

2. ROČNÍK

Festival duševného zdravia

13. – 15. 11. 2023

ČO MÔŽEM ROBIŤ PRE SVOJU POHODU?

program

13. 11. 2023 / PONDELOK

10.00 – 12.00 / FCHTP / SLOVENSKÁ CHEMICKÁ KNIŽNICA / 2. POSCHODIE

Umenie zvládania stresu: cesta k relaxácii

Mgr. Lívia Sirotnáková / workshop

O WORKSHOPE:

Workshop Umenie zvládania stresu: Cesta k relaxácii vás pozýva na cestu sebazpoznania a relaxácie prostredníctvom arteterapie. Počas workshopu budeme preskúmavať stresové faktory, ktoré nám v živote často prekážajú, a objavovať spôsoby, ako ich efektívne využiť vo svoj prospech. Naučíme sa, ako môže byť stres hnacou silou pre tvorivosť a osobný rast. Arteterapia nám pomôže vyjadriť naše emócie a myšlienky cez výtvarné diela. Následne sa ponoríme do relaxačných cvičení, ktoré nám umožnia dosiahnuť vnútorný pokoj. Táto aktivita vás privíta v priestore kreativity, pomôže vám načerpať inšpiráciu z vlastných emócií a zároveň vám umožní objaviť spôsoby, ako dosiahnuť relaxáciu prostredníctvom umenia.

MGR. LÍVIA SIROTNÁKOVÁ

arteterapeutka, UMA – umenie arteterapie



Lívia Sirotnáková je arteterapeutka a pedagogička s pôsobiskom v Bratislave, ktorá sa špecializuje na arteterapiu pre deti aj dospelých. Absolvovala štúdium výtvarného odboru na Prešovskej univerzite v Prešove a súčasne si rozšírila svoje vzdelanie v oblasti arteterapie na Juhočeskej univerzite v Českých Budějoviach. Lívia neustále rozvíja svoje znalosti prostredníctvom kurzov a workshopov a momentálne pracuje pod supervíziou. Jej vášňou je spoznávanie príbehov ľudí, využívanie kreativity a jej potenciálu v rámci arteterapie, pričom sa snaží poskytovať podporu a poradenstvo klientom pomocou umeleckých médií a kreatívnych procesov.

13. 11. 2023 / PONDELOK

14.00 – 15.00 / FCHTP / SLOVENSKÁ CHEMICKÁ KNIŽNICA / 2. POSCHODIE

Čo robiť a čo nerobiť, keď si chceme udržať partnerský vzťah

Mgr. Aleš Bednařík / prednáška

O PREDNÁŠKE:

Či už ste single alebo vo vzťahu, vyvarovať sa základným chybám a správať sa spôsobom, ktorý rozvíja partnerský vzťah, je základ pre to, aby sa vám vo vzťahu darilo. Autor knihy Labyrintom lásky vám osobne povie o čom je kniha, ale najmä jej posledná kapitola Sme vo vzťahu a čo teraz?

MGR. ALEŠ BEDNAŘÍK

B-Form, s.r.o., psychológ, rečník, spisovateľ, happytarián



Aleš Bednařík, psychológ, rečník, spisovateľ a happytarián. Venuje sa rozvoju komunikačných zručností v organizáciách pri zvládaní konfliktov a emocionálne náročných situácií. Považuje sa za humanistu, optimistu a snaží sa riadiť kritickým myslením. Nielen téma šťastia, ale aj mnohé iné psychologické témy ako komunikácia, emócie aj riešenie konfliktov sú často posplietane mýtmi a iracionálnymi presvedčeniami. Na školeniach, workshopoch a prednáškach sa okrem rozvoja poznania a zručností venuje aj odstraňovaniu mýtov. Aleš je však zároveň extrovert, nadšený diskutér a srdečný človek, a tak stretnutia s ním sú nielen učením, ale aj zábavou. Racionalita a emocionalita sa vôbec nevyklučujú. Okrem toho rád píše a popularizuje vedecké výskumy. Je autorom pojmu happytarián a venuje sa psychológii šťastia. Je autorom knihy s názvom Labyrintom lásky.

14. 11. 2023 / UTOROK

13.00 – 14.00 / FAD / AD: KREATÍVNE CENTRUM

Ako horieť a nevyhorieť

Mgr. Judita Malík / prednáška

O PREDNÁŠKE:

Možno vám už napadla otázka: Toto je to, čo som sa tak veľmi snažil dosiahnuť? Syndróm vyhorenia sa nespája len s pomáhajúcimi profesiami, ale čoraz viac sa vyskytuje tak medzi učiteľmi, ako aj medzi študentami. Povieme si o syndróme vyhorenia z praktického hľadiska. Cieľom je vedieť na sebe rozpoznať, či máme predispozície na syndróm vyhorenia, ako to vyzerá, keď nám hrozí, a ako sa prejavuje. Spoločne si skúsime pomenovať efektívne riešenia, ako so syndrómom vyhorenia narábať.

MGR. JUDITA MALÍK

psychologička, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie; Poradenské centrum STU



Judita Malík je klinická psychologička, pracuje vo Výskumnom ústave detskej psychológie a patopsychológie a súčasne v Poradenskom centre STU v Bratislave. Venuje sa diagnostike, smútkovému poradenstvu, krízovej intervencii a racionálne náhľadovej terapii. Ukončila výcvik v detskej paliatívnej starostlivosti, v hrovej terapii a v terapii založenej na dyadickej vývinovej psychoterapii pre klientov s adverznými skúsenosťami v ranom veku.

14. 11. 2023 / UTOROK

14.00 – 15.00 / FAD / AD: KREATÍVNE CENTRUM

Ako spánok ovplyvňuje náš život

moderátorka: Mgr. Ivana Zelizňáková / diskusia

hostia: Ing. Miroslav Hudák, Tomáš Eichler, prof. Ing. Veronika Kotradyová, PhD.

O DISKUSII:

Je nespavosť dedičná?

Si škovránok alebo sova?

Čo je najčastejšou príčinou nespavosti?

Ako zistím, že potrebujem spánkového terapeuta a čo môžem zvládnuť sám/sama?

Predstavíme zopár jednoduchých hackov, ako ľahšie zaspáť.

Povieme si, ako posteľ ovplyvňuje spánok?

Budeme aj diskutovať o tom, ako zariadiť spáľňu a ako vyberať materiály.

MGR. IVANA ZELIZŇÁKOVÁ

marketingová riaditeľka SPP s.r.o.



Mgr. Ivana Zelizňáková vyštudovala Filozofickú fakultu UK v Bratislave. Začínala ako novinárka, absolvovala odborné stáže vo Francúzsku a v Portugalsku. Bola vedúcou vydania Televíznych novín v Markíze. Potom ju zlákala energetika. Najskôr pracovala v SPP – distribúcia ako jej vôbec prvá manažérka pre komunikáciu, odtiaľ prešla do SPP. Bola členkou predstavenstva SPP, od septembra 2020 pôsobí ako riaditeľka odboru marketingu SPP. Je spoluautorkou kampane Digitálna očista a čistý spánok od SPP. Mimochodom, aj preto, lebo sama roky bojovala s insomniou a dlho podceňovala tieto problémy. Výsledkom je znížená imunita a rozvoj autoimunitného ochorenia. Chce, aby iní mali možnosť sa takýmto zdravotným komplikáciám vyhnúť.



MIROSLAV HUDÁK / CEO Nesia trade, s.r.o.

Miroslav Hudák je CEO a founder spoločnosti NESIA TRADE, ktorá navrhuje, vyrába a predáva nábytok. „Ludí, ktorí spia v ‚našich‘ posteliach sú tisíce. Stále máme vašeň v tvorbe kolekcie, ale i v hľadaní parametrov, ako optimálne navrhnuť tvar, materiály, farby postele ako i celého interiéru spálne“.



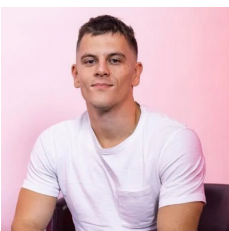
TOMÁŠ EICHLER / neurogenetik a odborník na spánok

Tomáš Eichler, je popularizátor vedy a vedec – neurogenetik. Venuje sa štúdiu spánku. V rámci svojej vedeckej práce objasnil mechanizmy spánku a prebúdzania sa vo Výskumnom ústave molekulárnej patológie a v Inštitúte Konrada Lorenza vo Viedni. Výsledky tohto výskumu publikoval prestížny vedecký časopis Science. Získal Cenu Viedenského biocentra za vedy a umenie a Boehringer Ingelheim Fonds Fellowship. Vyštudoval genetiku na Univerzite Komenského pod vedením svojho školiteľa profesora Ľubomíra Tomášku, laureáta ESET Science Award. Píše vedecké a populárno-náučné články, venuje sa popularizovaniu vedy, meditácie a kritického myslenia. Pravidelne vystupuje v médiách a prednáša na odborných konferenciách a univerzitách: www.tomaseichler.com



PROF. ING. VERONIKA KOTRADYOVÁ, PH.D. / FAD STU

Veronika Kotradyová je dizajnérka, vysokoškolská pedagogička a výskumníčka na Fakulte architektúry a dizajnu STU v Bratislave, so zameraním na dizajn s pridanou hodnotou, s ohľadom na človeka a životné prostredie. Založila výskumno-vývojové laboratórium BCDlab, na ktorého platforme skúma vplyv prostredia na človeka, jeho správanie sa a wellbeing. Absolvovala viacero zahraničných stáží v USA, na Novom Zélande, v Nemecku, Rakúsku. Viedla mnohé výskumné a vývojové interdisciplinárne projekty. Je autorkou niekoľkých odborných kníh ako je Komfort v mikroprostredí (2015), Dizajn s ohľadom na človeka (2015), Ako dobre bývať (2019).



JOVINEČKO

Jovinečko, vlastným menom Filip Jovanovič, patrí medzi najpopulárnejších influencerov súčasnosti. Okrem toho má firmu na čistenie a tepovanie či vlastné bistro. Na Instagrame má takmer 300-tisíc sledovateľov, na čo napojil aj úspešný profil na TikToku. Aktuálne spolupracuje aj so spoločnosťou SPP na kampani Digitálna očista, kde prináša vtípnou formou tipy na znižovanie uhlíkovej stopy.

14. 11. 2023 / UTOROK

16.00 – 17.00 / FAD / AD: KREATÍVNE CENTRUM

Čo nás v škole neučili a zásadne ovplyvňuje náš život

Mgr. Dalibor Bednařík, PCC / prednáška

O PREDNÁŠKE:

Prečo je susedova tráva zelenšia?

Prečo v posilňovni nikdy nerastú svaly?

Prečo najrýchlejší bežec nevyhrá maratón?

Prečo je Messi najfutbalista, keď dá len 3 góly z 10 pokusov?

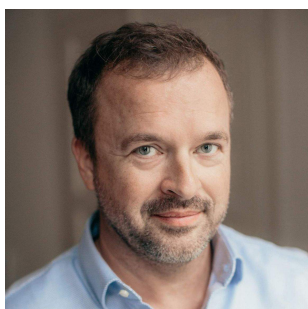
Prečo keď túžime po šťastí, nám myslenie v tom nepomáha, aj keď sa tvári, že áno?

Náš organizmus a mechanizmy prežitia.

Dieťa vs. dospelý.

MGR. DALIBOR BEDNAŘÍK, PCC

Coaching Academy s.r.o.



Mgr. Dalibor Bednařík, PCC je zakladateľom Coaching Academy. Školu koučingu založil s úmyslom poskytovať certifikované ICF kurzy koučingu, ktoré majú celosvetové uznanie. Je psychológ a absolvent psychoterapeutického výcviku, a neustále sa vzdeláva a zdokonaľuje. Tému koučingu, mentoringu a psychológii sa venuje celý svoj profesijný život. Od roku 2003 odkoučoval viac ako 2 000 hodín v Českej a Slovenskej republike a pomohol mnohým top manažérom, vyšším riadiacim pracovníkom, manažérom a špecialistom v rôznych firmách. V jeho práci sa neustále aplikujú inovatívne prístupy, pre ktoré čerpá inšpirácie od ľudí z praxe, z vedy, prírody, kultúry, filozofie a histórie.

15. 11. 2023 / STREDA

10.00 – 12.00 / FEI / HLAVNÁ CHODBA

SMÄD - komunitné čarbanie / vytváranie spoločného diela

Ivana a Aneta / workshop

O WORKSHOPE:

Komunitné čarbanie SMÄD je práve o dlhej 30 metrovej rolke papiera, ktorú spoločne zaplníme našimi pocitmi a náladami. Netreba sa sústreďovať na to, čo chceme vytvoriť, ale užívať si proces, ktorý vie prepájať komunity a prirodzene vedie k výsledku v ktorom sa každý individuálne nájde. Jednotlivé rukopisy sa budú prelínať cez seba, čo spoločne vytvorí umelecké dielo.

Môžeš použiť len jednu farbu alebo všetky. Môžeš nakresliť len tri bodky alebo svoje abstraktné nálady. SMÄD nikoho nesúdi a práve preto sa nemusíš báť, ak máš pocit, že nevieš kresliť. Práve naopak, budeš pre nás veľkou inšpiráciou. Možno prídeš na to, že to je pre teba ideálna forma odreagovania sa. Budeme sa na Teba tešiť!

IVANA A ANETA

Smad.ni



Sme študentky dvoch umeleckých škôl v Bratislave. Zbláznené do farieb, kavičiek, radosti a potreby pretvárať si okolité prostredie podľa seba. Stretli sme sa na prijímačkách na fotografii v Zlíne a už tam sme sa dohodli, že budeme spolu v Bratislave bývať. Začiatkom minulého roka sme obe pociťovali miernu frustráciu z nenaplnených očakávaní štúdia a tým vznikla myšlienka vytvorenia si niečoho vlastného. Vedeli sme, že chceme tvoriť akúsi komunitu a tiež sme si priali, aby sme vedeli odstrániť tlak z tvorby, ktorý sme cítili všade navôkol. Tvoríť len tak pre radosť. Tak ako dieťa. Myšlienka sa pravdepodobne ukázala jasnejšie keď sme usporiadali obed pre našich spolužiakov. Neskôr sme tomu dali meno Smäd a usporiadali prvý kreatívny večer u nás na byte, ktorý už teda nebol o jedle ale o hľadaní vnútorného dieťaťa. Na steny sme dali obrovské papiera, poslali sme kamarátom pozvánky a spolu sme čarovali fixkami, pastelom, či sprejmi na obrovský priestor. Ďalej sme si napríklad vyrábali hudobné nástroje, pozývali sme si hostí na workshopy alebo sme na schody VŠVU rozprestrelí dlhú rolku papiera, na ktorú každý mohol vyjadriť ako sa cíti. Niektorí urobili len jednu čiaru a niektorí tam zase strávili aj hodinu. Dnes už neštudujeme na rovnakej škole ale práve vďaka tomu rozširujeme povedomie o Smäde nie len na VŠVU ale aj na VŠMU.

<https://www.instagram.com/smad.ni/>

15. 11. 2023 / STREDA

12.00 – 13.00 / FEI / AB 150

Kvalitný život – individuálne faktory

Mgr. Radovan Kyrinovič / prednáška

O PREDNÁŠKE:

Ako si svojpomocne zvýšiť kvalitu života? Ktoré zmeny sú najviac cost-benefit? Dá sa viesť kvalitný život počas štúdia a existuje vôbec niečo ako objektívne kritériá kvalitného života?

MGR. RADOVAN KYRINOVIČ

psychológ



Radovan Kyrinovič väčšinu života strávil v školstve a z toho časť v aktívnej role vychovávateľa, učiteľa a školského psychológa. Určitú dobu ho sprevádzala psychoterapia a antidepresívne, zároveň sa ešte stále učí efektívne fungovať so svojím ADHD. Momentálne sa v Lige za duševné zdravie venuje témam školskej psychológie, komunitnej psychológie a vzdelávaniu ľudí so skúsenosťou s duševným nezdravím. (Má rád psy a dúfa, že je to obojstranný vzťah.)

15. 11. 2023 / STREDA

14.30 – 13.00 / FIIT / AULA MINOR

DigiDetox

Mgr. Matěj Krejčí / prednáška

O PREDNÁŠKE:

Ako používať technológie a nemárniť čas? Ľudia dnes trávajú viac času na internete ako spánkom. Mobil otvorí až 120 x za deň a sú vyrušovaní zhruba každých 11 minút. Pozornosť, pamäť a vzťahy ochabujú a ovplyvňujú našu spokojnosť. Ako mať svoje technológie pod kontrolou? Pod'te zistiť hodnotu času, vytvorte si výberové konanie na aplikácie, získajte nástroje na zvládanie svojej vôle a pochopíte dôležitosť svojej pozornosti.

16.00 – 17.30 / FIIT / AULA MINOR

Schôdzka sám/a so sebou

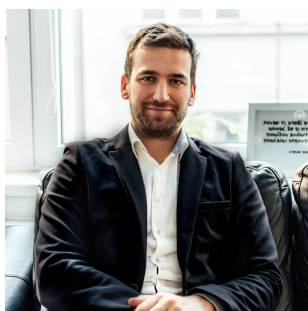
Mgr. Matěj Krejčí / workshop

O WORKSHOPE:

Schôdzka sám/a so sebou – cesta sebareflexie. Zamýšľali ste sa niekedy nad činnosťami a rozhodnutiami, ktoré počas svojho dlhodobého fungovania robíte? Hľadáte cesty, ako porozumieť sami sebe a ako si nastaviť svoj osobný rozvoj či spokojnosť? Pod'te zažiť workshop, ktorý vám odhalí vaše životné oblasti a ako s nimi pracovať.

MGR. MATĚJ KREJČÍ

psychoterapeut



Matěj Krejčí je psychoterapeut a autor projektu DigiDetox. Od detstva ho fascinuje psychológia a celý život sa venuje štúdiu človeka. Je to už viac ako 7 rokov, čo si Matěj uvedomil, že je závislý od digitálnych technológií. Nechcel byť obeťou, a tak začal hľadať spôsoby, ako upraviť vlastné správanie a technológie tak, aby mu pomáhali a neškodili. O svojej ceste napísal sebeskúsenostnú knihu DigiDetox, vytvoril konverzačné hry a vzdelávací kurz a rozhodol sa pomôcť ostatným nájsť rovnováhu v osobnom a technologickom živote. Matěj verí, že každý je strojom svojho šťastia.