

Dňa 14. 9. 2022 sme uskutočnili seminár pre ľudí z Ukrajiny, ktorý sa konal na Vysokej škole mezinárodných a verejných vzťahů Praha / Vzdelávací a konzultačný inštitút v Bratislave VŠMVV. Na jeho realizáciu bola poskytnutá dotácia z rozpočtu hlavného mesta SR Bratislavy prostredníctvom Nadácie mesta Bratislavy. V rámci projektu s názvom „Kultúrny mediátor“, bolo témou semináru: „Prevencia viacsmerých konfliktných situácií a metódy zvládania stresových situácií, význam sebaúcty a sebareflexie“.

Jedným z cieľov seminára bolo jeho zameranie na znižovanie možnosti vzniku konfliktných situácií vo sfére spoločenských vzťahov. V prípade vzniku konfliktov prizvaní odborníci zasa upriamili pozornosť účastníkov seminára na najefektívnejšie spôsoby riešenia konfliktov a metódy zvládania stresových situácií.

V prvej časti seminára JUDr. Lenka Sokolová (mediátorka a právnička), preskúmala kľúčové aspekty mediácie ako spôsobu mimosúdneho riešenia sporov v súlade s právnymi predpismi Slovenskej republiky. Ako uviedla, mediáciou je možné riešiť všetky spory, ktorá vznikajú z občianskoprávných, rodinnoprávných, obchodných záväzkových a pracovnoprávných vzťahov, vrátane cezhraničných sporov. Samozrejme, v mnohých situáciách nie je možné znížiť úroveň konfliktu, najmä ak druhá strana nie je schopná dialógu, ale v prípade, keď obe strany sporu nie sú proti diskusii, je vhodnejšie uchýliť sa k mediačnému konaniu. Úlohou mediátora je transformovať konflikt na rokovací proces, ktorý končí vzájomne prijateľnými dohodami. Osobitne sa zamerala na zásadné odlišnosti mediácie od súdneho konania pri riešení sporov. Diskusie k uvedenej problematike sa zúčastnila aj JUDr. Elena Zenkovich, CSc. (mediátorka a právnička).

V druhej časti seminára vystúpil Bc. Miroslav Schlesinger (odborník na prevenciu kriminality, motiváciu, koučing a bojové umenia), ktorý do svojho príspevku zaradil aj prvky biblioterapie. Už v úvode zaujal prítomných tým, že im predstavil iný pohľad na to, čo reálne znamená kríza v našom živote a následne objasnil problematiku na niektorých príbehoch zo svojich kníh. Citlivým spôsobom objasnil formy ako sa vymaniť z pozície obeť a pomocou motivačného testu pomohol prítomným uvedomiť si silu svojej osobnosti. O tom, že téma sa účastníkov seminára dotkla, svedčili aj slzy dojatia, keďže si vypočuli, aj uvedomili veľa svojich pozitívnych vlastností. Napriek tomu, že téma bola náročná, profesionálne zvládol náročné okamihy a dokázal, obrazne povedané, vyvieť účastníčky z tmy bolesti na svetlo.

Zaujímavá bola tiež časť jeho prednášky, kedy objasnil techniku ovládania vlastnej intonácie počas konfliktu, vďaka ktorej sa dá agresor upokojiť a obeť stabilizovať. Na záver svojho vstupu naučil účastníkov seminára techniku dýchania, ktorá sa využíva v bojových umeniach na zvládanie stresu.

Po ukončení tejto časti nasledovala aktívna diskusia, ktorú moderovala JUDr. Elena Zenkovich, CSc. Výsledkom bola nielen veľmi dobrá pozitívna spätná väzba na oboch lektorov, ale aj evidentný záujem o pokračovanie aktivít zameraných na psychohygienu, psychológiu a riešenie ďalších problémov súvisiacich s ich súčasnou náročnou situáciou. Osobitné poďakovanie na záver patrilo Mgr. Jelene Ondrejkočovej, PhD. (filológ, pedagóg a úradná prekladateľka), ktorá zabezpečila odborný preklad, resp. tlmočenie.

Aj tento seminár preto vyhodnocujeme ako úspešný a tešíme sa na ďalšie pokračovanie. Sme radi, že prostredníctvom poskytovateľa grantu môžeme realizovať tieto aktivity na odbornej a profesionálnej úrovni. Srdečne týmto ďakujeme aj za prejav dôvery a veľmi pozitívne ohlasy od účastníkov nášho seminára, ktoré nás motivujú do ďalšej práce.

14 сентября 2022 года мы провели семинар для людей из Украины, который состоялся в Институте международных и общественных отношений Прага / Образовательном и консультационном институте в Братиславе VŠMVV. На его реализацию была предоставлена субсидия из фонда бюджета столицы Словацкой Республики города Братиславы. В рамках проекта под названием «Культурный медиатор» прошел очередной семинар, темой которого была «Профилактика разнонаправленных конфликтных ситуаций и методы преодоления стрессовых ситуаций, значимость самооценки и саморефлексии».

Одной из целей семинара являлась его направленность на уменьшение возможности наступления конфликтных ситуаций в сфере общественных отношений. Специалисты обратили внимание участников семинара на наиболее эффективные способы разрешения конфликтов и методы преодоления стрессовых ситуаций.

В первой части семинара JUDr. Ленка Соколова (медиатор и юрист) рассмотрела ключевые аспекты медиации как способа внесудебного разрешения споров в соответствии с законодательством Словацкой Республики. При этом отметила, что с помощью медиации можно разрешить практически любой спор, возникающий из гражданских, семейных, коммерческих и трудовых правоотношений, включая трансграничные споры. Безусловно, в ряде ситуаций невозможно снизить уровень конфликтности, в частности, когда другая сторона не способна к диалогу, но в случае, когда обе стороны спора готовы к дискуссии, предпочтительнее прибегать к процедуре медиации. Задачей медиатора является трансформация конфликта в переговорный процесс, который завершается взаимоприемлемыми договоренностями. Особое внимание она уделила принципиальным различиям между процедурой медиации и судебным порядком рассмотрения споров. В обсуждении этой проблематики приняла участие также JUDr. Елена Зенькович, к.ю.н. (медиатор и юрист).

Во второй части семинара выступил Вc. Мирослав Шлезингер (специалист в области предупреждения преступности, наставничества, коучинга и боевых искусств), который в свое выступление включил элементы библиотерапии. Уже в самом начале своего выступления заинтересовал присутствующих тем, что представил иной взгляд на то, что на самом деле означает кризис в нашей жизни, и последовательно обрисовал проблематику на основе некоторых историй из своих книг. Он деликатно разъяснил формы выхода из состояния жертвы и с помощью мотивационного теста помог присутствующим осознать силу своей личности. О том, что эта тема действительно затронула участников семинара, свидетельствовало и осознание участниками своих позитивных качеств, нередко сопровождавшееся и слезами. Несмотря на то, что тема была сложной, он профессионально справлялся с трудными моментами и смог, образно говоря, провести участников по пути из тьмы психологической боли к свету.

Интересна была и та часть его лекции, где он разъяснял технику управления собственной интонацией во время конфликта, благодаря которой агрессор может успокоиться, а жертва стабилизироваться. В завершение своего выступления он научил участников семинара технике дыхания, которая применяется в боевых искусствах для борьбы со стрессом.

По итогам этой части семинара состоялась активная дискуссия, модератором которой выступила JUDr. Елена Зенькович, к.ю.н. Результатом семинара стали не только очень положительные отзывы участников об обоих лекторах, но и очевидный интерес к продолжению мероприятий, направленных на психогигиену, психологию и решение других проблем, связанных с их нынешней сложной ситуацией. В заключение особую

благодарность все присутствующие выразили Mgr. Елене Ондрейковичовой, PhD. (филолог, педагог, переводчик), которая обеспечила профессиональный перевод.

На основе вышеизложенного, мы оцениваем и этот семинар как успешный, и с нетерпением ожидаем дальнейших встреч. Мы рады, что посредством предоставленного гранта мы можем реализовывать важные мероприятия на профессиональном уровне. Мы хотели бы сердечно поблагодарить участников нашего семинара за проявленное доверие и положительные отзывы, мотивирующие к дальнейшей работе.