**ZAŽIJ. POZNÁVEJ. POSILUJ. ROZVÍJEJ – SEBE I DRUHÉHO**

Do programu **Ve dvou se to lépe** táhne přichází dospívající a mladí lidé, kteří v náročném období svého života potřebují podporu. Postrádají někoho, kdo by je provázel na cestě ve chvílích, kdy se zrovna nedaří a s kým by se mohli naučit takové situace lépe zvládat. Kdo není ani rodič, spolužák, sociální pracovník nebo psycholog. Kdo je prostě starší parťák, který je blízký, ale zároveň má odstup.

Parťákem se stává **dobrovolník-mentor**, který přichází, aby pomohl, ale vztah, který naváže, nesmírně obohatí a rozvíjí i jeho samého.

**Jak to funguje?**

Dvojice se vídá pravidelně 1x týdně na 2-3 hodiny a společně podniká různé aktivity od procházek přes sport, divadlo až po výlety. Přitom se však děje mnohem víc. Mezi dvojicí vzniká mentorský vztah, prostor pro důvěru a podporu. Dochází k vzájemnému obohacování a právě to u nás dobrovolníky i jejich parťáky baví! Mladý člověk, který si jde do Laty pro pomoc je pro Latu klientem a pro mentora parťákem.

**Co mentorům dobrovolnictví v Latě přináší?**

-dobrý pocit, že tu byli pro někoho, kdo to potřeboval a že se mohou ohlédnout za odvedeným kusem práce

-nové zážitky a vystoupení z komfortní zóny

-poznávání sebe sama ve vztazích – zjišťují, jak pracují se svými hranicemi, uplatňují sebereflexi či umí dávat a přijímat zpětnou vazbu

-prožívání offline a dotahování věcí do konce

-prověření své vůle jako schopnosti orientovat se na dlouhodobé cíle a překonávat překážky

a mnoho dalšího

**Jak to vidí sami mentoři?**

*Byl jsem dobrovolníkem pět let a naprosto otevřeně mohu napsat, že to byla výjimečná zkušenost. Za tu dobu jsem poznal několik lidí, kteří potřebovali něčí pomoc. A často vlastně stačilo jen tak málo, jako usmát se nebo jen tak být s nimi. Často jsem přemýšlel o tom, co je to vlastně za sílu, která poháněla mne i moje kamarády, kolegy dobrovolníky. Kde se po tolika letech brala motivace a nadšení, které sice upřímně asi už později nebylo tak hurónské a bujaré, jako na začátku, ale zase nám dovolovalo více si své prožitky užívat a vnímat je beze zbytků. Zatím nenacházím lepší odpověď než tu, že jsme všichni cítili, že naše práce má smysl, že v ní nacházíme uspokojení a že nás vnitřně velmi obohacuje a posiluje. Asi tak jako všechny ostatní dobrovolníky, kteří někde smysluplně působí již delší dobu. Dobrovolnictví je skutečně lidskou ctností, protože činí lidi lepšími. A to nemyslím v porovnání k ostatním nebo ke společnosti. Činí je lepšími před sebou samými. Kdo nevěří, ať zkusí... "*

*Dobrovolník Honza*

**Kdy a jak na to? Nejbližší termíny výcviku jsou:**

říjnový výcvik ve dnech 2.10.,4. – 6.10. 2019

listopadový výcvik ve dnech 20.11., 22. – 24.11.2019

Informace: [www.lata.cz](http://www.lata.cz), vodova@lata.cz

*Lata – programy pro mládež a rodinu, z.ú., Praha 1, Senovážné náměstí 24.*