



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



Příloha č. 6. seznam edukativních materiálů s odkazy včetně videí na: www.alfahs.cz

Studijní materiály:

1. [Vnitřní dialog](#)
2. [Syndrom vyhoření I.](#)
3. [Syndrom vyhoření II.](#)
4. [Psychohygiena](#)
5. [Komunikace v rámci odlišností](#)
6. [Obecná komunikace](#)
7. [Problematika neformální péče](#)
8. [Hranice a rituály](#)
9. [Efektivita a línost ve výchově](#)
10. [Citová vazba](#)
11. [Rodiče dětí se speciálními potřebami](#)

Studijní materiály z odborných workshopů pro poskytovatele soc. služeb a úředníky MČ:

12. [Postavení pečujících osob v Praze a případová práce ze strany organizace Alfa Human Service, z.s.- 10.10.2019 – studijní materiály z workshopu](#)
13. [Podpora pečujících osob dopad onkologických onemocnění na rodinný systém – 7.12.2019 – studijní materiály z workshopu](#)
14. [Shrnutí problematiky neformální péče – studijní materiály z workshopu](#)
15. [Problematika neformální péče očima rodin s detmi se ZP – 10.2.2020 studijní materiály z workshopu](#)
16. Desatero Alfa Human Service pro pečující <https://www.alfabet.cz/covid-a-my/desatero-alfa-human-servis-pro-zlepseni-psychie-pohody/>

Návky relaxačních technik:

17. Dechová relaxační technika „Ležatá osmička“: <https://www.youtube.com/watch?v=KZ6scrRS7b8>
18. Technika střídavého dechu 1–4:

<https://www.youtube.com/watch?v=uPs4CMX3Yfl>

<https://www.youtube.com/watch?v=1MkrTM8d9GY>

<https://www.youtube.com/watch?v=5KcRseuA03k>

https://www.youtube.com/watch?v=bxDc3pQ_ ass

Videorozhovory s pečujícími:

1. Marek: <https://www.youtube.com/watch?v=tg9Ai5bkt44>
2. Marek - vzkaz od tatínka: <https://www.youtube.com/watch?v=UtWB1fG1zPI>
3. Paulínka: https://www.youtube.com/watch?v=MQAnF_yHCpk
4. Paulínka - vzkaz od maminky: <https://www.youtube.com/watch?v=lpLqD6YBOzY>
5. Kristýnka: <https://www.youtube.com/watch?v=9VyL00HJPcl>
6. Kristýnka - vzkaz od maminky: <https://www.youtube.com/watch?v=P7xzQooWkE4>
7. Daneček: <https://www.youtube.com/watch?v=dgp6C1SZNg4>
8. Daneček - vzkaz od maminky: <https://www.youtube.com/watch?v=n5M43sghp0Q>
9. Šárka: <https://www.youtube.com/watch?v=ejevP45rogZg>
10. Šárka - vzkaz pro pečující: <https://www.youtube.com/watch?v=FrAzFc4pvRE>
11. Klára: <https://www.youtube.com/watch?v=KMdUF-Ut6Nk>



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



12. Klára - vzkaz pro pečující: <https://www.youtube.com/watch?v=5gGrpFStl3w>
13. Ivana: <https://www.youtube.com/watch?v=0XvJZH2FNEI>
14. Ivana - vzkaz pro pečující: <https://www.youtube.com/watch?v=3GrGhWmA3AM>

Všechna videa jsou k dispozici na YouTube kanálu Alfa Human Service:
<https://www.youtube.com/channel/UCIn9CHgKc5c5M9AMi4EHYQw>