Ing. Michaela Hostašová, DiS.



Jsem lektorka, facilitátorka a terapeutka, která pracuje s dospělými i dospívajícími a provází je v náročných obdobích, osobním rozvoji i hledání rovnováhy v jejich životech a vztazích. Vycházím z integrativního konceptu LifeDynamic, který respektuje individualitu každého člověka a propojuje prvky psychoterapie, osobního růstu a práce s tělem i emocemi.

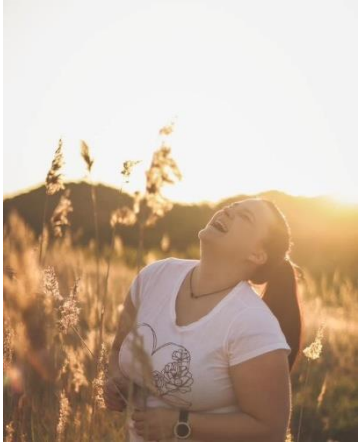
Dlouhá léta jsem působila v oblasti sociální práce, vzdělávání a podpory rodin v zátěži. Vedla jsem pobočku neziskové organizace, kde jsem kromě přímé práce s klienty poskytovala také odborné poradenství, facilitovala na školách, vedla podpůrné skupiny pro ženy a spolupracovala s mnoha odborníky napříč profesemi. Zkušenosti mám i z case managementu, doprovázení rodin, vedení případových konferencí a mezioborové spolupráce.

Ve své současné praxi nabízím individuální a párovou terapii, vzdělávání dětí na ZŠ, pedagogů, sociálních pracovníků či pěstounů, a vedu seberozvojové kurzy pro ženy a dospívající. Mým cílem je vytvářet bezpečný prostor, kde můžeme společně nahlížet na prožívání, vztahy i životní výzvy způsobem, který přináší úlevu, porozumění a konkrétní kroky vpřed.

Co o sobě říká Míša?

„Mám ráda otevřenou komunikaci, lidský přístup a respekt k příběhu každého člověka. Neustále se vzdělávám — v oblasti krizové intervence, práce s dětmi a rodinou i komunikačních dovedností. Četba, učení a pobyt v přírodě jsou mými zdroji energie i inspirace.“

Bc. Markéta Filipová



Práce s dětmi a mládeží protíná celý její osobní i profesní život. Po dokončení bakalářského studia speciální pedagogiky získala pestré zkušenosti napříč školským systémem. Působila jako učitelka v mateřské škole, vychovatelka i asistentka pedagoga na 1. a 2. stupni základní školy. Ve svém volném čase se věnuje také trénování dětí v oddíle, kde má možnost poznávat dětské kolektivy v jejich přirozeném a neformálním prostředí.

Právě tyto zkušenosti ji přirozeně přivedly k primární prevenci. Práce s dětmi ji baví, naplňuje a dává jí smysl. Věří, že preventivní programy mají největší význam tehdy, když jsou vedeny s porozuměním, empatií a respektem k dětské zkušenosti.
Ráda vytváří prostředí, ve kterém se děti cítí bezpečně, mohou otevřeně sdílet své názory, ptát se a být samy sebou. Její přístup stojí na vzájemném respektu, důvěře a přesvědčení, že každé dítě má co nabídnout. Díky zkušenostem z různých školských prostředí i z práce s dětskými kolektivy se snaží dětem předávat nejen důležité informace, ale také podporovat jejich spolupráci, odpovědnost a schopnost vnímat sebe i druhé.

Co o sobě říká Markéta?
„Mám ráda obyčejné radosti, upřímné vztahy a chvíle, které mají opravdový význam. Jsem zvídavá, ráda se učím a věřím, že každý den nám může něco nového přinést.“

David Schilling



Má započaté studium na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v oboru Sociální politika a sociální práce. Od roku 2010 působí v sociálních službách s adiktologickým zaměřením. Od roku 2020 se zároveň věnuje lektorské činnosti v oblasti všeobecné primární prevence na základních školách.

Během své praxe absolvoval řadu kurzů a vzdělávacích programů zaměřených na témata související s poskytováním sociálních a adiktologických služeb. Ve své práci s dětmi staví na hravém, aktivním a bezprostředním přístupu, díky kterému dokáže účastníky zapojit a udržet jejich pozornost.

Klade důraz na otevřenou komunikaci, bezpečnou atmosféru a respektující přístup. Jeho cílem je podporovat zdravý osobnostní rozvoj dětí a posilovat jejich schopnost orientovat se v každodenních situacích, vytvářet zdravé vztahy a činit odpovědná rozhodnutí.

Co o sobě říká David?

„Ve volném čase se věnuji sportu, rodině, hudbě a rád se všestranně rozvíjím. V práci i osobním životě jsou pro mě důležité otevřenost, respekt a lidský přístup. Baví mě práce s lidmi a možnost podporovat je na jejich cestě k většímu sebeuvědomění a sebepoznání.“

Ing. Lenka Acs Holakovská, DiS.



Jsem absolventkou oboru andragogiky, personální práce, veřejné správy a sociální práce. V adiktologických službách působím od roku 2004 a více než 15 let se věnuji také vedoucím pozicím v sociálních a adiktologických službách. Díky dlouholeté praxi mám zkušenosti s přímou prací s lidmi, vedením týmů, koordinací služeb i s tématy spojenými s rizikovým chováním, závislostmi a duševním zdravím. Od roku 2019 jsem garantkou programu primární prevence „**Prevence je Most k naději“**, jehož jsem zároveň zakladatelkou.

Ve své práci vycházím z přesvědčení, že každý člověk má schopnost růst, měnit se a hledat vlastní cestu, pokud má k dispozici bezpečné prostředí, podporu a někoho, kdo mu skutečně naslouchá. Věřím, že prevence má největší smysl tehdy, když je založená na důvěře, respektu, otevřené komunikaci a včasné podpoře.

Primární prevenci vnímám jako důležitou příležitost otevírat citlivá témata včas, posilovat zdravé vztahy a pomáhat dětem a mladým lidem lépe se orientovat v situacích, se kterými se mohou v životě setkat. Ráda pomáhám lidem hledat jejich vlastní zdroje, posilovat sebevědomí a nacházet bezpečné a zdravé způsoby, jak zvládat životní výzvy. To, co dětem předáme dnes, nemusí být vidět hned – může se však vrátit v podobě rozhodnutí, které udělají za několik let, v situaci, kdy si vzpomenou na rozhovor, zkušenost nebo člověka, který jim ukázal, že mají možnost volby. A právě víra v tento dlouhodobý smysl prevence je jedním z důvodů, proč mě tato práce stále tolik baví.

Co o sobě říká Lenka?

„Ve volném čase ráda trávím čas v přírodě, která je pro mě nejlepším způsobem, jak po náročné práci zpomalit, odpočinout si a načerpat novou energii. Blízký vztah mám také ke zvířatům a ráda jsem mezi lidmi, kteří mě inspirují a obohacují.“

Mgr. Věra Čermáková



Vystudovala sociální práci. Již během studií působila jako lektorka osobnostního a sociálního rozvoje. Velkou část svého profesního života věnovala realizaci myšlenek restorativní justice při práci v Probační a mediační službě.

Díky praxi probační úřednice a průběžnému odbornému vzdělávání – včetně programů zaměřených na práci se skupinou – disponuje vynikajícími komunikačními a praktickými dovednostmi. Od roku 2024 se věnuje lektorské činnosti a od února 2025 působí jako lektorka specifické všeobecné školské primární prevence.

Co o sobě říká Věrka?

„Na své práci nejvíce miluji její pestrost – baví mě provázet děti od prvňáčků až po deváťáky. Když zrovna nepracuji, nejraději dobíjím baterky se svými domácími mazlíčky nebo u knižního thrilleru. V osobním životě jsou pro mě tou největší hodnotou rodina a přátelé.“

Bc. Lenka Stupková



Vystudovala Pedagogickou fakultu UJEP v Ústí nad Labem, kde úspěšně zakončila studium státními zkouškami z pedagogiky, psychologie a sociální práce. V současné době dokončuje navazující magisterské studium na téže fakultě. V rámci studia již úspěšně složila státní zkoušku ze sociální pedagogiky a získané vzdělání a odborné zkušenosti využívá jako základ pro svou práci lektorky primární prevence.

Od roku 2017 působí jako sociální pracovnice a od roku 2019 se věnuje také oblasti primární prevence na základních školách. Do preventivních programů přináší zkušenosti ze sociální práce, které jí umožňují citlivě vnímat potřeby dětí i třídních kolektivů. Zaměřuje se na témata mezilidských vztahů, komunikace, spolupráce a podpory duševní pohody. Ve své práci vychází z konkrétních situací, se kterými se děti setkávají ve škole i v běžném životě.

Co o sobě říká Lenka?

„Mám ráda chvíle strávené na své zahrádce, se svou rodinou a na cestách za poznáním nových míst. Právě v těchto okamžicích nacházím klid, rovnováhu a radost z maličkostí.“

Mgr. Marie Mrázová



Práce s dětmi a jejich vzděláváním prostupuje celou moji profesní dráhu. Vystudovala jsem učitelství pro 1. stupeň základní školy na Pedagogické fakultě UJEP. Ve školství mám dlouholeté zkušenosti: učila jsem na prvním i na druhém stupni zš, vyučovala jsem angličtinu a němčinu a věnovala jsem se vzdělávání žáků v prostředí Montessori pedagogiky. Díky tomu znám školní svět z různých úhlů pohledu.

Snažím se dětem vytvářet bezpečné a podporující prostředí, ve kterém se mohou ptát, zkoušet, chybovat a růst vlastním tempem. Stejně důležitá je pro mě spolupráce s rodiči, které beru jako partnery na společné cestě za dobrým vzděláním jejich dětí. Moje práce stojí na empatii, trpělivosti a vnímavosti a na přesvědčení, že každé dítě má své silné stránky.

Ráda se dále vzdělávám a nebojím se nových výzev. Absolvovala jsem řadu kurzů zaměřených například na kritické myšlení, leadership pro učitele, klima třídy, práci s nadanými dětmi či vzdělávání dětí cizinců.

Co o sobě říká Marie?

„Věřím, že se dítě nejlépe učí tam, kde se cítí přijaté. Mám ráda trpělivou práci, otevřenou komunikaci a chvíle, kdy vidím, že jsou děti šťastné.“

Bc. Tomáš Michálek



Absolvoval bakalářské studium na Univerzitě Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem. V sociálních službách působí od roku 2018. Své bohaté zkušenosti sbíral v nízkoprahovém zařízení pro děti a mládež a také v terénním programu v Karlovarském kraji. Od roku 2019 se intenzivně věnuje oblasti primární prevence, kterou v minulosti lektoroval v rámci celého Karlovarského a Ústeckého kraje. V současné době pracuje v organizaci Most k naději, kde působí jako krizový intervent na krizové lince a v krizové poradně, a zároveň zde pokračuje ve své činnosti v oblasti primární prevence.

Během své praxe absolvoval komplexní výcvik v krizové intervenci, kurz primární prevence a řadu dalších vzdělávacích programů. Ve své profesní budoucnosti směřuje k terapeutické práci s dětmi a mládeží. Při práci s klienty všech věkových kategorií – od malých dětí a puberťáků až po seniory – staví na vysoké míře empatie, otevřenosti a psychické odolnosti. Do krizových situací vnáší potřebný nadhled a díky své schopnosti improvizace dokáže flexibilně reagovat na jakékoliv okolnosti.

Co o sobě říká Tomáš?

„V osobním i profesním životě jsou pro mě klíčové otevřenost, respekt k ostatním a lidský přístup. Ve volném čase rád sportuji – věnuji se cyklistice, plavání, dříve také bojovým sportům nebo jízdě na koni, a energii čerpám při cestování po světě a setkávání s přáteli. Skvělým relaxem jsou pro mě ale i šachy, dobrá kniha, film nebo hudba.“