



**Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers**

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718



**Co-funded by
the European Union**

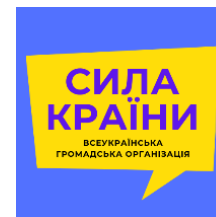
Komplexní integrační vzdělávací program "Skok vpřed: Transformace kariéry žen" pro dospělé ženy - nucené migrantky

Lekce 2:

Překonávání psychologických bariér.

WINGS: Women's Initiative for New Growth and Skills - Empowering Migrant Careers

01/09/2024 - 31/08/2026



UPOZORNĚNÍ



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Financováno Evropskou unií. Názory a postoje vyjádřené jsou však pouze názory autorů a nemusí nutně odrážet postoje Evropské unie nebo Výkonné agentury Evropské unie pro vzdělávání a kulturu EACEA. Ani Evropská unie, ani EACEA za ně nemohou být zodpovědné.

Authors

© November 2025 – Hochschule Wismar University of Applied Sciences Technology, Business and Design, Fundacja Marki Polskiej im. prof. Witolda Kieżuna, NGO Syla Krainy, Czech-Ukrainian Scientific Society, Akademi Kultur ve Egitim Dernegi
Tato publikace byla provedena s finanční podporou Evropské komise v rámci projektu Erasmus WINGS Ženská iniciativa pro nový růst a dovednosti – Posílení kariér migrantů, číslo projektu 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718.



(CC BY-SA) : Jste oprávněni Sdílet – kopírovat a šířit materiál v jakémkoli médiu nebo formátu a Upravovat – remixovat, transformovat a budovat na materiálu pro jakýkoli účel, včetně komerčního. Licenční subjekt nemůže tyto svobody odvolat, pokud budete dodržovat licenční podmínky za následujících podmínek:

Autorské právo – musíte uvést příslušné autorství, poskytnout odkaz na licenci a uvést, zda došlo k změnám. Můžete to udělat jakýmkoli rozumným způsobem, ale ne způsobem, který by naznačoval, že vás licenční subjekt podporuje nebo schvaluje vaše využití.

Sdílení za stejných podmínek – pokud remixujete, transformujete nebo na materiálu stavíte, musíte distribuovat svůj příspěvek za stejnými podmínkami jako originál.

Žádné další omezení – nesmíte uplatňovat právní podmínky nebo technologická opatření, která by omezila využití díla ostatními licenčními subjekty.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Lekce 2 – Překonávání psychologických bariér

Od kolapsu k obnově:

Budování sebevědomí a emoční odolnosti

„Jste silnější než výzvy, které vás sem přivedly.“



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Cíle učení

- Rozpoznat vnitřní bariéry ovlivňující sebevědomí a motivaci
- Pochopit, jak migrace ovlivňuje sebevnímání a identitu
- Naučit se strategie pro překonání strachu, viny a syndromu podvodníka
- Procvičit podpůrné sebehovory a pozitivní přeformulování
- Posílit odolnost prostřednictvím sdílení ve skupině a vizualizace



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Neviditelné zdi (pro účastníky)

Vnitřní bariéry mohou být limitující více než vnější.

Často pocházejí z emocí, minulých zkušeností a strachu z neznámého.

Běžné bariéry

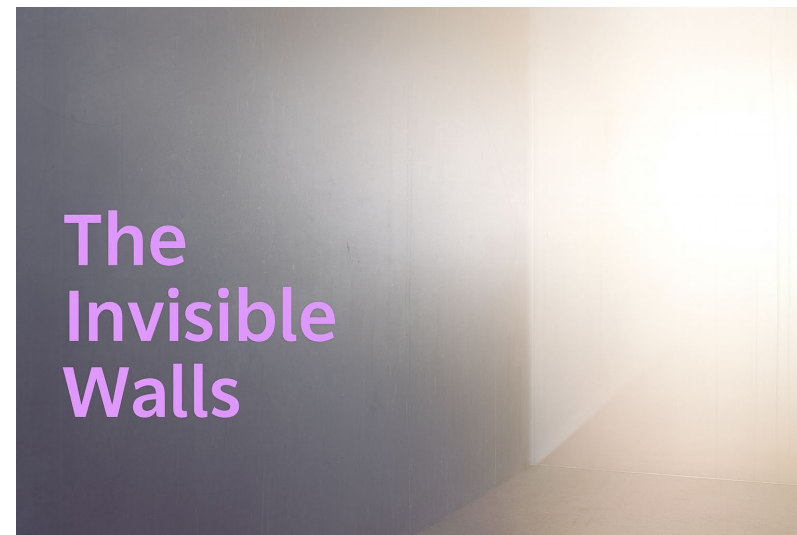
- **Strach z odmítnutí:** „Nebudu přijat v tomto novém systému.“
- **Syndrom podvodníka:** „Nejsem dost dobrý.“
- **Vina a hanba:** „Nechal jsem všechno za sebou.“

Otázka k zamyšlení:

Který z těchto pocitů v sobě rozpoznáváte?

Zpráva:

Nejste osamělí – každý krok k uvědomění je krok k svobodě.





Poznámky facilitátora: Neviditelné zdi

Cíl: Pomoci účastníkům identifikovat emoční a psychologické bariéry, které blokují sebevědomí a pokrok po migraci.

Diskusní body

Vnitřní bariéry se často projevují jako *pochybnosti o sobě*, *strach* nebo *vina*, spíše než jako skutečné limity.

Mohou pramenit z minulých zkušeností ztráty, selhání nebo kulturní přechod.

Jejich rozpoznání je prvním krokem ke změně – povědomí přináší volbu.

Normalizujte tyto pocity: jsou běžnou reakcí na vysídlení, ne osobní chybou.

Facilitovaná reflexe (5–10 minut)

- Pozvěte účastníky, aby si vybrali jednu bariéru, s níž se nejvíce identifikují.

- V párech nebo malých skupinách diskutujte, jak se projevuje v každodenním životě (např. váhání s podáním žádosti o práci, vyhýbání se vystupování na veřejnosti).

- Ukončete sdílením jednoho způsobu, jak ji začít překonávat – např. *požádat o pomoc*, *procvičovat sebe-lásku*, *připojit se ke podpůrné skupině*.

Teoretický kontext

Bandurova koncepce sebeúčinnosti: víra ve svou schopnost jednat je klíčem k prolomení vnitřních bariér.

Kognitivně-behaviorální přístup: pojmenování negativních myšlenek snižuje jejich sílu.





Psychologie vysídlení (pro účastníky)

Cíl: Pomoci účastníkům rozpoznat emoční důsledky migrace a pochopit, jak tyto pocity ovlivňují jejich motivaci a sebevědomí.

Diskusní body

- Vysídlení často spouští **dočasnou ztrátu identity**: staré role (rodič, učitel, profesionál) již nemusí definovat, kdo jste v novém kontextu.
- Emoční reakce jako smutek, zmatenost nebo vina jsou normální adaptační odpovědi.
- Motivujte účastníky, aby tyto emoce viděli jako znaky změny, ne selhání.
- Představte koncept „obnovy zevnitř“ – rozvoje nových vrstev identity, které kombinují minulé zkušenosti s novými příležitostmi.

Navrhovaná aktivita (5–10 minut)

Požádejte účastníky:

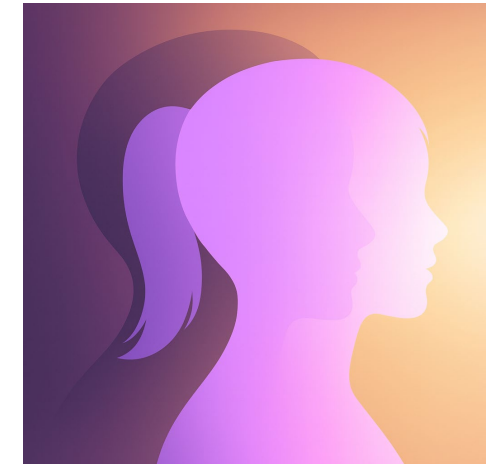
- Jaká část vás se cítí „ztracená“?
- Jaká nová část vás začíná růst?

Poznámky facilitátora: zaznamenávejte se objevující se témata (naděje, zvědavost, odvaha).

Teoretický kontext

Teorie akulturace (Berry, 1997): vyvažování vlastní kulturní identity při adaptaci na nové prostředí.

Maslowova hierarchie potřeb: když jsou otřeseny bezpečí a příslušnost, sebeúctu je třeba obnovovat krok za krokem.





Poznámky facilitátora: Psychologie vysídlení

Cíl: Pomoci účastníkům rozpoznat emoční důsledky migrace a pochopit, jak tyto pocity ovlivňují jejich motivaci a sebevědomí.

Diskusní body

- Vysídlení často spouští dočasnou ztrátu identity: staré role (rodič, učitel, profesionál) již nemusí definovat, kdo jste v novém kontextu.
- Emoční reakce jako smutek, zmatenost nebo vina jsou normální adaptační odpovědi.
- Motivujte účastníky, aby tyto emoce viděli jako znaky změny, ne selhání.
- Představte koncept „obnovy zevnitř“ – rozvoje nových vrstev identity, které kombinují minulé zkušenosti s novými příležitostmi.

Navrhovaná aktivita (5–10 minut)

Požádejte účastníky:

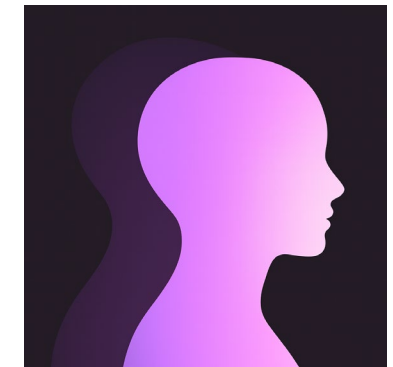
- Jaká část vás se cítí „ztracená“?
- Jaká nová část vás začíná růst?

Poznámky facilitátora: zaznamenávejte se objevující se témata (naděje, zvědavost, odvaha).

Teoretický kontext

Teorie akulturace (Berry, 1997): vyvažování vlastní kulturní identity při adaptaci na nové prostředí.

Maslowova hierarchie potřeb: když jsou otřeseny bezpečí a příslušnost, sebeúctu je třeba obnovovat krok za krokem.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Cyklus strachu (pro účastníky)

Strach → Vyhýbání se → Nízké sebevědomí → Zmeškané příležitosti → Více strachu

Toto je *smyčka strachu* – když necháme strach nás zastavit, sílí.
Ale odvaha roste stejně – krok za krokem.

Diskuse:

- Jak můžeme tento cyklus přerušit?
- Jaký malý krok můžete udělat dnes, abyste posunuli vpřed?

Tip:

Začněte malými kroky – jeden odvážný krok denně buduje sebevědomí.

„Nemusíte vidět celé schodiště, stačí udělat první krok.“ – *Martin Luther King Jr.*





Poznámky facilitátora: Cyklus strachu

Cíl: Pomoci účastníkům identifikovat sebezesilující vzorce strachu a naučit se malé, praktické způsoby, jak je přerušit.

Diskusní body

- Strach je normální reakcí na nejistotu; problém nastává, když se mění v vyhýbání se.
- Vyhýbání se dočasně snižuje nepohodlí, ale časem oslabuje sebevědomí.
- Motivujte účastníky k mikro-akcím (např. odeslat jeden e-mail, zúčastnit se jednoho workshopu).
- Propojte akce prolomení strachu s reálnými úspěšnými příběhy (např. „Bála jsem se přihlásit, ale udělala jsem to a otevřelo to dveře“).

Navrhovaná aktivita (5–10 minut)

- 1, Nakreslete cyklus na flipchart.
2. Požádejte účastníky, aby pojmenovali jednu situaci, kdy je strach zastavil.
3. Diskutujte, jaký malý krok by mohl smyčku přerušit.
4. Zaznamenejte příklady na tabuli (např. „požádala o pomoc“, „zapsala se na kurz“, „zavolala“).

Teoretický odkaz

Behaviorální aktivace (KBT): Akce předchází motivaci; malé akce obnovují sebevědomí.

Teorie sebeúčinnosti (Bandura): Víra ve vlastní kapacitu roste opakovanými úspěchy.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Syndrom podvodníka vysvětlen (pro účastníky)

Syndrom podvodníka znamená cítit se nedostatečný navzdory důkazům úspěchu.

Nenechává vás věřit, že si nezasloužíte uznání, i když jste si ho vysloužili.

Běžné myšlenky

„Zjistí, že nejsem kvalifikovaný.“

„Měl jsem jen štěstí.“

„Si nezasloužím úspěch.“

Pamatujte: Myšlenky ≠ Fakta.

Vaše úspěchy jsou skutečné, i když jim váš mozek někdy pochybuje.

Přeformulujte:

Místo „Nejsem připravený“ řekněte „Učím se“.

Místo „Sem nepatřím“ řekněte „Do této role rostu“.

„Nejste podvodník. Jste dílo v průběhu – stejně jako všichni ostatní.“





Poznámky facilitátora: Syndrom podvodníka

Cíl: Pomoci účastníkům rozpoznat pocity podvodníka a oddělit sebevnímání od faktů.

Diskusní body

- Pocity podvodníka jsou běžné u úspěšných žen, zvláště po migraci, kdy se mění status a kontext.
- Tyto pocity nejsou známkou neschopnosti, ale vysokých osobních standardů.
- Motivujte účastníky, aby o těchto myšlenkách otevřeně mluvili – sdílení snižuje stud.
- Připomeňte jim: každý začíná někde a učení v nové kultuře nebo jazyce je samo o sobě úspěch.

Navrhovaná aktivita (5–10 minut)

1. Požádejte účastníky, aby si napsali jednu „myšlenku podvodníka“, kterou mají.
2. Poté napište vedle ní faktickou pravdu (např. „Nemám dost zkušeností“ → „Absolvovala jsem školení a pomohla jsem ostatním uspět“).
3. Volitelné sdílení v párech.

Teoretický odkaz

Dr. Pauline Clance & Suzanne Imes (1978): představily fenomén podvodníka u vysoce výkonných žen.

Kognitivní přeformulování (Beck): přechod od sebekritiky k důkazové sebehodnocení buduje sebevědomí.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Skupinová diskuse: Změna vnitřního hlasu (pro účastníky)

Všichni máme vnitřní hlas – způsob, jakým s sebou mluvíme.

Někdy se tento hlas stává naším největším kritikem.

Otázka:

Jaké vnitřní zprávy si nejdříve říkáte?

Úkol:

Identifikujte jednu negativní přesvědčení a přeformulujte ji pozitivně.

Příklad:

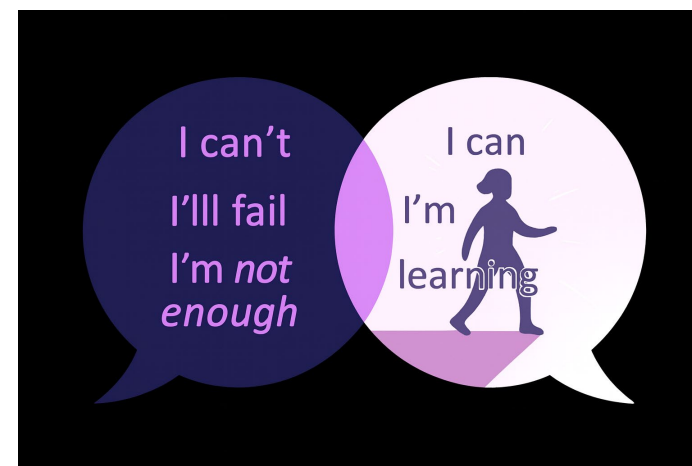
„Jednou jsem selhal/a.“

„Naučil/a jsem se něco cenného.“

Reflexe:

Jak by se váš život změnil, kdyby se váš vnitřní hlas stal vaším nejbližším spojencem?

„Slova, která si říkáte, vás mohou buď omezovat, nebo povznášet.“





Poznámky facilitátora: Změna vnitřního hlasu

Cíl: Pomoci účastníkům stát se vědomými negativního sebehovoru a procvičit pozitivní přeformulování, které podporuje sebevědomí a odolnost.

Diskusní body

- Každý má sebehovor; ten formuje **emoce, motivaci a chování**.
- Po migraci se tento hlas často stává kritičtější („Neumím dobře mluvit“, „Jsem pozadu“).
- Cílem není ho umlčet, ale **proměnit ho v spojení**.
- Motivujte k soucitu – mluvte s sebou, jako byste mluvili s přítelkyní.

Navrhovaná aktivita (10–15 minut)

1. Napište jednu opakující se negativní myšlenku na lepkavou poznámku.
2. Pod ní napište novou, pozitivní verzi stejné zprávy.
3. Dobrovolníci mohou svou přečíst nahlas, pokud se cítí pohodlně.
4. Diskutujte, jak jazyk ovlivňuje sebevědomí a každodenní energii.



Teoretický odkaz

Kognitivně-behaviorální přístup: změna sebehovoru mění chování a sebevnímání.

Pozitivní psychologie: sebe-soucit zlepšuje emoční odolnost a zapojení do kariéry.



Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Cvičení 1 – Rozhovor se zrcadlem (pro účastníky)

Aktivita:

Podívejte se do zrcadla – nebo si jedno představte – a nahlas řekněte tři podpůrné věty:

Jsem schopná.

Učím se a rostu.

Už jsem překonala hodně.

Účel:

Budovat laskavost a sebevědomí vůči sobě.

Sebe-povzbuzení je zvyk, který posiluje váš vnitřní hlas a odolnost.

„Způsob, jakým s sebou mluvíte, se stává způsobem, jakým žijete svůj život.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Růstová mentalita (Carol Dweck) (pro účastníky)

Přesvědčení:

Naše schopnosti se mohou rozvíjet úsilím a učením.

Fixní mentalita

„Tohle neumím.“

„Selhal/a jsem.“

„Nejsem talentovaný/a.“

Růstová mentalita

„Tohle **ještě** neumím.“

„Naučil/a jsem se něco nového.“

„Můžu se zlepšit praxí.“

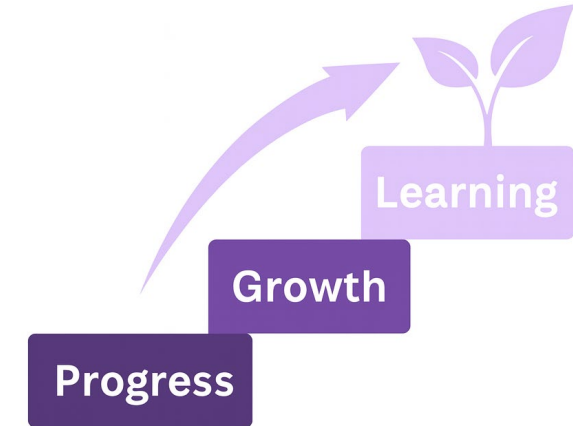
Klíčová myšlenka:

Selhání není konec – je to zpětná vazba, která nám pomáhá růst silněji.

Tip:

Obklopte se lidmi, kteří podporují růst, ne dokonalost.

„Nejde o to být nejlepší. Jde o to být lepší než včera.“





Poznámky facilitátora: Růstová mentalita

Cíl: Představit koncept **růstové mentality** jako způsob obnovy sebevědomí, motivace a odolnosti po migraci.

Diskusní body

- Vyvinutý psychologem **Carol Dweckovou (2006)**, růstová mentalita učí, že inteligence a schopnosti nejsou fixní.
- Vynucení migranti často čelí situacím, kdy předchozí kompetence působí „ztracená“. Růstová mentalita pomáhá předefinovat úspěch jako kontinuální zlepšování.
- Motivujte účastníky, aby nahradili sebe-soud („V tom nejsem dobrý/á“) zvědavostí („Co se z toho mohu naučit?“).
- Posilte, že pokrok, ne dokonalost, buduje dlouhodobý úspěch.

Navrhovaná aktivita (5–10 minut)

1. Představte příklady fixních vs. růstových frází.
2. Požádejte účastníky, aby sdíleli, který typ sebehovoru používají častěji.
3. V párech procvičte transformaci fixních výroků na růstové.

Teoretický odkaz

Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success* (2006)

Učení dospělých (Knowles): sebe-reflexe a vnitřní motivace pohánějí osobní růst.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Cvičení 2 – Vizualizace síly (pro účastníky)

Aktivita:

Zavřete oči a představte si okamžik, kdy jste byli hrdí na něco, co jste udělali – **i přestože jste měli strach.**

Cíťte to **sebevědomí**, ten pocit „Já to zvládla jsem.“
Držte to jako **zdroj** pro budoucí výzvy.

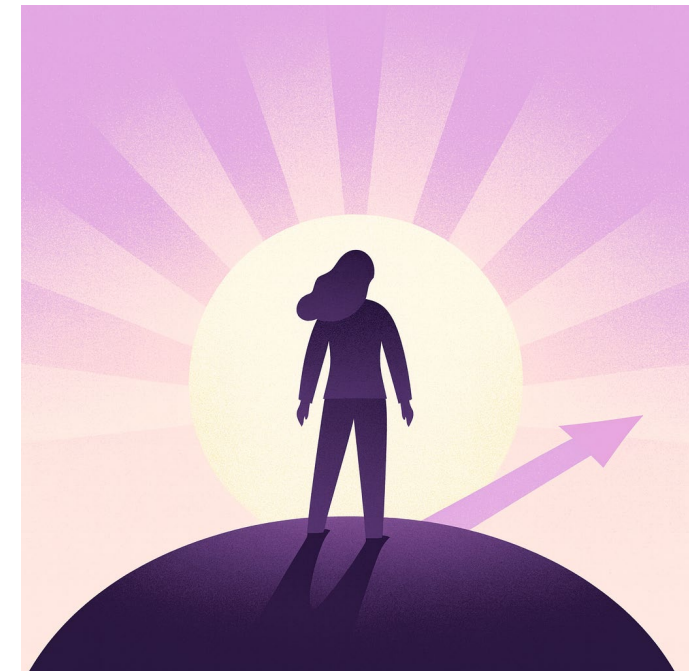
Reflexe:

Co vám pomohlo jednat navzdory strachu?
Jak jste se cítili potom?

Klíčová zpráva:

Již máte sílu – jen ji potřebujete vidět.

„**Odvaha není absence strachu, ale rozhodnutí jít dál za každou cenu.**“





Poznámky facilitátora: Vizualizace síly

Cíl: Pomoci účastníkům vzpomenout si a znovu se propojit s okamžiky sebeúčinnosti a odvahy, čímž posílit emoční odolnost.

Diskusní body

- Vizualizace je psychologický nástroj k posílení sebevědomí a přípravě na budoucí výzvy.
- Aktivuje stejné mozkové oblasti jako skutečné zkušenosti, díky čemuž jsou pozitivní vzpomínky emočně „živé“.
- Motivujte účastníky, aby se soustředili na *pocity* – sebevědomí, hrdost, teplo – spíše než na konkrétní výsledky.
- Připomeňte jim: síla je často tichá a osobní, nejen viditelné úspěchy.

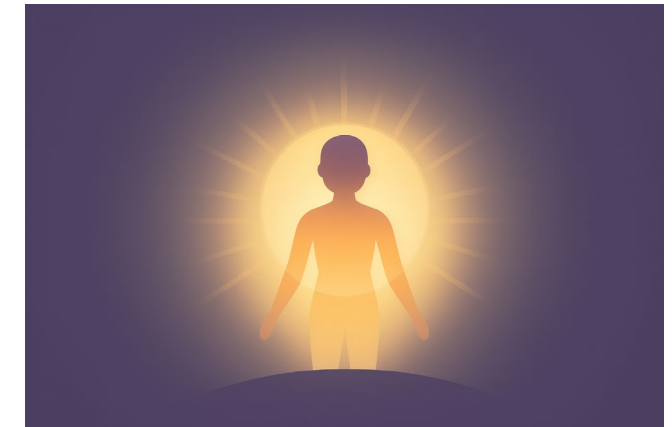
Navrhovaná vedená praxe (5 minut)

1. Požádejte účastníky, aby zavřeli oči a udělali 3 hluboké dechy.
2. Vedejte je klidným hlasem: „Přemýšlejte o čase, kdy jste uspěli navzdory pochybnostem nebo strachu.“
3. Po 1–2 minutách pozvěte dobrovolníky, aby sdíleli – pokud si přejí – co si vzpomněli nebo cítili.

Teoretický odkaz

Bandurova teorie sebeúčinnosti: vzpomínání na zkušenosti ovládnání posiluje víru ve vlastní schopnosti.

Pozitivní psychologie (Seligman): zaměření na osobní silné stránky zvyšuje motivaci a emoční pohodu.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Budování emoční odolnosti (pro účastníky)

Odolnost je schopnost zotavit se z obtíží a pokračovat dál.

Roste prostřednictvím:

- Malých vítězství – všímání si každodenního pokroku
- Podporujících lidí – žádání o pomoc a její přijetí
- Naděje – víry, že změna je možná

„Odolnost není o tom být nezlomný – jde o obnovu silnější.“

Reflexe:

Přemýšlejte o jednom okamžiku, kdy jste čelili výzvě a našli cestu dál.
Co vám pomohlo se zotavit?





Poznámky facilitátora: Budování emoční odolnosti

Cíl: Posílit porozumění účastníků odolnosti jako dynamickému procesu, který kombinuje mentalitu, podporu a vytrvalost.

- **Diskusní body**
- Odolnost neznamená nikdy zápasit; znamená naučit se odrážet zpět.
- Migrantické ženy často obnovují více aspektů života – identitu, práci, komunitu – což vyžaduje hlubokou emoční sílu.
- Motivujte účastníky, aby slavili mikro-úspěchy a rozpoznali podporu, kterou poskytují a přijímají.
- Zdůrazněte, že odolnost se vyvíjí praxí a reflexí, ne potlačením emocí.

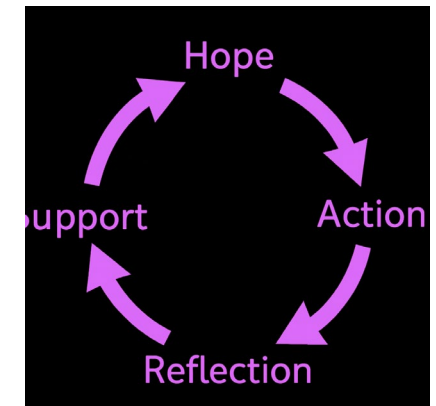
Navrhovaná aktivita (10 minut)

1. Požádejte účastníky, aby si vzpomněli na obtížné období a identifikovali:
 - Co jim pomohlo jít dál?
 - Kdo nebo co jim dalo sílu?
2. Volitelně: použijte vedení deníku nebo krátký sdílecí kruh.
3. Sbírejte běžné „zdroje odolnosti“ (rodina, víra, učení, smysl).

Teoretický odkaz

Pozitivní psychologie (Seligman & Csikszentmihalyi): zaměření na růst a vděčnost zvyšuje odolnost.

Antonovského model „Smyslu soudržnosti“: lidé prospívají, když vnímají život jako smysluplný, zvládnutelný a pochopitelný.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Výměna mezi vrstevníky – Sdílení síly (pro účastníky)

Aktivita: Sdílení v malých skupinách (3–4 osoby)

Sdílejte jeden **osobní příběh překonání výzvy**.

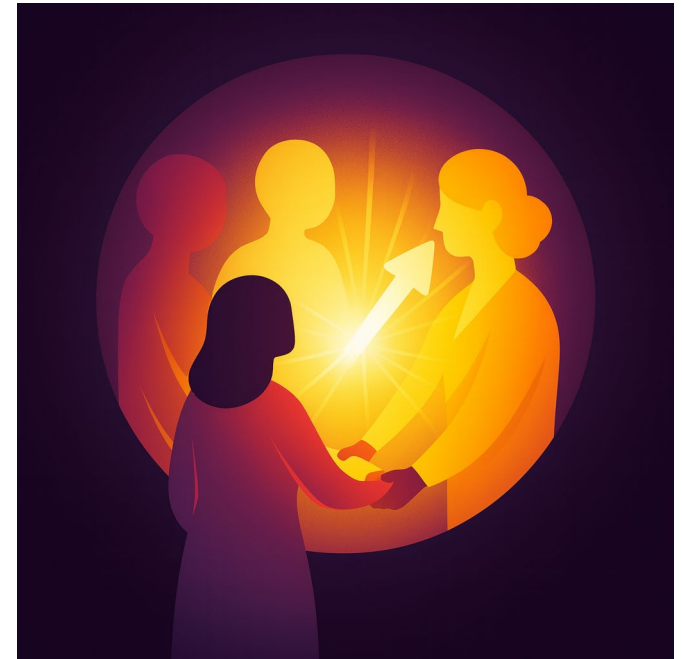
Reflektujte a diskutujte společně:

Co vám pomohlo jít dál?

Jakou sílu jste v sobě objevili?

Zapište si jedno nebo dvě klíčová slova, která popisují vaši vnitřní sílu.

„Když sdílíme své příběhy, sdílíme svou sílu.“





Poznámky facilitátora: Výměna mezi vrstevníky – Sdílení síly

Cíl: Pomoci účastníkům rozpoznat běžné silné stránky, budovat důvěru mezi vrstevníky a vidět odolnost jako sdílenou zkušenost.

Diskusní body

- Zdůrazněte, že každý příběh má význam, bez ohledu na to, jak je malý nebo osobní.
- Motivujte k aktivnímu **naslouchání** – připomeňte účastníkům, aby nesoudili nebo neporovnávali.
- Jako facilitátor zapisujte na viditelnou tabuli nebo sdílenou obrazovku opakující se **silné stránky, které účastníci zmíní** (např. odvaha, adaptability, trpělivost, kreativita, empatie).
- Ukončete závěrem, že **kolektivní příběhy migrantických žen** odhalují mocný vzorec vytrvalosti a růstu.

Navrhovaná aktivita (15–20 minut)

1. Rozdělte účastníky do malých skupin.
2. Každý sdílí jeden krátký příběh (2–3 minuty).
3. Skupiny společně reflektují, *jaká vnitřní síla nebo dovednost jim pomohla*.
4. Zpět v plénu sbírejte klíčová slova pro „Zed' síly“ (plakat nebo digitální tabuli).

Teoretický odkaz

Narrativní psychologie (McAdams, 2001): sdílení osobních příběhů vytváří smysl a posiluje identitu.

Sociální učební teorie (Bandura): slyšení úspěšných příběhů vrstevníků posiluje sebevědomí prostřednictvím modelování.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Praktické nástroje pro budování sebevědomí (pro účastníky)

Sebevědomí roste prostřednictvím akce a sebe-soucitu.

Vyzkoušejte tyto jednoduché, efektivní praktiky:

- Používejte pozitivní afirmace – „Každý den se učím.“
- Vedejte si deník pokroku – zaznamenávejte i malé kroky vpřed.
- Procvičujte klidové dýchání během stresu – nadechněte se nadějí, vydechněte napětí.
- Mluvte s mentory nebo vrstevníky – požádejte o zpětnou vazbu a podporu.
- Stanovte si malé, dosažitelné cíle a slavte každý jeden.

„Sebevědomí není o tom být dokonalý. Jde o to, že si dostatečně věříte na to, abyste to zkusili.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Poznámky facilitátora: Praktické nástroje pro budování sebevědomí

Cíl

Představit každodenní strategie, které účastníci mohou použít k posílení sebevědomí a zvládnání pochybností o sobě.

Diskusní body

- Sebevědomí se buduje opakováním, není zrozeno přes noc.
- Motivujte účastníky, aby si vybrali jeden nástroj a procvičovali ho denně po dobu týdne.
- Posilte myšlenku, že pokrok je osobní a nelineární.
- Pozitivní sebehovor a dechová cvičení mohou přerušit negativní myšlenkové cykly.
- Vedení deníku pomáhá vizualizovat růst a posiluje vnitřní motivaci.

Navrhovaná aktivita (10–15 minut)

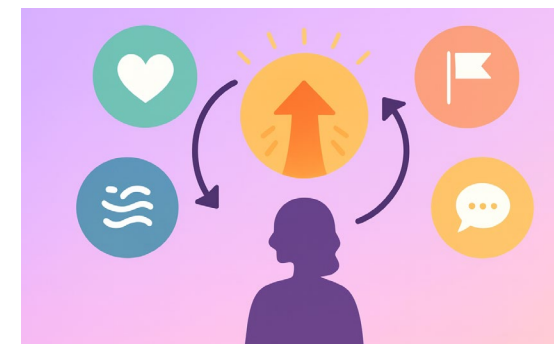
1. Požádejte účastníky, aby si vybrali jeden nástroj, který již používají, a jeden nový, který vyzkouší.
2. V párech diskutujte: „Který nástroj sebevědomí by mi mohl tento měsíc nejvíc pomoci?“
3. Ukončete kolektivním potvrzením:

„Jsme schopní, rostoucí a připravení podniknout nové kroky.“

Teoretický odkaz

Kognitivně-behaviorální terapie (Beck):
Přeformulování sebehovoru podporuje realistické sebevědomí.

Teorie sebeurčení (Deci & Ryan):
Sebevědomí roste z autonomie, ovládnání a propojení.





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Reflexní aktivita: Pustit se a jít dál

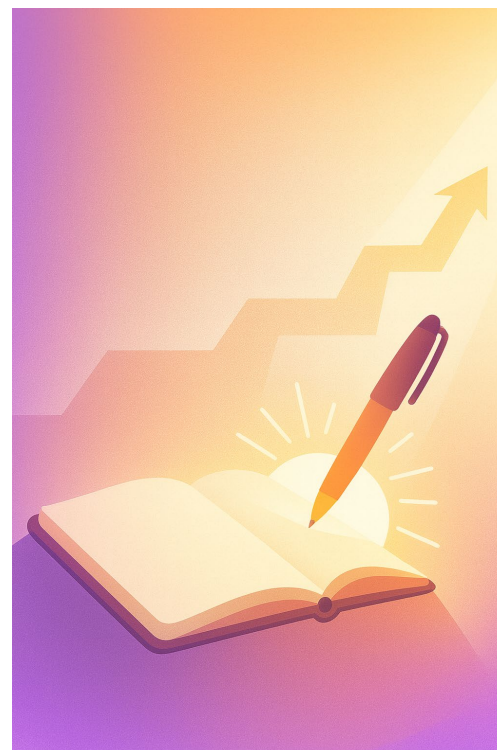
Vezměte si 5 minut na zamyšlení ve svém zápisníku:

- Jakou **bariéru** jste připraveni opustit?
- Jakou **sílu** jste dnes znovu objevili?
- Kdo vám může **podpořit další krok**?

Volitelné sdílení:

Pokud chcete, sdílejte jedno zamyšlení se skupinou – váš postřeh může inspirovat ostatní.

„Změna začíná v okamžiku, kdy se rozhodnete věřit ve svou vlastní sílu.“





Co-funded by
the European Union



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

Shrnutí a hlavní myšlenky

Můžete obnovit sebevědomí krok za krokem.

Mentalita růstu proměňuje sebezweřípochybňování v učení.

Emoční odolnost je vaší nejsilnější kariérní dovedností.

Další lekce: Učení se učit – Přeškolování a rozvoj dovedností pro nové kariéry.





Co-funded by
the European Union

Seznam literárních pramenů/Reference



Women's Initiative
for New Growth and Skills
Empowering Migrant Careers

Project 2024-1-DE02-KA220-ADU-000247718

1. Josic, Stoner, Marisol, & Bartels (2025). *The association between perceived psychosocial support and resilience among Venezuelan migrant women*. PLOS Mental Health.
2. Nyikavaranda, P., et al. (2023). *Barriers and facilitators to seeking and accessing mental health support for female migrants in Europe*. PLOS One.
3. del Mar Jiménez-Lasserrotte, M., et al. (2024). *Understanding resilience among migrant women in humanitarian reception centers*. Frontiers in Psychology.
4. Silva, M. et al. (2023). *Promoting psychosocial well-being and empowerment of immigrant women*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
5. Estrada-Moreno, V., et al. (2025). *Resilience in immigrants: a facilitating resource for their (re)integration*. Journal of Immigrant & Refugee Studies.
6. Shishehgar, S., et al. (2025). *Asylum-seeker women: Coping strategies and mental health*. International Journal of Social Psychiatry.
7. Jo, H., et al. (2020). *The significance of resilience in mental health promotion for marriage immigrant women*. International Journal of Environmental Research and Public Health.
8. Baran, M., et al. (2024). *Superhero in a skirt: Psychological resilience of Ukrainian refugee women*. The European Journal of Psychiatry.
9. Khadzhyradieva, S., et al. (2025). *Psychological methods and techniques for overcoming the psychosocial barriers (for refugees)*. Current Research in Behavioral Sciences.
10. Abularrage, N., et al. (2024). *Responding to structural inequities: Coping strategies of immigrant women*. Journal of Migration and Health.
11. Merino Orozco, A., et al. (2025). *Revictimization, hidden scars, and building resilience in migrant women*. Cogent Psychology.
12. Cambridge University Press (2021). *Women and Immigration*. In *The Cambridge Handbook of Community Psychology*.
13. Wikipedia (n.d.). *Ulysses syndrome (Immigrant syndrome of chronic and multiple stress)*.