STU SLOVENSKÁ TECHNICKÁ UNIVERZITA V BRATISLAVE

Pozvánka

Poradenské centrum Slovenskej technickej univerzity v Bratislave
si Vás dovoľuje informovať o možnosti zapojiť sa do programu:

Sebaskúsenostná skupina pre vysokoškolských učiteľov, učiteľky a zamestnancov STU

Komu je skupina určená?
Program je určený vysokoškolským učiteľom a učiteľkám, ako aj ostatným zamestnancom univerzity, ktorí majú záujem venovať sa vlastnému rozvoju v pracovnom aj osobnom živote, chcú vedome rozvíjať svoje sebapoznanie, psychickú odolnosť a medziľudské zručnosti.

Čo je sebaskúsenostná skupina?

Sebaskúsenostná skupina je cyklus desiatich stretnutí, ktoré poskytujú bezpečný a dôverný priestor na skúmanie vlastného prežívania, správania a vzťahov. Prostredníctvom zdieľania v skupine, reflexie a zážitkových aktivít máte možnosť hlbšie porozumieť svojim reakciám, potrebám a zdrojom, a zároveň rozvíjať svoje vnútorné aj medziľudské kompetencie.

Čo môžete očakávať?

- Uzatvorenú skupinu (max. 15 účastníkov),
- 10 stretnutí v trvaní 90 minút,
- Bezpečný priestor pre zdieľanie a sebareflexiu.

📅 **Predbežný harmonogram**:

Stretnutia sa uskutočnia vždy **v stredu 15:00-16:30** v rozmedzí **Október - December 2026**.

Stretnutie	Obsah	Dátum	Čas
1	**Úvod a vytvorenie bezpečného prostredia v skupine**	30. 9. 2026	15:00-16:30
2	**Psychická odolnosť, osobné zdroje a starostlivosť o seba**	7. 10. 2026	15:00-16:30
3	**Emócie a zvládanie stresu**	14. 10. 2026	15:00-16:30
4	**Profesijné a životné roly**	21. 10. 2026	15:00-16:30
5	**Životné skúsenosti a ich vplyv na naše fungovanie**	28. 10. 2026	15:00-16:30
6	**Vzťahy, blízkosť a hranice**	4. 11. 2026	15:00-16:30
7	**Komunikačné zručnosti**	11. 11. 2026	15:00-16:30
8	**Spolupráca v tíme a skupinová dynamika**	18. 11. 2026	15:00-16:30

Spolufinancovaný Európskou úniou
PROGRAM SLOVENSKO
MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Stretnutie	Obsah	Dátum	Čas
9	**Profesijný a osobnostný rozvoj a ďalšie smerovanie**	25. 11. 2026	15:00-16:30
10	**Záver programu, reflexia a integrácia učenia**	2. 12. 2026	15:00-16:30

📍 **Kde?**
Slovenská technická univerzita v Bratislave, Vazovova 5

👥 **S kým?**

Stretnutím Vás bude sprevádzať psychológ **Mag.Phil. Ľuboš Tibenský**

✍️ **Prihlásenie:**

Účasti v programe predchádza individuálny vstupný rozhovor s facilitátorom skupiny.

Jeho cieľom je vzájomne sa zoznámiť, objasniť očakávania účastníka alebo účastníčky, predstaviť spôsob práce v skupine a overiť, či program zodpovedá ich aktuálnym očakávaniam a potrebám. Vstupný rozhovor zároveň pomáha vytvoriť bezpečné skupinové prostredie, v ktorom môžu všetci účastníci otvorene spolupracovať, zdieľať svoje skúsenosti a vzájomne sa učiť.

Vstupné rozhovory budú prebiehať počas augusta a septembra 2026 v nasledovných termínoch:

- pondelok: 13:00 –16:00
- utorok: 8:00 – 16:00
- streda: 8:00 – 16:00

V prípade záujmu o účasť v programe nám napíšte e-mail na lubos.tibensky@stuba.sk**.**

Do správy uveďte svoje preferované dni a čas pre absolvovanie vstupného rozhovoru. Následne vás budeme kontaktovať s návrhom konkrétneho termínu.

Sebaskúsenostná skupina nie je skupinovou psychoterapiou. Nie je určená na odbornú pomoc pri akútnom strese ani závažných psychických ťažkostiach. Program má rozvojový a preventívny charakter. V týchto prípadoch odporúčame prihlásiť sa na individuálnu konzultáciu v Poradenskom centre.

Spolufinancovaný Európskou úniou
PROGRAM SLOVENSKO
MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VÝSKUMU, VÝVOJA A MLÁDEŽE SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Viac o programe:

Pedagogická, vedecká aj administratívna práca prináša rôzne výzvy: komunikáciu so študentmi, študentkami a kolegami, zvládanie stresu a vysokých očakávaní, až po preberanie zodpovednosti za dôležité rozhodnutia. Popri starostlivosti o rozvoj druhých často zostáva menej priestoru venovať pozornosť vlastnému prežívaniu, potrebám a spôsobom zvládania záťaže.

Sebaskúsenostná skupina ponúka bezpečný a dôverný priestor na zastavenie sa, sebareflexiu a hlbšie porozumenie sebe samému či sebe samej. Prostredníctvom zdieľania skúseností, skupinovej diskusie a zážitkových aktivít umožňuje lepšie porozumieť vlastným emóciám, vzťahovým vzorcom, spôsobom komunikácie aj zvládania náročných situácií. Zároveň prináša skúsenosť, že mnohé profesijné aj osobné výzvy prežívame podobne a navzájom sa vieme podporiť pri hľadaní riešení.

Program je určený vysokoškolským učiteľom a učiteľkám, ako aj ostatným zamestnancom univerzity, ktorí chcú vedome rozvíjať svoje sebapoznanie, psychickú odolnosť a medziľudské zručnosti, posilňovať starostlivosť o vlastné duševné zdravie a prenášať získané poznatky do svojej profesnej aj osobnej praxe.

Ciele programu

Cieľom programu je podporiť osobnostný a profesijný rozvoj vysokoškolských učiteľov, učiteliek a zamestnancov univerzity prostredníctvom sebaskúsenosti a zdieľania v skupine.

Program vytvára priestor pre:

- prehĺbenie sebapoznania a porozumenie vlastnému prežívaniu, emóciám a spôsobom reagovania,
- rozvoju psychickej odolnosti, starostlivosti o duševné zdravie a zvládaniu záťaže,
- reflexii komunikácie, medziľudských vzťahov a nastavovania zdravých hraníc,
- zdieľaniu profesijných skúseností a vzájomnému učeniu sa v podporujúcej skupine,
- rozvoju zručností využiteľných pri práci so študentmi a študentkami aj v spolupráci s kolegami.

Priebeh programu

Program prebieha formou uzatvorenej sebaskúsenostnej skupiny s maximálnym počtom 15 účastníkov a účastníčok. Skupina funguje na princípoch dôvery, rešpektu a dôvernosti, ktoré vytvárajú bezpečné prostredie pre otvorenú reflexiu a osobný rozvoj.

Súčasťou každého stretnutia je kombinácia:

- práce so skupinovým procesom - vytváranie bezpečného prostredia, zdieľanie skúseností a poskytovanie rešpektujúcej spätnej väzby,
- krátkych interaktívnych informačných vstupov,
- a zážitkových aktivít.

Program vytvára priestor na skúmanie vlastných spôsobov prežívania, komunikácie a zvládania náročných situácií, ako aj na vzájomné učenie sa od ostatných účastníkov a účastníčok.

O facilitátorovi

Mag. phil. Ľuboš Tibenský pôsobí ako psychológ v Poradenskom centre Slovenskej technickej univerzity v Bratislave. Absolvoval štúdium psychológie na Univerzite vo Viedni a psychoterapeutický výcvik v Transformačnej systemickej terapii podľa Virginie Satirovej.

Venuje sa skupinovým sebaskúsenostným, vzdelávacím a podporným programom pre študentstvo, vysokoškolských učiteľov a učiteľky a zamestnancov univerzity. Profesijné skúsenosti získaval v rôznych krajinách a kultúrnych prostrediach, čo ovplyvňuje jeho dôraz na rešpektujúci prístup, spoluprácu a citlivosť voči individuálnym potrebám účastníkov.

Program bol vytvorený na základe potrieb zamestnancov STU identifikovaných počas aktivít Poradenského centra STU. Pri jeho tvorbe prepája poznatky z psychológie, skupinovú prácu a princípy zážitkového učenia.

Kontext programu

Program sa realizuje v rámci projektu „Rozvoj poradenských a podporných služieb Konzorcia univerzít STUBA a EUBA“, realizovaný Slovenskou technickou univerzitou v Bratislave v partnerstve s Ekonomickou univerzitou v Bratislave.

Hlavná aktivita projektu: Rozvoj poradenských a podporných služieb na vysokej škole

Podaktivita 2. Vzdelávanie zamestnancov vysokých škôl, 2b. Facilitované alebo rozvojové skupiny pre mentorov a koordinátorov