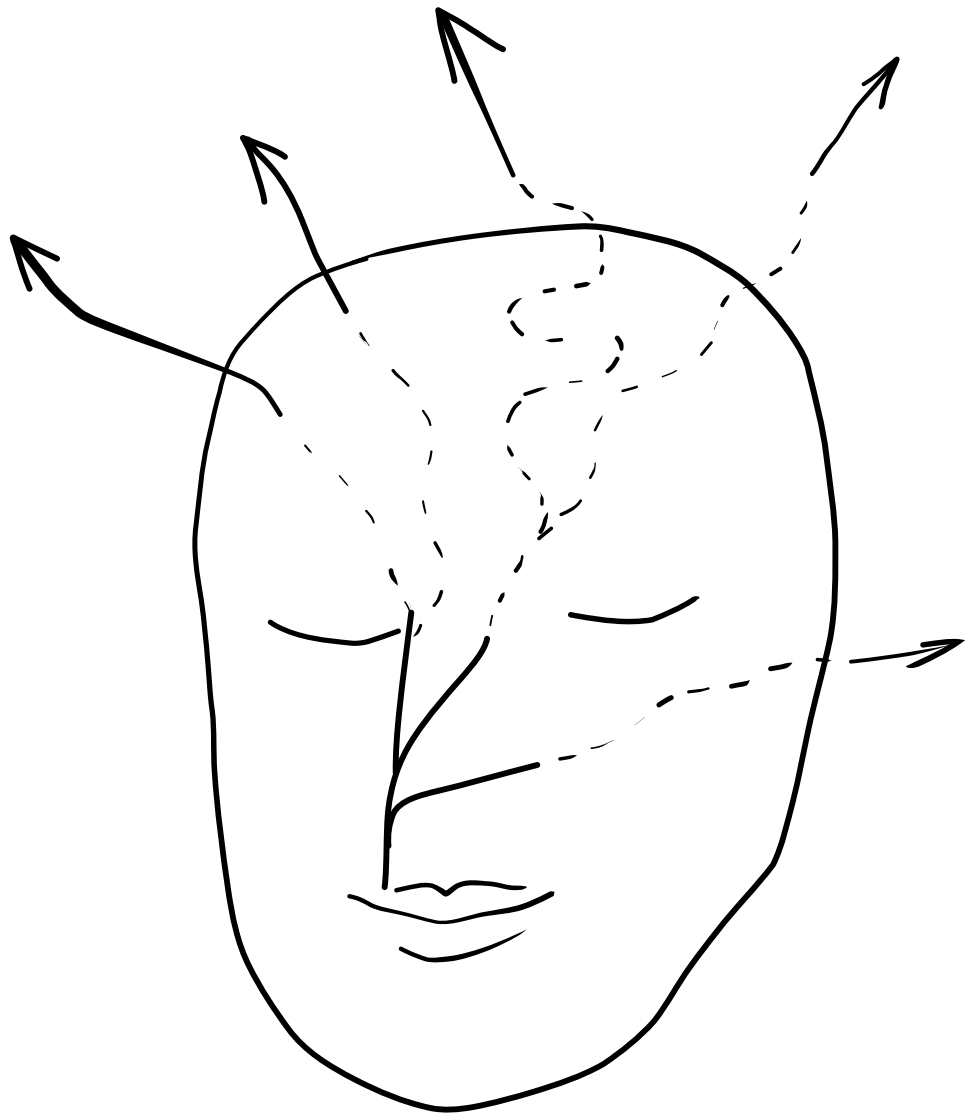


Myšlení a jednání pro budoucnost



Prostor pro zvládání krizí a podporu wellbeingu
v oblasti umění i mimo ni

Vypracovaly
Barbora Procházková a Eva Dittingerová

Obsah

Úvod ³

Jak pracovat s předkládanou metodikou ⁴

Koncepce předmětu *Myšlení a jednání pro budoucnost* ⁵

 Tematická východiska identifikovaná v přípravné fázi ⁶

 Vybraná literatura k přípravě předmětu ¹⁰

 Časová osa přípravy a realizace předmětu ¹¹

Tři pilíře předmětu Myšlení a jednání pro budoucnost ¹³

Výstupy z předmětu ¹⁹

 Evaluace v rámci předmětu ¹⁹

 Udržitelné nakládání s keramickou hlinou ¹⁹

 Semestrální studentské projekty ²⁰

Závěr ²³

Zásobník aktivit ²⁵

Úvod

Tato metodika vzniká jako výstup z dvousemestrálního předmětu *Myšlení a jednání pro budoucnost*, který byl v letním semestru 2024/2025 a zimním semestru 2025/2026 vyučován na Akademii výtvarných umění v Praze v rámci projektu *Podpora zelených dovedností a udržitelnosti na AVU* podpořeného Národním plánem obnovy MŠMT.

Předmět reagoval na potřeby studujících AVU, kteří intenzivně vnímají aktuální společenské a environmentální problémy ovlivňující současný svět na lokální i globální úrovni. O tato témata dlouhodobě projevují hluboký zájem a promítají je jak do své umělecké tvorby, tak do každodenního života, mimo jiné prostřednictvím občanské angažovanosti.

Cílem předmětu bylo nabídnout nástroje a strategie, které jim pomohou zvládat náročné situace spojené se současnými společenskými, geopolitickými a environmentálními výzvami. Záměrem bylo posílit jejich psychickou odolnost (resilienci), podpořit wellbeing a umožnit jim lépe se orientovat v komplexních tématech, která je osobně, studijně i profesně provázejí.

Jak pracovat s předkládanou metodikou

Metodika představuje několik tematických oblastí (*Současné výzvy dneška a možnost osobního zapojení, Udržitelnost v umělecké tvorbě a Péče o duševní zdraví a budování osobní resilience v čase krizí*). Součástí metodiky jsou konkrétní aktivity, které ukazují, jak k edukaci v těchto tématech přistupovat.

Koncepci předmětu, jednotlivé programy i dílčí aktivity je možné využít jako celek nebo samostatně podle konkrétních potřeb, časových možností a vzdělávacího kontextu. Metodiku lze použít nejen jako oporu pro tvorbu obdobného vysokoškolského předmětu, ale také pro práci s dalšími cílovými skupinami. Je využitelná pro žáky a žákyně středních škol i pro dospělé účastníky a účastnice. Zároveň ji lze uplatnit v různých formách formálního i neformálního vzdělávání. Je vhodná pro vzdělávání v oblasti umění i mimo ni.

Jednotlivé programy a aktivity na sebe explicitně nenasazují, což umožňuje jejich flexibilní využití v různých kontextech. Metodika může sloužit jako inspirace pro práci s tématy, která propojují duševní zdraví a osobní resilienci v kontextu současných krizí. Zároveň zohledňuje specifickou situaci studentů a studentek umění i širší umělecké komunity a jejich potřeby.

Koncepce předmětu

Myšlení a jednání pro budoucnost

Musíme přijít na to, jak se nejen věnovat změně klimatu, ale jak v ní i prosperovat. Po budoucnosti musíme toužit, nesmíme se jí bát.

Sarah Jaquette Ray

Předmět je vystavěn na třech klíčových pilířích: duševním zdraví, resilienci a společenských i environmentálních výzvách. Tyto oblasti společně vytvářejí rámec pro porozumění současným nárokům kladeným na vysokoškolské studium, uměleckou tvorbu i osobní život studujících.

V průběhu předmětu si studující osvojili dovednosti a nástroje pro reflexi a zhodnocení vlastního wellbeingu. Získali schopnosti identifikovat stresující faktory ve svém životě a formulovat konkrétní kroky, které mohou přispět ke zvýšení jejich pohody a přinést úlevu.

Získali rovněž konkrétní poznatky a praktické dovednosti z oblasti environmentální udržitelnosti. Seznámili se s příklady občanských iniciativ, kolektivů a institucí, které svou činností aktivně reagují na výzvy současného světa.

Součástí předmětu byla také formulace osobního postoje ke klimatické změně (a případně dalším společenským či environmentálním krizím) a definování konkrétních kroků, jimiž chtějí tento postoj uvádět do praxe.

Od počátku přípravy předmětu byl kladen důraz na aktivní zapojení studujících a na spolupráci mezi nimi. Samotný vznik předmětu měl participativní charakter. Jeho přípravě předcházely dva workshopy se studenty a studentkami AVU, jejichž cílem bylo zmapovat jejich zájmy, potřeby

a očekávání ve vztahu k tématům duševního zdraví, resilience a společenských a environmentálních výzev. Tyto workshopy umožnily promítnout jejich perspektivu přímo do struktury a obsahového zaměření předmětu.

Tematická východiska identifikovaná v přípravné fázi

Workshopy pro studující

V rámci přípravy předmětu probíhala na workshopech diskuze o tom, jaké místo mají na Akademii výtvarných umění témata spojená s udržitelností, resiliencí a duševním zdravím. Účastníci a účastnice reflektovali, že environmentální a klimatická témata jsou ve výuce na AVU přítomná, avšak často jsou rámována převážně pesimisticky a v negativním duchu. Vyjadřovali potřebu vytvářet prostor nejen pro pojmenování krizí, ale také pro kladení otázek, jak lze na současnou situaci aktivně reagovat, kde hledat zdroje naděje a jak utvářet pozitivní či alternativní scénáře budoucnosti. Dále poukazyvali na to, že environmentální témata a otázky resilience byly na AVU přítomny již v minulosti, například v rámci výstavních projektů a uměleckých iniciativ. Tato zkušenost byla vnímána jako potenciál, na který bylo možné v rámci předmětu navázat a dále jej rozvíjet.

Ocenili by zejména kombinaci faktických informací a bezpečného prostoru, který by umožňoval vzájemné sdílení názorů a zkušeností souvisejících se současnými krizemi. Zároveň poukazyvali na skutečnost, že jsou na AVU vzdělávání převážně individuálně a že spolupráce a skupinová práce nemají v rámci výuky takový prostor, jaký by si sami představovali. Tato skutečnost se promítla do důrazu na participativní a skupinově orientované výukové metody v rámci navrhovaného předmětu, i proto, že pocit sounáležitosti (belonging) je výrazným faktorem ovlivňující wellbeing studujících vysokých škol.

K oblasti duševního zdraví zaznělo, že AVU již poskytuje určité institucionální zázemí a podporu, zejména prostřednictvím dostupných služeb a mechanismů (např. psychologické poradenství, antidiskriminační platforma, dětská skupina). Zároveň se však ukázalo, že tato témata nejsou systematicky integrována do výuky a chybí prostor pro jejich společnou reflexi v kontextu studia a budoucí profesní dráhy.

Mezi témata, o která projevovali největší zájem, patřila udržitelnost umělecké tvorby, budování kariéry a otázka ekonomického přežití v umělecké profesi. Výuka na uměleckých školách se podle jejich zkušenosti často nezaměřuje na aspekty praxe, které stojí mimo samotný proces tvorby, přestože jsou pro dlouhodobé fungování v oboru zásadní. Tato potřeba se stala jedním z klíčových východisek pro zařazení témat spojených s profesní udržitelností a základní ekonomickou a pracovně-právní orientací do obsahu předmětu.

Výrazným tématem workshopů byly rovněž narativy neúspěchu, s nimiž se setkávají během studia. Opakovaně zaznívalo přesvědčení, že pouze malé procento absolventů a absolventek uspěje v uměleckém světě, což přispívá k normalizaci nejistoty, ekonomické nestability a obav z budoucnosti po ukončení studia. S představou obtížných životních podmínek po absolvování školy často předem počítají, což negativně ovlivňuje jejich wellbeing i vnímání vlastní profesní perspektivy.

V návaznosti na tyto zkušenosti se na workshopech otevřela diskuze o tom, jak je na AVU definován úspěch, podle jakých kritérií je posuzován a co znamená být „úspěšným absolventem/absolventkou“. Ke zvýšení wellbeingu studujících by přispělo rozšířené a pluralizované pojetí úspěchu, které by zahrnovalo různé profesní dráhy, formy uplatnění i osobní spokojenost.

Jako důležité téma se ukázala také potřeba posílení finanční gramotnosti, zejména v oblastech souvisejících s praktickými aspekty umělecké profese (např. založení živnosti, daňové povinnosti, základní orientace v ekonomických podmínkách práce na volné noze). Tato témata byla vnímána jako klíčová pro snížení nejistoty a posílení pocitu kompetence při vstupu na trh práce.

Expertní setkání

Současně s workshopy se studujícími proběhlo expertní setkání, kterého se zúčastnili odborníci a odbornice z AVU, zástupci a zástupkyně neziskových organizací působících v oblasti udržitelnosti a občanské angažovanosti, stejně jako specialisté a specialistky z oblasti psychologie a péče o duševní zdraví. Jejich vstupy pomohly zasadit předmět do širšího odborného kontextu a zajistit, aby reflektoval aktuální poznatky a potřeby uměleckého vzdělávání. Diskutovalo se zejména o potenciálu nového předmětu a o příležitostech, které jeho realizace na půdě AVU přináší:

- Kombinace individuální podpory a společenského dopadu – předmět nabízí prostor, kde lze rozvíjet schopnosti studentů a studentek ovlivňovat vlastní prostředí i širší vzdělávací instituci.
- Prostor pro dialog napříč obory – možnost navázat na dosud studenty a studentkami realizované aktivity a vytvářet mezioborovou výměnu zkušeností.
- Rozvoj (sebe)reflexe a resilience – podpora reflektivního přístupu, sebereflexe, odolnosti, postoje k sobě samým a prostředí, ve kterém se pohybují.
- Diskuse o specifické zátěži studujících umění – kolektivní pojmenování nároků spojených s prekarizací a hledání vlastní definice úspěchu v umělecké profesi.
- Trénink sociálních dovedností a občanské imaginace – prostor pro rozvoj spolupráce, komunikace, tvorbu vizí a rozšiřování představitivosti v občanském i uměleckém kontextu.
- Práce s dosažitelnými cíli a konkrétními zkušenostmi – s fakty se seznamují prostřednictvím lektorských vstupů, příklady dobré praxe poznávají při exkurzích a zažívají konkrétní efekt svého konání.

Experti a expertky doporučili, aby byla témata z oblasti duševního zdraví a environmentální udržitelnosti propojena v rámci širšího tématu práce na změně a učení se spolupráci. Předmět zároveň nabízí prostor pro zkoumání limitů pracovního prostředí a reflexi dopadů umělecké praxe na životní prostředí. Pro aktivizaci studujících je nezbytné jasně definovat jejich participaci na výuce, a pro podporu jejich wellbeingu (i wellbeingu pedagogů a pedagožek) je klíčové nabízet skutečně funkční a aplikovatelné nástroje.

Doporučené principy a metody výuky

Výuka předmětu by měla zahrnovat kombinaci utváření bezpečného a podporujícího prostředí, prožitkových cvičení, reflexe a praktických aktivit:

- Bezpečné a podporující prostředí – prostor pro vzájemné sdílení, autenticitu a budování vztahů (např. pravidelné check-iny ve dvojicích, práce v menších skupinách).
- Prožitková cvičení a všímavost – napojení se na sebe, přijímání se bez posuzování, práce s tělem a symptomy, uvolnění a naplňování vlastních potřeb.
- Podpora odolnosti a sebereflexe – ujasnění záměrů, pěstování vděčnosti, rozvoj schopnosti reagovat na změny.
- Imaginace a vizionářské myšlení – tvorba nových postojů k měnícímu se světu, osobní a kolektivní vize.
- Předávání konkrétních poznatků a kompetencí – lektorské vstupy, exkurze, představení dobré praxe.
- Aktivní participace studujících – facilitace studijních skupin, sdílení inspirativních zdrojů, příprava a prezentace semestrálního projektu
- Dobrovolnická a praktická aktivita – možnost zapojit se do exkurzí a projektů s reálným dopadem.
- Průběžná reflexe a evaluace – monitorování a vyhodnocování zkušeností studujících, jejich záměrů a pokroku.

Vybraná literatura k přípravě předmětu

Níže uvedená literatura sloužila jako jeden ze zdrojů inspirace při přípravě obsahu předmětu a jednotlivých vzdělávacích aktivit. Publikace a materiály představují různé přístupy k tématům klimatické krize, sociálně ekologické transformace, práce s emocemi a podporou psychické odolnosti, které mohou být užitečné jak pro vyučující, tak pro další zájemce o rozšíření kontextu témat probíraných v rámci předmětu.

Climate Justice Code working group (2023). *Climate Justice Code: For artists, art workers, and arts organisations situated in the Global North*. Casco Art Institute: Working for the Commons. https://casco.art/wp-content/uploads/2023/11/CJC_online-171123-2.pdf.

Daniš, P. (2024). *Klima je příležitost*. Tebenas. ISBN 9788087905395.

Holasová, J. (2023). *Klimasmutek*. Host. ISBN 9788027522002.

Gruzewski, K. (2023). 150 terapeutických her pro dospívající. Portál. ISBN 9788026220275. Macy, J., a Johnstone, C. (2020). *Aktivní naděje: Jak čelit zmatku naší doby a nezbláznit se*. Alferia. ISBN 9788027110421.

Re-set. (2023, 23. ledna). *Odvaha nerůst a Pozapomenutou cestou: Materiály pro vzdělávání k sociálně ekologické transformaci*. <https://re-set.cz/aktuality/188-vydali-jsme-materialy-pro-vzdelavani-k-socialne-ekologicke-transformaci>.

Ray, S. J. (2024). *Průvodce klimatickou úzkostí: Jak si udržet chladnou hlavu na zahřívající se planetě*. Portál. ISBN 9788026221876.

Rosenberg, B. M. (2020). *Nenásilná komunikace v praxi*. ISBN 9788026216513. The Ulex Project (2022). *Sustaining the climate justice movement: A psychosocial resilience and regenerative activism training manual*. <https://ulexproject.org/wp-content/uploads/2022/ClimateJusticePSR/PSR-Training-Manual-climate-justice-version.pdf>.

Wardetzki, B. (2021). *Krize je výzva*. ISBN 9788026218111.

Časová osa přípravy a realizace předmětu

Listopad 2024:
Expertní setkání
k přípravě předmětu



Listopad 2024:
První workshop
pro studující



Leden 2025:
Druhý workshop
pro studující



Únor – červen 2025:
Výuka předmětu
v rámci
letního semestru

- Společný start: Důvěra, cíle a naše zdroje
- Umění sebepéče: Cesta k wellbeingu
- Kořeny krizí: Nerovnosti, neokolonialismus (Adam Čajka, NaZemi)
- Klimatická změna a možnosti jejího řešení (Ondráš Příbyla, Fakta o klimatu)
- Jak propojovat umění a každodenní život v době sociálních a environmentálních krizí? (Lenka Kubelová)
- Exkurze Komunitní zahrada Pastvina
- Exkurze: Výstava *Velké vyhoření* s Matyášem Grimmichem, členem autorského kolektivu Monika, návštěva bývalé věznice Káznice
- Závěrečné setkání: Reflexe a sdílení výsledků



Říjen – prosinec 2025:
Výuka předmětu
v rámci zimního
semestru

- Směrem k budoucnosti: Úvodní setkání, sdílení očekávání, potřeb, motivací a společné vytyčení cesty
- Workshop *Teorie změny* s platformou pro sociálně-ekologickou transformaci Re-set
- Udržitelné nakládání s keramickou hlinou, workshop pod vedením Medarda Zemana a Nely Britaňákové
- Tržiště nápadů a vznik týmů: Sdílení inspirací, propojování zájmů, formování týmů a projektových záměrů
- Vize v pohybu: První návrhy a práce na projektech: Představení projektových záměrů a první fáze jejich rozpracování. Anna Chrtková, DAMU: Udržitelnost v umělecké praxi
- Workshop: Tři dimenze já: hlava, srdce a tělesné v mém životě, Bohuslav Binka
- Návštěva výstavy *Breaking the Course of the European Boomerang* s jednou z autorek Barborou Šimkovou
- Monitoring projektů: Reflexe průběhu projektů, sdílení pokroků a obtíží
- Závěrečné setkání a pohled do budoucnosti: Představení závěrečných projektů, reflexe celého předmětu a sdílení poznatků a otázek pro další cestu

Tři pilíře předmětu *Myšlení a jednání pro budoucnost*

Níže uvádíme jednotlivé pilíře, na kterých se předmět zakládal, společně s názvy jednotlivých setkání, hosty a tématy. Hosté byli vybíráni na základě potřeb studujících, které vzešly z přípravných workshopů, a zároveň se průběžně upřesňovaly během výuky. Výběr hostů i podoba setkání tak byly tvořeny na míru konkrétní skupině. Uvedený přehled proto slouží jako jeden z možných příkladů. Při využití metodiky se mohou jednotlivá setkání, jejich pořadí i volba hostů proměňovat podle cílové skupiny, institucionálního prostředí a aktuálních a relevantních témat.

Současné výzvy dneška a možnost osobního zapojení

Kořeny současných krizí, zvyšování nerovnosti a nekolonialismus
(Adam Čajka, NaZemi)

Klimatická změna a dekarbonizace
(Ondráš Příbyla, Fakta o klimatu)

Ztráta biodiverzity v půdě a hospodaření podle permakulturních principů
(Marco Stella, Komunitní zahrada Pastvina)

Teorie změny, strategie a typologie rolí v rámci společenského aktivismu
(Barbora Adamková a Kateřina Holá, Re-set)



Prohlídka Komunitní zahrady Pastvina



Workshop s lektorkami Re-setu

Workshopy, přednášky a exkurze v rámci předmětu tematizovaly současné krize společenského, environmentálního a geopolitického charakteru. Společně se studujícími jsme zkoumali jejich postoje a hledali dostupné cesty, jak se s důsledky mnohočetných krizí vyrovnat, jak můžeme mírnit jejich dopady na úrovni společnosti, organizací a jednotlivců, co je v našich silách coby jednotlivců a jakou budoucnost si

představujeme a chceme spoluutvářet. Přednášející a lektori a lektorky se opakovaně vraceli ke třem dimenzím velkého obratu, jak je popsala Joanna Macy (snižování škod, vytváření paralelních struktur, transformace vnímání). S lektorkami Re-setu jsme pomocí typologie Billa Moyera reflektovali, k jakým aktivistickým rolím máme blízko a jaké jsou jejich silné stránky i limity ve vzájemné interakci.

„Hledám v sobě variantu budoucnosti, ze které nebudu muset být skeptický, dnes mne to přiblížilo, za to jsem rád.“

„Přineslo mi to návod, jak na změnu nebo aktivismus. Mám spoustu nápadů, které skončí u toho, co bych chtěla, teď vím, jak na to.“

ohlasy studujících po workshopu Re-setu

Udržitelnost v umělecké tvorbě

Jak propojovat umění a každodenní život v době sociálních a environmentálních krizí?
(Lenka Kubelová)

Velké vyhoření
(Matyáš Grimmich, umělecký kolektiv Monika)

Umělecký výkon (Anna Chrtková)

I (don't) work here: Game over
(Barbora Šimková)

Téma předmětu silně rezonovalo s otázkami sociální role umělců a umělkyň, individuální odpovědnosti i specifických podmínek, které panují ve světě umělecké práce. Studující měli možnost setkat se s umělci a umělkyněmi, kteří se těmito otázkami zabývají prakticky i ve formě umělecké či vědecké práce. Lenka Kubelová představila rozmanité přístupy umělců a umělkyň

k vlastní tvorbě a způsobu obživy (kdy na jednom konci škály jsou ti, kteří se chtějí živit výhradně svou uměleckou tvorbou, a na druhém ti, kteří vědomě hledají zdroj příjmů jinde, aby mohli být v umění maximálně autonomní). Vedle své vlastní tvorby a ideových východisek přiblížila i praktickou rovinu umělecké praxe (pracovní podmínky, sociálně-právní realita, smlouvy, daně a další). Anna Chrtková mluvila o tom, jak obraz, který společnost o umělcích a umělkyních vytváří a reprodukuje (mimo jiné předpoklad, že umělci a umělkyně musejí fungovat mimo rámec běžných společenských a ekonomických vazeb), ovlivňuje její vlastní uvažování o uměleckém výkonu a volbu strategie pro udržitelnost své tvorby. Fungování v rámci uměleckého kolektivu popisoval i její kolega Matyáš Grimmich při naší návštěvě výstavy *Velké vyhoření* (Galerie TIC, Brno). V neposlední řadě představila Barbora Šimková genezi a fungování kolektivu lilky_60200. Jejich dílo *Game over* ve výstavě *Breaking the Course of the European Boomerang* (Pragovka Gallery) vychází z reality finanční a sociální nejistoty, které umělci a umělkyně čelí. Studující se vedle návštěvy zmiňovaných výstav seznámili s chodem Káznice, prostoru pro umělecké, komunitní a sociální aktivity v Brně, a s rezidentními programy Pragovka Gallery.



Barbora Šimková se studujícími v Pragovka Gallery. Foto Ivan Svoboda



Z přednášky Lenky Kubelové. Foto Radek Dětinský

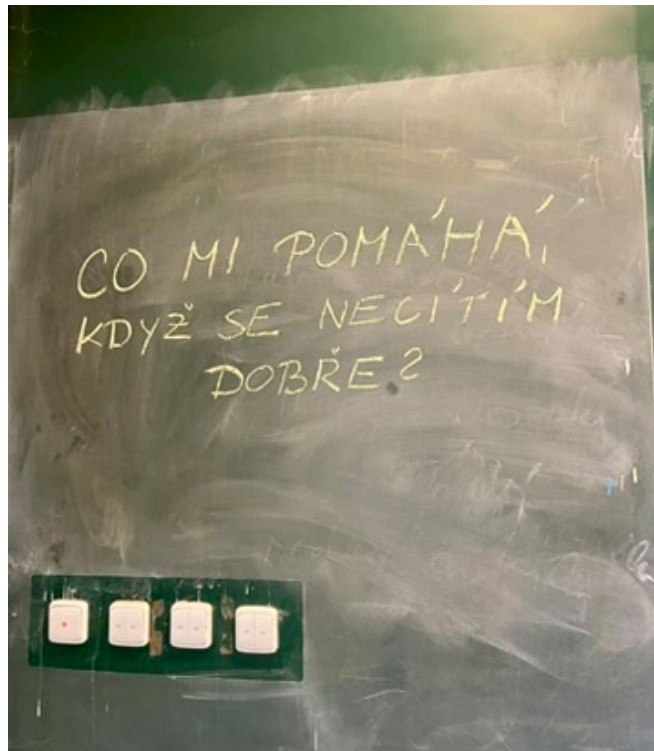
„Diplomuji, mám obavy, co mne čeká, a proto je pro mne hodně inspirativní vidět, jak rozdílně k tomu lidé přistupují.“

ohlas studující po prezentaci Lenky Kubelové

Péče o duševní zdraví a budování osobní resilience v čase krizí

Poradenství a psychosociální podpora na AVU
(Klára Čmolíková Cozlová, GRID)

Jak posílit svou odolnost
(Bohuslav Binka, FSS MUNI)



Z aktivity zaměřené na wellbeing

Otázce, jak udržet, ustát něco náročného, co se nám v životě děje, se v rámci svého workshopu věnoval Bohuslav Binka. Věnoval se vztahovosti, uvědomění a integraci svých já a paradoxní teorii změny. Zdůrazňoval význam uvědomění, pozorování i posunu a experimentu. Klára Čmolíková Cozlová, vedoucí Oddělení rovnosti a diverzity na AVU, představila možnosti, kde mohou studující vyhledat pomoc jak v rámci školy, tak i mimo ni, například i v online prostředí. Zároveň zdůraznila, že vyhledání odborné pomoci je důležitým krokem k péči o vlastní duševní zdraví.

Úzce s touto oblastí souvisí udržitelnost v umělecké tvorbě, přičemž tyto dvě roviny se navzájem prolínají. Témata spadající do oblasti udržitelnosti v umění často zahrnují také otázky duševního zdraví a budování osobní resilience. Všechna setkání realizovaná v této oblasti jsou proto propojena s reflexí duševního zdraví a odolnosti, a to specificky v kontextu umělecké tvorby a vzdělávání.

„Povedlo se mi to, co nikde jinde na vysoké škole – procesování emocí na workshopu Boba Binky.“

ohlas studující

Výstupy z předmětu

Evaluace v rámci předmětu

Studující v předmětu *Myšlení a jednání pro budoucnost* vyplňovali standardizovaný dotazník Core GP, určený k měření úrovně wellbeingu v běžné populaci a pro účely předmětu upravený dotazník environmentálních postojů. U wellbeingu se po absolvování předmětu projeví pozitivní změny, nejvýraznější posun nastal u tohoto tvrzení: „Cítil/a jsem, že mám někoho, na koho se mohu v případě potřeby obrátit.“ Na začátku i na konci předmětu *účastnice a účastníci* vyjadřovali velké obavy z klimatických změn, což ukazuje jejich silné povědomí o závažnosti problému. Změnil se však způsob, jak k tématu přistupují a jak ho emočně prožívají, došlo ke snížení pocitů úzkosti, obav a bezmoci spojených s klimatickou krizí a zároveň k nárůstu přesvědčení, že jednotlivci mohou svým jednáním pozitivně ovlivnit globální změny. Více vnímali, že mají ve svém okolí někoho, s kým mohou o klimatických obavách mluvit, což posiluje jejich sociální oporu a psychickou odolnost.

Udržitelné nakládání s keramickou hlínou

Workshop, připravený Medardem Zemanem a Nelou Britaňákovou na základě poptávky studujících, se zaměřil na udržitelné nakládání s keramickou hlínou a její recyklaci a upcyklaci v současné umělecké tvorbě. Výuka proběhla formou interaktivních setkání a výjezdu do dílny, kde se zkoušely technologie a postupy prodlužující životnost tohoto materiálu. Vznikly keramické zavlažovací nádoby Ola, tradičně používané v ekologickém zemědělství k úspoře vody.



Výjezd do dílny Keramika Koller. Foto Medard Zeman

Semestrální studentské projekty

Závěrečným výstupem předmětu byly semestrální studentské projekty prezentované na jeho konci. Sloužily jako forma atestace a jejich zadání bylo volné, ponechané představivosti a zájmům studujících, s podmínkou tematické vazby na zaměření předmětu, nikoliv na konkrétní téma. Cílem projektů bylo reflektovat vybraná témata a zkušenosti získané během předmětu. Důraz byl kladen na participaci studujících a spolupráci v týmu. Projekty představovaly kvalitní a smysluplné výstupy, které ukázaly schopnost studujících kriticky pracovat s informacemi a dovednostmi získanými v rámci předmětu (například teorie změny) a kreativně je dále rozvíjet ve své činnosti. Níže představujeme tři anotace skupinových projektů. Vzhledem k omezenému časovému rozsahu předmětu nebylo cílem projekty plně dokončit.

Informační kampaň k nakládání s nebezpečným odpadem v atelierech AVU

Anotace předložená realizačním týmem

Ve všech atelierech na AVU se nezdědka pracuje s chemií, jejíž zbytky a materiály jí poznamenané nepatří do směsného odpadu (např. terpentýn, epoxid, rozličná lepidla, zbytky olejových barev). Ateliéry na AVU disponují kontejnery na nebezpečný odpad; rádi bychom o tom informovali studenty formou osvětové kampaně v podobě informativních letáčků a/nebo plakátů umístěných v prostorách školy a uvnitř ateliérů.



Projekt Psaní jmen 27

Anotace předložená realizačním týmem

V rámci Kolektivu empatie a solidarity AVU (KESA) se věnujeme uměleckému aktivismu, reagujeme na probíhající humanitární krize skrze společnou tvorbu, která slouží jako nástroj odporu vůči útlaku. Cílem projektu je pietní instalace a happening ve Stromovce. Uskutečnily se 27. 10. a 27. 11. 2025 jako připomínka civilních obětí konfliktu v Gaze.

Projekt Zvukový odpad

Anotace předložená realizačním týmem

Projekt se zaměřuje na zkoumání toho, co pro různé lidi znamená pojem zvukový odpad. Prostřednictvím vytvořeného dotazníku se ptáme na individuální zkušenosti, vnímání a osobní hranice týkající se zvuků, které lidé považují za rušivé, nadbytečné nebo zatěžující. Cílem je porozumět tomu, jak se zvukový odpad projevuje v každodenním životě, jak ovlivňuje prostor, tělo i mysl a jaké má estetické či emocionální vrstvy. Projekt zkoumá nejen negativní dopady zvukového odpadu, ale také možnost jeho reinterpretace či transformace v rámci umělecké praxe.

Reflexe studujících

Velmi si cením toho, že jsem si tento předmět zapsala. Při prvních pár setkáních jsem získala pocit, že to bude velice pěkné a inspirativní a někam mě to posune. Několik z bloků přednášek a workshopů jsem si nesmírně užila, bylo dobré se setkat i s dalšími studenty AVU, které jsem předtím znala jen z chodeb a cest ve Stromovce a na Letenském náměstí. Dokázali jsme vytvořit prostředí, kde se nestydíme projevovat sebe sama.

Emma

Předmět Myšlení a jednání pro budoucnost pro mě byl zajímavou příležitostí prohloubit znalosti v tématech, která mě osobně velmi zajímají. Zvláště mě oslovila témata související s krizemi, nerovnostmi, nekolonialismem a klimatickými změnami. Pocházím z prostředí, kde nevyřešené problémy na sociální, politické a kulturní úrovni vedly k tragédiím, lidským ztrátám a ekologickým katastrofám. Proto mě velmi zajímají lokální i globální výzvy a problémy, o kterých lidé v každodenním životě často nemají chuť mluvit, natož je řešit, protože ticho a nečinnost představují bolest, kterou bude třeba projít, jen o něco později. Bylo pro mě velmi cenné mít v rámci předmětu prostor, kde se tyto problémy i možnosti jejich řešení daly otevřeně sdílet. Nechci a nikdy jsem nechtěla se na problémy dívat pesimisticky, ale vědomě a zodpovědně k nim přistupovat.

Viktoriiia

Závěr

Metodika *Myšlení a jednání pro budoucnost* shrnuje zkušenosti z výuky, která propojovala práci se současnými společenskými a environmentálními krizemi s podporou duševního zdraví a osobní resilience. Vychází z přesvědčení, že schopnost orientovat se v náročných tématech, pečovat o vlastní wellbeing a hledat smysluplné formy angažovanosti nejsou doplňkem vzdělávání, ale jeho podstatnou součástí. To platí zvláště v uměleckém vzdělávání, kde se často intenzivní zájem o dění ve světě potkává s osobní citlivostí, prací s emocemi a nejistotou profesní dráhy.

Předkládaný soubor pilířů vzdělávacího předmětu, jednotlivých programů a aktivit nabízí konkrétní cesty, jak vytvářet bezpečný a podporující prostor pro reflexi, sdílení a spolupráci. Zároveň ukazuje, jak široce může být udržitelnost chápána coby

udržitelnost materiálů, pracovních podmínek i života samotného. Metodika je koncipována jako otevřený zdroj. Lze ji využít jako celek i po částech a dále ji rozvíjet podle konkrétní cílové skupiny, institucionálního prostředí a témat, která jsou pro dané studující aktuálně relevantní. Věříme, že může být inspirací pro vzdělávání v oblasti umění i mimo ni a přispět k tomu, aby se z učení stával prostor pro zvládání krizí, posilování odolnosti i hledání vizí budoucností, které dávají smysl.

*Na vzniku předmětu **Myšlení a jednání pro budoucnost** se podíleli:*

Bohuslav Binka, Nela Britaňáková, Adam Čajka, Klára Čmolíková Cozlová, Matyáš Grimmich, Eliška Hanzlová, Tomáš Hawel, Anna Chrtková, Lenka Kubelová, Kateřina Machovcová, Barbora Šimková, Lucie Štůlová Vobořilová, Medard Zeman

Poděkování: Fakta o klimatu, NaZemi, Komunitní zahrada, Katedra environmentálních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity, Pastvina, Pragovka Gallery, Re-set, Tripitaka, z. s.

Zásobník aktivit

Níže uvádíme soubor aktivit, které byly realizovány v rámci předmětu a tvoří otevřený „zásobník“ metod, s nimiž lze pracovat samostatně i v různých kombinacích. Aktivity na sebe nemusejí navazovat a je možné je flexibilně přizpůsobit konkrétní skupině, časovým možnostem i kontextu výuky či workshopu. Společným jmenovatelem je podpora bezpečného prostoru, vzájemného poznávání, respektu k odlišnostem a rozvoje schopnosti reflexe sebe sama, vztahů i širších společenských a environmentálních souvislostí.

Navržené aktivity pracují s tělem, emocemi, vizualizací i sdílením zkušeností. Umožňují účastníkům se lépe naladit na skupinu, uvědomit si vlastní potřeby, zdroje a strategie zvládání náročných situací, stejně jako reflektovat svou roli v sociálním, studijním/pracovním a globálním kontextu. Důraz je kladen na dobrovolnost sdílení, citlivé vedení a respekt k individuálním hranicím. Aktivity podporují otevřenost, empatii a pocit sounáležitosti, ale zároveň posilují osobní odpovědnost, orientaci ve vlastním „terénu“ a schopnost hledat cesty ke změně – na úrovni jednotlivce i skupiny.

Aktivity lze využít jak v úvodních fázích práce se skupinou (seznámení, naladění, mapování očekávání), tak v průběhu předmětu či programu k prohloubení reflexe, posílení duševní pohody a hledání konkrétních strategií pro zvládání výzev současného světa.

Název aktivity:

Seznamovací škálování

Časová dotace: 20–30 minut

Cíl

- Naladit skupinu a podpořit otevřenost.
- Zmapovat diverzitu zkušeností, postojů a preferencí mezi účastníky.
- Umožnit účastníkům uvědomit si společné a odlišné body.

Pomůcky

- Dva velké papíry nebo cedule s nápisy ZCELA a VŮBEC
- Prostor pro pohyb účastníků

Průběh aktivity

1. Příprava prostoru (2–3 minuty)

- Ve vyhrazené místnosti označte dva protilehlé body cedulemi ZCELA a VŮBEC, které tvoří pomyslnou škálu.
- Ujistěte se, že účastníci mají prostor se volně pohybovat mezi body.

2. Instrukce pro účastníky (2–3 minuty)

- Facilitátor vysvětlí princip:
 - 1) „Přečtu tvrzení a vy se rozmístíte na škále podle toho, do jaké míry se vás dané tvrzení týká.“
 - 2) Zdůrazněte dobrovolnost sdílení a fakt, že neexistují správné nebo špatné odpovědi.

3. Realizace škálování (15–20 minut)

- Facilitátor postupně čte jednotlivá tvrzení:
 - 1) Dnes jsem se sem moc těšil/a.
 - 2) Jsem spíš ten/ta, kdo začíná konverzaci.
 - 3) Umím si užít den bez mobilu nebo internetu.
 - 4) Už jsem někdy cestoval/a úplně sám/sama.
 - 5) Jsem organizovaný/á a plánuju si svůj čas dopředu.
 - 6) Mám jasno v tom, co chci dělat po studiu.
- Účastníci se postaví na příslušné místo na škále mezi ZCELA a VŮBEC.
- Po každém tvrzení následuje krátká reflexe: dobrovolní účastníci mohou sdílet, proč se postavili právě tam.

Závěr aktivity (2–3 minuty)

- Facilitátor shrne hlavní zjištění, zdůrazní rozmanitost postojů a zkušeností.
- Podpoří atmosféru vzájemného respektu a otevřenosti.

Doporučení pro lektora/lektorku

- Vést aktivitu citlivě a bez tlaku na účastníky.
- Zdůraznit dobrovolnost sdílení a bezpečné prostředí.
- Povzbuzovat uvolněnou atmosféru a hravý přístup.

Název aktivity: Mapa propojení a potřeb

Časová dotace: 45–60 minut

Cíl

- Uvědomit si vlastní potřeby, zdroje a zatížení na různých úrovních života.
- Podpořit reflexi vztahů, prostředí školy/práce a globálních souvislostí.
- Identifikovat oblasti pro změnu a možnosti osobního i kolektivního rozvoje.

Pomůcky

- Flipchartové papíry (jeden pro každého účastníka)
- Fixy, pastelky
- Lepicí páska
- Klidný pracovní prostor

Průběh aktivity

1. Individuální úroveň – „Já“ (10–15 minut)

- Účastníci nakreslí do středu flipchartu sebe (symbol, jméno, autoportrét).
- Okolo sebe zaznamenávají aktuální potřeby:
 - Co mi dělá dobře?
 - Co mě vyčerpává?
 - Co právě potřebuji?
 - Kde se v životě nacházím?
 - Jaká je moje „stopa“? (osobní, psychická, hodnotová, environmentální)

- Doplní své zdroje a opory (volný čas, přátelé, tvorba, rituály, návyky).

2. Sociální úroveň – „Moje okolí“ (10 minut)

- Do další vrstvy zapisují osoby a skupiny, se kterými jsou propojeni (spolužáci, učitelé, rodina, komunita).
- Hodnotí vztahy:
 - Co mi dodává energii?
 - Co mě vyčerpává?
- Zapisují potřeby související se sociálním okolím (např. lepší komunikace, sdílení, podpora).

3. Organizační úroveň – „Škola/práce“ (10 minut)

- Zaznamenávají vazby na školu/práci (obor, pedagogové, kolektiv).
- Reflektují:
 - Co mě ve škole podporuje?
 - Co mě zatěžuje?
- Zapisují možná opatření pro zvýšení pohody a efektivity (např. změny v komunikaci, podpoře, organizaci výuky/práce).

4. Globální úroveň – „Můj dopad na svět“ (10–15 minut)

- Reflektují ekologickou, sociální a kulturní stopu.
- Zamýšlejí se nad globálními problémy významnými pro ně (klíma, nerovnosti, kultura, digitální svět).
- Zapisují, jak mohou ovlivnit svět kolem sebe a kde vidí možnosti změny.

Reflexe

1. Individuální reflexe (5 minut)

- Projdou svou mapu a označí tři klíčové faktory, kterým se chtějí dále věnovat (např. posílení zdrojů, změny v prostředí, úprava vztahů).

2. Sdílení ve dvojicích nebo menších skupinách (5–10 minut)

- Diskuze:
 - Jaké vzorce se objevují?
 - Jaké máme společné potřeby či výzvy?

3. Společné shrnutí v kruhu (5–10 minut)

- Facilitátor vede reflexi:
 - Co můžeme dělat jinak jako jednotlivci?
 - Co by mohla dělat jinak škola?
 - Jak můžeme reagovat na globální výzvy?
 - Na jakých úrovních se můžeme zapojit a iniciovat změnu?

Výstup

- Individuální „Mapa propojení a potřeb“ reflektující osobní, sociální, organizační a globální úroveň.
- Identifikované klíčové faktory a strategie pro osobní a kolektivní rozvoj.

Název aktivity: Jak se cítím v době změn

Časová dotace: 30–40 minut

Cíl

- Reflexe emocí spojených s environmentálními a společenskými změnami.
- Pojmenování nadějí, obav a otázek účastníků.
- Sdílení zkušeností a hledání strategií podpory v rámci komunity.

Pomůcky

- Papíry pro každého účastníka
- Psací potřeby
- Prostor pro práci ve dvojicích nebo malých skupinách

Průběh aktivity

1. Individuální práce (10–15 minut)

- Každý účastník si vezme papír a rozdělí jej na tři části: Naděje, Obavy, Otázky.
- Do každé části napíše nebo nakreslí tři věci, které v něm vyvolávají:
 - Naděje – co ho povzbuzuje, pozitivní vývoj.
 - Obavy – co ho zneklidňuje, čeho se bojí.

- Otázky – čemu nerozumí, co ho zajímá, co chce prozkoumat.

2. Sdílení ve dvojicích nebo malých skupinách (10–15 minut)

- Účastníci si ve dvojicích nebo trojicích vzájemně představí své naděje, obavy a otázky.
- Skupiny hledají společná témata, podobnosti nebo překvapivé rozdíly.

3. Společná diskuze v plénu (10 minut)

- Facilitátor vede reflexi nad otázkami:
 - Co můžeme dělat sami pro podporu svého duševního zdraví v době změn?
 - Jak můžeme přispět ke zmírnění klimatické krize nebo k udržitelnější budoucnosti?
 - Jak můžeme pozitivně ovlivňovat klima (psychologické i environmentální) v každodenním životě a práci?
 - Jak můžeme využít sílu komunity?
 - Co lze dělat jako jednotlivci a co jako skupina?

Výstupy

- Otevřenější porozumění emocím spojeným se změnami.
- Identifikované oblasti, kde může skupina společně hledat řešení.
- Posílené vědomí vlivu účastníků na vlastní život, školní prostředí i širší svět.

Název aktivity: Mapa našeho území

Časová dotace: 40 minut

- Tvorba mapy: 20 minut
- Sdílení ve dvojicích: 10 minut
- Sdílení v kruhu: 10 minut

Cíl

- Podpořit systematické přemýšlení o vlastních zdrojích, vztazích a struktuře studijního/pracovního a životního prostředí.
- Začít mapovat aktuální „terén“: vztahy s lidmi, institucemi a dostupné zdroje.
- Reflexe osobní situace a vymezení výchozího bodu pro další akce.

Pomůcky

- Papír nebo flipchart
- Barevné fixy, tužky, pastelky
- Sada inspirativních otázek (vytištěná nebo promítnutá)

Postup

1. Úvod (5 minut)

Facilitátor představí aktivitu:

„V tomto předmětu se vydáváme na společnou cestu. Pojdme zachytit mapu území, kde se pohybujeme právě teď – naše vztahy s druhými lidmi i okolím, naše zdroje a struktury.“

- Distribuce sady otázek jako inspirace (nepovinné):
- Co je v centru mé aktuální práce?
- S kým a s čím spolupracuji?
- Komu nebo čemu se zodpovídám?
- V jakých strukturách a hierarchiích se pohybuji?
- Jak se vyživuji / co jsou mé zdroje a odkud pocházejí?
- Jak nakládám s časem?
- Za co z toho, co dělám, dostávám zapláceno, a za co ne?
- Jsem soběstačný/á?
- Na kom jsem závislý/á a kdo je závislý na mně?
- Kdo z těch, ke kterým mám vztah, je soběstačný?

2. Tvorba mapy (20 minut)

- Studující individuálně zpracovávají mapu území.
- Volná forma: kreslení, psaní, symboly, vlastní jazyk.
- Facilitátor připomíná: „Mapa je vaše – co na ní ukážete ostatním, je na vašem rozhodnutí.“

3. Sdílení ve dvojicích (10 minut)

- Studující si navzájem představí svou mapu.
- Diskuze se zaměřuje na inspiraci, pochopení a případné paralely.

4. Sdílení v kruhu (10 minut)

- Dobrovolné sdílení myšlenek a zjištění z tvorby mapy.
- Reflexe zkušenosti a toho, co se dozvěděli o svém území a vztazích.

Výstup

- Individuální mapa území (vizuální nebo textová).
- Sdílené zkušenosti a reflexe vztahů, zdrojů a struktur.

Název aktivity: Krizový balíček: Zdroje & strategie

Časová dotace: 40 minut

Cíl

- Propojit téma dostupných zdrojů s možnostmi zvládnání náročných situací (copingové strategie).
- Umožnit studentům reflektovat vlastní osvědčené strategie zvládnání obtížných momentů.
- Poskytnout inspiraci z kolektivní zkušenosti a vytvořit osobní „Krizový balíček“ strategií využitelný v praxi.

Pomůcky

- flipcharty s nadpisy:
 - 1) Myšlenkové strategie (např. přerámování situace, mindfulness...)
 - 2) Sociální strategie (vztahy, kontakty...)
 - 3) Aktivní strategie (sport, umění...)
 - 4) Profesní/studijní strategie
- Papírky post-it
- Fixy
- Lepící papírky (samolepky)
- Papír/čtvrťka pro tvorbu osobního „Krizového balíčku“

Postup

1. Úvod (5 minut)

- Facilitátor připomene propojení zdrojů a strategií:

„To, jaké zdroje máme k dispozici, ovlivňuje strategie zvládnání situací. Současně efektivní strategie mohou pomoci posílit naše zdroje.“

- Vysvětlení cíle aktivity – vytvoření osobního „Krizového balíčku“.

2. Tvorba kolektivní mapy strategií (10 minut)

- Flipcharty jsou rozmístěny po místnosti.
- Studující zapisují na papírky post-it své strategie, které jim pomáhají, když se necítí dobře, a lepí je na příslušné flipcharty.
- Facilitátor připomíná, že strategie mohou být osobní i sdílené s ostatními.

3. Doplnění inspirativních strategií (5 minut)

- Facilitátor vylepí další osvědčené pozitivní strategie pro inspiraci.

4. Sdílení v kruhu (5 minut)

- Přečtení jednotlivých strategií z flipchartů.
- Cílem je, aby všichni získali přehled a mohli se inspirovat.

5. Diskuze ve dvojicích (5–10 minut)

- Studující diskutují například o následujících otázkách:
- „Která strategie mě překvapila?“
- „O které strategii jsem doposud nevěděl/a a která by mohla být pro mě užitečná?“
- Tvorba osobního „Krizového balíčku“ (5–10 minut)
- Každý student sepíše strategie, které může využít v momentech, kdy se nebude cítit dobře.
- Studenti mohou zapsat strategie již osvědčené nebo nové, objevené během aktivity.

Výstup

- Kolektivní přehled strategií zvládání náročných situací (flipcharty).
- Osobní „Krizový balíček“ každého studenta – soubor strategií pro zvládání obtížných situací.

O autorkách

Barbora Procházková působí dlouhodobě v oblasti vysokého školství. Vyučuje sociologické a metodologické předměty na několika vysokých školách v Praze. Vystudovala pedagogiku a sociologii na Univerzitě Karlově, kde v současnosti pokračuje v doktorském studiu. Výzkumně se zaměřuje na wellbeing ve vysokoškolském prostředí. Na Akademii výtvarných umění v Praze se podílela na přípravě předmětu *Myšlení a jednání pro budoucnost*. Nyní zde pracuje jako specialista třetí role vysoké školy.

Eva Dittingerová se věnuje formálnímu i neformálnímu vzdělávání, edukaci v kulturních institucích a profesní přípravě budoucích učitelek a učitelů na Masarykově univerzitě. Vystudovala estetiku na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně. Na AVU pracovala jako manažerka strategických partnerství projektu Podpora zelených dovedností a udržitelnosti na AVU a podílela se na přípravě předmětu *Myšlení a jednání pro budoucnost*.

Reference

V prostředí školy studující tráví mnoho času a zkušenosti, které zde získají, a vztahy, které si zde utváří, je mohou ovlivňovat po dlouhé roky i po skončení studia. Proto považuji za důležité vytvářet takové prostředí – a nabízet takové kurzy –, které kladou důraz na psychologické bezpečí, vzájemnou solidaritu, ale i aktivizaci ke změně. Ať už je to malinká změna v osobním životě nebo snaha o řešení palčivých společenských problémů. Věřím, že v kurzu byl právě takový prostor vytvořen a že tato zkušenost zanechá stopy.

Kateřina Machovcová, psycholožka a vysokoškolská vyučující

Jako studentovi AVU mi chyběla příprava na to, jak fungovat po škole. Nechyběly mi rady, tipy a business advices. Ale chyběl mi reálný vhled do toho, jak různé umělectvo pracuje, v jaké vztahové dynamice jsou, kde berou peníze, jaké tlaky zažívají. A chyběla mi škála a imaginace různých cest, které mohou po škole být, od variant pracovního uplatnění, organizování se, po vytváření vlastních rutin a tempa práce. Předmět Myšlení a jednání pro budoucnost je pro mne jeden z prvních kroků na AVU, který svět práce v umění uchopuje nestereotypně a holisticky.

Matyáš Grimmich, umělec a facilitátor

Metodika Myšlení a jednání pro budoucnost nabízí srozumitelně strukturovaný soubor tematických okruhů a konkrétních aktivit, které propojují duševní zdraví, osobní resilienci a společenské i environmentální otázky v kontextu uměleckého vzdělávání. Vyučujícím nabízí praktické nástroje, jak otevírat prostor pro reflexi a spolupráci, využitelné nejen na uměleckých vysokých školách.

Tereza Čajková, metodička rozvoje vzdělávání, AVU

Předmět a metodika *Myšlení a jednání pro budoucnost* vznikly v rámci projektu *Podpora zelených dovedností a udržitelnosti na AVU* podpořeného Národním plánem obnovy MŠMT.

