



INSIDE



Co-funded by the
European Union

MINDFULNESS
MENTALHEALTH
WELLBEING
DUŠEVNÁ POHODA

KTORÉ METÓDY A TECHNIKY NEFORMÁLNEHO VZDELÁVANIA POMÔŽU?

medzinárodné školenie pre mladých
lídrov, dobrovoľníkov, podporené z
grantového programu Erasmus +



VIAC INFO:



INSIDE

medzinárodné školenie pracovníkov s
mládežou podporené z grantového
programu Erasmus +



AKÉ AKTIVITY NÁM MÔŽU POMÔCŤ?

PRÁCA S MLÁDEŽOU VS. DUŠEVNÁ POHODA

NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE

VÝMENA SKÚSENOSTÍ MEDZI PRACOVNÍKMI S
MLÁDEŽOU

MINDFULNESS

MENTALHEALTH

WELLBEING

DUŠEVNÁ POHODA

KTORÉ METÓDY A TECHNIKY NEFORMÁLNEHO VZDELÁVANIA POMÔŽU?

PRIHLASOVANIE



PRIHLASOVANIE – buď scanuj QR kód vyššie, alebo klikni sem

INSIDE ORGANIZÁTORI A PARTNERI

Regionálne centrum mládeže Trenčín (SK)

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti (CZ)



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 vysporiadavajú 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.



PRIHLASOVANIE



AKO? KEDY?

1. fáza 5.-8.11.2026

Dolní Lomná CZ

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 bude upresnené

Trenčín SK

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 školiciek, ale aj od svojich kolegov/účastníkov navzájom.

Medzifáza

mentoringová podpora
školiteliek

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

ČO NEZABUDNÚŤ?

- dobrú náladu
- otvorenosť

- pohodlné oblečenie (veríme, že využijeme aj krásne prostredie na outdoor aktivity)
- plavky
- karimatku

v prípade akýchkoľvek otázok ma kontaktujte:
Silvia +421 903 239 432 (som aj na WhatsApp)

Všetky materiály dostaneš v elektronickej verzii. Na školení si ich môžeš len užiť na vlastnej koži.

TEŠIA SA NA VÁS VAŠE FACILITÁTOR KY
A TROŠKU AJ ŠKOLITEĽ KY PROCESU:

LUCIA KOŠŤÁLOVÁ

PRINÁŠA DO PROGRAMU INSIDE SYSTEMICKÝ POHĽAD NA
PREŽÍVANIE MLADÝCH - POMÁHA POCHOPÍŤ, ČO SA ZA ICH
SPRÁVANÍM NAOZAJ SKRÝVA.

ZUZANA PALOVÁ

PRINÁŠA DO PROGRAMU INSIDE PRAKTICKÝ PRÍSTUP K PREVENCII
A WELLBEINGU - ZAMERANÝ NA TO, ČO VIEME REÁLNE OVPLYVNÍŤ
V KAŽDODENNOM ŽIVOTE AJ PRÁCI S MLÁDEŽOU.

SILVIA ŠTEFÁNIKOVÁ

PREPÁJA V PROGRAME INSIDE NEFORMÁLNE VZDELÁVANIE,
WELLBEING A PRÁCU S MLÁDEŽOU DO PRAKTICKÉHO A
FUNKČNÉHO CELKU.

VERONIKA PLACHÁ

PRINÁŠA DO PROGRAMU INSIDE PEER TO PEER ELEMENT.
VERONIKA OKREM TOHO, ŽE JE ŠTUDENTKA VŠ A ŠTUDUJE
PSYCHOLOGIU, ABSOLVOVALA MNOŽSTVO MEDZINÁRODNÝCH
TRÉNINGOV ZAMERANÝCH PRÁVE NA TÉMU DUŠEVNÉHO
ZDRAVIA.



INSIDE KONTAKTY

Regionálne centrum mládeže Trenčín (SK)

Silvia Štefániková – rcmtrencin@gmail.com, +421 903 239 432

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti (CZ)

Zuzana Palová – zuzana.palova@centrumpropodnikani.cz, +420 737 875 911

