

Výroční zpráva o činnosti

V roce 2023

Obsah

Slovo na úvod	3	Partnerství a spolupráce v ČR	18
O nás	4	Mezinárodní partnerství	19
Čím se zabýváme	5	Nově získané projekty Erasmus+	20
Naše mise	6	Příprava online kurzů a webinářů	22
Poslání a cíle	7	Interní vzdělávání a akce	23
Tým 2023	8	Slovo na závěr	25
Služby	11	Kontakt	26
Naše úspěchy a nová partnerství v roce 2023	14		
Náš rok v číslech	15		
Inspirativní konference	17		

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 2023 v organizaci SEMwell. 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 a projektová ředitelka organizace SEMwell a Motion Digital s.r.o.

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

- 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



Tým 2023



Kyriakos Kyriakou

Spoluzakladatel SEMwell a Motion Digital
Jednatel a člen představenstva



Jana Kyriakou

Spoluzakladatelka SEMwell a Motion Digital
Jednatelka, Projektová ředitelka
Odbornice na wellbeing



Jana Netíková

Projektová koordinátorka
Sociální pedagožka



Veronika Veselá

Projektová koordinátorka
PR specialistka



Tereza Hausmanová

Projektová koordinátorka
Lektorka jógy a mindfulness
Firemní a týmová kultura



Hanka Čechová

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



Veronika Brázdová

Finanční a administrativní koordinátorka
Do listopadu 2023



Michaela Hrebeňáková

Finanční a administrativní koordinátorka
Od prosince 2023



Kateřina Fichtnerová

Koordinátorka externí komunikace
Předškolní pedagožka



Antonín Vacek

Web & elearning design
Gamification designer

Další spolupracující v roce 2023



Jenny Nevidal Wilde

Lektorka jógy a mindfulness
anglických programů



Veronika Hrbáčová

Koordinátorka sociálních médií
Ambasadorka mise SEMwell
Ředitelka MŠ, Speciální pedagožka -
etopedka, logopedka



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

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.

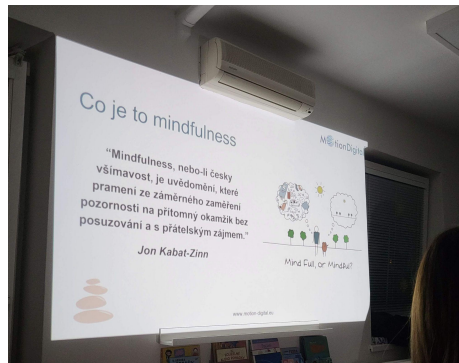
Věnujeme se podpoře diverzity a inkluze.

WELLBEING PRO CELOU FIRMU:

SNÍŽENÍ STRESU A PREVENCE VYHOŘENÍ

PRÁCE S PŘEDSUĐKY / 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+



NAŠE ÚSPĚCHY A NOVÁ PARTNERSTVÍ V ROCE 2023

Rok 2023 v číslech



4 projekty Erasmus+

Úspěšná realizace prvního
roku dvouletých projektů
Erasmus+:

THINK GLOBAL ACT LOCAL
SAFE SPACE 4 YOUTH
BENEFIT
XR WOMEN



4 ODBORNÉ METODICKÉ PŘÍRUČKY

DIVERSITY MANAGEMENT METODOU STORYTELLING
MINDFULNESS A DUŠEVNÍ ODOLNOST PRO MLÁDEŽ

PODPORA SPOLEČENKÉHO AKTIVISMU A
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ MLÁDEŽE

JAZYKOVÁ VÝUKA POMOCÍ NÁSTROJŮ XR

JIŽ BRZY
PŘÍSTUPNÉ ONLINE





170 ÚČASTNÍKŮ*IC

PROŠLO NAŠIMI
ŠKOLENÍMI A
VZDĚLÁVACÍMI AKCEMI

pedagogové*žky, pracující s
mládeží, děti a dospívající,
odborníci*e na vedení lidí a
týmů



**16 NOVÝCH
ČLÁNKŮ NA NAŠEM
BLOGU**

STATISTIKY, ODBORNÉ ČLÁNKY, TIPY
NA PODPORU WELLBEINGU A
DALŠÍCH INOVACÍ VE VZDĚLÁVÁNÍ:
VE ŠKOLÁCH
V PRÁCI S MLÁDEŽÍ
VE FIRMÁCH

Účastnili jsme se několika konferencí a čerpali inspiraci pro naši práci

EDUFÖRUM

Učíme (se) jinak - Praha, 4.4.

YoDel

Konference o nových přístupech k mladé generaci, Liptovský Mikuláš 26. - 28.4.



PBF Annual conference, Praha 22.6.



DEI Forum, Praha 9.10.

Děkujeme za prohloubení stávajících a vytvoření nových dlouhodobějších partnerství v ČR

- Dům zahraniční spolupráce
- Prague Pride
- Queer & Trans Youth CZ
- MRIYA - Centrum pomoci a podpory pro mládež prchající před válkou na Ukrajině
- Klub Malostranák
- Duhovka Montessori Institut
- Prostor pro rodinu
- ANEV
- Asociace učitelů češtiny jako cizího jazyka (AUČCJ)
- Pride Business Forum
- MISE HERO
- BEDNA & BE-ID Human
- Mindfulness Club
- M.Arter
- OPIM



Děkujeme mezinárodním partnerům

Kypr, Řecko, Irsko, Bulharsko, Portugalsko, Španělsko, Nizozemí, Itálie, Slovinsko, Polsko, Švýcarsko




Bulgarian-Romanian Chamber
of Commerce and Industry



Future In
Perspective



CARDET



INSTITUTE OF
DEVELOPMENT
N. CHARALAMBOUS



MINDSHIFT
Talent Advisory



JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lüz e.V.



EXEOLAB
CREATING SYNERGIES

Gospodarska
zbornica
Slovenije



Chamber of Commerce
and Industry of Slovenia



Akademia
Humanistyczno
Ekonomiczna
w Łodzi



UNIVERSITY OF THE AEGEAN



StoryBag
STORIES FOR ORGANISATIONS AND EDUCATION



**back
slash**

Nově získané projekty Erasmus+

Uspěli jsme ve výběrovém řízení jako partner nového dvouletého projektu **AGEING WELL**, na kterém jsme již začali pracovat v prosinci 2023.



Partnerství, školení a akce 2023



Příprava online kurzů a webinářů

WELLBEING, SNÍŽENÍ STRESU, PREVENCE A ZTIŠENÍ ÚZKOSTÍ, VĚDOMÁ KOMUNIKACE,
EMOČNÍ FITKO PRO DOSPĚLÉ I PRO PRÁCI S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI

Začali jsme natáčet online kurzy a webináře, které plánujeme v příštím roce uložit na e-learningovou platformu SEMwell, na které si odborná i laická veřejnost bude moci naše vzdělávací kurzy koupit.



Interní vzdělávání a akce

Rádi se vzděláváme a neustále rozšiřujeme obzory. Náš tým prošel v roce 2023 několika interními vzdělávacími semináři:

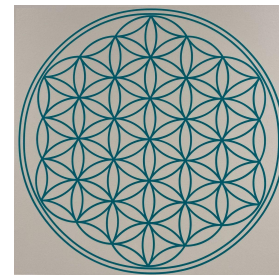
- Principy vědomé a respektující komunikace
- Mindfulness pro děti
- Práce s nevědomými předsudky

Teambuildingové aktivity

Také rádi posilujeme hezké vztahy na pracovišti formou naučných a zábavných teambuildingových aktivit, a tak jsme si dopřáli tento rok kurz líčení přírodní kosmetikou, všímavý výlet do lesa s aktivitami reflektujícími naše osobní a firemní hodnoty, zimní jógu a vánoční posezení ve vegetariánské restauraci v centru Prahy.

Nová kancelář

V říjnu jsme se přestěhovali do nové kanceláře v budově Spaces Smíchov na Praze 5



Střípky z týmu 2023



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 2024.
Jdete do toho s námi?

SLEDUJTE NAŠE SOCIÁLNÍ MÉDIA



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

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 naší kancelář:

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

e-mail: info@semwell.org

**Projekt Safe Space 4 Youth
Komunikace a vzdělávání firmy**
tereza.hausmanova@semwell.org

**Projekty BENEFIT, XRWomen
Komunikace a vzdělávání školy/školky**
katerina.fichtnerova@semwell.org

**Projekty TGAL, AgeingWell
Nové spolupráce, workshopy, projekty:**
jana.kyriakou@semwell.org

Finanční oddělení a PR:
michaela.hrebenakova@semwell.org

www.semwell.org