



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

12.11.

ŽILINA
Hotel
Dubná Skala

12.11.

ŽILINA

Hotel

Dubná Skala

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**