



# Karlínský den pro duševní zdraví

## 12.9.2026

### Program dne

- 11:00 ZAHÁJENÍ – Úvodní slovo Hana Novotná, MČ Praha 8
- 11:30 WORKSHOP – Kamil Rain, Zahrada pro duši
- 12:00 PODCAST – Neurazitelný podcast Jardy Jiráka, host Mgr. et Mgr. Adam Táborský, PhD.
- 12:30 WORKSHOP – Cesta domů
- 13:00 PODCAST – Sed' a breč! Host Mgr. Eliška Remešová
- 13:30 WORKSHOP – Terapeutická linka Sluchátko
- 14:00 PODCAST – Podcast Akademie věd, host Mgr. David Lacko, PhD.
- 14:30 WORKSHOP – Neposeda, Safe Space
- 15:00 PODCAST – Speciální podcast, host Mgr. Veronika Šporclová, PhD.
- 15:00 WORKSHOP V ČAJOVNĚ – Nevypušť duši
- 15:00 WORKSHOP – Mgr. Lenka Krejčová, EmotionAid®
- 16:00 PODCAST – Pastoral Brothers
- 16:00 WORKSHOP – Cesta domů
- 16:30 WORKSHOP – Mgr. Marek Šmejkal, Kung-fu terapie
- 17:00 PODCAST – Počitek, host PhDr. Hana Sotáková, PhD.
- 18:00 Ukončení festivalu



# Karlínský den pro duševní zdraví

12.9.2026

## Živé natáčení podcastů

12:00 Neurazitelný podcast Jardy Jiráka

Host Mgr. et Mgr. Adam Tábořský, PhD. [Terapie mezi stromy]: O propojení psychiky a přírody

13:00 Podcast Sed' a breč!

Host Mgr. Eliška Remešová [Institut MEZILIDMI]: O partnerských vztazích

14:00 Podcast Akademie věd ČR

Host Mgr. David Lacko, PhD. [Psychologický ústav AV ČR]: Psychologie digitální zábavy aneb jak gaming ovlivňuje duševní pohodu

15:00 Speciální podcast

Host Mgr. Veronika Šporclová, PhD. [NAUTIS]: Vypnout, zapnout, zvládnout: Čeho dnešní děti potřebují víc a čeho méně, aby byly odolnější ...?

16:00 Pastoral Brothers

Karel Müller, Jakub Helebrant: Zdravá Spiritualita

17:00 Podcast Počitek

Host PhDr. Hana Sotáková, PhD. [Pedagogická fakulta FFUK]: Propojení a odpojení u dětí aneb praktický průvodce pro děti a rodiče.

## Workshopy

11:30 Kamil Rain, Zahrada pro duši: Propojení a odpojení:

Jak poznat, že jsem opravdu ve spojení se sebou i s druhými?

Žijeme v době, kdy jsme propojeni více než kdy dřív, a přesto mnoho lidí zažívá osamělost, odcizení nebo pocit, že vlastně nejsou nikde doma. Jsme neustále online, ale někdy nejsme přítomní ani sami sobě.

12:30 Cesta domů – Grandhotel emocí: Ubytuj své pocity! [workshop pro děti]

Všude kolem nás je spousta ruchu, zvuků a dojmů. Je snadné se v tom všem shonu odpojit od toho, co vlastně prožíváme uvnitř. Co kdybychom se ale na chvíli zastavili a propojili se sami se sebou?

Určeno pro: Děti 1. stupně ZŠ (v doprovodu rodičů i samostatně)

13:30 Terapeutická linka Sluchátko, Milan Balun: Co se můžeme naučit od lidí, na které jsme alergičtí?

„Naše alergie jsou pozvánkou k dialogu. Když pochopíme, co nás rozděluje, najdeme cestu k tomu, co nás může spojit a vzájemně doplnit.“

Workshop Metoda klíčových kvadrantů Daniela Ofmana vás zve na cestu, kde se sebereflexe mění v nástroj pro budování skutečných lidských pout.

14:30 Neposeda – Safe Space

Duševní zdraví není jen téma krizí – je součástí každodenního života.

15:00 Nevypust' duši – Emoce a jak je zvládat

Workshop v čajovně Dharmasala.

Emoce jsou součástí každodenního života, ale ne vždy je snadné jim rozumět a vyznat se v nich.

15:00 Mgr. Lenka Krejčová, Být u sebe: Seberegulace metodou EmotionAid®

Na workshopu se seznámíte s metodou regulace nervového systému EmotionAid®. Vyzkoušíte si 5 kroků této metody, které vám pomohou se zklidnit ve chvílích stresu, úzkosti či napětí.

16:00 Cesta domů: Grandhotel emocí: Ubytuj své pocity! [workshop pro děti]

16:30 Mgr. Marek Šmejkal: Kung fu terapie – propojit se s vlastní silou

Kung Fu Terapie je psychosomatická metoda, kterou autor rozvíjí jako propojení procesově orientované psychologie a bojového umění. Propojuje práci s tělem, osobní silou a zranitelností a otevírá prostor pro autenticitu a vnitřní změnu.



# Karlínský den pro duševní zdraví

12.9.2026

## Živé natáčení podcastů

12:00 Neurazitelný podcast Jardy Jiráka

Host Mgr. et Mgr. Adam Tábořský, PhD. [Terapie mezi stromy]: O propojení psychiky a přírody

13:00 Podcast Sed' a breč!

Host Mgr. Eliška Remešová [Institut MEZILIDMI]: O partnerských vztazích

14:00 Podcast Akademie věd ČR

Host Mgr. David Lacko, PhD. [Psychologický ústav AV ČR]: Psychologie digitální zábavy aneb jak gaming ovlivňuje duševní pohodu

15:00 Speciální podcast

Host Mgr. Veronika Šporclová, PhD. [NAUTIS]: Vypnout, zapnout, zvládnout: Čeho dnešní děti potřebují víc a čeho méně, aby byly odolnější ...?

16:00 Pastoral Brothers

Karel Müller, Jakub Helebrant: Zdravá Spiritualita

17:00 Podcast Počitek

Host PhDr. Hana Sotáková, PhD. [Pedagogická fakulta FFUK]: Propojení a odpojení u dětí aneb praktický průvodce pro děti a rodiče.

## Workshopy

11:30 Kamil Rain, Zahrada pro duši: Propojení a odpojení:

Jak poznat, že jsem opravdu ve spojení se sebou i s druhými?

Žijeme v době, kdy jsme propojeni více než kdy dřív, a přesto mnoho lidí zažívá osamělost, odcizení nebo pocit, že vlastně nejsou nikde doma. Jsme neustále online, ale někdy nejsme přítomní ani sami sobě.

12:30 Cesta domů – Grandhotel emocí: Ubytuj své pocity! (workshop pro děti)

Všude kolem nás je spousta ruchu, zvuků a dojmů. Je snadné se v tom všem shonu odpojit od toho, co vlastně prožíváme uvnitř. Co kdybychom se ale na chvíli zastavili a propojili se sami se sebou?

Určeno pro: Děti 1. stupně ZŠ (v doprovodu rodičů i samostatně)

13:30 Terapeutická linka Sluchátko, Milan Balun: Co se můžeme naučit od lidí, na které jsme alergičtí?

„Naše alergie jsou pozvánkou k dialogu. Když pochopíme, co nás rozděluje, najdeme cestu k tomu, co nás může spojit a vzájemně doplnit.“

Workshop Metoda klíčových kvadrantů Daniela Ofmana vás zve na cestu, kde se sebereflexe mění v nástroj pro budování skutečných lidských pout.

14:30 Neposeda – Safe Space

Duševní zdraví není jen téma krizí – je součástí každodenního života.

15:00 Nevypuště duši – Emoce a jak je zvládat

Workshop v čajovně Dharmasala.

Emoce jsou součástí každodenního života, ale ne vždy je snadné jim rozumět a vyznat se v nich.

15:00 Mgr. Lenka Krejčová, Být u sebe: Seberegulace metodou EmotionAid®

Na workshopu se seznámíte s metodou regulace nervového systému EmotionAid®. Vyzkoušíte si 5 kroků této metody, které vám pomohou se zklidnit ve chvílích stresu, úzkosti či napětí.

16:00 Cesta domů: Grandhotel emocí: Ubytuj své pocity! (workshop pro děti)

16:30 Mgr. Marek Šmejkal: Kung fu terapie – propojit se s vlastní silou

Kung Fu Terapie je psychosomatická metoda, kterou autor rozvíjí jako propojení procesově orientované psychologie a bojového umění. Propojuje práci s tělem, osobní silou a zranitelností a otevírá prostor pro autenticitu a vnitřní změnu.

## Organizace, které se akce zúčastní

Česká asociace pro psychoterapii, Fokus Praha, Komunitní centrum Dílna, Terapeutická linka Sluchátko, Nevypuště duši, Úsměv mámy, Transparent, Linka bezpečí, Centrum Locika, České galerie, Endlessly, Bibliobus Oskar, SOS Diakonie Praha, 3pe, Křesťanské terapeutické centrum, Centrum integrace dětí, Liga otevřených mužů, Asociace osob po získaném poškození mozku Cerebrum 2007, Černobílý život, Kind Place, Za ruku, Green Doors, Nakladatelství Pasparta, Dílny Jedna Bedna z textilu a ze skla, Solither, Centrum sociálních služeb Praha, Neposeda, Prázdninová škola Lipnice, Cesta domů, Institut pro vysokou citlivost, Mindwell, Akrasia, Sananim, Karlínské Spektrum