



Albertinum, odborný léčebný ústav, Žamberk
Vás srdečně zve na konferenci:

Zvládání náročných situací s lehkostí a porozuměním II.

Navazujeme na předchozí konferenci, která se konala v červnu 2025.

Program:

- **Trauma:** Klasifikace jádrových emocí a jejich léčení, téma „hranic a jejich narušení“ v raném dětství, vývojové trauma. **60 minut**
- **Přestávka:** 15 minut
- **Nenásilná komunikace a mindfulness v rodině:** Cesta k hlubšímu porozumění a harmonickým vztahům v rodině skrze komunikační dovednosti a praxi mindfulness (všímavost). **60 minut**
- **Přestávka:** 30 minut
- **Sebepřijetí:** Všímavé přijetí pocitů a emocí usnadňující zvládnutí krizových situací. **60 minut**
- **Závěrečná diskuze:** 15 minut

Přednášející:

- **Mgr. Pavel Němčík:** Lektor a psychoterapeut (www.fortitudo.cz)
- **Mgr. Dušan Šebo, Ph.D:** Lektor a mentální kouč (www.mindcoach.sk)
- **Jan Burian, Ph.D:** Lektor a psychoterapeut (www.praveted.info)

Odborný garant: **Prim. MUDr. Renata Štěpánková:** Albertinum OLÚ, Žamberk

Navazující program: Na konferenci budou navazovat dva celodenní workshopy konané o víkendu 25.4. a 26.4. v prostorách budovy č. 11, psychiatrie ambulance (stacionář) v Albertinu.

- **Workshop 1: Nenásilná komunikace a mindfulness (Mgr. Šebo a MUDr. Šimon) dne 25.4.**
- **Workshop 2: Řešení konfliktních situací ve vztahu mezi rodičem a dítětem (Mgr. Němčík) dne 26.4.**

- **Kdy:** čtvrtek 23. dubna 2026, 13:00 – 17:00 hod.
- **Kde:** Albertinum, OLÚ, Žamberk, Za Kopečkem 353, budova č. 9 - stravovací provoz, kinosál v 1. patře.
- **Vstupné:** Dospělí: 500 Kč. Studenti a důchodci: 250 Kč. Zaměstnanci Albertina: zdarma
- **Příhlášky posílejte do 10.4. na email:** stujova@albertinum.cz

Konference je pořádána dle Stavovského předpisu ČLK č. 16, ohodnocena 4 kredity.