

Pondelok 7. 11. 2022

FAD / MIESTNOSŤ Č. 117 / 18.00 - 19.00 / 19.00 - 20.00

UVOLNIME SA RELAXAČNÝMI TECHNIKAMI

Mgr. Mária Štefková, PhD., Mgr. Iveta Klčová

Poradenské centrum STU

O workshope

Na workshope sa oboznámite ako svojpomocne odbúrať stres, uľaviť telu a mysli, ako sa naučiť odpočívať a nájsť pokoj prostredníctvom jednoduchých relaxačných cvičení.

Na workshop je nutné sa prihlásiť. Počet miest na jeden workshop je 12 osôb. Môžete si priniesť vankúšik, karimatku, jogovú podložku (tie budú k dispozícii). Ak bude kapacita naplnená, ponúkneme Vám iný termín po skončení festivalu.

Mgr. Mária Štefková, PhD.

Je špeciálna pedagogička, ktorá pracovala v oblasti výskumu špeciálnopedagogického poradenstva a prakticky s klientmi v poradni. V súčasnosti sa externe venuje poradenstvu študentov so špecifickými potrebami v Poradenskom centre STU.



Mgr. Iveta Klčová

Klinická psychologička, v súčasnosti vedie súkromnú klinickú psychologickú prax. Viedla sociálno-psychologické tréningy pre klientov krízového centra, mediácie s rodinami v krízových situáciách, venovala sa rozvojovým programom pre dospelých zameraných na osobnostný rast, realizovala programy prevencie stresu. Vykonáva lektorskú a posudkovú činnosť. V tíme PC STU je od júna 2022 ako klinická psychologička pre

študentov so špecifickými potrebami. V rámci PC STU je lektorkou a psychologičkou pre podpornú skupinu BUDDY pre študentov so špecifickými potrebami.



Utorok 8. 11. 2022

FAD / KREATÍVNE CENTRUM / 18.30 - 20.00

(NE)PIJEM ALKOHOL

Moderovaná debata. Hostami Lucie Ditte bude: herečka Kristína Tormová, riaditeľ IPčka PhDr. Marek Madro, PhD., MBA, a popularizátor chémie doc. Ing. Peter Szolcsányi, PhD.

O téme

Diskutujeme, ľudsky, psychologicky, organicky, aj vážne o tom, čo nám spôsobuje pitie alkoholu. Je pitie móda? Má samota a alkohol vzťah? V spoločnosti si nedám. Som za čudného? Je „opica“ tiež len sústava molekúl? Nazri do seba a odpovedz si: „Ako som na tom s (ne) pitím JA?“



Kristína Tormová

Herečka. My vnímame Kristínu ako výraznú aktivistku podporujúcu zmysluplné projekty. Povedala: „Nikdy som si neuvedomila, že nedať si pohár vína môže byť také náročné“ (Denník N). Aj u nás: otvorene, úprimne, dobrovoľne a sebaisto o vážnej téme.



PhDr. Marek Madro, PhD., MBA

Je zakladateľom projektu internetovej poradne pre mladých IPčko.sk., kde v súčasnosti pôsobí ako riaditeľ. Je psychológom. So svojím tímom pomáha mladým ľuďom prekonávať náročné životné situácie. IPčko poskytuje psychologickú pomoc nonstop, bezplatne a anonymne prostredníctvom chatu a emailu.



doc. Ing. Peter Szolcsányi, PhD.

Organický chemik, učiteľ a popularizátor chémie. Profesne sa zaoberá syntézou a vlastnosťami vonných molekúl, popularizačne okrem iného aj témou výroby a (bio)chémie alkoholu. S dôrazom hovorí o majoritne negatívnych a minoritne pozitívnych účinkoch alkoholu na ľudský organizmus. Nuž a všetko, čo ste chceli vedieť o molekulách a báli ste sa opýtať, nájdete v knižke „Súkromný život molekúl“.



Streda 9. 11. 2022

FAD / MIESTNOSŤ Č. 119 / 18.00 - 19.00

MOZOG POTREBUJE POHYB: AKO CVIČENIE ZLEPŠUJE (NIELEN) NAŠU PAMÄŤ

prof. Barbara Ukropcová, PhD.

Centrum pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied.

O prednáške

Pohyb je nástrojom evolúcie a dôležitým prostriedkom na udržanie zdravia. A keďže sme jedno telo - jedna duša, pravidelná dávka dostatočne intenzívneho pohybu je veľmi prospešná aj pre mozog a mozgové funkcie. Práve fyzické cvičenie veľmi efektívne podporuje plasticitu nášho mozgu a môže zlepšiť našu pamäť, aj tým, že dokáže stimulovať tvorbu nových neurónov (mozgových buniek) a ich vzájomnú komunikáciu. Čo je ešte zaujímavejšie - tieto účinky do značnej miery súvisia aj s molekulami, ktoré sa uvoľňujú z kostrového svalu pri svalovej kontrakcii počas cvičenia. Cvičenie teda stimuluje dialóg svalu s mozgom aj s ďalšími orgánmi. Pravidelná aktivácia komplexných adaptačných mechanizmov pri cvičení postupne vedie k reštrukturalizácii celého organizmu, pričom sa pozitívne ovplyvňuje aj štruktúra mozgu. Výsledkom je vyššia zdatnosť, lepšia odolnosť voči ochoreniam, lepší metabolizmus, pamäť, akademická výkonnosť a celková funkčná kapacita, aj spomalenie starnutia.



prof. Barbara Ukropcová, PhD.

Založila a vedie Centrum pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied, a je profesorkou patologickej fyziológie na Lekárskej fakulte Univerzity Komenského v Bratislave. Spolu s manželom Jozefom a ich výskumným tímom z Biomedicínskeho centra SAV sa venuje výskumu účinkov pohybovej aktivity u človeka. Cieľom výskumu je prispieť k objasneniu mechanizmov adaptácie na pohyb, a k identifikácii molekulárnych mediátorov synchronizácie adaptačnej odpovede na cvičenie. Tím Ukropcovcov spolupracuje s mnohými klinickými pracoviskami doma aj v zahraničí, čo im umožňuje využívať široké spektrum moderných metódik. Prof. Ukropcová je autorkou/spoluautorkou mnohých odborných článkov, publikovaných v kvalitných zahraničných časopisoch (Diabetes, JCEM, Journal of Physiology, Cell Metabolism, FASEB a ďalšie), a o výsledkoch výskumu a význame pohybu pre zdravie prednáša na konferenciách doma aj v zahraničí ako aj laickej verejnosti. V Centre pohybovej aktivity BMC SAV sa realizujú klinické štúdie aj dlhodobé tréningové programy pre seniorov, pacientov s obezitou, Parkinsonovou chorobou či vyliečených onkologických pacientov. Výsledky poukazujú na zdravotné benefity ako aj dlhodobú udržateľnosť tréningových programov, a na kľúčovú úlohu pravidelného cvičenia v prevencii a liečbe mnohých chronických ochorení, vrátane Alzheimerovej choroby, cukrovky 2. typu, či niektorých druhov rakoviny.



Streda 9. 11. 2022

FAD / MIESTNOSŤ Č. 119 / 19.00 - 20.00

DE-EVOLÚCIA „ČLOVEK MODERNÝ“

Mgr. Tomáš Mihalík, PhD.

CEO health & performance

O prednáške

Telo 21. storočia a návod na kvalitnejší život bez bolesti a depresíí.



Mgr. Tomáš Mihalík, PhD.

Už pätnásť rokov pôsobí ako osobný tréner pre bežnú populáciu a ako silový a kondičný špecialista pre výkonnostných a vrcholových športovcov. Je spoluzakladateľ a spolumajiteľ tréningového a rehabilitačného centra Health & Performance. Vyštudoval Bratislavskú FTVŠ so špecializáciou kondičný tréner. V roku 2012 ukončil doktorandské štúdium v oblasti rozvoja rýchlostno-silových schopností. V sezóne 2007/08 viedol ako kondičný tréner majstrovský tím volejbalistiek Slávie UK. Tri roky pôsobil v USA ako kondičný tréner tenistov a spolupracoval s bývalou svetovou jednotkou Lleytonom Hewittom. Momentálne s tímom health & performance pripravuje špičkových slovenských hokejistov z NHL a podieľa sa na silovej príprave popredných slovenských športovcov ako Ján Volko alebo Matej Beňuš. Spolu so svojim tímom sa venuje športovcom, ale aj bežnej populácii v oblasti zlepšenia výkonu, zdravia a re-kondície po zraneniach.



Štvrtok 10. 11. 2022

FAD / VSTUPNÁ HALA / 15.00 - 15.45

SLOVO REKTORA STU A MELÓDIA VŠMU

FAD / KREATÍVNE CENTRUM / 16.00 - 16.50

DREVO, TICHÝ TERAPEUT

prof. Ing. Veronika Kotrádyová, PhD.

FAD STU v Bratislave, Ústav Interiéru a výstavníctva

O prednáške

Prostredie, v ktorom trávime väčšinu svojho času má vplyv na naše správanie, náladu, kvalitu medziľudských vzťahov a v konečnom dôsledku na zdravie. Ako zmierniť stres z prostredia, v lepšom prípade ako si ho vytvárať a vytvoriť okolo seba zdravé nastavenie, a akú úlohu pri tom zohráva usporiadanie a vybavenie interiéru a použité materiály. Tiež sa dozviete, prečo prírodné materiály a najmä drevo vo svojej autentickej podobe patria do našej bezprostrednej blízkosti.



prof. Ing. Veronika Kotrádyová, PhD.

Dizajnérka, vysokoškolská pedagogička a výskumníčka na Fakulte architektúry a dizajnu STU v Bratislave, so zameraním na dizajn s pridanou hodnotou, s ohľadom na človeka a životné prostredie, založila výskumno-vývojové laboratórium BCDlab, na ktorého platforme skúma vplyv prostredia na človeka, jeho správanie sa a wellbeing. Absolvovala viacero zahraničných stáží v USA, Novom Zélande, Nemecku, Rakúsku. Viedla mnohé výskumné a vývojové interdisciplinárne projekty. Je autorkou niekoľkých odborných kníh ako je Komfort v mikroprostredí (2015), Dizajn s ohľadom na človeka (2015), Ako dobre bývať (2019).



Štvrtok 10. 11. 2022

FAD / KREATÍVNE CENTRUM / 17.00 - 17.50

ODOLNOSŤ PODĽA JAMESA BONDA, JOZEFA MAKA A STEPHANIE LAND

Mgr. Aleš Bednařík

B-Form, s.r.o., psychológ, rečník, spisovateľ, happytarián

O prednáške

Všetci chceme byť odolní. A v pop-kultúre sa na nás valia cez filmy a seriály posolstvá ako na to. Čomu sa vieme priučiť a čoho by sme sa mali vystríhať z príbehov tajného agenta, drevorubača a slúžky?



Mgr. Aleš Bednařík

Psychológ, rečník, spisovateľ a happytarián. Venuje sa rozvoju komunikačných zručností v organizáciách pri zvládaní konfliktov a emocionálne náročných situácií. Považuje sa za humanistu, optimistu a snaží sa riadiť kritickým myslením. Nielen téma šťastia, ale aj mnohé iné psychologické témy ako komunikácia, emócie aj riešenie konfliktov sú často posplietané mýtmi a iracionálnymi presvedčeniami. Na školeniach, workshopoch a prednáškach sa okrem rozvoja poznania a zručností venuje aj odstraňovaniu mýtov. Aleš je však zároveň extrovert, nadšený diskutér a srdečný človek a tak stretnutia s ním sú nielen učením, ale aj zábavou. Racionalita a emocionalita sa vôbec nevyklučujú. Okrem toho rád píše a popularizuje vedecké výskumy. Je autorom pojmu happytarián a venuje sa psychológii šťastia. Aktuálne dokončuje knihu o vzťahoch *Láska tu je s nami a čo s ňou?*



Štvrtok 10. 11. 2022

FAD / KREATÍVNE CENTRUM / 18.00 - 18.50

SEBAVEDOMIE NA REÁLNO M ZÁKLADE

Mgr. Martin Miler

Ars Viae, s.r.o , psychoterapeut, klinický psychológ

O prednáške

Čo je to vlastne sebavedomie? A kedy je zdravé? A kedy nie? A čo sú jeho reálne a správne základy? A čo ak ich nemám? Ak je človek arogantný, znamená to, že je aj sebavedomý? Môžu byť sebavedomí aj introverti?



Mgr. Martin Miler

Vyštudoval psychológiu na Fakulte humanistiky Trnavskej univerzity. Pracoval v nemocnici (1998 – 2004), učil na Filozofickej fakulte Trnavskej univerzity (2005 – 2007) a vo svojej privátnej ambulancii (2004 – 2016). Bol prezidentom Slovenskej komory psychológov (2011 – 2015). V súčasnosti pracuje vo svojej firme Ars Viae, s.r.o., kde sa venuje najmä individuálnej práci s dospelými klientmi. Vo voľnom čase obľubuje

chôdzu, prácu v záhrade a písanie krátkych poviedok.



Štvrtok 10. 11. 2022

FAD / KREATÍVNE CENTRUM / 19.00 - 19.50

JEDEN CUKRÍK DNES, ALEBO DVA CUKRÍKY ZAJTRA?

doc. PhDr. Michal Čerešník, PhD.

Paneurópska vysoká škola, Fakulta psychológie

O prednáške

Čo by ste si vybrali ako dieťa? Radšej istotu jedného cukríka alebo radšej viac cukríkov? Znamená to niečo pre naše rozhodovanie a pre náš život? Dá sa pracovať s našou tendenciou vybrať okamžitú odmenu? Na tieto otázky si odpovieme počas prednášky. A nielen to. Povieme si aj o tom, ako sa naša skorá skúsenosť pretaví do našich dospelých reakcií.



doc. PhDr. Michal Čerešník, PhD.

Aktuálne pracuje na súkromnej vysokej škole - Paneurópska vysoká škola. Pôsobí na Fakulte psychológie ako docent a výskumník. Je členom Akademického senátu, Vedeckej rady aj Odborovej komisie. Vede psychologickú poradňu vrátane koordinácie študentstva so špecifickými potrebami. Všetky tieto pracovné zaradenia súvisia so špecializáciou v odbore poradenská, pedagogická a školská psychológia. Je autorom a spoluautorom viac ako sto publikácií vrátane troch pôvodných diagnostických nástrojov. Momentálne sa tematicky venuje rizikómu správaniu dospievajúcich a rodinnému prostrediu, ktoré výrazne formuje vyvíjajúcu sa psychiku.



Štvrtok 10. 11. 2022

FAD / KREATÍVNE CENTRUM / 20.00 - 21.00

SPÁNOK POD VEDENÍM "SPÁNKOVÉHO" VEDCA A NEUROGENETIKA

Mgr. Tomáš EICHLER

neurogenetik, vedec

O prednáške

V rámci prednášky sa dozviete najnovšie výskumy v oblasti spánku, prečo je spánok dôležitý, ako vplýva na naše fyzické, psychické zdravie, výkonnosť, produktivitu, stres či činnosť mozgu. Zaujímá Vás, ako a koľko hodín by ste mali ideálne spať? Je spánok je výborná investícia do zdravia, kvality života aj pracovnej výkonnosti? Tipy pre zdravý spánok, najčastejšie príčiny nespavosti aj význam spánkových cyklov, odpovede na tieto otázky vám ponúka večer s Tomášom Eichlerom.



Mgr. Tomáš Eichler

Pracuje ako vedec vo Viedni na výskume spánku a je považovaný za najlepšieho slovenského odborníka na túto oblasť. Publikoval v prestížnom magazíne Science. So svojimi kolegami charakterizoval dodnes nevyvetlené procesy spánku a zobúdzania sa. To všetko vďaka modelovému organizmu červa, ktorý je ľudskému organizmu podobnejší, ako by sa na prvý pohľad mohlo zdať. Je autorom mnohých vedeckých a vedecko-populárnych článkov a v médiách popularizuje tému a dôležitosť spánku pre psychické aj fyzické zdravie, výkonnosť a produktivitu.

