**XIX. FORMAČNĚ VZDĚLÁVACÍ SETKÁNÍ NEMOCNIČNÍCH KAPLANŮ   
A DOBROVOLNÍKŮ V PASTORAČNÍ PÉČI VE ZDRAVOTNICKÝCH   
A SOCIÁLNÍCH SLUŽBÁCH**

Velehrad – Stojanov, **29.9. – 2.10. 2024**

Zahájení setkání: v neděli 29.9. od 16:00hod. příjezd a ubytování účastníků

Ukončení setkání: ve středu 2.10. po obědě v 12:30 hod.

**PROGRAM** na téma**: *Sebepéče nemocničního kaplana***

**DUCHOVNÍ OBNOVA**

Přednášející: **Mgr. Klára Maliňáková, Ph.D.**

**NEDĚLE 29.9.2024**

18:00 večeře

**19:00 nešpory** a první promluva

**PONDĚLÍ 30.9.2024**

**8:00 ranní chvály**

8:15 snídaně

9:00 druhá promluva

10:30 třetí promluva

**11:45 mše svatá** a ukončení duchovní obnovy

12:30 oběd

Po obědě osobní volno pro účastníky až do 17:00 hod.

**13:30-15:00 schůze výboru a revizní komise KANK v ČR**

**17:00 zasedání valné hromady KANK v ČR**

**18:00 nešpory**

18:15 večeře

20:00 společenský večer

**ODBORNÝ PROGRAM**

Lektoři: **PhDr. Daniel Hodulík, Mgr. Lukáš Rumlena, PhDr. Tomáš Mertin z Centra dohody**

**ÚTERÝ 1.10.2024**

**8:00 ranní chvály**

8:15 snídaně

9:00 - 11:30 **Strategie zvládání stresu** (90 minut přednáška + workshop pro všechny)

**11.45 mše svatá**

12:30 oběd

Po obědě osobní volno pro účastníky do 14:00 hod.

14:00 - 17.30 **Co dělají šťastní lidé jinak** (90 minut přednáška + workshop ve skupinách)

**17.45 ekumenická modlitba se zpěvem z Taizé**

18:15 večeře, pak osobní volno.  
20:00 noční prohlídka baziliky na Velehradě

**STŘEDA 2.10.2024**

**8:00 ranní chvály**

8:15 snídaně

8:45 - 11:15 **Sebepéče jako etická i praktická nezbytnost**

**aneb Jak si nastavit zdravé limity a pečovat o svoji energii**

**11:30 mše svatá** na závěr setkání

12:15 oběd

**Představení přenášejících:**



**Mgr. Klára Maliňáková, Ph.D., SDJ** patří ke kongregaci Sester Dítěte Ježíše. Vystudovala molekulární biologii a genetiku a v doktorském programu sociální a spirituální determinanty zdraví. Připravuje kurzy duchovního doprovázení na Cyrilometodějské teologické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, věnuje se výzkumu zdraví a spirituality, psychoterapii a duchovnímu doprovázení.



pro nás v letošním roce připravuje odborný program.

Poskytuje profesionální služby v oblasti tréninků soft skills, koučinku a facilitace. Zároveň díky vynikající úrovni konzultantů je považována za jednoho z nejkvalitnějších dodavatelů firemních změnových projektů, analýz firemní kultury, manažerských programů a konzultací na našem trhu. **Veškeré programy připravuje důsledně týmově.Více:**[**https://www.centrumdohody.com/**](https://www.centrumdohody.com/)

Na podporu zdravotníků pracovníci Centra vytvořili **mobilní aplikaci CareTalk – pomůcku pro zvládání náročných komunikačních situací s pacientem, rodinou pacienta a kolegy (zdarma ke stažení)**: [**https://www.centrumdohody.com/caretalk/**](https://www.centrumdohody.com/caretalk/)

**Lektoři z Centra dohody, kteří nás provedou odborným programem:**

**PhDr. Daniel Hodulík**je senior konzultant, lektor a kouč s dlouholetou praxí na top manažerské pozici. Je vyhledávaným školitelem široké škály témat v oblasti manažerských a komunikačních dovedností. Specializuje se na školení v oblasti efektivního řízení, sebeřízení, prevence vyhoření, efektivní komunikace v týmu i s klienty. Ve svých programech aplikuje moderní poznatky pozitivní psychologie. Díky svému psychologickému vzdělání a vlastní zkušenosti s vedením týmů je vynikajícím koučem manažerů.

****

**Mgr. Lukáš Rumlena**působí v Centru dohody jako senior konzultant a ředitel vývoje. Zaměřuje se na rozvoj prezentačních a facilitačních dovedností, sebeorganizaci, osobní rozvoj, podporu agilních týmů a komunikaci v týmu. Často připravuje manažery na jejich klíčová vystoupení. Při tom zúročuje své zkušenosti z oblasti autorského divadla, jemuž se věnuje již mnoho let.

****

**PhDr. Tomáš Mertin**vystudoval jednooborovou psychologii na Univerzitě Karlově a absolvoval psychoterapeutický výcvik zaměřený na Gestalt terapii. Pro zaměstnance našich klientů působí jako externí firemní psycholog.

Klíčová témata 1. dne:

**Strategie zvládání stresu**

* Druhy stresu a jejich dopad na nás
* Základní strategie pro zvládání stresu a nepříjemných emocí – jak je využívat

efektivně a vyhnout se škodlivým stereotypům

* Emoční agilita – jak pracovat s náročnými emocemi
* Jak se nenechat převálcovat starostmi a obavami

**Co dělají šťastní lidé jinak**

* Jak na optimističtější přístup v práci i v osobním životě
* Rozvoj kapacity pro prožívání pozitivních emocí
* Stav flow jako zdroj pracovní spokojenosti
* Vděčnost a štědrost jako cesta rozvoje vztahů
* Posilování vědomí smyslu

Klíčová témata 2. dne:

**Sebepéče jako etická i praktická nezbytnost   
aneb Jak si nastavit zdravé limity a pečovat o svoji energii**

* Jak poznat, že o sebe mám začít víc pečovat
* Jak nevyhořet, když nejsem zvyklý/á říkat ne a držet si limity
* Sebepéče jako etická nezbytnost i opora v náročných situacích
* Jak neztrácet soucit sám se sebou
* Kde vzít na sebepéči čas
* Sdílení praktických doporučení