Sebevědomí, sebeláska, osamělost a komunikace

Aktivity

- Online setkání
- Přednášky
- Výlety
  - Za kulturou: do kin a divadel
  - Do přírody
- Tábory
  - Letní (pobytové)
- Jednodenní akce
  - Sportování (turnaje, zápasy, závody)
- Workshopy
- Zapojení hostů (různé osobnosti)
  - Psychologové, profesoři, influenceři, herci, sportovci, ...
- Víkendové pobyty
  - V Česku i v zahraničí
- Tématické párty
- Herní, filmové večery

Cíle

- Snaha o zlepšení vztahů
  - Mezi rodiči, sourozenci, kamarády, spolužáky
- Navázání kontaktu s novými lidmi
- Upevnění, pozvednutí sebevědomí
- Naučit se mít rádi sami sebe
- Rozvíjení komunikačních schopností
- Nemít pocit samoty
- Poradny pro rodiny
  - Možnost přijít i se svými blízkými
- Poradny pro páry
- Poukázat na nereálnost na soc. sítích
  - Instagram, facebook, twitter, youtube, snapchat
- Neporovnávat se s ostatními
- Naučit se přijmout takoví, jací jsme
- Uvědomit si své hodnoty
- Pravidelnost všech aktivit
- Rady a poučení do budoucnosti
- Inspirování, motivování se navzájem

Problémy, ovlivnění

- Porovnávání se s ostatními
- Zkreslenost sociálních sítí
- Toxičtí, falešní kamarádi
- Problémy v rodině
- Problémy ve škole (známky, učení)
- Šikana
- Peníze, majetek, materiální věci
- Vzhled (obezita, handicap)
- Výchova
- Filmy a seriály
- Rozvod, rozchod

Cílová skupina

- Mladší generace (15-20)

Podcast

- https://voca.ro/19h6EBZQSQUs

XMind | Trial Mode