEURODIVERGENCE VE ŠKOLE I. A II.

Kdy: 9:00 – 16:00

Cílová skupina: pracovníci ve vzdělávání (ZŠ, SŠ, VOŠ)



Přihlaste se zde

20. 11. 2025 Trauma a jeho důsledky

STRES, KRIZE, TRAUMA

Kdy: 9:00 – 15:00

Cílová skupina: pracovníci ve vzdělávání (ZŠ, SŠ, VOŠ)



Přihlaste se zde

4. 12. 2025 Trauma a jeho důsledky

TRAUMA A ZÁVISLOST

Kdy: 9:00 – 12:00

Cílová skupina: pracovníci ve vzdělávání (ZŠ, SŠ, VOŠ)



Přihlaste se zde

INSTITUT ZAHRADY PRO DUŠI

Institut Zahrady pro duši je platforma, která identifikuje příležitosti, jak zlepšovat pomoc a péči o duševní zdraví v Praze a pomáhá k její větší efektivitě. Vzděláváme odborníky pracující v sociální, zdravotní, školské oblasti a širokou veřejnost – rodiče, děti a mládež. www.zahradaproduši.cz

Vědět, abychom mohli pomáhat

Chcete vědět víc?

Napište nám na vzdelavani@zahradaproduusi.cz

Pro další informace nás sledujte na sociálních sítích a na www.zahradaproduusi.cz



ZAH*
RADA
PRO DUŠI

institut
ZAHRADY
PRO DUŠI

CENTRUM 
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ
PRO DĚTI A ADOLESCENTY

CENTRUM 
PERINATÁLNÍ
DUŠEVNÍ PÉČE

DŮM 
PŘEMYSLA
PITTRA

 DŮM TŘÍ
PŘÁNÍ

PRA	HA
PRA	GUE
PRA	GA
PRA	G

ZAHRADA PRO DUŠI. SPOJUJEME, ABYCHOM MOHLI POMÁHAT.

