

Od polmaratónu po mentoring: Daniel Horňáček objavil v DofE disciplínu aj zmysel pre pomoc druhým

Daniel Horňáček, 17-ročný študent Strednej priemyselnej školy elektrotechnickej Hálova v Bratislave, patrí medzi absolventov striebornej úrovne DofE. Do programu vstúpil s túžbou posúvať sa ďalej a nastaviť si ciele, ktoré ho budú baviť. Vďaka svojej vytrvalosti prešiel cestu od bronzového ocenenia až po striebro. Pritom získal množstvo skúseností, ktoré by mu škola sama osebe dať nemohla.



[FOTOGRAFIE Z DANIELOVÝCH AKTIVÍT](#)

Polmaratón ako lekcia konzistentnosti

Ako športovú oblasť si Daniel zvolil beh. Jeho cieľom bolo zabehnúť polmaratón ČSOB v Bratislave pod 1:40. Pol roka pravidelne trénoval, nie vždy dosahoval plánované míľniky, no nevzdal sa. Napokon cieľ nesplnil dokonale, pretože v cieli mu čas ukázal 1:46. Pre neho to však bol obrovský úspech. „Uvedomil som si, že veľká časť výkonu je v hlave. Naučil som sa konzistentnosti a tomu, že keď človek vytrvá, zvládne aj to, čo sa na začiatku zdá nemožné,“ hovorí Daniel.

Beh Danielovi priniesol omnoho viac než len športový výkon. Vďaka DofE si uvedomil, že pravidelný tréning je cestou k disciplíne, odolnosti voči stresu a posilneniu sebadôvery. Každý odbehnutý kilometer preňho znamenal malý krok k väčšiemu cieľu. Zároveň to bol dôkaz, že trpezlivosť a systematická práca prinášajú výsledky.

Obsah, ktorý má hodnotu

V oblasti Talentu sa rozhodol venovať tvorbe vlastného obsahu na sociálne siete. Spočiatku mal jasný cieľ. Pridať aspoň jedno video týždenne. „Dlho som to odkladal, no DofE ma donútilo začať. Postupne som sa zlepšoval v scenári, komunikácii a v tom, ako priniesť divákovi hodnotu. Dnes už je to moja prirodzená súčasť,“ opisuje. Najviac ho baví tvoriť systematické videá s príbehom a témou osobného rozvoja.

Dobrovoľníctvo ako poslanie

Významnú časť programu venoval dobrovoľníctvu. Pôsobil ako ambasádor DofE na svojej škole a pomáhal prvákovi zapojiť sa do programu aj do finančného vzdelávania v projekte DoFin. „Najviac ma bavilo, keď som niekomu pomohol nájsť riešenie problému. Zlepšil som si komunikáciu, empatiu a naučil sa viesť druhých. Bol to pre mňa rovnako dôležitý posun ako v športe,“ dodáva.

Dobrovoľníctvo preňho nebolo len o organizačnej podpore či mentorovaní. Bolo o uvedení si, že jeho skúsenosti môžu byť reálnou oporou pre ostatných. Daniel hovorí, že pocit zodpovednosti za mladších spolužiakov mu dodal nový rozmer sebavedomia. Už nešlo len o jeho vlastné ciele, ale aj o to, aby dokázal povzbudiť a nasmerovať druhých. „Keď vidíte, že niekoho posunie ďalej vaša rada či povzbudenie, má to obrovský zmysel,“ vysvetľuje.

Čo dalo Danielovi DofE?

Dnes hovorí, že práve DofE ho naučilo disciplíny, cieľavedomosti a schopnosti pracovať na sebe systematicky. „Dobrovoľníctvo napĺňa, šport lieči a osobný rozvoj dáva zmysel. Každá oblasť programu vie zlepšiť aj duševné zdravie. Pre mňa bolo DofE skvelou príležitosťou nájsť zmysel v tom, čo robím,“ dodáva Daniel.

Čo je DofE?

Medzinárodná cena vojvodu z Edinburghu (DofE) je vzdelávací program, ktorý v roku 1956 založil princ Philip, manžel britskej kráľovnej. Ročne ho absolvuje vyše milióna mladých ľudí vo veku od 14 do 24 rokov v 120 krajinách sveta.

Účastníci a účastníčky si stanovujú ciele v oblastiach **Šport, Talent, Dobrovoľníctvo** a program završujú **Dobrodružnou expedíciou**. DofE rozvíja cieľavedomosť, vytrvalosť, sebavedomie a vnútornú motiváciu. Na Slovensku funguje od roku 2015, **zapája tisíce mladých a tento rok oslavuje 10. výročie**. Za ten čas má takmer 12-tisíc absolventov a absolventiek a funguje už na viac ako 260 školách a DofE Miestnych centrách.

Ocenenie pomáha, ak sa chce mladý človek dostať na vysokú školu, získať štipendium či nájsť si lepšiu prácu.

DofE otvára brány pre nových účastníkov a účastníčky. Prihlásiť sa môžu do 15. októbra. Viac info na www.dofe.sk