

Národné  
osvetové  
centrum

Cirkevný  
odbor  
MK SR

Vzdelávanie

# Rozvoj sociálnych a komunikačných zručností:

*Budovanie reziliencie a zvyšovanie odolnosti*

14. 5. 2026  
8:30 — 16:00  
V-klub, Bratislava



## Program

**Cieľ** Inovovať profesijné a osobnostné kompetencie potrebné na optimálne fungovanie vo svojej profesii a budovanie stratégií na zvládanie záťaže.

**Pre koho?** Pracovníci rezortu kultúry, riadiaci a metodickí pracovníci regionálnych osvetových a kultúrnych stredísk v SR, zástupcovia cirkví a náboženských spoločností a iní odborní pracovníci v pomáhajúcich profesiách.

**8:30 — 9:30** Registrácia účastníkov, privítanie a predstavenie programu

**9:30 — 11:45** **Blok I.**

- Reziliencia v školskom a mimoškolskom prostredí
- Techniky zvládania vlastných emócií, pochopenie, prijatie a spracovanie
- Emočne nabité situácie a spôsoby reagovania
- Efektívne riešenia konfliktov v pracovnej praxi

**11:45 — 12:15** Prestávka

**12:15 — 15:45** **Blok II.**

- Tréning emočnej odolnosti
- Piliere duševného zdravia a budovanie vnútornej rovnováhy, vlastných stratégií odolnosti
- Prevencia syndrómu vyhorenia

**15:45 — 16:00** Spätná väzba a ukončenie podujatia

**Kde?** V-klub, Nám. SNP 12, Bratislava

**Registrácia:** elektronicky  
**Počet účastníkov:** 25 ľudí  
**Účastnícky poplatok:** 10 €  
**Forma:** prezenčne / 8 výcvikových hodín  
**Deadline prihlášok:** do 5. 5. 2026 | kapacita  
**Lektorka:** Mgr. Mária Tóthová Šimčáková  
**Kontaktná osoba:** ingrid.hupkova@nocka.sk

[nocka.sk/registracia](https://nocka.sk/registracia)