

Místní aktivity EYCB v r. 2025



**Evropské centrum mládeže Břeclav/
European Youth Centre Břeclav z. s.**



Obsah

Představení organizace.....	2
Základní informace a poslání.....	2
Činnost na místní úrovni v r. 2025.....	2
Tvoření mapy - workshop na téma emoce, hodnoty a budoucnost.....	2
Workshop na téma wellbeing a duševní zdraví.....	3
Workshop na téma inkluze, tolerance a non-judgment.....	4
Workshop na téma začleňování.....	5
Cena šálku kávy - Workshop na téma emoce, sociální a environmentální spravedlnost.....	6
Předsudky a duševní zdraví.....	8
Pozitivní pomlouvání.....	8
Workshop na téma inovativní techniky práce s mládeží - práce s emocemi a kreativitou.....	9
Čistička vody.....	11
Mindfulness & Wellbeing pomocí pohybu.....	11
Workshop na téma dopad migrace na společnost a jednotlivce.....	12
Wellbeing a zdravá strava.....	13
Předsudky a duševní zdraví.....	14
Vyjadřování emocí pomocí divadelních metod.....	14
Workshopy na téma duševní zdraví a mindfulness.....	15
Poděkování.....	16
Kontaktní údaje.....	16

Představení organizace

Základní informace a poslání

Evropské centrum mládeže Břeclav/European Youth Centre Břeclav z. s. (EYCB) je nevládní nezisková organizace založená mladými lidmi pro mladé lidi. Vzniklo registrací u Ministerstva vnitra dne 15. března 2007, od roku 2014 je vedeno jako zapsaný spolek u Krajského soudu v Brně, spisová značka L 12327.

Jeho posláním je informovat mladé lidi o Evropské unii a zejména příležitostech, které nabízí mládeži, podporovat seberealizaci a osobní rozvoj mladých lidí prostřednictvím jejich účasti na mezinárodních vzdělávacích projektech financovaných z prostředků EU, dobrovolnických a dalších aktivitách, rozvíjet neformální vzdělávání, mezinárodní spolupráci, aktivní občanství a dialog mezi kulturami.

Mimo vysílání mladých lidí na vzdělávací seberozejovové mobility přes programy Erasmus+, Evropský sbor solidarity a Visegrádský fond, spolek je také aktivní v organizování Erasmus+ mobilit v ČR. Více o tomto se můžete dočíst ve Výroční zprávě z r. 2024/25.

EYCB je také aktivní v organizování aktivit na místní úrovni na Břeclavsku a v Jihomoravském kraji.

Činnost na místní úrovni v r. 2025

Níže najdete výběr z místních aktivit, které jsme v r. 2025 v našem regionu a jeho okolí uskutečnili pro mládež a pro pracovníky s mládeží. Jedná se pouze o výběr (ne u všech aktivit jsme získali GDPR souhlas s publikací pořízených fotografií) a nejedná se tak o kompletní přehled všech aktivit, které jsme na místní úrovni v r. 2025 realizovali.

Tvoření mapy - workshop na téma emoce, hodnoty a budoucnost

7. února 2025 jsme zorganizovali workshop jehož se zúčastnilo 11 pracovníků s mládeží a učitelů breclavských základních a středních škol. Workshop proběhl v breclavské městské knihovně a jeho hlavní aktivitou bylo „Tvoření mapy“. Úkolem bylo zakreslit části života, ve kterých cítíme tlak performovat před ostatními. Po nakreslení proběhla krátká reflexe ve skupinách a následně bylo úkolem ke každé oblasti napsat několik emocí, které tato oblast vzbuzuje.

Po této části bylo úkolem podívat se na mapu s nadhledem a doplnit, případně překreslit, co se nám na mapě nelíbí. Aktivita probíhala poklidně a v následné diskusi zaznělo, že by mohla být využita i v rámci primární prevence na středních školách v tématu týkajícího se hodnot a budoucnosti.



Workshop na téma wellbeing a duševní zdraví

6. března 2025 jsme uskutečnili workshop pro studenty vysoké školy Masarykovy univerzity oboru zdravotnický záchranář, včetně šesti instruktorů. Během workshopu jsme prezentovali jaké jsou možnosti financování Erasmus+, kterého je možné využít na aktivity pro neformální vzdělávání na témata zdraví, zdravý životní styl, wellbeing a duševní zdraví, a jaké typy aktivit je možno přes Erasmus+ realizovat. Po workshopu byl prostor na dotazy a otevřenou diskusi na téma duševní zdraví v ČR obecně, problémy pojící se s nedostatkem financování, proškoleného personálu a stav duševního zdraví mladých lidí v ČR.



Workshop na téma inkluze, tolerance a non-judgment

Workshop konaný 18. dubna ve vybraných 8. a 9. třídách ZŠ Kupkova Břeclav se soustředil na téma inkluze uprchlíků, tolerance a non-judgement. Toto téma je pro nás velmi důležité, protože náš region je domovem pro mnoho ukrajinských uprchlíků a mnoho z nich bojuje nejen se začleněním se do české společnosti, ale i s vlastním duševním zdravím.

Po energizerech jsme představili hl. aktivitu, kde každý účastník obdržel různý příběh migranta, který končil špatně. Úkolem účastníků bylo vcítit se do situace uprchlíka a pak se zamyslet, co by pro něj mohla společnost/stát/komunita udělat jinak. Po chvílce zamyšlení a krátké diskuze mohl tedy účastník přetransformovat příběh do podoby, kdy byl uprchlík nějakými vnějšími vlivy podpořen a příběh skončil dobře. Následovala diskuse na téma důležitost inkluze a dopady sociálního vyloučení na psychiku člověka. Deváťáci z workshopu odcházeli více empatictí a rozhodnutí dělat více pro ukrajinské uprchlíky ve svém okolí.



Workshop na téma začleňování

Workshop na téma inkluze a diskriminace proběhl 9. května 2025 na střední umělecké škole Hodonín. Workshop jsme začali několika krátkými energizery, které účastníky velmi bavili a pomohli vytvořit přátelskou a otevřenou atmosféru.

Hlavní část aktivity byla zaměřena na téma diskriminace a začleňování. Diskutovali jsme o různých podobách diskriminace, sdíleli vlastní zkušenosti a společně jsme reflektovali situaci v České republice. Účastníci se aktivně zapojovali do diskuse, sdíleli své názory a hledali způsoby, jak přispět k větší toleranci a respektu ve společnosti. Celé setkání proběhlo v pozitivní a inspirativní atmosféře. Účastníci si odnesli nové podněty k zamyšlení nad tématem diskriminace a migrace a zamýšlejí se nad svou rolí ve své komunitě a jak může každý jednotlivec přispět ke zlepšení na místní úrovni.



Cena šálku kávy - Workshop na téma emoce, sociální a environmentální spravedlnost

Aktivita s názvem „Cena šálku kávy“ se konala 4. června 2025 na Obchodní akademii Břeclav a cílovou skupinou byli studenti 2. a 3. ročníků.

🎯 Cíle aktivity:

- **Rozvíjet globální vědomí** studentů o dopadech kávového průmyslu na sociální a environmentální spravedlnost.
- **Podpořit emoční inteligenci a empatii**, skrze tělesné a dramatické prožitky.
- **Rozvíjet ekonomické uvažování a kritickou mediální gramotnost** v souvislosti s marketingem a odpovědnou spotřebou.
- **Podnítit osobní akci** skrze tvorbu a sdílení konkrétního „akčního kroku“.

Aktivita probíhala v rámci třífázového modelu E-U-R (Evokace – Uvědomění – Reflexe) a zahrnovala pohybovou improvizaci, simulaci rozhodování malých farem, výtvarnou tvorbu a osobní reflexi.

🌀 1. fáze – Evokace: Probuzení emocí a osobního vztahu

Lekce začala otázkou: „Co se ti vybaví, když se řekne káva?“

Studenti sdíleli rychlé asociace – např. „vůně“, „Starbucks“, „závislost“, „ráno“. Jen málokdo zmínil pěstitele nebo klimatické podmínky.

Poté následovalo pohybové cvičení „**Sochy emocí**“.

Ve skupinách studenti pomocí ztuhlých obrazů vyjadřovali životní situace drobných pěstitelů kávy (např. ztráta úrody, tlak obchodníků, nucený prodej pod cenou).

V tichu jsme chodili mezi „sochami“, pozorovali je a společně pojmenovávali viděné emoce: **bezmoc, hněv, odhodlání, únava, smutek i důstojnost.**

Cílem bylo navodit tělesné a emoční napojení na realitu těch, kdo kávu skutečně produkují.

2. fáze – Uvědomění: Simulace, strategie, tvorba

V hlavní části lekce proběhla **simulační hra**, kde studenti představovali malé rodinné farmy. V týmech čelili rozhodnutím:

- Investovat do dlouhodobé udržitelnosti, nebo upřednostnit rychlý zisk?
- Poslat děti do školy, nebo je zapojit do práce na farmě?
- Vstoupit do systému Fair Trade, nebo riskovat zneužití místními obchodníky?

Každé rozhodnutí ovlivnilo vývoj jejich farmy – některé týmy „přežily“, jiné ne. Tato fáze měla ukázat křehkost životních strategií drobných pěstitelů.

Navazovala **tvůrčí výzva** – ekonomicko-marketingová:

Studenti si představili, že jejich farma nyní prodává vlastní značku kávy. Ve skupinách navrhovali **název, logo, slogan, příběh značky a jednoduchou kampaň**. Zohledňovali přitom nejen estetiku a přesvědčivost, ale i **etické hodnoty, strategii prodeje a udržitelnost**.

Smyslem této části bylo **propojit ekonomické uvažování s empatií**, a skrze kreativitu hluboce reflektovat zkušenosti farmářů.

3. fáze – Reflexe: Osobní uvědomění a akční krok

Závěr lekce patřil **reflexnímu kruhu**. Otázky směřovaly k prožitku:

- Co tě dnes překvapilo nebo zaskočilo?
- Jaké to bylo, když tvoje farma „neuspěla“?
- Co ti to říká o kávě, kterou máš doma?

Každý student pak napsal svůj **akční krok** – malý, konkrétní závazek, který může ve svém životě udělat pro spravedlivější svět.

Například: dávat přednost fairtradové kávě, mluvit o tématu s rodinou, organizovat osvětu ve škole.



Předsudky a duševní zdraví

Na konci šk. roku 19. června 2025 jsme ve vybraných 8. a 9. třídách ZŠ Slovácká v Břeclavi uspořádali workshopy na téma dopad předsudků na duševní zdraví pomocí aktivity s názvem "sochy". V této aktivitě divadelního typu skupina vytváří sochy dle zadaného stereotypu, a ostatní ji mají uhádnout, o který stereotyp se jedná. Každá ze soch má jednu vlastní větu, dle čeho to lze odvodit.

Po uhodnutí stereotypu se přihlížející na scénu mohli jít blíže podívat a změnit ji tak, aby daný stereotyp nebyl negativní, ale pozitivní. Smyslem bylo ukázat, že vždycky lze z negativního změnit něco na pozitivní. Po workshopu následovala diskuse na téma dopad předsudků na duševní zdraví.



Pozitivní pomlouvání

Děcka? Máte náladu na to se pomlouvat?

Těmito slovy jsme 9. července na dětském příměstském táboře v Břeclavi započali aktivitu "pozitivní pomlouvání". V této aktivitě se posadí skupinka ideálně 3-5 lidí, kteří spolu už mají nějaký přátelský vztah, k sobě zády. Zadáání je jednoduché. Postupně se mají všichni členové vzájemně "pomluvit". Jde v podstatě o skládání komplimentů, kdy se ostatní chovají, jako by pomlouvaný nebyl přítomný a mluví za jeho zády. Právě z toho vychází název "pozitivní pomlouvání". Sám "pomlouvaný" má za úkol nijak na tyto komplimenty nereagovat a pouze je přijímat.

Této aktivitě se účastnily děti různého věku (7-15). Pro mladší bylo poměrně obtížné celý koncept pochopit, ale zpětná vazba starších byla velmi pozitivní. Aktivita je velmi bavila, na konci aktivity se k sobě cítili vzájemně blíže a měli po skončení lepší náladu.

Po skončení aktivity proběhla diskuse na téma dopad pomluv či komplimentů na duševní zdraví druhých.



Workshop na téma inovativní techniky práce s mládeží - práce s emocemi a kreativitou

Dne v 22. července 2025 jsme zorganizovali workshop pro pracovníky s mládeží a učitele břeclavských základních a středních škol s nápady a tipy na poutavé netradiční aktivity, které mohou sloužit jako oživení výuky/inovativní práce s mládeží a práce s jejich emocemi a kreativitou. Aktivity, které jsme představili byly např. znázorňování vesnice, 10 minut neúspěchu, okna vnímání, divadlo obrazů, mapování vnitřní krajiny a vytváření představení a pohybu. Tyto aktivity jsme si

nejprve vyzkoušeli a pak společně pomohli aktivitu upravit tak, aby se dala použít např. v prostředí školní třídy. Rozhodli jsme se zaměřit se na vytvoření „vesnice“ s jejich žáky na začátku nadcházejícího školního roku. Brainstormovali jsme, jak to přizpůsobit potřebám žáků, s úpravami pro různé věkové skupiny a školní prostředí.

Konečný plán vypadá tak, že na začátku školního roku učitelé připraví velké listy papíru a rozdělí je do tří skupin. Na první nakreslíme dům, strom, slunce atd. a žáci se přikreslí do obrázku a stanou se tak součástí vesnice. Kromě toho přepíší tři věci, které mohou přinést do vesnice/třídy. Na druhém papíru budou sdílet výzvy a obavy, které se mohou objevit během výuky/školního roku. Každý žák je podepíše, aby se z nich mohli poučit ostatní a žáci si tak mohli během školního roku navzájem pomáhat. Třetí papír bude představovat zahradu a bude znázorňovat výsledky učení, které žáci mohou na konci školního roku „sklidit“. Studenti napíší, čeho chtějí dosáhnout a co se chtějí naučit – bude to sloužit jako připomínka během školního roku a na konci to lze využít k reflexi.

Kromě plánování aktivit jsme s učiteli uspořádali výtvarnou chvíli (podobnou aktivitě mapování vnitřní krajiny) během které jsme nakreslili, co pro nás znamená svoboda a jak ji vnímáme. To velmi inspirovalo zúčastněné učitele, kteří v aktivitě viděli značný potenciál pro začlenění do své výuky.



Čistička vody

Ve dnech 23. 8. 2025 a 25. 8. 2025 v rámci příměstského letního tábora v Lednici na břeclovsku jsme zorganizovali workshopy během kterých jsme naučili účastníky stavět přístřešek z pláštěnek či jak vyrábět dekorace z recyklovaných materiálů. Druhé setkání (25. 8.) bylo ještě více praktické. Účastníkům jsme předvedli výrobu čističky vody z PET láhve, kterou si mohli sami vyzkoušet. Tato aktivita měla velký úspěch, protože ukázala jednoduchý a ekologický způsob, jak využít běžné materiály. Účastníci se zapojili do povídání i do praktických ukázek a odnesli si nové dovednosti, které mohou využít či naučit své okolí.



Mindfulness & Wellbeing pomocí pohybu

3. září jsme v hodině tělesné výchovy na Gymnáziu Velké Pavlovice na břeclovsku uskutečnili společnou pilates lekci s prvky protahování, která proběhla v délce 45 minut. Cílem aktivity bylo podpořit fyzické i duševní zdraví účastníků, nabídnout jim jednoduché nástroje pro uvolnění těla i mysli a zároveň posílit skupinovou atmosféru.

Lekce byla zahájena krátkým úvodem s dechovým cvičením a jemným zahřátím, aby si účastníci uvědomili své držení těla. Následovala série základních pilates cviků zaměřených na aktivaci středu těla a kontrolu pohybu. V dalším bloku jsme se věnovali zlepšení flexibility pomocí cviků jako „Cat & Cow“ nebo rotací páteře. Nechybělo ani protažení nohou a celého těla. Pohybové aktivity byly zakončeny uklidňujícím strečinkem v pozici „Child’s pose“. Následovala krátká řízená meditace. Hodinu jsme zakončili zreflektováním našich pocitů, které v nás tyto pohybové aktivity, protahování a řízená meditace zanechala,

Celá aktivita probíhala v přátelské a neformální atmosféře. Každý měl možnost přizpůsobit intenzitu podle svých možností, což podpořilo zapojení celé skupiny. Účastníci hodnotili lekci pozitivně, ocenili především možnost vyzkoušet nové cvičení, které si mohou snadno zopakovat i doma, a zároveň vnímali aktivitu jako příjemný způsob, jak si odpočinout od studijních povinností. Pro mnohé to bylo poprvé, co zažili řízenou meditaci a reflektovali pozitivně s odhodláním si najít řízené meditace na Spotify/YouTube a v řízených meditacích pokračovat.

Výsledkem je nejen posílení fyzického a psychického wellbeingu, ale i prohloubení komunitního ducha mezi studenty. Aktivita ukázala, že i jednoduché cvičení může být účinným prostředkem k prevenci stresu.



Workshop na téma dopad migrace na společnost a jednotlivce

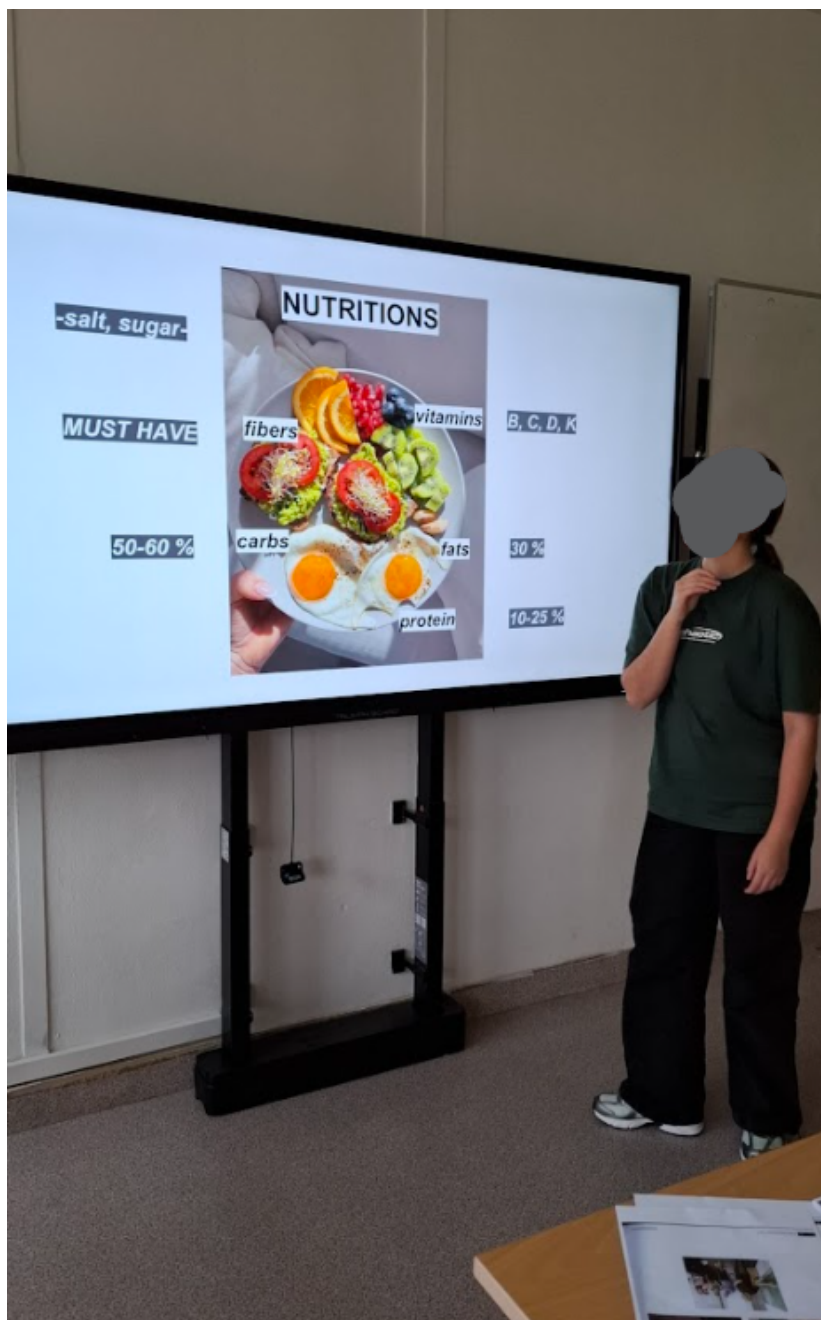
6. října 2025 jsme uspořádali na Gymnáziu Břeclav workshop na téma migrace. Účastníci měli možnost se seznámit se statistikami stavu migrace v EU, diskutovat o různých aspektech migrace a reflektovat jejich dopad na společnost i jednotlivce. Workshop probíhal interaktivní formou, zahrnoval prezentace, “řešení” morálních dilemat, skupinové aktivity a prostor pro otevřenou diskusi. Studenti odcházeli z workshopu více empatiční a rozhodnutí dělat více pro začlenění ukrajinských uprchlíků do své komunity.



Wellbeing a zdravá strava

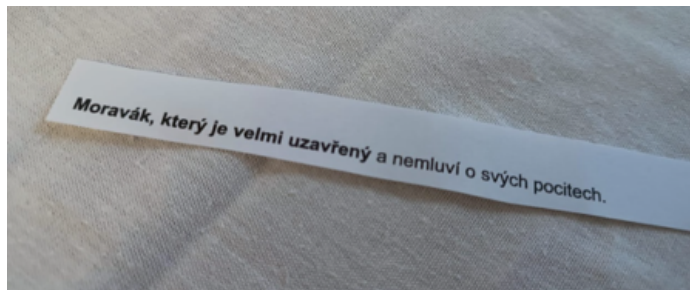
23. října jsme uskutečnili workshop na Středním odborném učilišti Břeclav na téma wellbeing a zdravý životní styl. Workshop se mmj. zaměřoval na to, jak si vytvořit plnohodnotný jídelníček a jak to, co jíme ovlivňuje naši duševní pohodu.

Ve stejném týdnu jsme také uskutečnili workshop v neziskovém centru pro mladistvé s psychickými problémy a to včetně PPP. Účastníci i centrum si přáli být v anonymitě.



Předsudky a duševní zdraví

V Domě dětí a mládeže Břeclav se 10. listopadu 2025 uskutečnil workshop během kterého jsme se společně s účastníky zamysleli nad tématem stereotypů, předsudků a vyzkoušeli pět různých aktivit. na téma stereotypy a jejich dopad na duševní zdraví.



Vyjádřování emocí pomocí divadelních metod

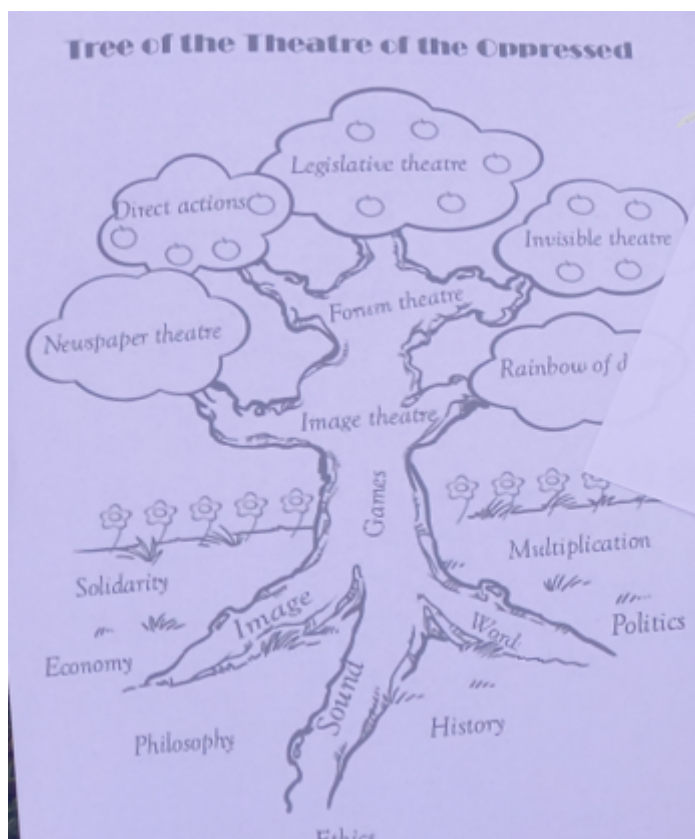
8. prosince 2025 jsme v městské knihovně v Břeclavi uspořádali workshop pro učitele a pracovníky s mládeží, během kterého jsme představili několik metod jak pomocí neformálního vzdělávání lze vyjadřovat emoce. Tyto metody jsme představili jako zejména zajímavé pro pracovníky s mládeží a učitele, kteří pracují s generací Alpha a nejmladším kohortem generace Z.

První praktickou částí workshopu byla **aktivizační aktivita „Sochy“**. Účastník, který byl na řadě, měl za úkol pantomimicky a v „zamrzlé“ póze vyjádřit určitou emoci. Ostatní pak hádali, o jakou emoci se jedná, a snažili se ji zasadit do konkrétního životního kontextu. Aktivita účastníky vtáhla a vedla k živé diskusi o prožívání a vyjadřování emocí.

Následovala krátká reflexní aktivita **„Čarová škála“**, která umožnila účastníkům fyzicky vyjádřit svůj postoj k otázkám týkajícím se emocí a moci. Moderátor vždy položil otázku (např. „Cítíš se komfortně, když vyjadřuješ své emoce na veřejnosti?“ nebo „Je podle tebe snadné postavit se proti nespravedlnosti?“) a účastníci se postavili na imaginární škálu v prostoru – od „souhlasím“ po „nesouhlasím“. Následná krátká diskuse pomohla rozkrýt různé pohledy a zkušenosti. Představili jsme i hlubší a tématicky navazující aktivitu (využitelnou i pro učitele angličtiny) [Take a Step Forward](#) z příručky COMPASS: Manual for Human Rights Education for Young People.

Poté jsme se přesunuli k metodě **Divadlo utlačovaných**. Společně s kolegou jsme se hráli krátkou scénku, ve které jeden z nás vystupoval v roli utlačovaného a kolega v roli utlačovatele. Publikum pak mělo za úkol rozpoznat emoce, které se v situaci objevily. Poté účastníci tyto emoce předvedli a ještě více je „vygradovali“, aby se zvýraznil jejich intenzivní dopad. Tato část workshopu vyvolala zajímavou reflexi o mocenských vztazích, konformitě a o tom, jak se lidé cítí v nerovném postavení.

Na závěr jsme společně zreflektovali tyto aktivity a prožitek z nich a diskutovali jsme zejména nad tématem praktické využitelnosti aktivit a o tom, jak mohou přispět k rozvoji kritického myšlení a empatie u mládeže.



Workshopy na téma duševní zdraví a mindfulness

Od prosince 2025 vedeme ve vybraných třídách v hodinách občanské výuky na Střední škole Edvarda Beneše v Břeclavi každý měsíc workshopy na téma duševní zdraví a mindfulness, ve kterých využíváme mimo jiné metody, které jsme implementovali během Erasmus+ tréninkovém kurzu [Fill the GAP \(Guided Adaptation Practices\)](#), který se konal ve Vranově nad Dyjí v termínu 12.—20. srpen 2025. Mnohé z těchto metod jsou spolu s instrukcemi k nalezení v [brožurce tohoto projektu, kterou najdete zde](#).



Poděkování

Naše činnost se neobejde bez podpory lidí mimo naši členskou základnu. Velmi si proto ceníme všech, kdo nám pomáhají finančně, materiálně, skutkem (např. při zajištění aktivit v průběhu projektů) nebo vyjádřením přízně tomu, co děláme.

Všem našim podporovatelům moc děkujeme!

Kontaktní údaje

Evropské centrum mládeže Břeclav/European Youth Centre Břeclav z. s.

Sady 28. října 674/1

690 02 Břeclav

IČ: 27058085

DIČ: CZ27058085

ID datové schránky: xhfd8ka

Bankovní spojení: 2800605023 / 2010

www.eycb.eu

info@eycb.eu

Facebook: @EYCBreclav

Instagram: eycb.info

