

AKÉ AKTIVITY NÁM MÔŽU POMÔČŤ?

PRÁCA S MLÁDEŽOU VS. DUŠEVNÁ POHODA

NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE

VÝMENA SKÚSENOSTÍ MEDZI PRACOVNÍKMI

MINDFULNESS

MENTALHEALTH

WELLBEING

DUŠEVNÁ POHODA

KTORÉ METÓDY A TECHNIKY NEFORMÁLNEHO VZDELÁVANIA POMÔŽU?

# INSIDE

medzinárodné školenie pracovníkov s  
mládežou podporené z grantového  
programu Erasmus +



# INSIDE - PREČO?

- Ako vie neformálne vzdelávanie pomôcť duševnému zdraviu?
- Ako postupovať?
- Aké sú riziká?
- Ktoré metódy a techniky podporujú duševné zdravie?
- Čo by mal pracovník s mládežou vedieť?
- Kto mi pomôže?
- Ako sa s týmito otázkami vysporiadávajú moji kolegovia?
- Pokiaľ viem pomôcť práca s mládežou a kedy už musí zasiahnuť odborník?



# INSIDE

....je medzinárodný projekt programu Erasmus+ zameraný na rozvoj kompetencií pracovníkov s mládežou a mladých lídrov v oblasti:

- podpory duševného zdravia mladých ľudí
- zvládania stresu a emócií
- práce s náročnými situáciami v práci s mládežou
- budovania bezpečného a podporného prostredia pre mladých

Cieľom projektu je posilniť kvalitu práce s mládežou a dlhodobo zlepšiť nielen podporu mladých ľudí v komunitách.



# INSIDE

Toto školenie je zamerané na skúsených pracovníkov s mládežou, ktorí už majú prax v práci s mladými ľuďmi, ktorí čelia sociálnym, osobným či psychickým výzvam, potrebujú pokročilejšie nástroje a priestor na reflexiu, ako skvalitniť a zefektívniť svoju prácu, ich know-how môže slúžiť ako inšpirácia a peer-to-peer podpora pre menej skúsených kolegov. Na jeseň 2026 budeme realizovať podobné školenie pre mladých dobrovoľníkov a lídrov.



# INSIDE ORGANIZÁTORI A PARTNERI

Regionálne centrum mládeže Trenčín (SK)

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti (CZ)



Regionálne centrum mládeže Trenčín



# AKO? KEDY?

1. fáza 16.-19.4.2026

SK

1. Prvé školenie, sa zameria na praktické techniky, nástroje a metódy na podporu pohody mladých ľudí, ako aj na osobný a odborný rozvoj pracovníkov s mládežou.

2. fáza 15.-18.6.2026

CZ

2. Druhé školenie bude zamerané na reflexiu a praktické uplatnenie, kde účastníci vyhodnotia, ako nadobudnuté kompetencie aplikovali vo svojej práci s mládežou a získajú spätnú väzbu nielen od školiteliek, ale aj od svojich kolegov/účastníkov navzájom.

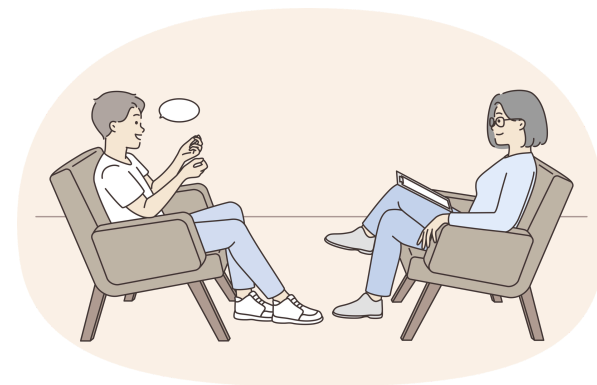
**Medzifáza**

mentoringová podpora  
školiteliek

Náklady: náklady na  
školenie sú hradené z  
grantového programu  
Erasmus +.

# INSIDE - OBSAH

- praktické metódy na podporu well-beingu mladých
- techniky práce so stresom, emóciami a konfliktom
- nástroje nenásilnej komunikácie
- prácu so skupinou v citlivých témach
- priestor na sebareflexiu a osobný rozvoj
- medzinárodnú výmenu skúseností
- mentoring medzi aktivitami
- Youthpass



# ČO ZÍSKATE?



Práca so stresom

Ako pracovať so  
sebareflexiou

Vedieť odkiaľ pokiaľ vieme  
pomôcť z oblasti práce s  
mládežou

Práca s emóciami

Ako predchádzať  
preťaženiu a vyhoreniu

Metódy a techniky  
neformálneho vzdelávania,  
ktoré nám môžu pomôcť

Ako sa zachovať v  
náročných situáciách

Nové techniky ako pracovať  
s duševnou pohodou

Informácie o novinkách v  
oblasti podpory duševnej  
pohody na európskej úrovni

Vymeníte si  
skúsenosti s  
kolegami

Podpora v medzifáze - čo  
robiť, keď mám takúto  
situáciu?

Zdieľané materiály, postupy  
- čo keď ....

# PRIHLASOVANIE

Prihlásiť sa môžete kliknutím na odkaz:

<https://forms.gle/4g2M35Qb5t6JQqC47>

Presné informácie Vám pred školením pošleme do mailu.



# INSIDE KONTAKTY

Regionálne centrum mládeže Trenčín (SK)

Silvia Štefániková – [rcmtrencin@gmail.com](mailto:rcmtrencin@gmail.com), +421 903 239 432

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti (CZ)

Zuzana Palová – [zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz](mailto:zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz), +420  
737 875 911



Regionálne centrum mládeže Trenčín

