



**Zpráva o činnosti Cordatum Praha z.s.  
a informace o provozu bezplatné internetové poradny  
[www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz) za rok 2015**

## Obsah

1 Úvod.....	3
2 Pravidelné činnosti zapsaného spolku Cordatum Praha.....	4
2.1 Aktivity zajišťující chod spolku.....	4
2.2 Aktivity zajišťující chod a funkčnost poradenských stránek.....	5
3 Naši dobrovolníci.....	7
4 Nový obsah na poradenských stránkách v roce 2015.....	9
4.1 Nové články v rubrice "Řekni to!".....	9
4.2 Nové články v rubrice Časté dotazy.....	9
4.3 Aktualizace obsahu.....	10
4.4 Ostatní.....	11
5 Nové aktivity Cordatum Praha z.s. v roce 2015.....	12
5.1 Oficiální web Cordatum Praha.....	13
5.2 Aktualizace dokumentů a informací spojených s transformací na zapsaný spolek.....	13
5.3 Fundraising - GIVT.....	14
5.4 Školení, osobnostní rozvoj.....	15
5.5 Ostatní činnosti.....	16
5.6 Komunikace navenek.....	16
5.7 Spolupráce se studenty vysokých škol.....	16
5.8 Propagace a veřejná poděkování Czech Coalu.....	17
5.9 Finance.....	17
5.10 Plány do budoucnosti.....	18
6 Závěr.....	19
7 Příloha č. 1 – Poradna-lásky v číslech k říjnu 2015.....	20
7.1 Základní data a čísla.....	20
7.2 Dotazy v rubrice Poradna.....	20
7.3 Příklad aktivity našich uživatelů v dalších rubrikách.....	20
7.4 Naším uživatelům jsme do října roku 2015 připravili.....	21
8 Příloha č. 2 - Statistické údaje v grafické podobě.....	21
8.1 Definice.....	22
8.2 Věkové složení aktivovaných uživatelů.....	22
8.3 Aktivování uživatelé a zasílání dotazů do poradny.....	23
8.4 Zpracování dotazů.....	25
8.5 Návštěvnost.....	26
9 Příloha č. 3 – Charakteristiky našich dobrovolníků.....	27
10 Příloha č. 4 – Články v rubrice o komunikaci.....	29
10.1 Charakteristika rubriky samotnou autorkou.....	29
11 Příloha č. 5 - Poděkování klienta.....	31
12 Příloha č. 6 – Propagace Vršanské uhelné.....	32

# 1 Úvod

Předkládáme vám zprávu o činnosti našeho spolku **Cordatum Praha**, která shrnuje **aktivity za rok 2015** a popisuje události a změny na **bezplatné internetové poradně** pro mladé a dospívající, kterou spolek provozuje na doméně [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz).

Cílem následujícího textu je přiblížit naši činnost, ukázat, kam se ubíraly naše kroky a jakým směrem bychom se dále chtěli posouvat. Snažili jsme se zachovat maximální **stručnost a přehlednost** textu tak, aby bylo na první pohled patrné, jak byly vynakládány prostředky poskytnuté společností **Vršanská uhelná a.s. z Czech Coal Group**.

Veškeré činnosti slouží k naplnění účelu spolku dle Čl. III. Stanov:

*1. Účelem Spolku je všestranná podpora rozvoje osobnosti a sebepoznání zejména prostřednictvím poradenství a vzdělávání. K naplnění účelu Spolku bude Spolek vyvíjet zejména tyto hlavní činnosti:*

- *bezplatné internetové poradenství pro mladé a dospívající, a to na webových stránkách [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz);*
- *bezplatnou informační činnost;*
- *pořádání vlastních vzdělávacích akcí (zejména semináře, přednášky, diskusní skupiny a krátkodobé kurzy);*
- *propagační a popularizační činnost související s účelem Spolku; a*
- *propagaci dobrého jména Spolku.*

*2. Za účelem podpory a financování hlavních činností Spolku specifikovaných v odst. 1 č. III. stanov Spolku může Spolek realizovat jako vedlejší hospodářskou činnost zejména tyto činnosti:*

- *pořádání kurzů, školení, včetně lektorské činnosti, poskytování reklamního prostoru na webových stránkách Spolku.*

## 2 Pravidelné činnosti zapsaného spolku Cordatum Praha

Následující kapitola popisuje především ty **pracovní úkony** a běžné periodicky (denně, týdně, kvartálně) se opakující činnosti, které mají za cíl zajistit samotný **provoz spolku** a především internetové poradny. Budou zde uvedeny i činnosti, které byly provedeny

jednorázově s cílem zefektivnit naši činnost, zajistit hladký provoz nebo zlepšit celkovou situaci spolku. Tyto činnosti souvisí s funkčností spolku a zaměřují se na udržení **běžného chodu poradenských stránek** tak, aby byl naplněn cíl naší neziskové organizace a aby poradenské stránky byly pro klienty i návštěvníky informačně hodnotné a poskytovaly oporu, kterou klienti vyžadují.

Výčty, které zde budou uvedeny, nejsou úplné - neuvádíme takové činnosti, které předchází uvedeným procesům, nevěnujeme se popisu do detailů, které nejsou pro vystižení zásadních činností rozhodující. Následující body jsou tedy především ilustrativní - jejich cílem je dát čtenáři ucelenější **představu o procesu naplňování našich cílů**.

V případě potřeby doplníme jakékoli požadované informace.

## **2.1 Aktivita zajišťující chod spolku**

- naším cílem je být zcela transparentní při informování o naší činnosti - pravidelně **zveřejňujeme informace** o zásadních změnách ve spolku a to především na webových stránkách Cordatum Praha z.s. ([www.cordatum.cz](http://www.cordatum.cz))
- snažíme se **maximálně využívat pracovní doby** zaměstnanců spolku - jak interních, tak externích pracujících formou DPP či dodavatelů služeb (formou faktur)
- zveřejňujeme **tiskové zprávy** o důležitých faktických událostech a o dění uvnitř spolku - snažíme se nabídnout informace, které mohou dále zpracovávat ti, kteří mají zájem o propagaci našich služeb
- udržujeme pravidelný kontakt s účetním - podklady pro účetnictví, konzultace ve finanční oblasti - cílem je dosáhnout co nejefektivnějšího **využívání finančních prostředků**
- sledujeme časopis **Svět neziskovek**, který informuje o grantech, právních souvislostech a činnosti jiných neziskových organizací ([www.neziskovky.cz](http://www.neziskovky.cz))
- **sledujeme výzvy** s možností získat finanční prostředky (<http://dbfz.neziskovky.cz/>) - bohužel v uplynulém roce jsme nebyly schopni využít grantových prostředků z důvodu nedostatečného počtu našich zaměstnanců, kteří by byly schopni se novým činností věnovat
- **neustále se registrujeme do internetových katalogů**, interaktivních map apod., které mají šířit informace o nás a naší činnosti tak, aby o službách věděli potenciální

klienti

- snažíme se **komunikovat s potenciálními zájemci** o zakoupení reklamního prostoru na našich stránkách - příjem z reklamy by mohl být dalším významným zdrojem příjmů pro náš spolek
- pravidelně dbáme na **udržování dobrých vztahů** s našimi bývalými i stávajícími klienty, spolupracovníky, dodavateli i potenciálními zájemci a to především formou oslovení e-mailem (např. rozesílání přání, informace o nových aktivitách, informace o možnostech podpory apod.)
- soustavně komunikujeme s externím programátorem a poskytovatelem webhostingu a webmailových služeb
- snažíme se o propagaci a **šíření informací** i prostřednictvím sociálních sítí - aktualizujeme naše Facebookové profily

(<https://www.facebook.com/pages/Cordatumcz/110690698968393?ref=hl>).

## **2.2 Aktivita zajišťující chod a funkčnost poradenských stránek**

- každý den **kontrolujeme** a v případě potřeby aktualizujeme poradenské stránky [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz)
- o novém obsahu a aktualizacích **informujeme minimálně obden** na hlavní stránce poradny v rubrice Novinky
- obsah webu je neustále obohacován - v podstatě **každý týden je zveřejněn nový článek**, který vytváří naši zaměstnanci nebo dobrovolníci - každých 14 dní článek v rubrice **Časté dotazy** (do jedné z 5ti kategorií láska, sex, rodina, škola, různé na <http://www.poradna-lasky.cz/cs/caste-dotazy>) a každých 14 dní článek o komunikaci v rubrice **"Řekni to!"** (<http://www.poradna-lasky.cz/cs/rekni-to>).
- minimálně jednou za čtvrt roku je prováděna **údržba databáze klientů** - tato údržba je vždy spojena s informační rozesílkou novinek (nový obsah) nebo tématických mailů (např. vánoční a velikonoční přání apod.)
- každý den je uživatelům rozesílán krátký text dle jejich výběru - tzv. **Text ze systému 7 dní** - ti, kteří mají zájem si při registraci vyberou, o jaké téma mají zájem a v uvedený den je jim zaslán konkrétní text - v roce 2015 byla témata následující (výběr

se každý rok mění po vyhodnocení zájmu o jednotlivá témata):

- Pondělí - České pranostiky
  - Úterý - Citáty o přátelství
  - Středa - Murphyho zákony
  - Čtvrtek - Časté dotazy
  - Pátek - Vaše názory, úvahy, zamyšlení
  - Sobota - Vaše příspěvky - Básničky
  - Neděle - Nejzajímavější problém z poradny
- každý 1. den v měsíci je vyhlášeno nové **soutěžní téma**, na které mohou uživatelé po dobu 14 dní psát své příspěvky, po 15. dni mohou ostatní příspěvky hodnotit a první den měsíce následujícího jsou příspěvky vyhodnoceny a vyhlášeni vítězové - vybíráme taková témata, která jsou **vhodná k zamyšlení a rozvoji** osobnosti naší cílové skupiny - v uplynulém roce byla vyhlášena tato témata: MOJE OBLÍBENÉ JÍDLO, ŠKOLA - CO V NÍ MÁM A NEMÁM RÁD/A, JAKOU HUDBU RÁD/A POSLOUCHÁM, TAK TOHLE MI OPRAVDU JDE ..., LÁSKA A NENÁVIST, MÁ TAJNÁ PŘÁNÍ, VĚŘÍTE NA OSUD?, CESTOVÁNÍ, CO SE V MLÁDÍ NAUČÍŠ ..., LEŽ MÁ KRÁTKÉ NOHY, PŘEDSTAVY A FANTAZIE, KOMU A JAK JSEM NAPOSLEDY POMOHL/A
  - každých 14 dní je zveřejněna nová **anketní otázka** - cílem anketních otázek je možnost uživatelů **porovnávat svoje postoje**, které zaujímají k tématům, která stojí za zamyšlení - např. Vadí vám lidé s odlišnou barvou pleti?, Čtete knihy v papírové podobě?, Máte strach z budoucnosti?, Věříte na osud?, Těší vás příchod jara?, Vycházíte dobře se svými rodiči?, Trávíte denně více než 2 hodiny na internetu?, Považujete alkohol za drogu?, Myslíte často na minulost?, apod.
  - stěžejní rubrikou je samozřejmě **Poradna**, která slouží k zasílání dotazů našimi klienty (<http://www.poradna-lasky.cz/cs/zaslani-dotazu>) a rubrika **Naše odpovědi** (<http://www.poradna-lasky.cz/cs/nase-odpovedi>), na které si všichni klienti i návštěvníci mohou číst dotazy ostatních i s odpověďmi našich dobrovolníků - tyto rubriky jsou k dispozici **24 hodin denně** pro všechny, kteří mají připojení k internetu
  - o naší činnosti informujeme i na Facebookovém profilu poradny

(<https://www.facebook.com/pages/poradna-laskycz/186630958026517/>)

- denně **komunikujeme s dobrovolníky**, koordinujeme jejich činnost, vykonáváme supervizi, snažíme se dobrovolníky rozvíjet po odborné i lidské stránce

Důležitým cílem je udržovat informace na našich stránkách aktuální, **reagovat tak na potřeby našich klientů** a to nejen ve smyslu odpovídání na jejich dotazy, ale i ve smyslu tvorby takových článků, které jsou pro ně přínosem, jelikož se jedná o témata, o která mají klienti zájem. Snažíme se o vytvoření harmonie mezi předáváním informací a smysluplnou zábavou.

Bližší informace o obsahové stránce webu a o dotazech naleznete v Příloze č. 1; základní statistické údaje naleznete v Příloze č. 2.

### 3 Naši dobrovolníci

Na principu dobrovolnictví funguje poradenská stránka od doby jejího vzniku.. Před založením občanského sdružení veškerou činnost vykonávali samostatně fyzické osoby jako dobrovolnou činnost, po založení občanského sdružení byla vyvinuta snaha o získání celé **základny dobrovolníků**. A v této tradici pokračujeme i nyní - dobrovolníci tvoří základní pilíř poradenství.

V současné době spolupracuje s naším spolkem mnoho dobrovolníků jednorázově (např. příprava propagačních materiálů, roznos letáků apod.), především se ale jedná o dlouhodobou spolupráci s dobrovolníky, kteří pracují na místě **poradců pro dospívající** a na místě **autorů článků** s tematikou mezilidských vztahů. Pro ilustraci vám v Příloze č. 3 přinášíme charakteristiky našich dobrovolníků - jedná se o jejich vlastní pohled na sebe sama.

Aktuálně pracuje pro Cordatum Praha **7 aktivních dobrovolníků** na výše uvedených pozicích. Jejich pozice se liší dle zkušenosti, kterou mají, a podle toho se odvíjí i forma spolupráce a míra jejich samostatnosti. Všichni dobrovolníci pracují bez nároku na odměnu a odvádějí svou práci na excelentní úrovni. V uplynulém roce nebylo nutné **přibírat nové dobrovolníky**, pro rozšíření týmu v současné době **zaškolujeme** pouze jednu novou dobrovolnici, která po novém roce doplní náš tým. Musíme počítat i s odchodem některých

dobrovolníků - většinou z důvodu nástupu do zaměstnání po dokončení studií na vysoké škole, popř. změny v soukromém životě jako založení rodiny apod. Většina našich dobrovolníků se ale snaží setrvat v kontaktu i po dokončení spolupráce.

**Komunikace s dobrovolníky** i letos fungovala zcela bezproblémově - jsou dodržovány termíny, závazky, které si každý dobrovolník sám volí, nadále poskytujeme všem dobrovolníkům supervizi i podporu při řešení jejich soukromých životních situací a pokračujeme v jejich osobnostním rozvoji a podpoře jejich studia na vysokých školách především formou e-mailových konzultací.

Mimo to se snažíme podpořit naše dobrovolníky i v jejich profesionálním a kariérním růstu, vydáváme potvrzení o praxi, slečně Lence M. jsme vystavili doporučující dopis na zahraniční stáž apod.

To, že dobrovolnická činnost, kterou nabízíme, je zajímavá, dokazuje **zájem 4 uchazečů** o dobrovolnictví v uplynulém roce, přestože pozice nebyla nikde inzerována. Bohužel uchazeči nesplnili požadovaná kritéria a proto nebyla spolupráce navázána.

V závěru roku byla dobrovolníkům poskytnuta komplexnější zpětná vazba k jejich práci, dobrovolníci byli oceněni drobnými dárky (např. knižními poukázkami, proplacením školení, příspěvkem na internet apod.). Všichni dobrovolníci, kteří s námi spolupracovali v roce 2015, se rozhodli **prodloužit smlouvy** a spolupracovat s námi i nadále. Tento zájem nás velmi těší a věříme, že Cordatum Praha poskytuje svým dobrovolníkům takové zázemí, které je pro ně motivující a možnost seberealizace je poutavá.

## **4 Nový obsah na poradenských stránkách v roce 2015**

Cílem naší neziskové organizace je kromě zajištění spolehlivého chodu projektu Poradny-lásky také určovat další směr, kterým se bude Poradna rozvíjet. V uplynulém roce jsme na našem obsahu pracovali následovně.



#### **4.1 Nové články v rubrice "Řekni to!"**

Slečna Macháčková i v letošním roce pokračuje ve tvorbě rubriky o komunikaci. Neustále vytváří **nové články**, jejichž cílem je reflektovat potřeby našich klientů. Vyskytují-li se tedy v dotazech v poradně podobná a opakující se témata týkající se komunikace, resp. problémů v komunikaci, snaží se autorka vytvořit takový článek, který se **dané problematice** věnuje.

Články obsahují nejen souhrnné informace o problematice, ale především i praktická doporučení, jak konkrétně komunikovat, jak se nad potížemi v komunikaci zamýšlet a jak se dostat ven z četně vytvořených "začarovaných" kruhů. **Každý si může v článcích najít to, co ho zajímá.**

V roce 2015 bylo vytvořeno **více než 20 článků**. To, jak autorka sama prezentuje svou práci a soupis jednotlivých témat zveřejněných v uplynulém roce naleznete v Příloze č. 4.

#### **4.2 Nové články v rubrice Časté dotazy**

Články jsou doplňovány cca po 14 dnech. Uvedená rubrika slouží k základnímu **uvedení do problematiky** a nastínění směru, jakým lze o problematice uvažovat před napsáním dotazu do poradny. Články píše někteří z dobrovolníků dle jejich konkrétních a aktuálních časových možností.

Za uplynulý rok bylo tedy zveřejněno **více než 20 článků**. Pro představu uvádíme některá z témat, která jsou vždy zařazena do jedné z 5ti kategorií (láska, sex, rodina, škola, různé).

- Ve vztahu nemáme sex – je to v pořádku?
- Mám vztah se spolužákem – ostatní se do toho moc pletou
- Musí vždy žena mít orgasmus, aby byla se sexem spokojená?
- Je sex během menstruace škodlivý?
- Kamarádi se mi smějí, že jsem panic/panna
- Odjíždím na studijní pobyt do zahraničí - vydrží vztah?
- Kdy je „nejvyšší“ čas na sex?
- Flirtování

- Mám říct partnerovi, že jsem panic/panna?
- Pořád na něco zapomínám – jak to změnit?
- Nakupuji v sekáči a mám z toho divný pocit
- Jak poznám, co se partnerovi nebo partnerce líbí?
- Mám pocit, že orální sex není pro mě. Co s tím?
- Chodím s ženatým mužem/vdanou ženou. Má náš vztah šanci?
- Nechci být homosexuál/lesbička – jak to řešit?
- Může mi učitelka zakazovat make-up a některé oblečení?
- Nerozumím si se svým sourozencem

### 4.3 Aktualizace obsahu

Webové stránky naší poradny **aktualizujeme neustále**. Jak bylo uvedeno výše, aktualizujeme soutěžní témata, anketní otázky, články a denně odpovídáme na dotazy našich klientů, přičemž se snažíme o co nejrychlejší reakce.

V průběhu roku 2015 jsme také **obohatili obsahovou stránku** našeho webu. Jednalo se především o následující texty a testy:

- TESTY
  - *Umíš být jen sám se sebou?* - o vztahu k lidem a o vztahu k vlastní samotě
  - *Jsi všeználek?* - v sekci Škola a povolání - o všeobecném rozhledu a vstřebávání a zpracovávání informací
  - *Jak moc je pro tebe důležitý vzhled?* - v sekci O těle - zaměřeno na vnímání sebe a druhých z hlediska poměru vnitřních kvalit a vnějšího projevu
- "BLBINKY" (přidání nových textů v rubrice **Tvůrčí koutek**, sekce "Blbinky" slouží výhradně k pobavení a uvolnění se)
  - *Přítroublý příběh plný písmen P*
  - *Dobré rady o lásce a životě*
  - *Vysvětlivky smajlíků*
  - *Vyznání a výčitky*

- PŘÍSLOVÍ
  - *70 nových Přísloví ze světa*
  - přidána nová sekce **Česká přirovnání** (cca 226) - přirovnání mají sloužit k ilustraci krásy a bohatosti českého jazyka, tvůrčích schopností a fantazie při hodnocení druhých a při popisu jevů a věcí
- CITÁTY
  - vytvořena nová kategorie **Citáty o životě**
  - nově přidáno **73 citátů**
- ORIENTÁLNÍ ŽIVLY
  - představení teorie o narození ve spojení s živly, které mohou ovládat život člověka
  - možnost zjištění našeho živlu a toho, jak se k sobě lidé vzájemně hodí
- PORADNA V ČÍSLECH
  - aktualizace rubriky dle nově vložených obsahů

Jak ilustruje výše uvedený text, snažíme se o obohacení webových stránek a zároveň o **přinášení nových informací** nebo zábavných prvků pro naše klienty. Velice nás těší, když máme na naši práci nějakou odezvu a skutečně si vážíme každé zpětné vazby, kterou obdržíme. Pro ilustraci přinášíme v Příloze č. 5 jedno z poděkování našich klientů.

#### **4.4 Ostatní**

Činnosti uvedené výše byly takové, které jsou na první pohled viditelné, přináší očividné změny na webových stránkách. Mimo tyto aktivity jsme se také věnovali pracím, které **nejsou na první pohled vidět**, ale přesto jsou nezbytné a pro naši činnost přínosné, popř. souvisí s legislativními změnami, které jsme museli reflektovat.

Mezi činnosti patří především:

- Čistění databáze - nejen aktualizace uživatelů, kteří jsou a nejsou aktivní, ale dále i čištění databáze odeslaných mailů, kterých jsou v našem případě desítky
- **Oprava technických problémů** - např. problém s automatickou aktualizací věku.
- Řešení nově objevených nedostatků systému - např. zveřejňování anket.

- Byla aktualizována databáze testů od našich uživatelů včetně odstranění testů v přípravě, které naši klienti nedokončili.
- **Komunikace s osobami**, které navrhují některé změny na poradně - jako příklad uveďme pana Smejkalu, který nás kontaktoval s nápadem vytvoření nové seznamky pro panny/panice a nabídl nám své erotické články. Jeho nápad jsme nerealizovali z důvodu neadekvátnosti obsahu k našim cílům. Podobná komunikace ale vyžaduje velké množství času, jelikož je naším cílem **vyjádřit se ke všem podnětům**, které naše redakce obdrží.
- Mnoho drobných, ale celkově **časově náročných úprav** na webu www.poradna-lasky.cz - např. úpravy, které byly spojeny se změnou o.s. na z.s. (patička webu, přejmenování rubrik apod.); odstranění přeregistrace, aktualizace stránek s nápovědou atd.
- Byly provedeny rozsáhlé změny na webu poradny, které byly spojeny s **transformací na zapsaný spolek** - především změna na Hlavní stránce, stránka Podpořte nás, Všeobecné podmínky, Stanovy, nové pdf dokumenty ke stažení, změny v pravidlech soutěže a bazaru apod. Kompletně byla aktualizována rubrika O nás, Naši dobrovolníci, Sponzoři a Kontakty. Na webových stránkách byla vyvěšena Tisková zpráva o změně o.s. na z.s.

## 5 Nové aktivity Cordatum Praha z.s. v roce 2015

V následujících pasážích vás seznámíme s aktivitami, které mimo jiné vykonávali zaměstnanci a dobrovolníci našeho spolku. Většina z nich se netýká přímo poradenských stránek, ale okrajově může zasahovat i tuto oblast.

### 5.1 Oficiální web Cordatum Praha

Předkládáme stručný přehled větších změn, které byly provedeny.

- V rubrice Sponzoři byly učiněny změny spojené s ukončením spolupráce s

www.itok.cz.

- Rubrika Sponzoři byla aktualizována - byly doplněny **časové údaje** jednotlivých spolupracujících.
- Do novinek a do sponzorů bylo umístěno **poděkování** za dar Czech Coalu / Vršanské uhelné.
- Pan Slíž kompletně upravil webové stránky tak, aby informace byly v souladu se změnou na z.s.- změnil kontaktní údaje, přidal potřebné inovované dokumenty. Byly vydány nové dokumenty týkající se změny právní formy a získání živnostenských oprávnění.
- Byly přepracovány veškeré dokumenty na stažení, které obsahovaly o.s. místo z.s. - např. inzerát, přihláška, darovací smlouva apod. Taktéž byly dodány nové statistické údaje.
- Dále byly kompletně aktualizovány rubriky Internetové poradenství a Napsali o nás.
- Byla aktualizována hlavní stránka a redukován počet novinek na ní.

## ***5.2 Aktualizace dokumentů a informací spojených s transformací na zapsaný spolek***

V uplynulém roce došlo k zásadní změně - "ze zákona" jsme byli nuceni transformovat naše občanské sdružení na zapsaný spolek, což přineslo spoustu následných **administrativních povinností**. Především vznikla potřeba úpravy **dokumentů**, které jsou k dispozici na [www.cordatum.cz](http://www.cordatum.cz) a [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz); taktéž jsme byli nuceni přepracovat dokumenty, které používáme k šíření našeho dobrého jména, k informování o naší činnosti apod. Předkládáme vám stručný přehled hlavních aktivit, které museli být v této souvislosti učiněny.

- Řešili jsme problematiku datových stránek na základě upozornění paní Trampotové z živnostenského úřadu. Zjistili jsme, že schránka není pro nás povinná a nebudeme ji tedy zakládat.
- Dne 12.1. se informace o změně objevila na oficiálních webových stránkách obchodního rejstříku a na stránkách Spolkového rejstříku. Celý proces byl z hlediska

"úřadů" dokončen.

- Byly podepsány nové smlouvy s aktualizovanými údaji - např. s panem Němečkem smlouva na poskytování webhostingových služeb, s panem účetním, pracovní smlouvy paní Pospíšilové a Pytlíčkové, DPP pana Slíže apod.
- Změnu o. s. na z. s. jsme ohlásili ve FIO bance a provedli potřebné kroky k aktualizaci údajů.
- Na březnovém setkání s panem účetním jsme podepsali novou plnou moc.
- Bylo zajištěno nové razítko pro náš spolek a další potřebné podklady např. hlavičkový papír atd.

Proces těchto změn byl velmi časově náročný a zdlouhavý, v tuto chvíli jsou ale veškeré potřebné změny úspěšně provedeny.

### **5.3 Fundraising - GIVT**

Neustále se snažíme zapojovat do "dění na internetu" tak, abychom se přizpůsobili rychle se měnícím trendům. Poslední novinkou bylo přihlášení se do projektu **www.GIVT.cz**. Jedná se o rozcestník, jehož pomocí nám mohou klienti i široká veřejnost **přispívat na chod naší poradny** prostřednictvím nakupování ve svých oblíbených e-shopech, aniž by zaplatili cokoli navíc (z celkové sumy nákupu bude poukázáno vždy předem dané procento na náš účet). Zatím se jedná o příspěvky v řádech stokorun, jelikož projekt je poměrně nový a bude nějaký čas trvat, než si naši klienti na jeho používání zvyknou a dají o něm vědět dalším osobám ve svém okolí.

Zde je uvedeno shrnutí základních činností spojených s touto novou možností získávání finančních prostředků.

- Úspěšně jsme se 1.7. zaregistrovali na webové stránky GIVT.cz.
- Máme vytvořený profil s popiskem a logy na <http://givt.cz/cordatum-praha-z-s>.
- Na obou FB jsme se "spřátelili".
- Informace o této možnosti příspěvku je na stránkách Cordata i Poradny zveřejněna na více místech tak, aby byla co největší **šance upoutat pozornost** těch, kteří by měli zájem touto formou přispět.

- Zveřejnili jsme videa a další propagační materiály na obou webech, pravidelně zveřejňujeme v aktualitách a **snažíme se "připomínat"**.
- Na stránkách poradny byly taktéž vytvořeny upoutávky na givt - v rubrice Podpořte nás, v Aktualitách apod.
- Na stránkách poradny je stále zveřejněn banner - střídáme jeho pozici tak, aby umístění nezevšednělo.
- Dne 28.7. byla provedena informační rozesílka aktivovaným uživatelům. Informace o této možnosti byla rozeslána mimo jiné i dobrovolnicím, známým a přátelům spolku, do konference lidí, které spojují podobné zájmové aktivity apod. Informace byla rozeslána i klientům a sponzorům. celkově se jednalo o několik tisíc e-mailů.
- 16.9. byla provedena další rozesílka s **informacemi o nové aplikaci**, která by měla na nákupy upozornit a usnadnit tak přispívání na organizaci, kterou si zájemci vyberou.

## **5.4 Školení, osobnostní rozvoj**

O získávání finančních prostředků se pokoušíme i vlastními silami. Jedná se o činnosti deklarované v našich stanovách. Opět předkládáme jen orientační průřez činností za rok 2015.

- Pro společnost Sklady Hodonín bylo realizováno diagnostické a rozvojové sezení s pracovníci, která již v minulosti prošla první vlnou rozvojového procesu.
- Pro **Sklady Hodonín s. r. o.** bylo realizováno diagnostické sezení s potenciální novou pracovníci.
- Dne 1.5. 2015 byl bezplatně realizován **ukázkový ("ochutnávkový") rozvojový program** pro klienty Z. Tuškové z Equilibria.
- Proběhlo několik rozvojových sezení, které si **objednali jednotlivci**, fyzické osoby, vždy se jednalo o klienty, se kterými jsme již dříve spolupracovali - většinou v rámci firem.

## **5.5 Ostatní činnosti**

Pracujeme nadále na tvorbě rubriky Známé osobnosti, nicméně oslovování není příliš úspěšné. Resp. buď dostaneme negativní odpověď nebo žádnou odpověď, v případě kladné

odpovědi následuje fáze domlouvání se, která většinou vyústí v mlčení ze strany známých osobností. Budeme přehodnocovat smysl této činnosti a následně se budeme rozhodovat o realizaci této rubriky.

Pokračujeme v přípravách **reklamního systému**, v současné době jej lze používat, pouze doladíme drobné nedostatky.

## **5.6 Komunikace navenek**

Naším cílem je snažit se **šířit dobré jméno** naší neziskové společnosti, ukázat zájem a předávat navenek transparentní informace. Mezi naše aktivity patřilo především:

- Snaha o navázání spolupráce se studenty FHS v oblasti fundraisingu. Paní Moree rozeslala naši nabídku, ale bohužel nikdo ze studentů neprojevil zájem.
- Vyplnili jsme dotazník Městské části Prahy 3, která vytváří **katalog NNO Prahy 3**.
- Zodpověděli jsme dotazníky ohledně kvality služeb GIVTu a Světa neziskovek, věříme, že tak přispějeme k dalšímu rozvoji uvedených organizací.
- Byli jsme nuceni ukončit spolupráci s iTOK.cz z důvodu **nedostatečné spolupráce** tohoto média. Měli jsme dojem, že přínos není pro obě strany rovnocenný.

## **5.7 Spolupráce se studenty vysokých škol**

**Zapojujeme se do výzkumů** a anket, se kterými nás osloví studenti vysokých škol a neziskové organizace. Snažíme se tak podpořit rozvoj neziskového sektoru a vzdělávání studentů, již jsme mnohokrát odpovídali na otázky, které byly součástí **diplomových či bakalářských prací**. Vždy žádáme o zaslání hotových prací, bohužel na tuto výzvu reagují pouze někteří studenti. V roce 2015 jsme komunikovali s těmito studenty:

- Denisa Schreiberové z **České zemědělské univerzity** v Praze oboru Hospodářská a kulturní studia jsme vyplnili dotazník - pracuje na bakalářské práci na téma Fundraising neziskových organizací. Následně jsme byli požádáni o rozhovor - z časových důvodů jsme veškeré informace studentce poskytli formou mailu.
- Vyplnili jsme dotazník o fundraisingu slečně Flíborové, která je studentkou **NEWTON College** v Brně.



- Dále byly poskytnuty údaje slečně Bernardové z **FTVS UK**.
- Byl vyplněn dotazník ohledně e-learningu, jehož výsledky budou použity v diplomové práci "E-learning v českém mimoškolním prostředí" na **Filozofické fakultě Univerzity Karlovy**. Cílem práce a potažmo i výzkumu je zmapovat využívání elektronického vzdělávání v českém mimoškolním prostředí.

## **5.8 Propagace a veřejná poděkování Czech Coalu**

Je pro nás zcela zásadní, abychom dostatečně poděkovali za podporu, které se nám pravidelně dostává od společnosti **Vršanská uhelná a.s. z Czech Coal Group**. Velmi si tohoto finančního příspěvku vážíme a snažíme se tuto informaci šířit tak, aby přinesla prospěch našim dárcům.

O této pomoci informujeme nejen na hlavních stránkách Cordata a Poradny, ale taktéž v sekci Sponzoři, Podpořili nás apod. v nepravidelných intervalech o této skutečnosti **informujeme naše klienty** i v Aktualitách na hlavních stránkách obou našich webů.

Jelikož chápeme význam vizuální propagace, používáme oficiální loga společnosti. Snažíme se maximálně vyjít vstříc představě sponzora.

Pro lepší představu předkládáme v Příloze č. 5 vzor toho, jak na našich stránkách snažíme zviditelnit informaci o poskytnutém daru.

## **5.9 Finance**

Naším cílem je nakládat s omezenými finančními prostředky tak, aby byl **maximalizován užitek našich klientů** a aby se vždy jednalo o citlivé a šetrné zacházení s penězi. Dar od společnosti Vršanská uhelná byl stejně jako v předchozích letech použit především na chod poradenských stránek a na zajištění základního chodu spolku.

### **Finanční prostředky jsou čerpány především na:**

- Navýšení mezd z důvodu změny minimální mzdy od ledna 2015, přičemž v rámci úspory prostředků byl ke dni 14. 6. 2015 ukončen jeden z pracovních úvazků.
- Platby za domény, webhosting, poskytování mailových služeb.
- Administrace webových stránek.

- Účetní a právní služby.
- Nákup kancelářských potřeb a materiálu a to tak, aby došlo k dalšímu spoření nákladů vynaložených na běžných chod (např. velmi úsporná tanková multifunkční tiskárna Epson, která výrazně sníží náklady na tisk)
- **Proplácení příspěvků** na telefon či internet spolupracovníkům, kteří činnost provádějí dobrovolně ve svém volném čase bez nároku na odměnu.
- **Rozvoj a údržba** webových stránek.

V principu se budeme i nadále snažit maximálně šetřit s finančními prostředky, které nám byly svěřeny a budeme pokračovat v trendu minimalizovat veškeré náklady.

### **5.10 Plány do budoucnosti**

Naše cíle zůstávají beze změny - poskytovat služby na takové úrovni, aby přinesly našim klientům co největší užitek. Budeme se snažit dokončit aktivity, se které jsme v předchozím období zahájili.

#### **Mezi preferované oblasti patří:**

- prodej reklamního prostoru za účelem zvýšení finančních prostředků spolku
- zdokonalení se ve fundraisingu
- získání dalších zakázek na rozvoj a vzdělávání
- obohacení obsahu poradenských stránek
- zviditelnění se a snaha o informování naší cílové skupiny o službách bezplatné internetové poradny pro mladé a dospívající
- šíření dobrého jména neziskové organizace a propagace její činnosti
- navázání spolupráce s dobrovolníky v oblasti propagace a fundraisingu
- rozvoj našich zaměstnanců a především dobrovolníků
- navázání spolupráce s komerčním sektorem

Budeme rádi, když se nám bude dařit tak jako doposud a věříme, že naše služby budou na takové úrovni, jakou budou naši klienti neustále potřebovat.

## 6 Závěr

V předložené zprávě jsme se věnovali popisu oblastí, které jsou **stěžejní pro fungování a rozvoj spolku** Cordatum Praha a těm, které jsou nezbytné pro naši hlavní činnost, tedy **provozování bezplatné internetové poradny** pro mladé a dospívající na [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz).

Vaše finanční podpora je pro nás maximálně důležitá, bez ní by činnost spolku byla výrazně omezena. Vážíme si přízně a štědrosti, kterou jste nám opakovaně věnovali.

**Za Vaši podporu a vstřícný postoj k projektu bezplatné poradny pro mladé a dospívající bychom Vám chtěli poděkovat a vyjádřit naši úctu a respekt.**

**Děkujeme Vám!**

*Budete-li mít zájem o další informace či upřesnění, rádi Vám je poskytneme.*

*Cordatum Praha, z.s.*

## 7 Příloha č. 1 – Poradna-lásky v číslech k říjnu 2015

Neustále pracujeme na rozvoji našich stránek, aktualizujeme obsah, staráme se o konstantní udržení či zvýšení návštěvnosti. Následující příloha ukazuje souhrn aktivity naší i našich klientů za jasně vymezená období. Zdrojem dat jsou interní statistiky a Google Analytics.

### 7.1 Základní data a čísla

- *Datum založení poradenských stránek: podzim 2001* (více než 13 let s konstantním počtem návštěvníků)
- *Inovovaná verze stránek spuštěna: 2. 2. 2011* (graficky i technicky obnovená verze)
- Za více než **15 let provozu** se **průběžně registrovalo přes 45 000** uživatelů.
- Celkový počet *aktivních registrovaných* uživatelů je přes 2000.
- Celkový počet *neaktivních* (tj. navštěvují naše stránky, ale nepíší dotazy a aktivně nepřidávají příspěvky na naše stránky) registrovaných je téměř **11 000**.

### 7.2 Dotazy v rubrice *Poradna*

- *Celkem k datu 21. 10. 2015: 85 208 dotazů*  
(počet dotazů, které zaslali naši klienti prostřednictvím webového rozhraní od založení stránek - v součtu není zahrnut cca jeden tisíc dotazů, které byly zodpovězeny prostřednictvím e-mailu)

#### **Dle jednotlivých kategorií:**

- Láska - **28 494** dotazů
- Sex - **33 318** dotazů
- Škola - **2 858** dotazů
- Rodina - **2 718** dotazů
- Různé - **17 820** dotazů

### 7.3 Příklad aktivity našich uživatelů v dalších rubrikách

*(od roku 2001 do 21. 10. 2015)*

- Návštěvníci sami pro sebe vytvořili **10 754** testů.
- Zasláno bylo **5 296** básniček.
- Do soutěže bylo zařazeno **4129** příspěvků.

- Uživatelé nám napsali **4491 vzkazů do Knihy hostů** a mnoho dalších na náš e-mail.

## **7.4 Našim uživatelům jsme do října roku 2015 připravili**

*(a nadále připravujeme)*

- Články na aktuální témata - **154 zpracovaných častých dotazů**.
- Praktických rad v člancích o komunikaci - **44**
- **368 anketních otázek**.
- Uživatelé mohli zasílat své soutěžní příspěvky na **180 témat**.
- Téměř **100 testů**, které slouží k sebepoznání.
- Inspirovat se mohou uživatelé **1564 citáty** dělených dle jednotlivých témat.
- Mnohé další články např.:
  - **48 vtipných textů**
  - **37 článků** v cyklu **Láska v literatuře**
  - **242 českých přísloví**
  - **343 světových přísloví**
  - **226 českých přirovnání**
  - **121 Murphyho zákonů**
  - od spuštění nové verze v roce 2011 jsme připravili **více než 1 000 novinek**
  - na každý den je připraven krátký text, který si mohou uživatelé přečíst na hlavní stránce (a nebo si jej nechat zaslat mailem) - celkem za dobu fungování se jednalo o více než **5000 textů**

## **8 Příloha č. 2 - Statistické údaje v grafické podobě**

Následující grafy ukazují informace o návštěvnících a uživatelích našich poradenských stránek za časové období necelého jednoho roku a to od **1. 1. 2015 do 15. 12. 2015**. Některé údaje jsou zpracovány od začátku fungování poradny - tj. od roku 2001. U všech grafů je uveden časový rámeček. Vzhledem k rozsahu stránek a jejich návštěvnosti Vám přinášíme základní informace o naší činnosti.

### **8.1 Definice**

Na našich stránkách rozlišujeme několik skupin uživatelů. Níže pro orientaci uvádíme

základní charakteristiky užívaných pojmů:

- **návštěvníci** - neregistrovaní uživatelé našich stránek - stránky si pouze prohlížejí, čtou si články a dotazy jiných uživatelů, sami aktivně nepíší dotazy do poradny
- **registrovaní uživatelé** - uživatelé, kteří si kdykoli za dobu fungování našich stránek vytvořili na našich stránkách uživatelský účet
- **aktivovaní uživatelé** - jsou u nás registrovaní a dosud aktivně našich služeb využívají
- registrovaní, **neaktivovaní uživatelé** - v minulosti se na našich stránkách registrovali, ale nyní služeb nevyužívají, mohou a nemusí být našimi návštěvníky
- **archivovaní uživatelé** - v minulosti se registrovali, nyní ale stránky nijak nevyužívají a mají nefunkční uživatelské profily

Následující statistiky se týkají vždy konkrétního druhu uživatelů, kromě statistiky přístupů se nikdy nehovoří o návštěvnících.

## 8.2 Věkové složení aktivovaných uživatelů

Valná většina uživatelů navštěvuje naše stránky a využívá služeb poradny **dlouhodobě**. Je patrné, že věkový průměr našich registrovaných uživatelů se zvyšuje. V současné době je věkový průměr aktivovaných uživatelů **20,1 let**. Konkrétní věkové rozložení ilustruje následující graf.

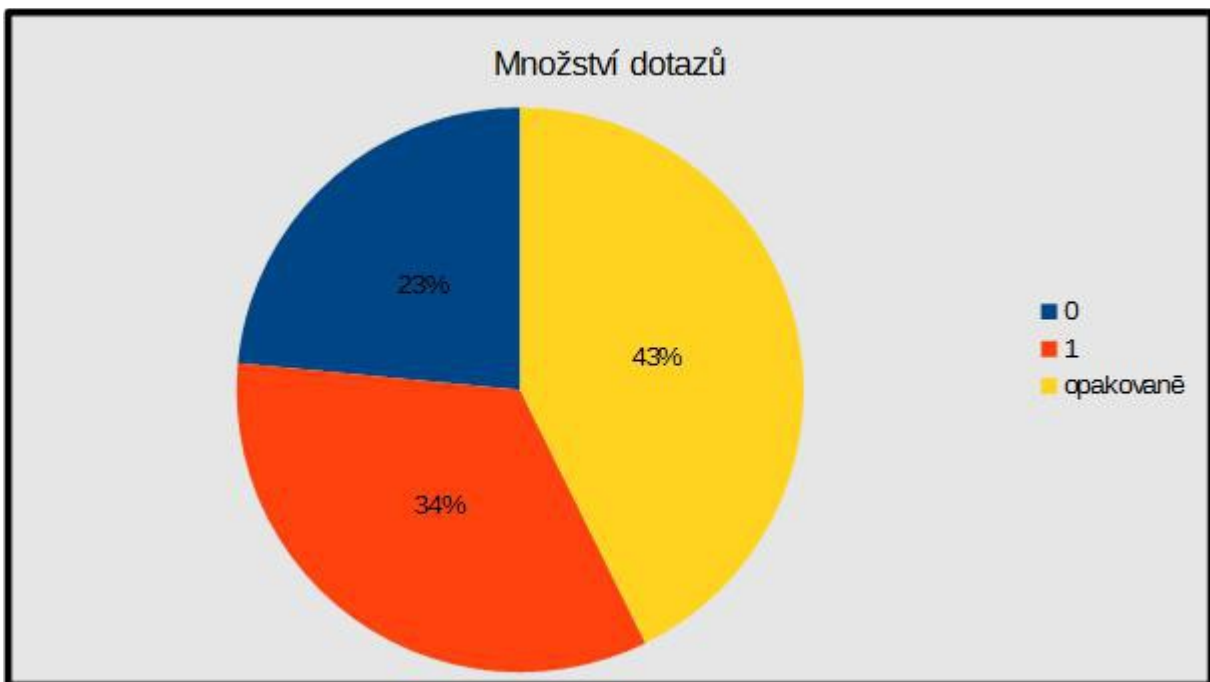


### 8.3 Aktivovaní uživatelé a zaslání dotazů do poradny

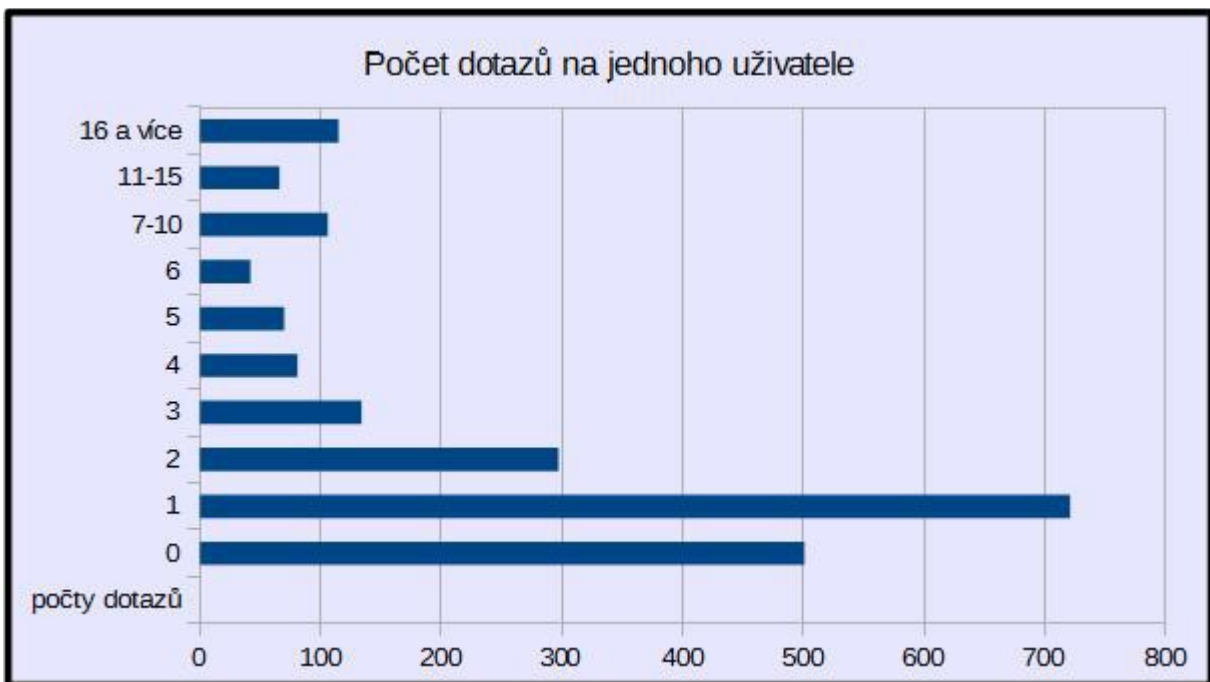
Ne všichni aktivovaní uživatelé využívají služeb naší poradny - někteří z nich se registrují kvůli získání bonusů, možnosti přispívat svými texty, soutěžními příspěvky apod. Přestože tomu tak je, věkový průměr osob zasílajících dotaz do naší poradny je podobný jako věk všech uživatelů - je to **19,8 roku**. Procentuální vyčíslení ukazuje níže uvedený graf, ze kterého je patrné, že více než 3/4 registrovaných přichází na naše stránky s cílem zaslat dotaz do poradny.



Někteří uživatelé se na nás obracejí **jednorázově**, jiní se svými dotazy přicházejí **opakovaně**. Velmi si této důvěry ceníme a rádi uvítáme jak uživatele, kteří chtějí narázově cokoli zjistit, tak i uživatele, se kterými udržujeme dlouhodobý kontakt. Graf ilustruje počty dotazů aktivovaných uživatelů - je patrné, že mnohem více uživatelů s námi udržuje **dlouhodobý kontakt**.

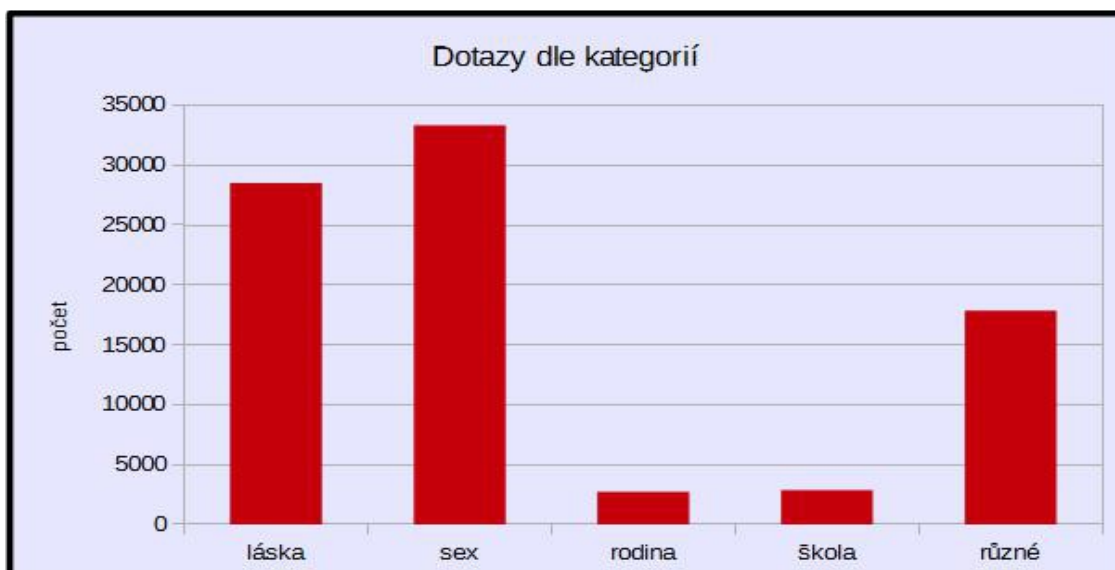


Někteří uživatelé napíší jen **několik málo dotazů**, jiní s námi řeší své problémy i několik let. Jeden z našich uživatelů se na nás se svým dotazem obrátil dokonce téměř **250x** ! Pro ilustraci - dalších 5 uživatelů nám napsalo **více než 100** svých dotazů. Stav počtu dotazů u aktivovaných uživatelů je ale následující ...





Od začátku fungování poradny do dnešního dne jsme zodpověděli **85273 dotazů**, které jsou do kategorií rozděleny takto:

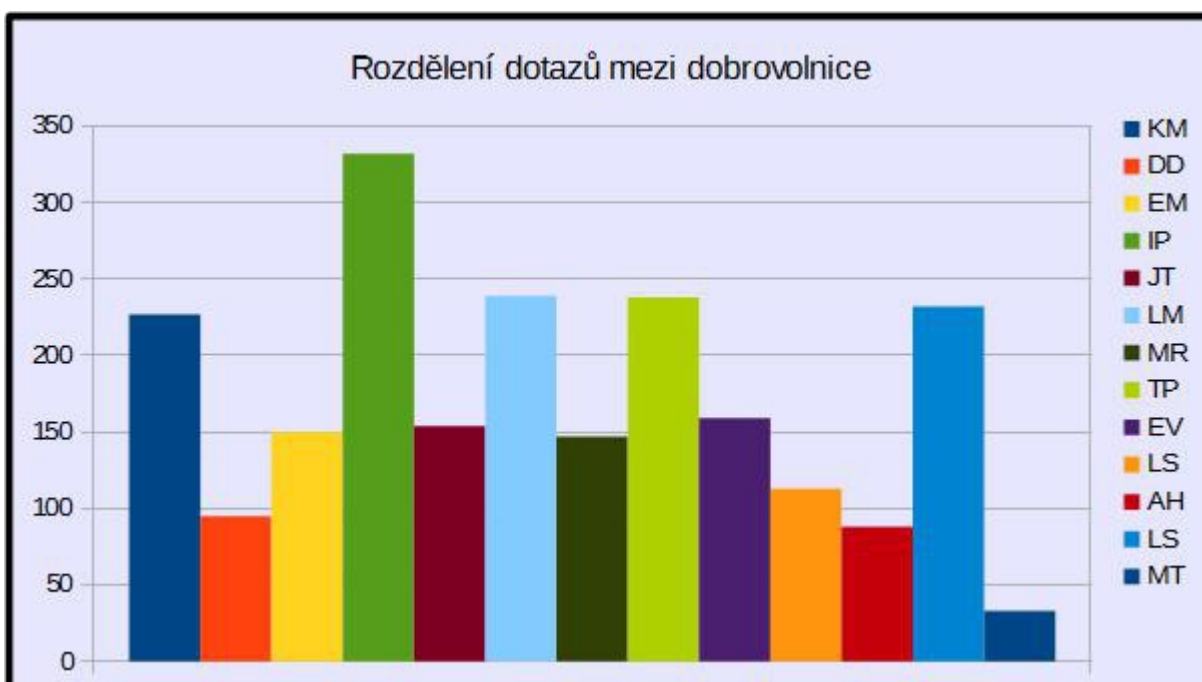


#### 8.4 Zpracování dotazů

Hlavními aktéry naší poradny jsou **dobrovolníci**, kteří zpracovávají dotazy ve svém volném čase podle svých aktuálních možností - většinou se jedná o studenty vysokých škol a osoby, které mají zájem o mezilidské vztahy. Dotazy ale také zpracovávají lidé v redakci, kteří zajišťují **fungování poradny**, dohled nad dobrovolníky, jejich zaškolení, supervizi apod. Graf ukazuje **poměr zpracování dotazů**.

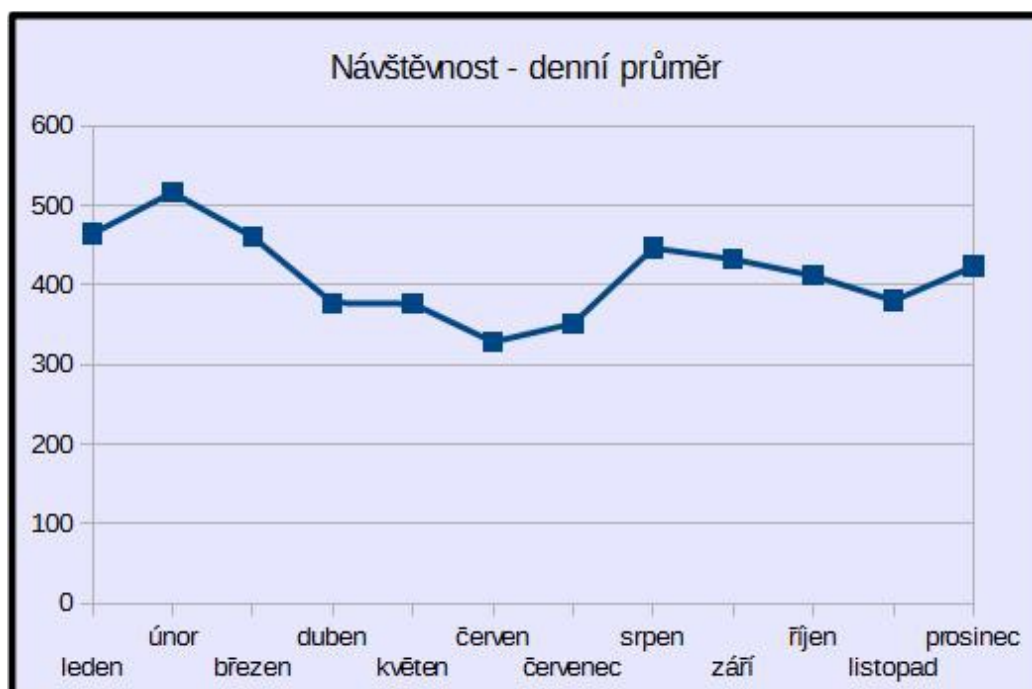


Dobrovolníci si přebírají dotazy dle svých **časových možností** následovně:



### 8.5 Návštěvnost

Velmi si vážíme přízně, kterou nám uživatelé a návštěvníci prokazují. Na našich stránkách běžně **návštěvnost kolísá** - jak mezi jednotlivými roky, tak i měsíci, ale i obdobími (např. svátky, prázdniny apod.). Pro orientaci uvádíme jen stručný graf.



## 9 Příloha č. 3 – Charakteristiky našich dobrovolníků

Každý z našich dobrovolníků je jiný a jeho **zaměření** v jeho soukromém životě je zcela odlišné. **Struktura dobrovolníků** ale perfektně pokrývá jednotlivé oblasti, o které naši klienti mají zájem. Pro ilustraci uvádíme charakteristiky našich dobrovolníků (pouze těch aktivně činných). Kompletní přehled dobrovolníků i s bývalými spolupracovníky můžete najít na <http://www.poradna-lasky.cz/cs/nasi-dobrovolnici>.

### BP

Zabývám se zážitkovým vzděláváním a vzděláváním zaměřeným na rozvoj osobnosti. Mé volnočasové aktivity jsou ovlivněny aktuální náladou. Jsou chvíle, kdy si užívám samotu a přemýšlím, čtu knížky, trávím čas v přírodě a nebo si občas vyčistím hlavu u nějaké počítačové hry. Jindy mám ale období, kdy mám silnou touhu být mezi lidmi a trávit s nimi svůj volný čas - užívat si aktivní společenský život, navštěvovat akce, kde je živá atmosféra a nebo si jen tak posedět a popovídat. Dokážu si užít až dětskou radost z činností, které by mnoho lidí mohlo pokládat za praštěné. Těší mě nejen klasické činnosti jako je lyžování, cyklistika, koupání, grilování s přáteli apod., ale mezi mé specifické vášně patří v létě houbaření a v zimě stavění sněhuláků a bobování.

### DD

Pracujem ako psychologička v pedagogicko-psychologickej poradni. Obrovskou skúsenosťou bola moja prvá práca v Detskom domove, ktorá ma zaujala natoľko, že by som sa k nej niekedy rada vrátila. Už niekoľko rokov sa venujem práci s deťmi a mladými ako animátor a organizátor zážitkovo-vzdelávacích kurzov, takže táto práca je pre mňa ako stvorená. Rada trávim voľný čas aktívne - športom, turistikou, ručnými prácami či hraním spoločenských hier. Nechám sa nahovoriť aj na neobyčajné veci, ktoré naozaj stoja za to. Hudobne zdatní ľudia si ma ľahko získajú, pretože hudba ma vie dobiť energiou. Cestovanie za hranice Slovenska a poznávanie českého či iného vzdialenejšieho národa mi je dôverne známe. Oblubujem spoločnosť detí a ľudí (najmä tých tvorivých), tanec, aktivity akéhokoľvek druhu a rada o sebe vyhlasujem, že som „do koča aj do voza“.

### EM

Jmenuji se Eliška a v současné době jsem především maminkou malé holčičky. Není to však tak dávno, co jsem byla ještě studentkou. Nejprve jsem zkoušela štěstí na zdrávce, ale na vysokou školu jsem nakonec vykročila úplně jiným směrem, a to nejprve na obor sociální pedagogika a poradenství a poté jsem navázala studiem sociální práce (v současné době zatím nedokončeným). Největším přínosem však pro mě byl kurz zkušenostně reflektivního učení, který mi ukázal nový směr, nové způsoby myšlení a celkově mi dovolil více se poznat. A to já dělám moc ráda:-) Jak již napovídá cesta mého studia, ráda pracuji s lidmi a ráda jim pomáhám a zároveň tím získávám zkušenosti, zejména se zaměřuji (a je to i mým cílem do budoucna) na pomoc ženám. Kromě toho všeho se hodně věnuji seberozvoji, všechno mě zajímá, všechno chci poznat, všechno musím vyzkoušet a často se dostanu do situace, kdy vlastně nevím, co dřív, protože chci dělat všechno :-) Občas ale také ráda lenoším (nejraději v pyžamu) a jen tak pozoruji dění okolo sebe. Chodím také ráda do přírody, jen tak se kochám lesem, poslouchám jeho zvuky a krásně se tak dobívám energií. Kdo mě zná osobně, tak by asi řekl, že mými nejuvěrnějšími společníky, které mám vždy někde při sobě, jsou knížka a pár klubíček postupně se proměňujících v nový svetr nebo čepici :-)

## **IP**

Pracuji v oblasti personálního poradenství. Žiju v Praze, ale ráda trávím čas s přáteli mimo město, na výletech v přírodě, na chalupě apod., a to v každém ročním období. V zimě mě baví lyžování a snowboarding, jaro je skvělý čas vyrazit někam pěšky nebo na kole, k létu patří grilování, posezení u pívka v zahradních hospůdkách. I když se vždy s létem nerada loučím, nakonec stejně zjistím, že také podzimní dny mohou být příjemné a nějaká ta plískanice se rozhodně dá přežít. Třeba i u pěkného filmu v kině nebo doma na DVD.

## **JT**

V současné době studuji Všeobecné lékařství na Masarykově univerzitě v Brně. Ve volných chvílích, který teď bohužel nebývá mnoho, se setkávám s kamarády, poslouchám hudbu, ráda si zahraji na kytaru, sem tam taky něco složím, nebo si přečtu dobrou knížku. Nejvíce ze všeho mě ovšem baví učit se o člověku. Zajímá mě, jak funguje nejen naše tělo, ale také naše psychika, proto mým koníčkem zůstává psychologie, kterou jsem dříve rok studovala. Když si potřebuji od všeho odpočinout, zabalíme se s přítelem do peřin a pustíme si nějaký film nebo seriál, nejlépe něco, u čeho se zasmějeme. Pokud všechno půjde tak, jak bych si přála, ráda bych se v budoucnu stala neuroložkou nebo psychiatrickou. Pořád ovšem platí, že si nerada budoucnost příliš plánuji a ráda zůstávám otevřená všem možnostem.

## **KM**

Jsem studentkou Filozofické fakulty MU v Brně a vystudovaný mám obor Sociální pedagogika a poradenství. Z Brna ale nepocházím – mým rodným krajem je malebná vesnička v okolí Zlína. Ráda se vracím z městského ruchu zpět na Moravu, kde vždycky najdu klid v okolí krásné přírody. Ve svém volném čase ráda podnikám různé nové věci, vychutnávám si sluníčka, trávím čas s rodinou a kamarády. Také velmi ráda jezdím na výlety, buď na kole nebo na motorce, která mi dává pocit svobody a odreagování. Při výletech mě baví focení, zachycování různých okamžiků, protože si pak ráda připomenu, jak mi v daných chvílích bylo. Nedokážu si představit den bez příjemné hudby, která mě vždy dobře naladí. Občas si pustím oblíbené seriály jako třeba How I Met Your Mother, u kterého se vždy zasměji a relaxuji třeba po náročném dni. Náladu mi dokážou zvednout i maličkosti jako je třeba něčí úsměv, samozřejmě o to větší, když je věnován přímo mně :-). Je pro mě důležité se stále na něco těšit, ať už je to předpověď slunečného a teplého víkendu, plánování výletů nebo setkání s kamarády. Nesnáším nudu a vždy se snažím vymyslet něco nového, co by mě mohlo vnitřně naplňovat. Těžce snáším samotu. I když někdy čas sama pro sebe potřebuji, mám ráda, když jsem neustále mezi lidmi. O své budoucnosti mám určitou představu, ale raději nechávám věcem volný průběh.

## **LM**

Ahojte. Jsem Lenka, studentka humanitární práce, cestovatelka a nadšenec do poznávání všeho nového a neznámého. Moc mě baví práce s lidmi, kteří neměli v životě moc štěstí, ráda poslouchám jejich příběhy a učím se od nich a doufám, že se podobná činnost stane do budoucna i mým zaměstnáním. Mým koníčkem je psychologie, zejména oblast komunikace, která je podle mého základem toho, abychom spolu jako lidé dobře vycházeli a bylo nám fajn, což je úplně to nejdůležitější. Na toto téma si ode mě můžete přečíst pár článků v rubrice „Řekni to“. Kromě toho mě moc baví čtení, nekonečné procházky, běhání a taky moc ráda vařím, a co uvařím, to ještě radši sním :-).

## **MR**

Pracuji jako pomocná síla v městské galerii a zároveň jako fyzioterapeutka na velmi volné noze. V životě mě nejvíce naplňuje pestrost a humor. Vždy se snažím rozhlížet kolem sebe a

přiložit ruku k dílu tam, kde je potřeba. Velmi důležitou hodnotou je pro mě lidské zdraví – ať už na úrovni těla a mysli, duše, nebo ducha. Mám velkou radost z toho, že v současné době existuje spousta možností, jak lze uzdravovat sám sebe. Že stačí jen vykročit na cestu za zdravím (a štěstím), zajímat se o terapeutické proudy a činnosti, které nám „svět“ nabízí, a pak je aplikovat ve svém životě, aby se nám „lehčeji dýchalo“ a mohli jsme žít více svobodně. Mé zájmy jsou všestranné a tudíž i proměnlivé. Miluji divokou přírodu, ale i poznávání lidských kultur, národních povah. Mám ráda hraní si a recesi, pořádně si zatancovat na koncertě, podívat se na kvalitní dokument, ochutnávat uměleckou tvorbu všeho druhu. Mám ráda zodpovědné chování, vůči sobě i vůči druhým. Neříkám něco, co si nemyslím a nerada dělám věci napůl. Občas chybuji a mýlím se. I tehdy se snažím mít se ráda.

## TP

Studuji Mediální studia na FSV UK a k tomu si přivydělávám soukromou výukou angličtiny. Ráda objevuji nové věci, seznamuji se s novými lidmi a učím se nové řeči. Na jazycích mě právě baví to, že jsou nekonečné a pořád je co se učit. Mezi mé záliby patří také čtení, hlavně klasik od anglických a amerických autorů, ale občas si také přečtu nějaký komiks. Nejlépe se odreaguji v přírodě, při sportu, třeba při jízdě na kole. Mám ráda filmy od Woodyho Allena a seriály 'Přátelé', 'Arrested Development' a 'Parks and Recreation'. Úplně miluju i české komedie, hlavně ty starší jako 'Homolkovi' a 'Vesničko má středisková' a hry Járy Cimrmana znám nazpaměť. Ze zvířat mám úplně nejradši psy a v budoucnu bych chtěla mít nejméně dva. Ve svém volném čase ráda cestuji a na cestách se ráda zaměřuji na poznávání cizí kuchyně, které pak dokumentuji na svém blogu zaměřeném na jídlo.

## 10 Příloha č. 4 – Články v rubrice o komunikaci

### 10.1 Charakteristika rubriky samotnou autorkou

*Komunikace – základní potřeba, která umožnila přežití člověka. Přestože je to něco pro nás tak přirozeného, stejně nám neustále vrtá hlavou JAK vlastně komunikovat.*

*S ohledem na příjemce našeho sdělení musíme způsob neustále pozměňovat. Jinak mluvíme s rodiči, jinak s kamarádem, jinak při referátu ve škole. Ačkoliv samozřejmě každý víme, jak někomu něco povědět, někdy to není tak jednoduché, jak se může zdát. **Komunikace není jenom o řeči – tedy jenom o mluvení.** Zahrnuje celou řadu neverbálních signálů, od řeči těla, přes intonaci nebo hlasitost promluvy, až po jemné obsahové nuance jako je třeba ironie.*

*Mluvíme stejnou řečí, ale i přesto si někdy nerozumíme. Jak je tohle možné? Za všechno mohou rozdíly. Věk, pohlaví, postavení, to všechno ovlivňuje, jak mluvíme s druhými, a jak oni s námi. Další příčinou trablů v komunikaci je i **stud, strach a zábrany.** Přináší je především kontakt s úplně cizím člověkem nebo s velkou skupinou, přičemž často máme strach z toho, jak se na nás tito budou dívat, jak nás budou hodnotit.*

*To je tedy to, co seriál o mezilidské komunikaci přinese. Dozvíte se, jak vyžrát na rodiče, na sourozence, jak navazovat nové vztahy, pěstovat ty staré nebo jak se nebát mluvit před velkou skupinou lidí. Cílem cyklu článků je pobavit, poučít, ale hlavně **PORADIT, jak na to!***

**Seznam článků zveřejněných v roce 2015:**

- #48 Nevěra ve vztahu a jak se s ní vypořádat
- #47 Jak s partnerem mluvit o sexu
- #46 Seznámení s rodiči
- #45 Mami, tati, seznamte se s mým partnerem
- #44 Jednání s člověkem v těžké životní situaci
- #43 Jak na přespříliš starostlivé rodiče
- #42 Rozhovory s rodiči o pouštění ven
- #41 Jak na vážné rozhovory - "rozcházíš se se mnou?"
- #40 Jak na vážné rozhovory - "chci se s tebou rozejít"
- #39 Jak na vážné hovory, když vztah začíná
- #38 Jak zapůsobit
- #37 Mě si nevšímejte, jako bych tu nebyl...
- #36 Komunikační chyby
- #35 Milý deníčku ...
- #34 Co se škádlívá ...
- #33 Jak dobrý je váš vztah? II. část
- #32 Jak dobrý je váš vztah? I. část
- #31 Co když řeknu nějakou hloupost?
- #30 Sebedůvěra v mezilidských vztazích
- #29 Láska neláska – Kdo je ten pravý?

## 11 Příloha č. 5 - Poděkování klienta

Ahoj :),

*nevěděla jsem na jakou emailovou adresu přesně poslat tento mail, tak posílám přímo do redakce.*

*Reaguji na email, který jsem od vás dostala, o nové rubrice Řekni to. Autorka píše moc hezky. Čtu i články na asi známějším serveru xxx (redakčně kráceno), ale úroveň této rubriky Řekni to, mě opravdu překvapila :-) Prosím o přeposlání tohoto mailu autorce. Jistě jí každá pozitivní odezva potěší :-) Opravdu myslím, že odvedla skvělou práci.*

*Jinak k celé poradně lásky! Čtu vás od svých 13 let a nyní mi je už 27 let! To je docela dlouhá doba :-) Myslím, že vaše práce je skvělá, občas si vás přečtu, ikdyž se už asi zaměřujete na teenagerovský věk. (Možná se mýlím.).*

*Každopádně jen tak dál :) Myslím, že pro současné děti je důležité, aby si také přečetly něco „rozumného“, když jsou obklopeni „světem facebooku“ a dalšími, myslím, negativními vlivy.*

*Hodně úspěchu!*

*Petra*

## 12 Příloha č. 6 – Propagace Vršanské uhelné

Při propagaci daru od Vaší společnosti bylo použito logo, které je zveřejněno na poradenských stránkách [www.poradna-lasky.cz](http://www.poradna-lasky.cz) a na oficiálních stránkách spolku [www.cordatum.cz](http://www.cordatum.cz).

