



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. Psychohygienu
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-psychicke-pohody/>

Nácviky 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>



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



8. Daneček - vzkaz od maminky: <https://www.youtube.com/watch?v=n5M43sghp0Q>
9. Šárka: <https://www.youtube.com/watch?v=ejvP45rogZg>
10. Šárka - vzkaz pro pečující: <https://www.youtube.com/watch?v=FrAzFc4pvRE>
11. Klára: <https://www.youtube.com/watch?v=KMdUF-Ut6Nk>
12. Klára - vzkaz pro pečující: <https://www.youtube.com/watch?v=5gGrpFStI3w>
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/UClN9CHgKc5c5M9AMi4EHYQw>