

# Co si představíš, když se řekne „odolnost“?

My odolnost vnímáme jako **schopnost čelit tlaku**. A nezáleží na tom, zda se jedná o tlak ze světa vnějšího nebo vnitřního. Také vnímáme, že schopnost čelit tomuto tlaku **závisí na kapacitě**; kolik se toho do mě (ještě) vejde. O kapacitu se stará náš nervový systém a o ten bychom se měli starat zase my. Například tak, že víme, kde jsou naše hranice. Věříme, že z odolnosti vnitřní vyrůstá odolnost vnější, jdou spolu ruku v ruce. S odolností pak úzce souvisí schopnost orientovat se v informačním a mediálním prostoru. Jsme přesvědčeni o tom, že odolný jednotlivec je základem odolné společnosti.

Dává Ti to smysl?

Pak se přidej do našeho nového projektu!

Ve Světe 2.0. se budeme věnovat jak **tématům seberozvoje**, tak tématům spojeným s **informační gramotností** a **fungováním médií** v současném světě. Projekt je koncipován především prožitkově a prakticky skrze workshopy a aktivní zapojení se do nejrůznějších aktivit. Právě proto je součástí projektu i novinářská praxe, která slouží kromě možnosti vyzkoušet si nejrůznější novinářské styly a směry, také jako cesta, jak integrovat prožitky a nabyté zkušenosti.

## Čeká Tě:

- praxe zaměřená na wellbeing a seberegulaci (techniky zahrnující tělo a mysl)
- workshopy Nenásilné komunikace, Playfightu, divadelní improvizace, práce s hlasem
- novinářská praxe (multimediální - slovo, obraz i zvuk)
- zajímavá setkání v Praze - návštěvy redakcí, setkání s odborníky na informační gramotnost a bezpečnost

## Odneseš si:

- řadu softskills i hardskills z oblasti mezilidské komunikace / novinářiny / mediální gramotnosti,
- základy focení, tvorby audiovizuálního materiálu a podcastů,
- lepší porozumění sama sobě i okolí,
- praktické nástroje, jak podporovat a budovat svou odolnost.

## Termíny fyzických setkání:

7. - 10. listopadu 2024, Jáchymov  
4. - 7. prosince 2024, Praha

26. února - 1. března 2025, Praha  
29. května - 1. června 2025, Jáchymov

Mezi fyzickými setkáními proběhne série online diskusí/přednášek.

Přihlaš se přes tento formulář: <https://forms.gle/icy3L9sXenzT4L3H7>

Přihlašování bude otevřeno do **20. října 2024 (12:00)**. Hlásit se mohou účastníci **žijící a studující v České republice ve věku 18 - 30 let**.

Své dotazy můžete směřovat na Karolínu Kavan ([karolina@novinarskyinkubator.cz](mailto:karolina@novinarskyinkubator.cz)).

Projekt organizuje Novinářský inkubátor ve spolupráci s Centrem pro informovanou společnost. **Novinářský inkubátor** je platforma podporující začínající novináře v České republice. **Centrum pro informovanou společnost** je nevládní nezisková organizace s vizí odolné a sebevědomé demokratické společnosti, která nepodléhá autoritářským tendencím, hájí lidská práva a právní stát a nikoho nediskriminuje. Projekt je financován z programu Erasmus+.