

Pozývame na vzdelávací kurz v Plamienku: Ako byť nablízku v ťažkých chvíľach

28.9.2026 - Mária Jasenková | PLAMIENOK

V živote každého z nás príde moment, keď stratíme niekoho blízkeho. Hoci sa na to nedá celkom pripraviť, môžeme sa učiť byť prítomní pri druhom človeku - v rozhovore, aj v tichu, v radosť, aj v bolesti. Smútenie nás učí žiť, všímať si a byť. Učíme sa jeden od druhého, učíme sa skrze vlastnú skúsenosť. Radi by sme vás preto pozvali do kurzu Plamienka pre záujemcov o dobrovoľníctvo a ponúkli vám najmä to, čo sa z kníh naučiť nedá. Budeme spolu objavovať hĺbku vzájomného kontaktu v skupine, rôznorodosť potrieb aj pomoci v období po strate a inšpirovať sa navzájom.

Prihlásenie a viac informácií nájdete na našej webovej stránke:

<https://www.plamienok.sk/vzdelavanie/vzdelavaci-kurz-ako-komunikovat-s-detmi-a-dospelymi-v-narocnych-chvilach>

Mnoho nás naučili rodiny, ktoré v Plamienku stretávame, preto už pätnásty rok organizujeme polročný zážitkovo-vzdelávací kurz **Ako pomáhať v náročných chvíľach**.

Komu je kurz určený?

Tým, ktorí cítia vnútorné volanie pomáhať deťom a rodinám po strate blízkeho. Tým, ktorí túžia pomáhať spolu s Plamienkom - ako budúci dobrovoľníci v terapeutických skupinách, táboroch, počas víkendových stretnutí s rodinami, ktoré stratili dieťa alebo blízkeho.

Kedy kurz prebieha?

Polročný kurz prebieha raz mesačne od januára 2027 do júna 2027, vždy cez víkend (sobota a nedeľa) v Bratislave.

Čo prináša?

Kurz prebieha formou šiestich víkendových stretnutí v uzavretej skupine pod vedením skúseného terapeuta Ivana Gómeza a detskej paliatologičky, lekárky Márie Jasenkovej. Účastníci sa v skupine spolu dotýkajú smútku, bolesti, ale aj radosť.

Kurz nie je len o dávaní a prijímaní, ale aj zdieľaní, o spoločnom bytí - o vnútornej ceste k sebe samému, aj k ľuďom okolo nás.

Kurz je postavený na samoštúdiu literatúry medzi jednotlivými vzdelávacími stretnutiami a na zážitkoch v skupine: tvorivých, pohybových, aj reflexívnych, ktoré pomáhajú uvedomiť si, ako a kedy naozaj žijeme, smútime a radujeme sa.

Čo povedali o kurze jeho absolventi?

Ako psychologička som dosť často konfrontovaná s témami smrti a smútenia. Chcela som sa naučiť s nimi lepšie pracovať.

psychologička Lucia

Po stratách, ktoré som zažila v osobnom živote, som prehodnotila svoje pracovné smerovanie. Tento

kurz vnímam ako veľké obohatenie – pre moju prácu, aj pre mňa osobne.
školská psychologička Regina

Tento kurz bol pre mňa hlavne o sebaspoznávaní a o tom, že nikdy nevieme, čím si ten druhý prechádza, kým ho naozaj nespoznáme.
psychologička Ľudmila

Naučila som sa menej myslieť a viac cítiť. Často skrývam svoje emócie, ale tu som sa ich naučila prijímať.
študentka psychológie Klaudia

Ani raz sme si nerobili poznámky, maľovali sme prstami rúk, spoznávali sa skrze pohyb tela, komunikovali sme v tichu, aj sme sa smiali.
Tatiana z oblasti HR

Smútok ako súčasť života

V Plamienku veríme, že smútok súvisí s láskou. „Pre mňa je smútok vyjadrením lásky. Znamená to, že nám na niečom alebo na niekom veľmi záleží,” povedala Danko, psychologička pracujúca v oblasti HR.

Ako pomôcť človeku, ktorý smúti? „Netreba veľké slová. Stačí byť. Niekedy v tichu. Niekedy len v pohľade. Ale úprimne,” znie jednoduchá, no silná odpoveď psychologičky Barbory.

Absolventa kurzu Ivana, ktorá pracuje ako koučka, to vystihla metaforicky: „Smútok je, ako keď na vás niekto vysype blato. Zastaví vás. Aj to má svoj význam. A keď je pri vás niekto, kto vás tým sprevádza, nie ste na to sami.”

Prihláste sa

Ak sa pýtate, či ísť alebo nie, povzbudzuje vás Katarína, detská neurologička: „Kurz ma spomalil, naučil ma vyčkať, pozrieť sa na veci z inej perspektívy. A túto schopnosť prenášam späť do svojej praxe aj osobného života.”

Všetky potrebné informácie a prihlášku nájdete na našej webovej stránke:
<https://www.plamienok.sk/vzdelavanie/vzdelavaci-kurz-ako-komunikovat-s-detmi-a-dospelymi-v-narocnych-chvilach>

<https://www.plamienok.sk/blog/pozyvame-na-vzdelavaci-kurz-v-plamienku-ako-byt-nablizku-v-tazkych-chvilach>