

POZVÁNKA

Pozývame Vás na vzdelávanie s prvkami sociálnopsychologického výcviku

ROZVOJ SOCIÁLNYCH A KOMUNIKAČNÝCH ZRUČNOSTÍ PRACOVNÍKOV V REZORTE KULTÚRY

19. novembra 2020 (ONLINE FORMOU) v čase od 9.00 do 12.00 hod.

Podujatie je prioritne určené pre pracovníkov regionálnych osvetových a kultúrnych stredísk v SR a zástupcov cirkví a náboženských spoločností.

PROGRAM ONLINE VÝCVIKU

■ 9:00 – 10:20

Zvládanie náročných situácií: komunikačné zručnosti a zvládanie negatívnych emócií.

- a) **Ako hovoriť o rozdieloch** – konflikty názorov, postojov, hodnôt, (zručnosti: riešiť obsah, nie človeka, vyhýbať sa konfrontácii, akceptovať, čo sa akceptovať dá, neurážať a neobviňovať, oceniť, čo sa dá). Alternatívne riešenie konfliktov: vyjednávanie, facilitácia, mediácia – základné informácie.
- b) **Ako zvládať negatívne emócie** – konštruktívne vyjadrovanie emócií (mať negatívne emócie je o. k., nie je o. k. ich hádzať na druhých, „ja“ výroky, porozumenie emóciám – vyvolávače, presvedčenia k emóciám, fyziológia emócií, reakcie v kontexte emócií – čo možno ovplyvniť?)

- **Aktivity:** krátky film o eskalácii konfliktu, „Story cubes“ – vytváranie príbehu o konflikte, hra „posledné slovo“, preformulácia útočných výrokov, „stúpame po rebríku“, neverbálna komunikácia a emócie.

■ 10 min. prestávka

■ 10:30 – 12:00

Psychohygienu a podpora zvládania náročných životných situácií: emocionálny balans, starostlivosť o duševné zdravie, „telo a duša“.

- a) **Ako podporovať** vlastné duševné zdravie, psychohygienu – optimálny denný režim, manažment stresu, miesto kontroly – ako vnímať skutočnosť, čo môžem ovplyvniť ja a čo druhí ľudia, zvládanie situácií, ktoré nemôžem ovplyvniť.
- b) **Podpora zvládania náročných situácií, „telo a duša“** – fyzické a psychické zdravie, ocenenie a sebaocenenie.
- **Aktivity:** 5 mojich predností, vecí, ktoré mám rád – čo hovoria o mne, moja fotka, ktorú mám rád, koleso emócií, pravidelné aktivity, ktoré ma potešia, „čo má rado moje telo“, batoh „vecí“, ktoré ma posilňujú.
- Záver, vyhodnotenie.

LEKTORKA ONLINE VÝCVIKU

PhDr. Elena Ondrušková, PhD.

Psychologička, vzdelanie všetkých stupňov získala na Filozofickej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Absolvovala dlhodobý (540 hod.) experienciálny, psychodynamicky orientovaný a dlhodobý supervízny výcvik na prácu s klientom a so skupinou (540 hod.). Má vzdelanie tiež vo vedení krátkodobých tréningov pre prácu s klientom a tréningovú skupinu: Bálintovská supervízia, tréning asertívnej komunikácie, tréning v poradenských zručnostiach, arteterapeutických metódach práce. Má certifikát pre výkon mediácie. Dlhé roky pracovala ako pedagogička a výskumníčka na Pedagogickej fakulte UK. Pracovala aj ako poradkyňa v centrách psychologického poradenstva. V súčasnosti pracuje ako krízová poradkyňa na Linke dôvery Nezábudka a podieľa sa na realizácii výskumu o násilí páchanom na ženách v párových vzťahoch. Je autorka niekoľkých odborných publikácií a množstva článkov zameraných na prácu s rodinou, sociálne vylúčenie a rizikové sociálne javy. Ako trénerka sa podieľala na vzdelávaní študentiek a študentov sociálnej práce – viedla výcviky sociálnych zručností zameraných na sebaopoznávanie, komunikačné zručnosti, riešenie konfliktov a prácu s klientom. Trénovala prácu s klientom a jeho rodinou pracovníčky a pracovníkov CPPP, referátov a sociálnych odborov ÚPSVaR. Participovala na vzdelávaní terénnych sociálnych pracovníčok a pracovníkov v komunikačných a sociálnych zručnostiach a spoluvytvárala štandardy na výkon ich odbornej práce. Trénovala participantov v rôznych rozvojových tréningoch sociálnych zručností.

Prihlasovanie prostredníctvom linku <https://forms.gle/dsRiuHwVTcNCQgYh9> je možné najneskôr do 15. novembra 2020. Vzhľadom na formu realizácie je účasť limitovaná na 20 osôb.

Registrovaným účastníkom budú zaslané bližšie informácie o prístupe k online podujatiu.

Kontaktná osoba: doc. PhDr. Ingrid Hupková, PhD. | E-mail: ingrid.hupkova@nocka.sk