

V den setkání:

- Pošlete SMS zprávu členům skupiny nebo jim zavolejte, pokud máte jejich kontaktní údaje. Zeptejte se jich, zda se chystají přijít. Požádejte je, aby dorazili o 10 minut dříve, aby mohli podepsat docházku.
- Připravte si materiály pro setkání:
 - Přineste pro každého člena skupiny brožurku *Můj základ: zásady, dovednosti a návyky*.
 - Přineste navíc pět výtisků brožurky *Má cesta k dosažení soběstačnosti* pro případ, že ji některý člen skupiny nedostal.
 - Je-li to možné, připravte se na to, že členům skupiny pustíte videa.
 - Nemáte brožurky nebo videa? Můžete je najít on-line na stránce srs.lds.org.

Příprava setkání:

- Uspořádejte židle kolem stolu, aby každý seděl blízko někoho dalšího.
 - Vedoucí diskuse během setkání nestojí a ani nesedí v čele stolu. Nemá být v centru pozornosti, ale má pomáhat členům skupiny v tom, aby věnovali pozornost jeden druhému.
- Nakreslete na tabuli tabulku pro plnění závazků se jmény členů skupiny – počínaje 2. lekcí.

COMMITMENT CHART FOR MY FOUNDATION COURSE				
Group Member Name	Personal Commitments (Yes/No)	Lesson Commitment (Yes/No)	Taught to Family / Others (Yes/No)	Reported to Action Partner (Yes/No)

Na začátku setkání:

- Srdečně vítejte přicházející členy skupiny. Zjistěte, jak se jmenují.
- Na začátku prvního setkání skupiny pošlete po místnosti list papíru a požádejte členy skupiny, aby na něj napsali celé své jméno, sbor či odbočku a své kontaktní údaje.
- Řekněte: „Vítejte v této skupině pro podporu soběstačnosti.“
- Požádejte účastníky, aby si vypnuli telefony a jiná zařízení.
- Začněte úvodní modlitbou (a náboženskou písní, chcete-li).
- Poté řekněte:
 - „Toto je skupina pro podporu soběstačnosti s názvem ‚Můj základ‘. Je zde každý z vás proto, aby zlepšil svou duchovní soběstačnost?“
 - Díky absolvování těchto setkání si osvojíte dovednosti a návyky, s nimiž budete moci zlepšovat svůj život.
 - Setkáme se dvanáctkrát. Každé setkání bude trvat 35 až 60 minut. Kromě toho strávíme nějaký čas mezi setkáními skupiny tím, že budeme pracovat na svých závazcích, jež nám pomohou vytvořit si lepší návyky. Jste ochotni tomu věnovat tento čas?“

Během setkání:

- Vyhradte 5 minut na podání zprávy, 20 minut na výuku a 5–10 minut na přemítání, učinění závazku a sdílení zkušeností a myšlenek na závěr každého setkání skupiny.

Zhodnocení programu Má cesta: Strany 4–5 a oddíl na straně 6 s názvem „Jak mohu posílit svou duchovní soběstačnost“ v brožurce *Má cesta* mají být probrány před začátkem kurzu *Můj základ*. Pokud se účastníci nezúčastnili duchovního zahájení kurzu *Má cesta*, je možné toto provést během prvního každotýdenního setkání skupiny, čímž se z toho kurzu stane kurz třináctitýdenní. **Strany 12–13 mají být probrány na posledním každotýdenním setkání skupiny v rámci tohoto kurzu**, kdy se zhodnotí dosažený pokrok.

Osnova pouze pro skupinu Můj základ



PODÁNÍ ZPRÁVY 5 minut

DODRŽEL(A) JSEM SVÉ ZÁVAZKY?

Přečtěte si: Podáme zprávu o svém pokroku v plnění závazků tím, že zaznamenáme svůj pokrok do tabulky pro plnění závazků.

Diskutujte: Čemu jste se díky dodržování závazků naučili? Jak vám můžeme pomoci? Radme se společně a vzájemně si pomáhejme. Toto je nejdůležitější diskuse tohoto setkání.



UČME SE Z BROŽURKY MŮJ ZÁKLAD 20 minut

Na konci tohoto setkání proveďte tyto kroky:



PŘEMÍTEJTE 3–5 minut

Projděte si verše z písem uvedené v příručce. Přemítejte chvíli o tom, čemu se učíte. Chcete-li, запиšte si své poznatky a vnuknutí.



UČIŇTE ZÁVAZEK 3–5 minut

JAK NA SOBĚ BUDU KAŽDÝ DEN PRACOVAT?

Přečtěte si: Každý týden si vybereme „partnera pro úkoly“. Jedná se o člena skupiny, který nám bude pomáhat dodržovat naše závazky. Partneři pro úkoly se mají v průběhu týdne navzájem kontaktovat a podávat si zprávu o tom, jak se jim daří závazky dodržovat. Partner pro úkoly je obvykle člen skupiny téhož pohlaví, který není členem vaší rodiny.

Praktická činnost: Vyberte si partnera pro úkoly. Stanovte si, kdy a jak se budete vzájemně kontaktovat.

Přečtěte svému partnerovi pro úkoly každý závazek. Slibte, že budete své závazky dodržovat!

JAK PODÁM ZPRÁVU O SVÉM POKROKU?

Video: Video „Action and Commitment“ [„Úkol a závazek“] (pouze první týden)

Přečtěte si: Když o svých závazcích podáváme zprávu, je pravděpodobnější, že je budeme dodržovat. President Monson řekl: „Když je výkon měřen, zlepšuje se. Když je výkon měřen a je o něm podána zpráva, míra zlepšení se zrychluje.“

Praktická činnost: Před příštím setkáním si zaznamenejte svůj pokrok pomocí tabulky pro plnění závazků. Napište „Ano“, „Ne“, nebo kolikrát jste závazek splnili.

Přečtěte si: Na příštím setkání skupiny vedoucí diskuse nakreslí na tabuli tabulku pro plnění závazků. Až tam přijdeme, napíšeme do tabulky na t

ÚKOL A ZÁVAZEK

Rozdělte si role a zahrajte následující scénku.

1. ČLEN SKUPINY: *Věříme, že si máme dávat závazky a dodržovat je. Vše, co v rámci skupiny pro podporu soběstačnosti děláme, se týká závazků a podávání zpráv o jejich plnění.*

2. ČLEN SKUPINY: *Na konci každého setkání skupiny si projdeme úkoly pro daný týden a na důkaz svého závazku připojíme svůj podpis. Také si vybereme „partnera pro úkol“. Ten se nám v učebnici podepíše, čímž nám slibuje svou podporu a pomoc. A každý den mezi setkáními svého partnera pro úkol kontaktujeme, abychom mu podali zprávu o tom, co jsme udělali, a aby nám v případě potřeby pomohl.*

3. ČLEN SKUPINY: *V době mezi setkáními si budeme v učebnici zaznamenávat, jak se nám daří, a budeme používat různé pomůcky, jako jsou například pracovní listy či jiné formuláře. A budeme-li potřebovat další pomoc, můžeme se obrátit na členy rodiny, přátele nebo vedoucího diskuse.*

4. ČLEN SKUPINY: *Na začátku příštího setkání podáváme o plnění svých závazků zprávu. Měl by to být pro každého příjemný a působivý zážitek. Když jednotliví*

členové podávají zprávu o tom, jak se jim dařilo, přemýšlejte o tom, jak dotyčnému členovi pomohlo, že si dal nějaký závazek a že pak o něm podal zprávu.

1. ČLEN SKUPINY: *Když jsem poprvé podával zprávu o svých závazcích, pomyslel jsem si: „To je tak trochu divné.“ Proč by mělo ostatní členy skupiny zajímat, co jsem dělal? Ale pak jsem zjistil, že je to opravdu zajímavá. A to mi pomáhalo.*

2. ČLEN SKUPINY: *Uvědomil jsem si, že nechci svou skupinu zklamat. A tak jsem se opravdu snažil všechny své závazky dodržovat. Nevím, zda by se mi dařilo dosahovat tak pravidelného pokroku nějak jinak. Když jsem na každém setkání podával zprávu, opravdu mi to pomohlo utřídit si priority.*

3. ČLEN SKUPINY: *Když jsem přemýšlel o své cestě k dosažení soběstačnosti, měl jsem z toho hrozný strach, protože to byl velký cíl. Ale setkání skupiny mi pomohlo rozdělit ho na malé kroky. A o každém kroku jsem podával zprávu ve skupině. Díky tomu jsem dosáhl skutečného pokroku. Myslím, že tohoto úspěchu jsem dosáhl díky osvojení si nových návyků.*

Zpět na stranu 17