

# Obsah

## Hry k zamyšlení nad sebedůvěrou

1. ABC silných . . . . . 10
2. Připadat si silný je jako... . . . . . 11
3. Slovní kopaná . . . . . 12
4. Tři silné rohy . . . . . 13
5. Trefné silné věty . . . . . 14
6. Silná řeč těla . . . . . 15
7. Co dodává sílu ženám a co mužům . . . . . 16
8. Silné interview . . . . . 17
9. Co zde znamená sebedůvěra? . . . . . 18
10. Protiklad sebevědomí . . . . . 19

## Hry pro vcítění do druhých

11. Vykreslení osobnosti . . . . . 22
12. Duševní spřízněnost . . . . . 23
13. Seznamy přání . . . . . 24
14. Není zvíře jako zvíře . . . . . 25
15. Femininní – maskulinní . . . . . 26
16. Trojice . . . . . 27
17. Hlazení ježka . . . . . 28
18. Mluvicí ruce . . . . . 29
19. Zrcadlení . . . . . 30
20. Rovnováha . . . . . 31

## Hry k poznávání sama sebe

21. Já jsem šťastná Štěpánka . . . . . 34
22. Jsem – mohu – mám . . . . . 35

23.	Jméno – osobní program . . . . .	36
24.	Silná „jedenáctka“ . . . . .	37
25.	Cesta k vlastní síle . . . . .	38
26.	Líbí se mi na mně . . . . .	39
27.	Horká židle . . . . .	40
28.	Jsem ráda, že jsem dívka – jsem rád, že jsem chlapec . . . . .	41
29.	Propagování sama sebe . . . . .	42
30.	Můj vlastní erb . . . . .	43

### **Hry pro lepší sebeuvědomění**

31.	Historie mého jména . . . . .	46
32.	Odstranění slabin . . . . .	47
33.	Projít špalírem . . . . .	48
34.	Superžena a superman . . . . .	49
35.	Slabiny . . . . .	50
36.	Reklamní kampaň . . . . .	51
37.	Mluv o sobě . . . . .	52
38.	Kodex cti . . . . .	53
39.	Odolávání tlaku skupiny . . . . .	54
40.	Cesta do budoucnosti . . . . .	55

### **Hry pro větší sebedůvěru**

41.	Přetlačovaná . . . . .	58
42.	Kruh důvěry . . . . .	59
43.	Ano a ne . . . . .	60
44.	Jednoznačná vyjádření . . . . .	61
45.	Přestaň! . . . . .	62
46.	Přijetí úkolu . . . . .	63
47.	Sebejisté vystupování . . . . .	64
48.	Trosečníci . . . . .	65
49.	Přesila . . . . .	66
50.	Vlastní závazek . . . . .	67

## **Hry na seznámení**

51. Dobré stránky . . . . .	70
52. Stejný a stejný . . . . .	71
53. Hledané dítě . . . . .	72
54. Nomen omen . . . . .	73
55. Bedlivě se dívej . . . . .	74
56. Čí je to? . . . . .	75
57. Kdo jsem? . . . . .	76
58. Rovnoprávní – nerovnoprávní . . . . .	77
59. Být dobrým kamarádem . . . . .	78
60. Seznamování s novými lidmi . . . . .	79

## **Hry pro integraci**

61. Outsideři . . . . .	82
62. Hry na dobývání hradu . . . . .	83
63. Běh uličkou . . . . .	84
64. Vstaň, jestliže... . . . .	85
65. Jedinečný – ne vzhledem . . . . .	86
66. Proč je dobré lišit se? . . . . .	87
67. Odlišnost probouzí zvědavost . . . . .	88
68. Silné dvojice . . . . .	89
69. Každý umí něco jiného . . . . .	90
70. Vytváření menších skupin . . . . .	91

## **Hry pro větší soudržnost**

71. Porozumění beze slov . . . . .	94
72. Ledová kra . . . . .	95
73. Spásný ostrov . . . . .	96
74. Setkání na mostě . . . . .	97
75. Cesta do Jeruzaléma s židlí . . . . .	98
76. Hádání hesla . . . . .	99

77.	Živý vlak . . . . .	100
78.	Gordický uzel . . . . .	101
79.	Obrázek na pokračování . . . . .	102
80.	Hledání věci . . . . .	103

### **Hry ke zvládnání konfliktů**

81.	Co mě naštve . . . . .	106
82.	Jak se zbavit vzteku . . . . .	107
83.	Stůj a jdi . . . . .	108
84.	Rozevření pěstí . . . . .	110
85.	Hledání alternativ . . . . .	111
86.	Pohádková záměna perspektivy . . . . .	112
87.	Spravedlivé dělení . . . . .	113
88.	Kouzelná hůlka . . . . .	114
89.	Nadávky . . . . .	115
90.	Židle pro vzteklouny a nespokojence . . . . .	116

### **Hry pro lepší pohodu**

91.	Horká židle . . . . .	118
92.	Skupina je všestranná . . . . .	119
93.	Záchrana ze studny . . . . .	120
94.	Heslo dne . . . . .	121
95.	Skřítek pomocníček . . . . .	122
96.	Smích je zdravý . . . . .	123
97.	Společná skládačka . . . . .	124
98.	Sluneční paprsky . . . . .	125
99.	Zvířecí sněm . . . . .	126
100.	Závěrečné sezení . . . . .	127