

# Obsah Lekce 3: Posilování motivace k učení



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

2021-1-AT01-KA220-ADU-000035339



access  
2learn

## OBSAH

1	Učení se s nadšením .....	3
1.1	Jak se motivovat k učení .....	4
1.2	Jak se nepřestat učit .....	10
1.3	Shrnutí .....	19
1.4	Zdroje.....	20

# 1 UČENÍ SE S NADŠENÍM

Učení se s nadšením je skvělá cesta plná okamžiků inspirace a růstu. Když se zamýšlíme nad svými předchozími zkušenostmi s učením, někteří z nás si možná vzpomenou na okamžiky, kdy pro nás učení nebylo tak příjemné, jak jsme očekávali. Tyto okamžiky by však neměly zastínit pozitivní aspekty, které učení s nadšením přináší.

**V dnešní době si často můžeme vybrat, co a od koho se chceme učit a jakým způsobem se tyto předměty vyučují.** Nicméně žádný předmět není vždy přizpůsoben našim osobním potřebám. Stále existují výzvy týkající se učení: Mnoho z nás má zaměstnání a děti, což může ztěžovat nalezení dostatku času na studium. A jako dospělí čelíme ještě většímu množství rozptýlení a pokušení. To vše nám může ztěžovat dokončení započatých kurzů.

Proto se tato lekce zabývá tím, **jak si můžeme usnadnit učení, abychom se mu věnovali s nadšením.**



## 1.1 Jak se motivovat k učení

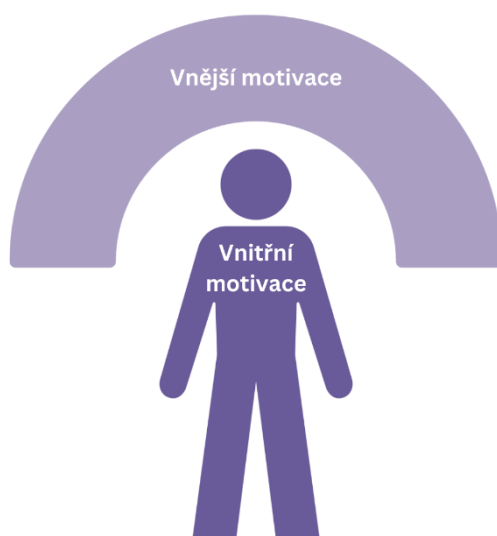
**Motivace** je jedním z **nejdůležitějších faktorů úspěchu při učení**.

### Příklad

Zamyslete se nad tématem, které vás obzvlášť zajímá, např. váš oblíbený koníček, počítačová hra nebo sport. Pravděpodobně toho o tomto tématu víte nesmírně mnoho, aniž byste si k němu někdy sedli a "učili se". Vzhledem k vašemu osobnímu zájmu je vaše motivace dozvědět se o daném tématu mnoho informací vysoká a nemusíte vynakládat zvláštní úsilí.

Během života se může stát, že se budeme muset učit i věci, které nás příliš nezajímají. Pak máme problém najít dostatečnou motivaci k učení. Koneckonců motivaci není tak snadné "vykouzlit" - nebo snad ano? Pojdme se na to podívat blíže!

Jak se můžeme k něčemu motivovat? Existují dva různé typy motivace: "**Vnitřní a vnější motivace**."



**Vnitřní motivace** je " **motivace vycházející zevnitř**". K něčemu jste motivováni jednoduše ze zájmu nebo proto, že vás to baví – samotné téma je důvodem, proč se jím zabýváte. Příklad: Hrajete fotbal, protože vás to baví. Učíte se anglicky, protože vás tento jazyk baví.

#### Praktický význam

Jan se připravuje na práci fitness trenéra, protože jeho největším snem vždy bylo vykonávat tuto profesi a podporovat ostatní lidi.

Naproti tomu **vnější motivace** je " **motivace vycházející zvenčí**". Něco děláte, protože vám to přináší výhodu. Příklad: Za vyčerpávající práci dostanete zapláceno. Chodíte do posilovny, protože chcete zhubnout. Učíte se anglicky, protože musíte složit zkoušku.

**Nejsnadněji se něco naučíme, když jsme motivováni vnitřně** – protože nás téma zajímá a chceme se o něm hodně dozvědět. Například Jiří navštěvuje kurz dalšího rozvoje svých digitálních kompetencí, protože chce být lépe připraven na svou práci v zákaznickém servisu. Fungují však obě formy motivace – velmi účinná může být i vnější motivace (např. "Opravdu chci složit tu zkoušku!").

Pokud je pro vás obtížné se motivovat, pomůže vám zamyslet se nad těmito otázkami:

Proč se učím?

Jaké výhody mi učení přináší?

Představte si například dobrý pocit po dokončení zkoušky. Nebo si představte, k čemu můžete své znalosti využít, až se něco naučíte.

Je důležité **stanovit si cíl**. Na začátku kurzu si proto promyslete, proč se ho účastníte a důvody si запиšte. Váš cíl by měl být **SMART**. Slyšeli jste někdy o tomto termínu? Znamená to, že vaše cíle by měly být:

<b>S</b> <b>Specific =</b> <b>konkrétní</b>	To, čeho chcete dosáhnout, by mělo být přesně popsáno a mělo by to být snadno pochopitelné.
<b>M</b> <b>Measurable</b> <b>= měřitelné</b>	Je třeba definovat kritéria, která musí být splněna, aby bylo dosaženo cíle. Ta musí být měřitelná (např. kladné ukončení zkoušky; schopnost napsat jednu celou stránku textu do 5 minut prostřednictvím uplatnění psaní pěti prsty,...).
<b>A</b> <b>Achievable =</b> <b>dosažitelné</b>	Stanovte si cíle tak, aby byly ambiciózní, ale zároveň reálně dosažitelné.
<b>R</b> <b>Relevant =</b> <b>relevantní</b>	Učební cíl musí být důležitý a motivující i pro vás samotné.
<b>T</b> <b>Terminated</b> <b>= ukončené</b>	Najděte konkrétní data nebo termíny, do kdy by mělo být cíle dosaženo.

### Praktický význam

Příkladem cíle SMART souvisejícího s kombinovaným učením může být:  
"Do online lekce za dva týdny se Jiří naučí 1. a 2. kapitolu (což je 15 stran) skript o ochraně osobních údajů, které dostal od své učitelky Julie."

- **Konkrétní:** Cílem je zapamatovat si obsah těchto dvou kapitol za dva týdny.
- **Měřitelný:** Svůj pokrok může sledovat tak, že spočítá stránky, které se již naučil.
- **Dosažitelný:** Vzhledem k tomu, že nemá mnoho dalších schůzek, je reálné naučit se těchto 15 stran za dva týdny.
- **Relevantní:** Protože se velmi zajímá o to, jak chránit své osobní údaje, je pro něj obsah učení důležitý.
- **Ukončený:** Na splnění tohoto cíle má dva týdny.

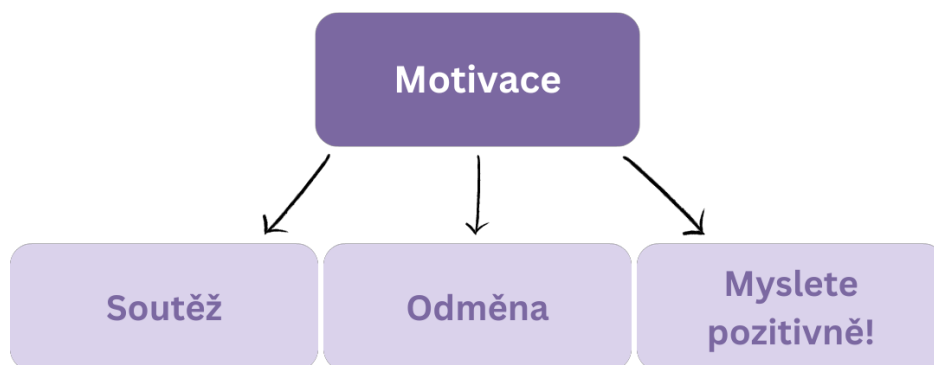
## Tipy pro (ještě) větší motivaci

Na paměti byste měli mít jednu věc: **Začněte zlehka!** Je snazší dělat menší kroky. Mnoho lidí selhává, protože začínají s příliš velkými cíli. Tím, že s nimi nedokážou držet krok, ztrácejí motivaci.

### Příklad

Pokud je například vaším cílem každý den uběhnout 5 km, začněte třeba s 2 km dvakrát týdně. Jakmile se z toho stane zvyk, můžete vždy "přidat" a kousek po kousku se posunout k 5 km běhu a více běhům týdně.

Pokud je vaše motivace obzvlášť nízká, můžete zkusit **obelstít svůj mozek**. Lidské mozky fungují dost podobně. Pomocí následujících triků můžete stisknout "tlačítko motivace":



- **Soutěž:** Udělejte z učení šampionát – hrajte buď proti ostatním, nebo pouze sami proti sobě. Stanovte si "výzvy". Všichni máme motivaci být obzvlášť dobří ve výzvách. Soutěže zvyšují naši motivaci a tím i výkonnost. Můžeme toho využít ve svůj prospěch.

### Příklad

"Vsadím se, že do sedmi večer stihnu dokončit výzkumný úkol na internetu!"

"Kdo se do zítřka stihne naučit 20 slovíček?"

- **Odměna:** Myšlenka na složení zkoušky pro vás není dostatečnou motivací k učení? Pak se odměňte! To je možné pomocí menších či větších pobídek. I když budete potřebovat trochu sebekontroly, pokud budete vědět, pro co pracujete, budete mít hned mnohem více energie.

#### Příklad

"Po hodině učení si dám čokoládovou tyčinku."

"Až dočtu tuto kapitolu, udělám si s kamarádkou filmový večer!"

Můžete se také pokusit najít spojence. Spojencem vám může být například přítel nebo člen rodiny. Mohou vám připomenout váš cíl a motivovat vás k jeho dosažení.

- **Myslete pozitivně!** Zní to jednodušeji, než se skutečně provádí, ale: Vyhněte se negativním myšlenkám. Pokud začnete s postojem "Nechci to dělat!", vaše motivace se určitě sníží. Proto: Vždy myslete pozitivně. Říkejte si: "Dnes se něco naučím – to zvládnou!" Vždy mějte na paměti svůj cíl a myslete na dobrý pocit poté, co se naučíte něco nového.





## Reflexe

O sebmotivaci jste toho slyšeli hodně. Teď je řada na vás: Přemýšlejte o tom, jak můžete motivovat sami sebe. Zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Proč se účastníte tohoto kurzu? Jaké jsou vaše cíle?
- Proč vás tento kurz zajímá? Jaký z něj můžete mít osobní prospěch?
- Jaká bude vaše odměna za absolvování kurzu? Nebo jaká bude sankce, pokud ho nezvládnete?

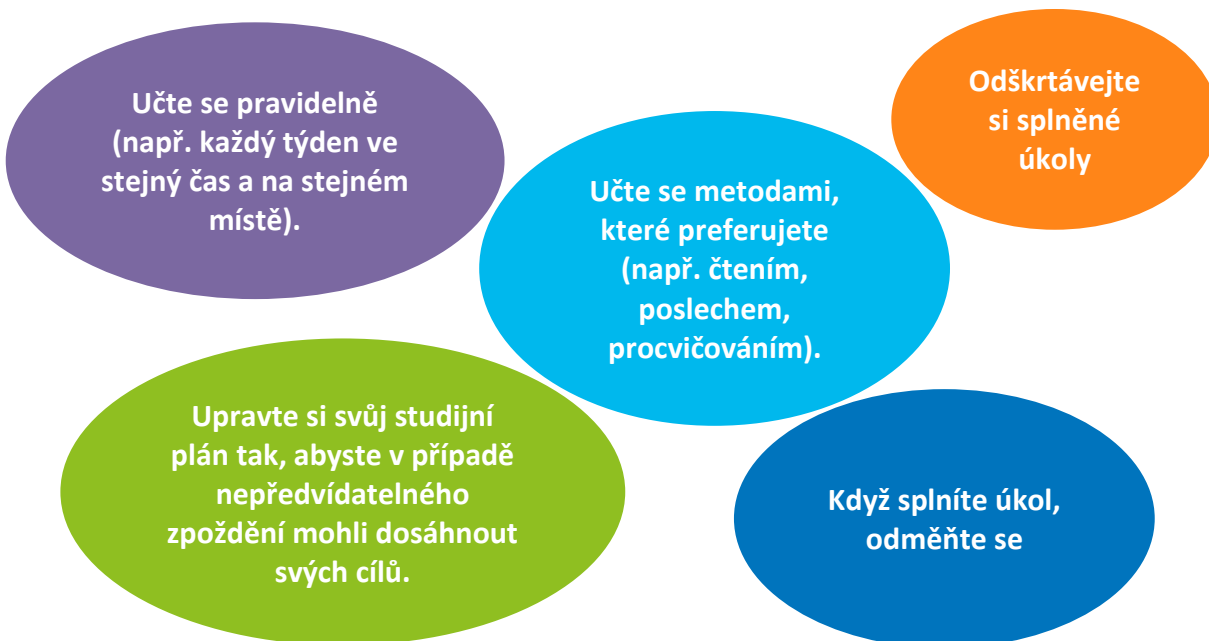
Zapište si své myšlenky. Až budete potřebovat motivaci, můžete se na ně vždy znovu podívat.

## 1.2 Jak se nepřestat učit



Každý z nás se liší v tom, jakým způsobem se dokáže nejlépe učit. Jedna věc je však pro nás všechny stejná: dosahování našich cílů je silně ovlivněno našimi návyky. Proto je dobré, když si **vytvoříme návyky, které jsou pro nás přínosné a které odpovídají našim osobním potřebám a cílům učení.**

Tato doporučení vám pomohou začlenit učení do každodenního života:



## Praktický význam

René zahájil online kurz "Zvládání stresových situací". Celý kurz plánuje dokončit během tří týdnů. Protože se dokáže nejlépe soustředit ráno, vytvořil si rutinu vstávat kvůli učení o půl hodiny dříve, než odejde do práce. Učební látku si pročítá při pití kávy.

René si stahuje přednášky k jednotlivým modulům jako zvukové soubory do svého chytrého telefonu a poslouchá je, když sedí v autě. Může si tak zopakovat dříve přečtené informace.

Po dokončení každého modulu se odmění. Napsal si seznam s mnoha odměnami, z nichž si může spontánně vybrat, např. sledování filmu, konzumace oblíbeného jídla nebo plavání. Tímto způsobem dělá při učení značné pokroky.

Každý máme svou osobní "komfortní zónu". V komfortní zóně se nacházíme tehdy, když je nám vše kolem nás důvěrně známé. Ve své komfortní zóně nemusíme čelit výzvám, které by nás mohly vyděsit. V této zóně se však také nemůžeme dále rozvíjet. Proto **je důležité, abychom se všichni snažili vystupovat ze své komfortní zóny a získávali tak nové dovednosti a rozvíjeli svou osobnost.**

Není snadné vystoupit ze své komfortní zóny, zvláště když nás lidé v minulosti opakovaně upozorňovali na naše chyby a selhání. Potřebujeme však odvahu, abychom si osvojili **nové dovednosti a získali větší sebedůvěru.**

Následující doporučení vám pomohou vystoupit z komfortní zóny:



### Začněte malými kroky

Prozkoumejte témata, která vás zajímají na internetu nebo o nich mluvte s lidmi, kteří se jim již věnují a pracují na nich. Vyzkoušejte novou metodu učení (např. e-learning).

### Získejte pozitivní pocit z kurzu, který navštěvujete

Představte si, že jste již dokončili kurz pozitivně. Jaký obrázek si uděláte v hlavě? Jak se budete cítit?

### Zeptejte se sami sebe, proč stojí za to navštěvovat kurz

Jakou má pro vás hodnotu osobně? Jakou hodnotu má ve vztahu k vaší práci? Pro koho chcete být vzorem?

### Najděte si člověka, který vás podporuje

Kdo vám pomůže vystoupit z vaší komfortní zóny? Může to být jiný účastník kurzu, se kterým se pravidelně setkáváte a diskutujete o pokroku ve výuce. Dokonce i dobrý přítel nebo rodina vás může podpořit v dalším učení.

Často je k tomu nejvhodnější externí osoba: Přemýšlejte tedy, zda byste chtěli být podporováni lektorem, abyste se pomalu dostali ze své komfortní zóny.

### Stanovte si cíle, které můžete realizovat

Kolik času můžete strávit na kurzu? Je to pro vás reálné dokončit kurz do určitého data? Můžete si vybrat kurz, který na vás nebude vyvíjet žádný, nebo jen malý časový tlak?

### Bud'te vděční sami sobě

Odměňte se za to, že jste vyšli ze své komfortní zóny. Tyto odměny mohou být i drobnosti, např. sníst svou oblíbenou zmrzlinu, posedět na slunci půl hodiny nebo si vyzdobit pracoviště.

### Bud'te k sobě milosrdní, pokud něco nefunguje podle plánu

Velmi často to nebyla jen vaše chyba, pokud nějaký plán nemohl být realizován. Zeptejte se sami sebe Jaké faktory můžete skutečně ovlivnit v budoucnu, abyste měli dostatek času a energie na studium.

## Praktický význam

Kristýna ráda cestuje o prázdninách do Itálie. Líbí se jí tamní životní styl, k němuž patří i nádherný italský jazyk. Její kolegyně navštěvuje již dva semestry online kurz italštiny a říká jí, že naučit se jazyk online bylo snadné. Pro Kristýnu je obtížné sledovat online výuku. Představuje si však, jaké by to bylo, kdyby si během příští dovolené objednala své oblíbené jídlo "Spaghetti ai Frutti di Mare" v italštině a jak by jí pak chutnalo mnohem více. Myslí také na to, jak bude její přítel ohromen, až se bude umět domluvit italsky. Ví, že na sebe bude velmi pyšná. Kromě toho by mohla italštinu využít ve svém budoucím zaměstnání. To vše ji motivuje k tomu, aby se přihlásila do online jazykového kurzu pro začátečníky.

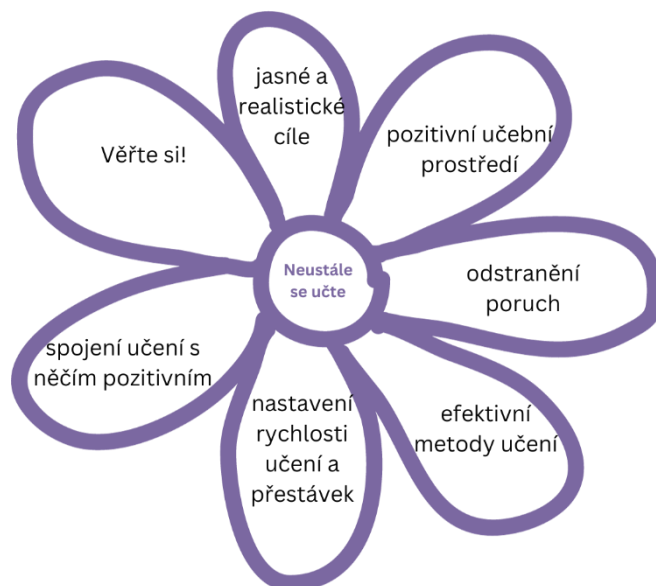
Kristýna si nyní každé úterý od 18:00 do 19:30 hodin rezervovala čas na videokonferenční kurzy. Kromě těchto videokonferencí si naplánovala hodinu času na studium každou sobotu dopoledne. Na konci každého semestru může prostřednictvím videokonference s učitelem absolvovat online test a ústní zkoušku. Poté obdrží certifikát o úspěšné účasti v jazykovém kurzu.

Každý čtvrtek se chce Tynne také odměnit: Dává si záležet na tom, aby včas opustila své pracoviště a věnovala se něčemu, co ji baví. Například si udělá čas na přečtení pěkné knihy nebo se vydá na dlouhou procházku do přírody.

Někdy cítíme jakýsi **vnitřní odpor**, který nám brání udělat to, co jsme skutečně plánovali. **Pokud se nutíme pokračovat v práci podle plánu, jsme neproduktivní.** Činnosti pak trvají mnohem déle než obvykle a/nebo kvalita odvedené práce není příliš dobrá. **Pokud však učení odkládáme, hrozí, že se později nebudeme schopni motivovat.**



Tato „keep learning flower“ vám pomůže vyhnout se vnitřnímu odporu, neproduktivnímu učení a prokrastinaci a místo toho vás motivuje k učení a růstu:



- **Zkontrolujte, zda jste si své cíle stanovili jasně a realisticky:**  
Chcete dosáhnout svého vzdělávacího cíle? Zajímá vás obsah? Máte pocit, že se vám to vyplatí, až dosáhnete svého vzdělávacího cíle? Dáváte si na dosažení cíle dostatek času?
- **Vytvořte si prostředí, ve kterém se rádi učíte:**  
Kde se vám dobře učí? Jak si můžete uspořádat místo, kde se budete učit? Pomáhá vám hudba lépe se soustředit? Během učení se můžete obklopit velkým množstvím světla a života (např. rostlinami, domácími zvířaty, zahradou).
- **Vyhňte se rozptýlení:**  
Naše touha dělat několik věcí najednou nás odvádí od práce a způsobuje, že neděláme vůbec nic. Pozorujte sami sebe, kdy se necháváte rozptylovat od práce! Jak můžete omezit důvody, které k tomu vedou? Měli byste také ztlumit zařízení, která nepotřebujete, např. chytrý telefon, abyste nebyli při učení rušeni!

- **Zjistěte, které metody učení vám nejvíce vyhovují:**

Je pro vás jednodušší zapsat si podstatné informace vlastními slovy, nebo vám stačí si dokumenty přečíst a zvýraznit si to nejdůležitější? Pomáhá vám poslouchat prezentace během přednášky? Nebo se raději učíte během praktického workshopu? Zkuste si vybrat kurzy s metodami, které preferujete.

- **Vyhňte se zahlcení:**

Vytvořte si postupný plán učení: Kdy budete pracovat na jednotlivých úkolech? Kdy je nejvhodnější doba pro soustředění se na učení – ráno, večer nebo o víkendu? Naplánovali jste si dostatek přestávek, ve kterých pro sebe uděláte něco dobrého? Průměrný člověk se dokáže soustředit přibližně 20 až 40 minut a pak potřebuje 5 až 15 minut přestávku. Čím méně přestávek si uděláme, tím větší je pravděpodobnost, že se rozptýlíme!

**Příklad**

Jednou z možností, jak plánovat přestávky v učení, je technika Pomodoro. Chcete-li zjistit, jak tato technika funguje, přejděte na Obsah Lekce 4 "Time management", podkapitola 1.1 "Naplánujte si proces učení".

- **Spojte učení s něčím pozitivním:**

Jakou činností se odměníte po učení nebo během něj? Chcete si například vypít šálek čaje nebo poslechnout příjemnou hudbu? Pokud máte rádi přírodu, můžete si během procházky poslechnout studijní obsah ve formě zvukového souboru. Nebo si můžete po vypracování dalšího úseku zajít na kávu s kolegou, kterého máte rádi.

- **Věřte si:**

Míváte někdy negativní myšlenky o sobě a svých schopnostech? Pak si vnitřně řekněte "Stop!". Ve kterých svých osobních vlastnostech jste se již osvědčili v jiných situacích (např. zvědavost, vytrvalost, trpělivost) a které nyní můžete podpořit, abyste se dále učili?

## Praktický význam

Jiří, který pracuje v oddělení služeb zákazníkům a prodeje, byl požádán, aby absolvoval e-learningový kurz "Marketing na sociálních sítích". Má z toho radost, protože by rád přispěl ke zvýšení počtu klientů. Zpočátku je trochu skeptický, zda je pro tuto činnost tou správnou osobou, protože pro něj bylo často obtížné se neustále učit. Nicméně si vzpomíná, že v odborné škole vytrval a naučil se být trpělivý. Proto je přesvědčen, že i tento kurz úspěšně dokončí.

Šéf Jiřího chce, aby pravidelně seděl v kanceláři a učil se na tento kurz. Kancelář je však malá a nemá žádné okno. Proto si domluví dva dny práce z domova. Chodí domů o něco dříve a učí se z domova. To mu vyhovuje, protože se raději učí odpoledne. Doma má rád svůj pracovní stůl blízko okna, obklopený krásnými rostlinami. Jiří si rád organizuje čas na učení sám a nechce být nikým rušen. Uznává však, že občas si vezme telefon a znovu a znovu si prohlíží Instagram. Uzavře tedy sám se sebou dohodu, že se na telefon nebude dívat, dokud nedokončí aktuální část a pak si udělá delší přestávku.

Jiří poznamenává, že zapisování informací, které jsou užitečné pro jeho pracoviště, ho podporuje v učení. Už se toho hodně naučil a řadu tipů prakticky zavádí ve firmě. To ho na tom baví nejvíce.

V případě kombinované výuky se často jedná také o **online lekce**, které může být **obtížné sledovat**. Když sedíme doma a učitel nebo kolegové na nás mluví pouze prostřednictvím počítače, můžeme se snadno rozptýlit a ztratit koncentraci. Zde najdete několik tipů, jak se při online výuce soustředit:





- Najděte si pro tato setkání místo, kde vás nikdo nebude rušit. Odložte telefon a zavřete různé stránky na internetu, aby vás počítač nerozptyloval.
- Uspořádejte si stůl tak, abyste se cítili pohodlně.
- Během setkání si dělejte poznámky. To vám na jedné straně pomůže udržet koncentraci a na druhé straně se snadněji naučíte obsah.
- Aktivně se účastněte online lekcí (kladením otázek nebo používáním chatu).
- Vaše oči potřebují pravidelné přestávky – občas se podívejte jinam než na obrazovku.
- Během lekcí můžete provádět různá uvolňovací cvičení.
- Zajistěte si světelné podmínky, které vás neunaví.
- Soustředte se na to podstatné a vyhněte se vstřebávání příliš mnoha vjemů. Vyhněte se také multitaskingu.
- Přestaňte sledovat svůj obraz z videokamery na obrazovce. Místo toho se soustředte na řečníka.
- Budte upřímní. Když se lekce stane příliš vyčerpávající, dejte učiteli najevo, že potřebujete přestávku.

## Reflexe

Při tomto cvičení je nutné opustit svou osobní komfortní zónu a zapsat si odpovědi na následující otázky:

1. Kdybych si mohl/a vybrat jakékoliv téma kurzu, jaké by to bylo?
2. Co bych z něj měl/a?
3. Jak by se změnil můj život, kdybych se to naučil/a?
4. Kolik času bych mohl/a studiu věnovat každý týden?
5. Opravdu?
6. Komu bych mohl/a říci o svém kurzu a svých cílech a kdo by mohl být mým spojencem?
7. Jak bych se cítil/a po absolvování kurzu?
8. Jakými drobnostmi se mohu každý týden odměnit za splnění úkolů?

## Reflexe

Zkuste si vzpomenout na zkušenost s učením v minulosti, kdy pro vás bylo tak těžké udržet si motivaci, že jste se nějakou dobu nechtěli dále učit.

Podívejte se na "keep learning flower":

- Kterým okvětním lístkům jste tehdy nevěnovali dostatečnou pozornost?
- Co byste se svými současnými poznatky o motivaci k učení udělali nyní jinak?

### 1.3 Shrnutí

Pro dosažení úspěchu v učení je důležité umět se k učení motivovat. Existují dvě možnosti: rozvoj **vnitřní motivace**, např. proto, že vás určité téma obzvláště zajímá, nebo nastavení **vnějších stimulů**, např. odměňování se za úspěch.

Obecně lze říci, že vaši vlastní motivaci mohou posílit oba typy, ale učení je pro vás snazší, pokud vás obsah učení skutečně zajímá.

Stanovte si **cíle** a **důkladně si promyslete, proč se vlastně daný obsah učíte a jaké vám přináší výhody**. Díky tomu si uvědomíte výhody, které vám při učení přinese udržení motivace.

Pokud je pro vás obtížné najít motivaci k učení, můžete také zkusit **svůj mozek obelstít**, např. vymyšlením odměn nebo soutěží s ostatními. Nejdůležitější je však mít **pozitivní přístup** k učení a také k danému předmětu.

Naše návyky mají velký vliv na to, zda dosáhneme svých cílů. Proto je užitečné, když si **vytvoříme takové prospěšné návyky, které odpovídají našim osobním potřebám a vzdělávacím cílům**.

Svou osobnost a schopnosti můžeme rozvíjet pouze tehdy, když máme odvahu **opustit svou komfortní zónu a jít za svým cílem**.

Nejlepší motivaci k učení máme tehdy, když pozorujeme své chování při učení a přebíráme odpovědnost za **přizpůsobení podmínek kolem nás našim potřebám**. V tom nám pomáhá "keep learning flower".

Soustředit se během online výuky je obzvláště obtížné. Je třeba zvážit různé aspekty, které usnadňují soustředění během těchto hodin.

## 1.4 Zdroje

Becker, F. (2023). Komfortzone verlassen? So geht's. Available at <https://wpgs.de/fachtexte/komfortzone/>

DEKOM (o.J.). 5 Tipps gegen Zoom Fatigue. Available at <https://www.dekom.com/de-de/news-artikel/5-tipps-gegen-zoom-fatigue/>

Immer, C. (2022). Zoom Burnout? Diese 5 Tipps können helfen. Available at <https://onlinemarketing.de/karriere/new-work/zoom-burnout-5-tipps>

Olschewski, F. (2021). Lernmotivation – 8 Tipps, um deine Motivation zum Lernen zu steigern. Available at <https://www.nachhilfe-team.net/studiotipps/lernmotivation/>

Erwachsenenbildung.at (o.J.). Wie Sie sich zum Lernen motivieren. Available at <https://erwachsenenbildung.at/bildungsinfo/lernen-lernen/lernmotivation.php#onlinelernen>



„CU3\_Posilování motivace k učení“ projektu Access2Learn je licencován pod [CC BY-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



[www.access2learn.eu](http://www.access2learn.eu)



[@access2blendedlearning](https://www.facebook.com/access2blendedlearning)



[@access-2-learn](https://www.linkedin.com/company/access-2-learn)



[@access2learn](https://www.instagram.com/access2learn)



Spolufinancováno  
Evropskou unií

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.