



SLK a LEKÁR, a.s. pre Vás
v rámci projektu **DUŠEVNÉ ZDRAVIE** pripravili workshop:



10.9.
BRATISLAVA
PREMIUM
Business Hotel
Bratislava

24.9.
BANSKÁ
BYSTRICA
Hotel DIXON

PARTNER

DÔVERA



14:00 - 18:00 hod.

PRACUJME S NADHLÁDOM

Vnútrotný balans lekára:
Ako zvládnuť systémový stres a nevyhoriieť
Psychológia spolupráce naprieč zdravotníckym systémom
Humor v medicíne: medzi ochranou, spojením a hranicami
Sila ticha v náročnej profesii

REGISTRÁCIA: <https://sdu.sk/Tlr>
LEKÁR, a.s., Ing. Mária Lacová, vzdelavanie@lekarnet.sk, +421 911 199 723

4
kredity

6.10.
KOŠICE
Congress
Hotel
CENTRUM

5.11.
PREŠOV
Hotel
DUKLA

12.11.
ŽILINA
Hotel
Dubná Skala

5.11.

PREŠOV

Hotel
DUKLA

PRACUJEME S NADHLĎADOM
DUŠEVNÉ ZDRAVIE LEKÁRA

PROGRAM

4

kredity



Mgr. Monika **Rusnáková**, PhD.



- **Humor v medicíne: medzi ochranou, spojením a hranicami**

Humor patrí k nenápadným, no významným zdrojom duševnej pohody v lekárskej profesii. Workshop sa zameriava na jeho úlohu pri zvládaní záťaže, vytváraní kolegiálnej podpory a spracovávaní náročných skúseností. Ponúkne poznatky z psychológie humoru, reflexiu špecifického humoru zdravotníckeho prostredia aj diskusiu o hraniciach medzi humorom, cynizmom a toxickou pozitivitou.

Workshop pozýva k zamysleniu sa nad tým, prečo je humor prirodzenou súčasťou práce lekárov a čo im v náročných obdobiach môže prinášať. Nie preto, aby zľahčoval realitu, ale aby pomáhal zachovať si ľudskosť, vzájomné spojenie, trochu nadhľadu a niekedy aj zdravý rozum. Súčasťou programu budú stručné teoretické vstupy, voľné praktické aktivity, diskusia nad situáciami z praxe a reflexia vlastných skúseností.

- **Sila ticha v náročnej profesii**

Humor a ticho sa prirodzene dopĺňajú ako dva cenné zdroje v každodennej práci lekára. Jeden smeruje navonok, druhý dovnútra. Workshop ponúka pohľad na význam ticha ako príležitosti na krátke zastavenie sa, reguláciu napätia a vytvorenie priestoru pre seba. Takéto chvíle už často prirodzene využívame, hoci si ich nie vždy uvedomujeme. Cieľom workshopu je tieto momenty znovu objaviť, vedome ich rozvíjať a podeliť sa o skúsenosti s „tichými spoločníkmi“, ktorí nás v náročnej profesii sprevádzajú.

- **DISKUSIA / OTÁZKY k témam navrhnutých priamo od účastníkov**