



**CENTRUM
PRO PODPORU**
PODNIKÁNÍ A ZAMĚSTNANOSTI

INSIDE



Co-funded by the
European Union

MINDFULNESS
MENTALHEALTH
WELLBEING
DUŠEVNÁ POHODA

KTORÉ METÓDY A TECHNIKY NEFORMÁLNEHO VZDELÁVANIA POMÔŽU?

medzinárodné školenie pracovníkov s
mládežou podporené z grantového
programu Erasmus +



INSIDE ORGANIZÁTORI A PARTNERI

Regionálne centrum mládeže Trenčín (SK)

Centrum pro podporu podnikání a zaměstnanosti (CZ)



Regionálne centrum mládeže Trenčín



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 - 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.





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 +

infopack



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

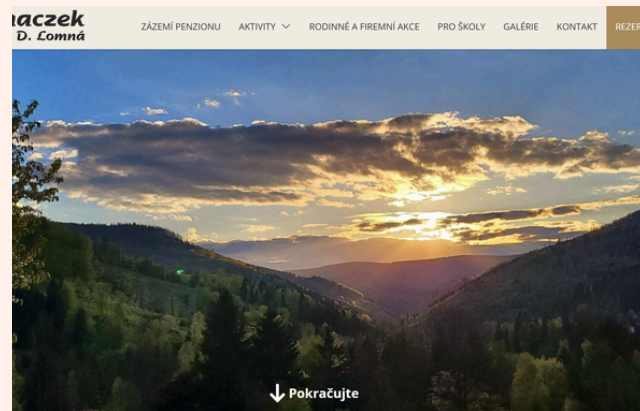
mentoringová podpora
školiteliek

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

AKO? KEDY?

15.-18.6.2026 CZ - Dolní Lomné, penzión Rzehaczek

Druhá fáza sa bude konať v nádhernom prostredí hotela Rzehaczek v Dolní Lomné: www.rzehaczek.cz/cs/. Penzion je situovaný v nádhernom prostredí kúsok od česko – slovenských hraníc.



Dopravu budeme organizovať spoločne vo WhatsApp skupine.

Nezabudnite si plavky a karimatku.

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.

PROGRAM ŠKOLENIA

		15:00 - 19:00
15.6.2026	príchod do 16:00hod. 9:00 - 12:30	Nový list - začíname Reflexia medzifázy - Čo sa nám podarilo Práca s prežívaním
16.6.2026	Svet emócií a komunikácia II. (LVG, NCC modely) Môj kruh vplyvov	Dva svety – dva dni - ako sa zmenil mladý človek za posledných 10 rokov? bežné vs. rizikové prežívanie / správanie u mladého človeka
17.6.2026	Systemický prístup (kľúčový posun)	Body2Brain
18.6.2026	Kľúčové kompetencie Reflexia Hodnotenie	odchod po obede

zmeny v programe si vyhradzuje možné na základe Vašich potrieb :-)

TEŠIA SA NA VÁS VAŠE FACILITÁTORKY
A TROŠKU AJ ŠKOLITEĽKY 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 PREVENCIÍ
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.



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



Regionálne centrum mládeže Trenčín

