

...aby ste vedeli o našej ponuke

V Infoliste nájdete informácie o programovej ponuke a aktivitách Duchovného centra Lukov dvor na jeseň.

Prichádzame k vám s ponukou kurzov, ktoré budú prebiehať priamo v Lukovom dvore.

Ďalej tu nájdete ponuku psychologických večerou formou webinárov.

Na všetky programy sa môžete prihlásiť cez prihlasovací formulár vybraného kurzu na našej stránke [www.misionari.sk/courses](http://www.misionari.sk/courses).

Tím Duchovného centra Lukov dvor



## JESEŇ NA LUKOVOM DVORE

### 1. NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA I.

10. – 12.9.2021

Lektor: Eva Račková PhD., ACC

Kurz je určený pre všetkých, ktorí žijú v partnerskom vzťahu, či už ako manželia, sú zasnúbení, alebo len spolu chodia. Je určený tým, ktorí chcú porozumieť sebe vo vzťahu a zároveň pochopiť svojho partnera/partnerku.

Pokiaľ ste absolvovali kurz nenásilnej komunikácie, budete to mať o čosi ľahšie, ale nie je to podmienka. Spolu s manželmi Evou a Marcelom Račkovými sa naučíte chápať význam vyjadrovania emócií a potrieb vo vzťahu. Porozumíte, že spojenie medzi vami je vtedy, keď sa spoja vaše potreby v rovnakom čase. Naučíte sa empaticky načúvať svojím partnerom. Budete sa vedieť efektívne a konštruktívne „hádať“, tak aby ste zmysluplne transformovali energiu hnevu.

Pri DC Nenásilná komunikácia je príspevok pre lektora (mimo ubytovania a stravy) 30, -EUR.

<https://misionari.sk/course/143/nenasilna-komunikacia-i>

## 2. CESTA K SEBE, CESTA K LÁSKE I.

13. – 16.9.2021

Lektor: Mgr. Elena Lamačková, psychologička

Uzdravenie je proces hľadania cesty k sebe samému. Nemôžeme túto cestu prejsť za vás, ale môžeme vám napomáhať pri odstraňovaní prekážok, ktoré vás na nej blokujú. Počas pobytu v pokojnom prostredí Duchovného centra Lukov Dvor sa dá oddýchnuť a načerpať duchovnú silu s možnosťou rozhovoru s psychologičkou i s kňazom.

Cesta k sebe, cesta k láske II. je pokračovanie programu určeného len pre tých, ktorí už absolvovali Cesta k sebe, cesta k láske I.

<https://misionari.sk/course/144/cesta-k-sebe-cesta-k-laske-i>

## 3. ZATIAHNI NA HLBINU

20. – 23.9.2021

Lektor:

Doc. ThDr. PaedDr. MUDr. et Dr. Maximilián Kašparů, PhD. Dr.h.c.

Žijeme v dobe, ktorá miluje povrchnosť. Povrchné názory, povrchné vzdelávanie, povrchné vzťahy, povrchnú zábavu... žiaľ, aj povrchnú vieru.

Téma bude o ceste na hlbinu vzťahov k sebe, k druhým, k Bohu.

Duchovné cvičenia prebiehajú prednáškovou formou. V rámci programu o. Max nebude poskytovať rozhovory.

<https://misionari.sk/course/179/zatahni-na-hlbinu>

## 4. PRE ROZVEDENÝCH, KTORÍ ŽIJÚ V NOVOM VZŤAHU

24. – 26.9.2021

Lektor: Doc. PhDr. ThDr. Tomáš Pružinec, PhD.

Duchovná obnova je určená veriacim, ktorých rôzne životné okolnosti prinútili k rozvodu a ktorí sa ocitli v novom vzťahu. Obnova je rovnako určená aj ich partnerom / partnerkám. Cieľom duchovnej obnovy je dať priestor Duchu Svätému, aby život v novom vzťahu nebol labyrintom, ale aby sa stal životným priestorom pokoja a šťastného prežívania každodennosti.

Program sa vinie tromi etapami, ktoré upevňujú sebavedomie, význam a dôstojnosť každého účastníka vo vzťahu k Bohu, vo vzťahu k rodine a najbližším a vo vzťahu k cirkvi.

Súčasťou programu je slávenie Eucharistie, eucharistická adorácia a príhovorné modlitby za budovanie vzťahov. Podstatnou súčasťou obnovy je ponáranie sa do Božieho slova, zdieľanie sa a ticho.

<https://misionari.sk/course/145/pre-rozvedenych-ktori-ziju-v-novom-vztahu>

## 5. TRIEZVY ŽIVOT

30.9. – 03.10.2021

Lektor:

Rudolf Depeš

František Kapusňák

Duchovné cvičenia pre závislých (alkohol, cigarety a iné závislosti). Program je určený aj pre tých, ktorí chcú pomáhať.

Na tieto cvičenia sa prihlasuje telefonicky alebo emailom priamo tým, ktorí ich vedú. Ak sa chcete prihlásiť na tieto cvičenia, môžete to urobiť prostredníctvom nasledovných kontaktov:

Rudolf Depeš - 0918 266 070

František Kapusňák - 0903 218 531 / email: [pmdnr@centrum.sk](mailto:pmdnr@centrum.sk)

## 6. S HUDBOU NAD BOŽÍM SLOVOM

01. – 03.10.2021

Lektor:

Mgr. Silvia Pišteková, DiS. art.

sr. Miroslava, CJ /Mgr. Martina Lukčiková/

Víkend strávený pri tónoch klavírnej improvizácie, ktorá napomáha modlitbe a meditácii nad Božím Slovom. Prebieha formou lektio divina nad vybratými úryvkami zo Svätého Pisma na danú tému.

Hudobné improvizácie vychádzajúce z modlitby tak môžu napomôcť prehĺbiť túžbu po čítaní a rozjímaní Božieho Slova a tak prehĺbiť náš vzťah s Bohom a tak prehĺbiť i náš vzťah s Bohom a spoznať Jeho veľkú túžiacu lásku k nám. Zažiť, ako nás Pán miluje a ako sa nechávať Ním milovať.

<https://misionari.sk/course/147/s-hudbou-nad-bozim-slovom>

## 7. UZDRAVUJÚCA CESTA ŽIVOTA

11. – 17.10.2021

Lektor:

Ing. Mgr. Daniel Filípek, MSC

sr. Marta Andraščíková, SSS, pastorálna poradkyňa

sr. Miroslava, CJ /Mgr. Martina Lukčiková/

Mgr. Erika Kopisová, psychologička

Veľa ľudí nosí v sebe veľkú bolesť, spôsobenú zlyhaním iných alebo zraňujúcimi udalosťami, do ktorých sa v živote dostali. Tento program má dopomôcť k pochopeniu a prežitiu uzdravujúcej cesty zo zármutku, rozhorčenia a zatrpknutia a tiež k zmiereniu sa s tým, čo sa už nedá zmeniť.

Srdcom týchto duchovných cvičení je proces odpustenia: s Božou pomocou môže odpustenie oslobodiť a uzdraviť zranené srdce. Duchovný pohľad je prepojený s modernými poznatkami psychológie, ktorá cez typické ľudské etapy žialenia vedie človeka postupne k opravdivému odovzdaniu zranení Pánovi v modlitbe a sviatostných sláveniach.

<https://misionari.sk/course/149/uzdravujuca-cesta-zivota>

## 8. NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA I.

22. – 24.10.2021

Lektor: Eva Račková, PhD., ACC

Naučili sme sa mnoho foriem „nepriateľskej komunikácie“, ktorá vedie k tomu, že sa správame a hovoríme spôsobom, ktorý zraňuje iných a aj nás samotných. Účelom víkendu je naučiť sa počúvať druhých, nezraňovať ich a rozprávať s nimi tak, aby sme navzájom dosiahli prepojenie srdc.

Víkend II. je určený pre tých, ktorí už absolvovali víkend nenásilnej komunikácie I. Pokračovanie kurzu je zamerané na praktické osvojenie si nadobudnutých poznatkov. Je možné prihlásiť sa a prísť opakovane na viaceré víkendy, keďže témy sú v každom z termínov rozličné.

Pri DC Nenásilná komunikácia je príspevok pre lektora (mimo ubytovania a stravy) 30, -EUR.

<https://misionari.sk/course/150/nenasilna-komunikacia-i>

## 9. DUCHOVNÉ CVIČENIA VEDENÉ INDIVIDUÁLNE

22. – 24.10.2021

Lektor:

sr. Miroslava, CJ /Mgr. Martina Lukčíková/

sr. Mária Ester, SSpS /Mgr. Alena Lahová/

Duchovné cvičenia prebiehajú v tichu, bez prednášok. Každý sa denne stretá s exercitantom v osobnom rozhovore, ktorý vychádza z rozjímania nad Božím Slovom. Je to aj príležitosť venovať sa otázkam, ktoré sú pre účastníka dôležité. Meditácie sú priestorom na intenzívne osobné stretnutie s Bohom v modlitbe, na nahliadnutie do vlastných hĺbok a hľadanie rozhodnutí, ktoré vedú k životu v láske – teda bližšie k Životu a k samotnému Bohu.

Izby sú výhradne jednolôžkové. Zaslanie prihlášky zároveň znamená súhlas so zadelením do skupiny s ľubovoľným duchovným sprevádzaním.

<https://misionari.sk/course/151/duchovne-cvicenia-vedene-individualne>

## 10. UZDRAVENIE ZO ZÁRMUTKU

05. – 07.11.2021

Lektor: Mgr. Alena Madlena Rjabininová, certifikovaná psychoterapeutka

Žiaľ je zdravá, životne dôležitá reakcia na stratu a udalosti odlúčenia. Samotný čas ho niekedy nevylieči.

Kurz je určený tým, ktorí nedávno prežili smrť milovaného človeka (dieťaťa, manžela, manželky, rodičov) alebo tým, ktorí si uvedomujú, že starý zármutok ešte nie je spracovaný.

<https://misionari.sk/course/152/uzdravenie-zo-zarmutku>

## 11. SMÚTOK A DEPRESIA

12. – 14.11.2021

Lektor:

Mgr. Jana Vindišová, PhD., psychologička

Ing. Mgr. Daniel Filípek, MSC

Depresívne poruchy sú najrozšírenejším psychickým ochorením. K základným príznakom patria depresívna nálada, neprimeraná okolnostiam a pretrvávajúca viac ako dva týždne, strata záujmu a radosti zo života, zníženie energie a únava. Život s depresiou je zároveň skúškou v oblasti duchovného života. Človek prežíva akúsi „temnú noc“, nedokáže sa modliť, má pocity viny z nedostatočnej viery či dôvery v Boha. Vo zvýšenej miere si uvedomuje vlastnú slabosť a hriešnosť. Pritom sa neraz stretáva s nepochopením zo strany príbuzných či dokonca kňazov. Cieľom programu je priniesť inú perspektívu v pohľade na depresívne poruchy, predstaviť vnímanie depresie ako šance a výzvy, objasniť možné spirituálne aspekty a súčasne priblížiť základné formy pomoci. Program nie je vhodný pre pacientov v akútnom štádiu psychického ochorenia.

<https://misionari.sk/course/153/smutok-a-depresia>

## 12. DC PRE ZASVÄTENÝCH A PRE KŇAZOV

15. – 21.11.2021

Lektor:

o. Andrej Darmo, Th.D.

sr. Marta Andračšíková, SSS, pastorálna poradkyňa

Pozvánka zakúsiť a objaviť tajomstvo nového – večného života, do ktorého sme boli v krste ponorení a ktorý nás nekonečne presahuje.

Necháme sa inšpirovať krstnou mistagógiou sv. Ambróza ako i pohľadmi teológie, spirituality, exegézy, psychológie... aby sme prišli k objaveniu našej kresťanskej identity, z ktorej vychádza naše povolanie, zasvätenie, ohlasovanie a služba.

<https://misionari.sk/course/154/dc-pre-zasvatenych-a-knazov>

## 13. NENÁSILNÁ KOMUNIKÁCIA II.

10. – 12.12.2021

Lektor: Eva Račková, PhD., ACC

Víkend II. je určený pre tých, ktorí už absolvovali víkend nenásilnej komunikácie I. Pokračovanie kurzu je zamerané na praktické osvojenie si nadobudnutých poznatkov. Je možné prihlásiť sa a prísť opakovane na viaceré víkendy, keďže témy sú v každom z termínov rozličné.

Pri DC Nenásilná komunikácia je príspevok pre lektora (mimo ubytovania a stravy) 30, -EUR.

<https://misionari.sk/course/155/nenasilna-komunikacia-ii>

# ONLINE KURZY

## 1. Psychologické večery z Lukovho dvora - séria webinárov

Lektor: Mgr. Jana Vindišová PhD., psychologička

17.09.2021 - 18.30 hod. – DEPRESIA: KEĎ ŽIVOT BOLÍ ...

Prednáška začína o 18:30 hod.

Spoločne budeme hľadať odpovede na otázky: Hrozí nám epidémia depresie a môže mať nejaký súvis s pandémiou koronavírusu? Ako odlíšiť bežný smútok, „depku“ a depresiu? Aké sú najčastejšie príčiny a príznaky? Ako pomôcť blízkemu človeku, ktorý trpí a ako možno pomôcť sám sebe?

### Organizačné informácie:

Prednáška sa uskutoční prostredníctvom GOOGLE MEET. Link vám bude zaslaný po potvrdení účasti a uhradení príspevku.

Príspevok na vedenie kurzu je 10,- eur za osobu a je potrebné ho uhradiť pred začiatkom kurzu na č. účtu: SK83 0900 0000 0051 2414 6020. Variabilný symbol: 562021 Do poznámky napíšte: číslo kurzu 56/21, meno a priezvisko účastníka. V prípade že sa kurzu nebudete môcť zúčastniť, môžete namiesto seba poslať náhradníka (prosíme zadať emailovú adresu a meno). Uhradené účastnícke poplatky sa z organizačných dôvodov nevracajú. Vaším finančným príspevkom (milodarom) podporujete Duchovné centrum Lukov dvor - jednotlivé programy, lektorov, organizáciu kurzov, technické zabezpečenie, personál a organizáciu domu Srdca Ježišovho a domu Kána. Ďakujeme.

<https://misionari.sk/course/174/depresia-ked-zivot-boli-online>

22.10.2021 - 18.30 hod. – OBSEDANTNO-KOMPULZÍVNA PORUCHA A PROBLÉM ŠKRUPULOZITY

Prednáška začína o 18:30 hod.

Zameriame sa na psychické ochorenie, ktoré bolo predmetom záujmu teológov dávno pred vznikom modernej psychológie. Spoločne budeme odpovedať na otázky: Čo je to obsedantno-kompulzívna porucha? Môžu byť nepríjemné nutkavé myšlienky hriechom? Ako s nimi bojovať? Ktorí svätci trpeli škrupulozitou a ako s ňou bojovali? Ako žiť z úzkostným svedomím a kedy môže ísť o prejav závažnejšieho problému?

<https://misionari.sk/course/175/obsedantno-kompulzivna-porucha-a-problem-skrupulozity-online>

18.11.2021 - 18.30 hod. – RANY, KTORÉ SA NEHOJA: TRAUMA

Prednáška začína o 18:30 hod.

Spoločne budeme hľadať odpovede na otázky: Kedy sa zranenie stáva traumou? Aké rany si môžeme niesť z minulosti a ako môžu ovplyvňovať súčasný život a prežívanie viery? Je možné vyliečenie a uzdravenie pomocou viery a sviatostí alebo je potrebná odborná pomoc? Je potrebné odpustiť a zabudnúť?

<https://misionari.sk/course/176/rany-ktore-sa-nehoja-trauma-online>