



# Do Fin

Ako učiť tému: **ZDROJE**

Kvalitu života ovplyvňujú zdroje, ktoré máme k dispozícii. Väčšinou si pod pojmom zdroje predstavíme finančné zdroje. Peniaze sú však len jedným z 11 zdrojov, ktoré máš v rôznej miere k dispozícii. Nedostatok finančných zdrojov spôsobuje, že nedokážeš pokryť ani svoje základné potreby a ocitneš sa v chudobe.

Človek, ktorý sa vedome podieľa na budovaní svojich zdrojov, vytvára základ pre (ekonomickú) stabilitu. Ak má byť kvalita života človeka vo všetkých aspektoch plnohodnotná, musí si budovať všetky zdroje rovnomerne. Čím viac zdrojov máš vo všetkých spomínaných oblastiach, tým ľahšie dokážeš uskutočňovať zmeny a žiť plnohodnotný život. Všetky zdroje sú vzájomne prepojené, teda ak máme v jednej oblasti optimálnu mieru zdrojov, dokážeme tak ľahšie budovať ostatné, slabšie zdroje.

Zdroje charakterizujú celý tvoj život. Ak sa ich naučíš analyzovať a následne ohodnotiť ich úroveň, môžeš si vytvoriť svoj akčný plán smerom ku kvalitnejšiemu životu a odolnosti.

### 1. Skupinová aktivita: Pomenuj zdroje

Trvanie 20 min

Pomôcky: flichartový papier a fixky na zápis

Mentor rozdelí účastníkov vzdelávania do skupín (4-5) a zadá im spoločnú úlohu: **Aké rôzne zdroje poznáš/ potrebuješ okrem zdroja finančného, aby si prežil kvalitný a stabilný život?**

Po ukončení aktivity lektor vyzve jednotlivé skupiny aby odprezentovali svoje zistenia pre celou skupinou a lektor priebeh facilituje. Po odprezentovaní skupinových aktivít lektor predstaví všetky **ZDROJE**:



1. **Finančné:** dostatok financií na zabezpečenie tovaru a služieb
2. **Emočné:** schopnosť ovládať svoje emócie
3. **Mentálne/kognitívne:** mentálna kapacita na riešenie každodenných problémov
4. **Fyzické:** dobrý fyzický stav a mobilita
5. **Duchovné:** viera vo vyšší zámer a usmernenie
6. **Jazykové:** schopnosť používať vhodný slovník (formálny register) a gramatiku
7. **Sociálny kapitál/podporné systémy:** priatelia, rodina a ostatné podporné vzťahy
8. **Vzťahy/životné vzory:** kontakt s ľuďmi ktorí sa konzistentne správajú konštruktívne a podporujúco
9. **Znalosť nepísaných pravidiel**
10. **Motivácia a vytrvalosť:** energia, nadšenie, plánovanie a dokončenie cieľov
11. **Integrita:** dôvera, predvídateľnosť a bezpečie

Podporné odpovede pre lektora k facilitácii v tabuľke ZDROJE:

Zdroje	Popis
<b>Finančné</b>	Mať dostatok finančných zdrojov na zabezpečenie tovaru, služieb, šetrenie, investovanie. Mať vedomosti, zručnosti a hodnotový systémv oblasti hospodárenia s peniazmi – finančná gramotnosť.
<b>Emočné</b>	Schopnosť voľby a ovládania emócií, zvlášť negatívnych situáciách, bez sklonov k seba zničujúcemu správaniu. Ide o „duševný stav“, ktorý určuje ako myslíme, cítime, konáme v každej životnej situácii. Ide o zručnosť, ako je tímová práca, vyučovanie a vedenie druhých, vyjednávanie. Je to kľúčový zdroj, ktorý určuje správanie a v konečnom dôsledku aj dosiahnutie cieľa vs. zlyhanie.
<b>Mentálne</b>	Mentálna schopnosť a získané zručnosti (čítanie, písanie práca s PC) ktoré pomáhajú riešiť každodenné problémy. Patrí sem vzdelanie a rôzne kurzy, ktoré umožňujú lepšie plánovať, riešiť problémy, rozumieť princípu príčiny a následku. Tieto umožňujú človeku stať sa konkurencie schopnému na trhu práce a získať dobre platené miesto.
<b>Fyzické</b>	Dobrý fyzický stav a mobilita
<b>Duchovné</b>	Viera v prozreteľnosť a vyšší zámer alebo bohaté kultúrne zázemie, ktoré človeku poskytuje podporu a usmernenie. Vnímanie zmysluplnosti a hodnoty života. Tento zdroj má vysokú hodnotu, pretože pomáha človeku nahradiť pocit beznádeje a bezcennosti vnímaním vlastnej hodnoty a zmysluplnosti svojej existencie.

<b>Jazyk</b>	Slovná zásoba, znalosť formálneho jazykového štýlu a komunikačné schopnosti, ktoré umožnia jednotlivcovi uspieť v školskom a pracovnom prostredí.
<b>Sociálny kapitál/ podporné systémy</b>	Ľudia, (priatelia, rodina) ktorí sú jednotlivcovi k dispozícii v čase núdze alebo v čase tranzície. (čas, peniaze, zdravie, rady)
<b>Životné vzory správania</b>	Pravidelný kontakt s vhodnými dospelými osobami, ktoré majú zdravé vzorce správania a nemajú sklon k seba deštruktívnemu správaniu sa. (gender, parenting, work ethics etc.) Ľudia/idoly, ktorí do veľkej miery formujú emocionálne zdroje jednotlivca.
<b>Znalosť nepísaných pravidiel</b>	Poznanie a rozlišovanie nepísaných pravidiel jednotlivých spoločenských tried,
<b>Motivácia a vytrvalosť</b>	Mať dostatok energie a nadšenia pri príprave a realizácii plánov, naštartovanie ale aj dokončenie projektov, osobných a pracovných zmien.
<b>Dôvera/ bezúhonnosť</b>	Dôvera súvisí s predvídateľnosťou a bezpečím. Môžem si byť istý, že daná osoba dodrží slovo, splní úlohu, bude postupovať v súlade so zákonom alebo pravidlami? Bezpečie – cítim sa v prítomnosti danej osoby bezpečne?

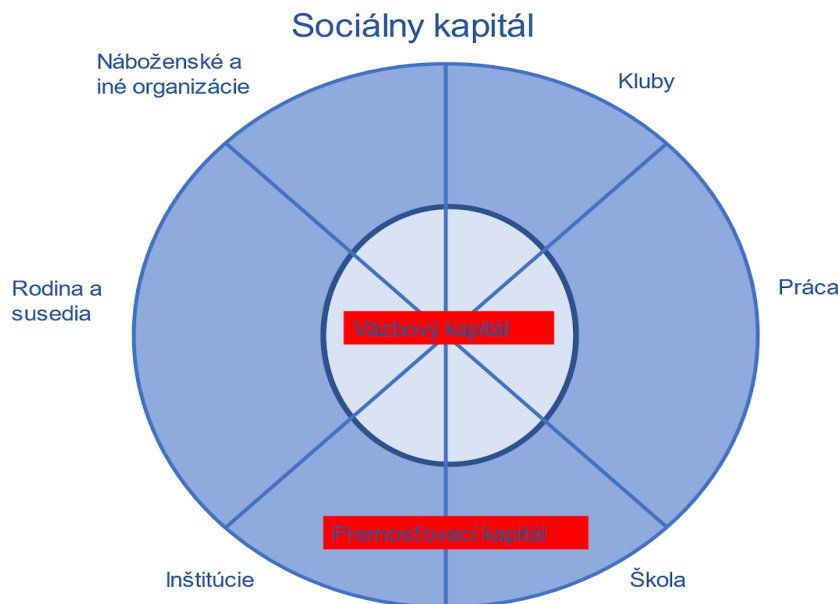
Medzi najkľúčovejšie zdroje v stabilizácii a rozvoji človeka patrí posilňovanie finančných, emocionálnych zdrojov a sociálneho kapitálu. V rámci všetkých zdrojov je dôležitosť **finančného zdroja**, čo sa dôležitosti týka, porovnateľný so zdrojom **sociálny kapitál** (podporné systémy). Tento zdroj je výpoveďou o našich vzťahoch s ľuďmi.

Existujú dva dôležité typy sociálneho kapitálu:

1. Jedným je **vytváranie väzieb (vzťahov)**, ktoré sa vytvárajú v najužších zväzkoch, napr. etnické skupiny, cirkevné spoločenstvá, rôzne kluby, komunity, ktoré majú rovnaký ideový postoj (napr. aj ochrancovia prírody.) Tento kapitál je dôležitý k prežitiu. Ľudia v rámci väzbového kapitálu, majú rovnaké kontakty ako ty, rovnaké možnosti seba rozvoja či pracovných príležitosti. Okrem toho toto sú ľudia, ktorí ti pomôžu prežiť kritické situácie. *Príklad:* ak sa ti pokazí auto a nemáš peniaze na jeho opravu, máš známeho, suseda, alebo príbuzného, ktorý ti auto opraví za inú protislužbu. Alebo, práve nemáš peniaze na nákup nejakej súčiastky. Nieкто v rámci väzbového kapitálu ti požičia potrebný komponent s očakávaním jeho vtrátenia.

2. Druhým typom je **premostovací sociálny kapitál**, ktorý sa vytvára s ľuďmi, ktorí žijú mimo našich bežných spoločenských kruhov, je otvorený. Sú to ľudia, ktorí majú iný typ kontaktov a konexíí. Stojá mimo bežného kruhu našich priateľov, majú kontakty ktoré ty nemáš. Môžu ti pomôcť z uzavretého kruhu obmedzených možností a premostiť ťa k informáciám a kontaktom, ktoré by si si sám nevedel zabezpečiť.

*Príklad:* dieťa z nestabilnej triedy má vopred predurčené možnosti vzdelávania. Ak vôbec ukončí základné vzdelanie, je mu preurčené učňovské vzdelávanie. Ak dieťa stretne napr. pedagóga, alebo dobrovoľníka, ktorý rozvíja jeho talenty a ponúkne mu iné možnosti vzdelania, stane sa pre dieťa premostovacím kapitálom, na ceste ku kvalitnejšiemu životu a dosahovaniu úspechov.



## 2. Individuálna aktivita: Ohodnoť vlastné zdroje

Trvanie 5 min

Pomôcky: pracovný list

Mentor rozdá edukantom pracovný list s tabuľkou a zadaním: Ohodnoť vlastné zdroje číslami od 1 po 5, pričom 1 = málo, 5 = veľa. Výsledky zaznač do grafu.

### 3.aktivita vo dvojici:

Trvanie 10 min

#### Zadanie:

**Podel'** sa vo dvojici o oblasť, v ktorej si mal najvyššiu hodnotu s jednou osobou a prediskutuj, odkiaľ tvoje zdroje pramenia.

**Vymenuj** spôsoby, akými môžu jednotlivci, organizácie a komunity budovať zdroje.

## MENTÁLNY MODEL ZDROJOV

	Finančné	Emocionálne	Mentálne	Duchovné	Fyzické	Podporné systémy	Vzťahy	Znalosť skrytých pravidiel	Bezúhonnosť	Motivácia
5										
4										
3										
2										
1										

Mentor následne facilituje najprv individuálnu, potom aktivitu vo dvojiciach a ukončí modul ZDROJE súhrnnou reflexiou o zisteniach účastníkov.