

# Výroční zpráva o činnosti

V roce 2022

# Obsah

Slovo na úvod	3	Nová partnerství a spolupráce v ČR	20
O nás	4	Mezinárodní partnerství	21
Čím se zabýváme	5	Nově získané projekty Erasmus+	22
Naše mise	6	Celorepublikový dotazníkový průzkum MŠ,ZŠ,SŠ	24
Poslání a cíle	7	Interní vzdělávání a akce	25
Tým	8	Slovo na závěr	27
Služby	10	Kontakt	28
Naše úspěchy a nová partnerství v roce 2022	13	Sociální média	29
Náš rok v číslech	14		
Nové logo Motion Digital	18		
Nová značka a web SEMwell	19		

# SLOVO NA ÚVOD

## Zastavení a prostor.

Tak by se daly shrnout základní principy budování duševní a životní pohody, neboli **wellbeingu**. Bez zastavení není možné si všimnout, jak se nám daří, ocenit, co se nám povedlo, co nám dává smysl a co nám osobně, týmu, blízké i širší komunitě prospívá a co ne. Zastavení nám dává možnost a prostor si také uvědomit výzvy, kterými jsme prošli a poučit se z nich. Prostor oslavit vše krásné, radostné a smysluplné i prostor vnímat těžkosti, poskytnout sobě i ostatním podpůrná slova i ruce a pomoci si navzájem budovat duševní odolnost a osobně a profesionálně růst.

Zastavte se na chvíli a vydejte se s námi na krátké ohlédnutí za rokem 2022 v organizaci SEMwell a Motion Digital. Oslavujeme úspěchy, projevujeme vděčnost za partnerství a spolupráce, za příležitosti, za nové znalosti a dovednosti. Třeba Vás toto ohlédnutí inspiruje k další spolupráci s námi.

Zveme Vás také k pravidelnému každodennímu zastavování se a vytváření prostoru na pár vědomých nádechů a výdechů, na protažení těla, na zvědomování si svých pocitů a lidí kolem sebe, za které můžete být vděční.



*Jana Kyriakou, spoluzakladatelka SEMwell a Motion Digital.*

# O NÁS

Jsme start-up založený 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+)

# 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

SEMwell ↗

&

MtionDigital

## Sociálně-Emoční učení, Mindfulness a Wellbeing

- 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

## Exponenciální růst poháněný digitálními dovednostmi

- Výchova a vzdělávání dětí a mládeže
- Rozvoj vnímání sama sebe, svých postojů a chování
- Vytváření komunity
- Partnerství a propojování skrze digitální vzdělávání
- Mezinárodní partnerství a projekty Erasmus+

# Tým



**Kyriakos Kyriakou**

Spoluzakladatel SEMwell a Motion Digital  
Jednatel a člen představenstva



**Jana Kyriakou**

Spoluzakladatelka SEMwell a Motion Digital  
Projektová ředitelka, Odbornice na wellbeing



**Jana Netíková**

Projektová koordinátorka  
Sociální pedagožka,  
Diversity, Equity, and Inclusion Agenda



**Veronika Veselá**

Projektová koordinátorka  
PR specialista



**Hana Čechová**

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



**Veronika Brázdová**

Finanční a administrativní koordinátorka



**Kami Dvořáková, PhD**

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

# Služby

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

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

Zabýváme se systematickou podporou postupného zavádění rozvíjení mindfulness v celé školní komunitě.

WELLBEING PRO:

VYUČUJÍCÍ A DALŠÍ PRACOVNÍKY\*CE S DĚTMI A MLÁDEŽÍ

DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

RODIČE





## Wellbeing v organizacích

Nabízíme kurzy a konzultace podporující osobní i firemní wellbeing; online i prezenčně. V kurzech a workshopech kombinujeme různé přístupy k budování wellbeingu: mindfulness, jóga a jógová terapie, všímavá sebelaskavost, fyzioterapie, všímavá a nenásilná komunikace.

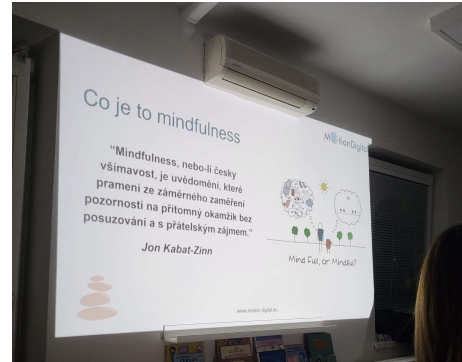
Věnujeme se podpoře diverzity a inkluze.

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 vyvíjejí veřejně dostupné materiály a nástroje, které podporují sociálně-emocionální učení, inkluzi ve školách a na pracovišti a wellbeing dětí, mládeže a dospělých.

**VZDĚLÁVÁNÍ - WELLBEING - INKLUZE - PŘÍSTUPNOST - SOCIÁLNÍ SPRÁVEDLNOST**



Erasmus+





# NAŠE ÚSPĚCHY A NOVÁ PARTNERSTVÍ V ROCE 2022

# Rok 2022 v číslech

SEMwell

MotionDigital



## 4 projekty Erasmus+

Úspěšná realizace a ukončení našich prvních projektů Erasmus+:

SAFE YOUTH  
RESILIENT PRESCHOOLS  
LEARNGEN  
GOGREEN



## PŘES 8.500 LIDÍ

SE PŘIHLÁSILO NA  
PROJEKTOVÉ  
VZDĚLÁVACÍ  
ELEARNINGOVÉ  
PLATFORMY





**175 ÚČASTNÍKŮ\*IC**

PROŠLO NAŠIMI  
VZDĚLÁVACÍMI AKCEMI  
VE FORMĚ OSOBNÍCH  
SETKÁNÍ

Děti, dospívající, dospělí



**130 ÚČASTNÍKŮ\*IC**

PROŠLO NAŠIMI ONLINE  
ŠKOLENÍMI

pedagogové\*žky,  
pracovníci\*e s mládeží,  
odborníci\*e na HR, vedení  
lidí a týmů



**2 ODBORNÉ  
ČLÁNKY  
V ČESKÝCH MEDIÍCH**

MINDFULNESS V ČESKÉM ŠKOLSTVÍ:

ČASOPIS PSYCHOLOGIE  
AKTUÁLNĚ.CZ



**45 ODBORNÝCH  
ČLÁNKŮ  
NA NAŠEM WEBU**

SOCIÁLNĚ-EMOČNÍ UČENÍ,  
MINDFULNESS,  
POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE,  
DIVERZITA & INKLUZE,  
UDRŽITELNOST



## 2 MEZINÁRODNÍ KONFERENCE

PŘISPĚLI JSME ONLINE  
ODBORNÝM VSTUPEM  
DO MEZINÁRODNÍCH  
KONFERENCÍ  
O MINDFUNLESS VE  
VZDĚLÁVÁNÍ

Naše značka Motion Digital  
se oblékla do nového loga



K PŮVODNÍ ZNAČCE

**M**otionDigital

SE ZRODILA ZNAČKA

**SEM**well

Sociálně-**E**moční učení  
**M**indfulness  
Wellbeing

Sledujte nás dále:  
[www.semwell.org](http://www.semwell.org)

**SEM**well **M**otionDigital

**SEM**well

ÚVOD

SEMwell služby

Projekty Erasmus+

O nás

Aktuality

Kontakt

CS | EN |

Zlepšujeme  
kvalitu života



# Děkujeme za nové spolupráce a partnerství v ČR



NAVÁZALI JSME MNOHO  
NOVÝCH SPOLUPRÁCÍ.

STALI JSME SE HRDÝMI ČLENY



- MISE HERO
- Prague Pride
- Pride Business Forum
- Queer & Trans Youth CZ
- Sunny Canadian
- Genius ZŠ a MŠ
- Prostor pro rodinu
- BEDNA & BE-ID Human
- Pražské inovační centrum
- In Iustitia
- Doc. Alena Slezáčková,  
zakladatelka Centra Pozitivní psychologie ČR
- Jan Skalík (Hnutí Duha)
- Iva Rolederová (podpora duševního zdraví)
- Hanka Čechová (Vědomá komunikace)
- Dan Heuer (Fair Venture)
- Jana Randa (Antibias)
- Marie Froulíková (Safe Zona)
- Karel Pavlica (Prague Pride)
- Karolína Křížová (Konsent)
- Darina Deáková (Fokus Praha)
- Petr Šandera (Podané ruce)
- Miriam Plačková (MŠ Rolnička)



# Děkujeme mezinárodním partnerům

Kypr, Řecko, Rumunsko, Bulharsko, Portugalsko, Belgie, Irsko, Španělsko




Bulgarian-Romanian Chamber  
of Commerce and Industry



Future In  
Perspective






KINDLING A BETTER WORLD



European Confederation  
of Youth Clubs








INNOVATION TRAINING CENTER








INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY  
SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES  
DEPARTMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION & CARE

# Nově získané projekty Erasmus+

Uspěli jsme ve výběrovém řízení těchto projektů, na kterých jsme již začali pracovat koncem roku 2022:

- SafeSpace4Youth
- Think Global, Act Local
- Benefit
- XRWoman



# Partnerství a akce 2022

SEMwell

MotionDigital



# Celorepublikový dotazníkový průzkum

Zmapování potřeb PODPORY WELLBEINGU A DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ  
VE ŠKOLKÁCH, NA ZÁKLADNÍCH A STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH.

V srpnu a září jsme oslovili na 12.000 předškolních a školních zařízení v České republice. Zpět jsme získali 228 vyplněných dotazníků. Vyplněné dotazníky jsme následně pečlivě analyzovali.

Stručný souhrn výsledků tohoto průzkumu najdete [v tomto článku](#) na našem webu.





# Interní vzdělávání a akce

Rádi se vzděláváme a neustále rozšiřujeme obzory. Náš tým prošel v roce 2022 několika interními vzdělávacími semináři:

- Gallup Strength workshop
- Diversity & Inclusion včetně Inclusive Design (ID) a User Experience (UX)
- Trauma Informed Care and Facilitation - Facilitace a péče informovaná traumatem

## Teambuildingové aktivity

Také rádi posilujeme hezké vztahy na pracovišti formou naučných a zábavných teambuildingových aktivit, a tak jsme v červenci podnikli plavbu lodí na Vltavě a naučili jsme se něco málo o pražských legendách a strašidlech. V říjnu jsme zase zajistili pro naše zaměstnankyně kurz moderní sebeobranu, aby byly na ulicích více v bezpečí. A rok 2022 jsme zakončili brunchem nabitým palačinkami v pražském bistru Den & Noc.

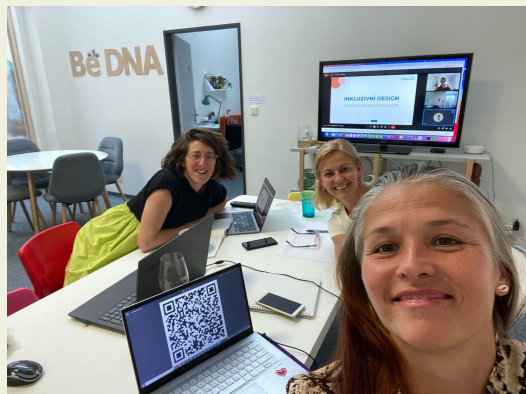
# Střípky z týmu 2022

SEMwell

MotionDigital



Veselé Vánoce a šťastný Nový rok!



Merry Christmas and Happy New Year!



# SLOVO NA ZÁVĚR

Bylo toho hodně. Děkujeme Všem za podporu, spolupráci, za všechny zpětné vazby. Na závěr bychom s Vámi rádi sdíleli shrnutí toho, co nás v týmu bavilo nejvíce a čeho chceme i v dalším roce dělat víc.

- Vzdělávání a učení se od sebe navzájem
- Kurzy mindfulness ve školách a školkách - pro vyučující, pro rodiče, pro děti a dospívající
- Práce s mládeží
- Osobní setkávání v rámci workshopů, seminářů, síťování a inspirace
- Vymýšlení metodologie
- Učení se různých kulturních, životních, pracovních perspektiv v různých zemích
- Naslouchání a učení se o bohatosti lidské rozmanitosti a podpoře vzájemného respektu a společenské spravedlnosti
- Podcasty, rozhovory a články na téma wellbeingu a mindfulness
- Získávání nových informací, průzkumy
- Tvoření reportů, analýz a časových plánů projektů
- Objevování, zvědavost

Jdete do toho s námi? Napište nám.

# 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 náš kancelář:

Kamenická 5, Praha 7

## e-mail: [info@motiondigital.eu](mailto:info@motiondigital.eu)

Projekty Safe Space 4 Youth, Think Global Act Local /  
Agenda DEI:

[jana.netikova@motiondigital.eu](mailto:jana.netikova@motiondigital.eu)

Projekt BENEFIT, XRWomen / PR:  
[veronika.vesela@motiondigital.eu](mailto:veronika.vesela@motiondigital.eu)

Nové spolupráce, workshopy, projekty:

[jana.kyriakou@motiondigital.eu](mailto:jana.kyriakou@motiondigital.eu)

Finanční oddělení:  
[veronika.brazdova@motiondigital.eu](mailto:veronika.brazdova@motiondigital.eu)



# SLEDUJTE NAŠE SOCIÁLNÍ MÉDIA



SEMwell



SEMwell



@semwell\_org



Motion Digital Eu



Motion Digital Eu