



SLK a LEKÁR, a.s. pre Vás
v rámci projektu **DUŠEVNÉ ZDRAVIE** pripravili workshop:



10.9.

BRATISLAVA
PREMIUM
Business Hotel
Bratislava

24.9.

**BANSKÁ
BYSTRICA**
Hotel DIXON

PARTNER

DÔVERA



14:00 - 18:00 hod.

PRACUJME S NADHLÁDOM

Vnútrotný balans lekára:
Ako zvládnuť systémový stres a nevyhoriieť
Psychológia spolupráce naprieč zdravotníckym systémom
Humor v medicíne: medzi ochranou, spojením a hranicami
Sila ticha v náročnej profesii

REGISTRÁCIA: <https://sdu.sk/Tlr>
LEKÁR, a.s., Ing. Mária Lacová, vzdelavanie@lekarnet.sk, +421 911 199 723

4
kredity

6.10.

KOŠICE
Congress
Hotel
CENTRUM

5.11.

PREŠOV
Hotel
DUKLA

10.9.

BRATISLAVA
PREMIUM
Business Hotel
Bratislava

PRACUJEME S NADHLÁDOM
DUŠEVNÉ ZDRAVIE LEKÁRA

PROGRAM

4

kredity



Mgr. Katarína **Lesayová** & Mgr. Barbora **Bachratá**



- **Vnútorňý balans lekára: Ako zvládnuť systémový stres a nevyhoriieť**

Popis obsahu: Ambulancia aj nemocnica sú vysokozaťažové prostredia, každé svojím špecifickým spôsobom. Chronický nedostatok personálu, administratíva a emočný nápor sú rizikové faktory pre každého lekára. Tento seminár ponúka praktický „manuál prežitia“: od okamžitých techník na upokojenie po náročnom zákroku či incidente, až po strategické plánovanie mentálneho oddychu. Zameriame sa na to, ako si udržať profesionálnu empatiu bez toho, aby vás práca vnútorne pohltila.

Prečo prísť: Aby ste získali konkrétne nástroje, ako chrániť svoje zdravie a udržať si nadšenie pre medicínu počas celej kariéry.

- **Mosty namiesto bariér: Psychológia spolupráce naprieč zdravotníckym systémom**

Popis obsahu: Efektívna liečba pacienta závisí od kvality komunikácie – medzi lekárom a sestrou, medzi ambulanciou a nemocnicou, či medzi oddeleniami navzájom. Tento seminár odкрýva psychologické mechanizmy, ktoré stoja za konfliktmi a nedorozumeniami v tíme. Naučíme sa princípy asertívnej komunikácie, ktoré šetria čas a nervy, a ukážeme si, ako nastaviť pravidlá spolupráce a dohody tak, aby ste sa s kolegami mohli na seba navzájom spoľahnúť.

Prečo prísť: Aby ste zlepšili klímu na pracovisku a nahradili zbytočné napätie funkčným tímovým partnerstvom.

- **DISKUSIA / OTÁZKY k témam navrhnutých priamo od účastníkov**

24.9.

BANSKÁ
BYSTRICA
Hotel DIXON

PRACUJEME S NADHLÁDOM
DUŠEVNÉ ZDRAVIE LEKÁRA

PROGRAM

4
kredity



Mgr. Monika **Rusnáková**, PhD.



- **Humor v medicíne: medzi ochranou, spojením a hranicami**

Humor patrí k nenápadným, no významným zdrojom duševnej pohody v lekárskej profesii. Workshop sa zameriava na jeho úlohu pri zvládaní záťaže, vytváraní kolegiálnej podpory a spracovávaní náročných skúseností. Ponúkne poznatky z psychológie humoru, reflexiu špecifického humoru zdravotníckeho prostredia aj diskusiu o hraniciach medzi humorom, cynizmom a toxickou pozitivitou.

Workshop pozýva k zamysleniu sa nad tým, prečo je humor prirodzenou súčasťou práce lekárov a čo im v náročných obdobiach môže prinášať. Nie preto, aby zľahčoval realitu, ale aby pomáhal zachovať si ľudskosť, vzájomné spojenie, trochu nadhľadu a niekedy aj zdravý rozum. Súčasťou programu budú stručné teoretické vstupy, voľné praktické aktivity, diskusia nad situáciami z praxe a reflexia vlastných skúseností.

- **Sila ticha v náročnej profesii**

Humor a ticho sa prirodzene dopĺňajú ako dva cenné zdroje v každodennej práci lekára. Jeden smeruje navonok, druhý dovnútra. Workshop ponúka pohľad na význam ticha ako príležitosti na krátke zastavenie sa, reguláciu napätia a vytvorenie priestoru pre seba. Takéto chvíle už často prirodzene využívame, hoci si ich nie vždy uvedomujeme. Cieľom workshopu je tieto momenty znovu objaviť, vedome ich rozvíjať a podeliť sa o skúsenosti s „tichými spoločníkmi“, ktorí nás v náročnej profesii sprevádzajú.

- **DISKUSIA / OTÁZKY k témam navrhnutých priamo od účastníkov**

6.10.

KOŠICE

Congress
Hotel
CENTRUM

PRACUJEME S NADHLÁDOM
DUŠEVNÉ ZDRAVIE LEKÁRA

PROGRAM

4

kredity



Mgr. Monika **Rusnáková**, PhD.



- **Humor v medicíne: medzi ochranou, spojením a hranicami**

Humor patrí k nenápadným, no významným zdrojom duševnej pohody v lekárskej profesii. Workshop sa zameriava na jeho úlohu pri zvládaní záťaže, vytváraní kolegiálnej podpory a spracovávaní náročných skúseností. Ponúkne poznatky z psychológie humoru, reflexiu špecifického humoru zdravotníckeho prostredia aj diskusiu o hraniciach medzi humorom, cynizmom a toxickou pozitivitou.

Workshop pozýva k zamysleniu sa nad tým, prečo je humor prirodzenou súčasťou práce lekárov a čo im v náročných obdobiach môže prinášať. Nie preto, aby zľahčoval realitu, ale aby pomáhal zachovať si ľudskosť, vzájomné spojenie, trochu nadhľadu a niekedy aj zdravý rozum. Súčasťou programu budú stručné teoretické vstupy, voľné praktické aktivity, diskusia nad situáciami z praxe a reflexia vlastných skúseností.

- **Sila ticha v náročnej profesii**

Humor a ticho sa prirodzene dopĺňajú ako dva cenné zdroje v každodennej práci lekára. Jeden smeruje navonok, druhý dovnútra. Workshop ponúka pohľad na význam ticha ako príležitosti na krátke zastavenie sa, reguláciu napätia a vytvorenie priestoru pre seba. Takéto chvíle už často prirodzene využívame, hoci si ich nie vždy uvedomujeme. Cieľom workshopu je tieto momenty znovu objaviť, vedome ich rozvíjať a podeliť sa o skúsenosti s „tichými spoločníkmi“, ktorí nás v náročnej profesii sprevádzajú.

- **DISKUSIA / OTÁZKY k témam navrhnutých priamo od účastníkov**

5.11.

PREŠOV

Hotel
DUKLA

PRACUJEME S NADHLĎADOM
DUŠEVNÉ ZDRAVIE LEKÁRA

PROGRAM

4

kredity



Mgr. Monika **Rusnáková**, PhD.



- **Humor v medicíne: medzi ochranou, spojením a hranicami**

Humor patrí k nenápadným, no významným zdrojom duševnej pohody v lekárskej profesii. Workshop sa zameriava na jeho úlohu pri zvládaní záťaže, vytváraní kolegiálnej podpory a spracovávaní náročných skúseností. Ponúkne poznatky z psychológie humoru, reflexiu špecifického humoru zdravotníckeho prostredia aj diskusiu o hraniciach medzi humorom, cynizmom a toxickou pozitivitou.

Workshop pozýva k zamysleniu sa nad tým, prečo je humor prirodzenou súčasťou práce lekárov a čo im v náročných obdobiach môže prinášať. Nie preto, aby zľahčoval realitu, ale aby pomáhal zachovať si ľudskosť, vzájomné spojenie, trochu nadhľadu a niekedy aj zdravý rozum. Súčasťou programu budú stručné teoretické vstupy, voľné praktické aktivity, diskusia nad situáciami z praxe a reflexia vlastných skúseností.

- **Sila ticha v náročnej profesii**

Humor a ticho sa prirodzene dopĺňajú ako dva cenné zdroje v každodennej práci lekára. Jeden smeruje navonok, druhý dovnútra. Workshop ponúka pohľad na význam ticha ako príležitosti na krátke zastavenie sa, reguláciu napätia a vytvorenie priestoru pre seba. Takéto chvíle už často prirodzene využívame, hoci si ich nie vždy uvedomujeme. Cieľom workshopu je tieto momenty znovu objaviť, vedome ich rozvíjať a podeliť sa o skúsenosti s „tichými spoločníkmi“, ktorí nás v náročnej profesii sprevádzajú.

- **DISKUSIA / OTÁZKY k témam navrhnutých priamo od účastníkov**