

POZVÁNKA

Osamelosť dnes trápi každého štvrtého z nás a každý piaty je sociálne izolovaný. Prečo je to tak a ako sa tomu dá čeliť? Odpovede na tieto a iné otázky prináša



RECONNECT

Festival prepojenia

25. 5 . 2026, 13:00 – 18:00 hod.

Moyzesova sieň, FiF UK, Vajanského nábrežie 12, Bratislava

VSTUP JE VOĽNÝ.

Na podujatí vás čakajú odborné vstupy, verejné diskusie, interaktívne stanoviská a návody na efektívne nadväzovanie vzťahov a vytváranie bezpečných prepojení vo vašom živote.

RECONNECT – Festival prepojenia je vyvrcholením dlhodobého výskumného projektu DISCONNECT na Katedre psychológie FiF UK.



Financované
Európskou úniou
NextGenerationEU

PLÁN [OBNOVY]



ÚRAD VLÁDY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



VÝSKUMNÁ
A HODNOTACIA
AUTORITA

PROGRAM

- | | |
|---------------|---|
| 13:00 | Otvorenie festivalu |
| 13:10 – 14:00 | Predstavenie výskumu
Predstavenie záverov výskumu osamelosti a sociálnej izolácie, ktorý realizovala Katedra psychológie FiF UK |
| 14:00 – 14:30 | Diskusia I: Sme sami, aj keď žijeme obklopení inými? Príčiny a dôsledky osamelosti
Ako sa osamelosť mení v súčasnej spoločnosti, koho zasahuje najviac a čo ukazujú aktuálne výskumné dáta. |
| 14:30 – 15:00 | Diskusia II: Sme si bližšie online a vzdialenejšia offline? Digitálne nástroje a osamelosť
Sociálne siete, online vzťahy, paradox spojenia a izolácie – ako digitálne technológie menia podobu blízkosti a skutočného kontaktu. |
| 15:00 – 15:30 | Diskusia III: Sme s rodičmi, ktorí na rodičovstvo ostávajú sami? Osamelosť matiek a jednorodičov
Osamelosť v starostlivosti, partnerstvách a rodičovstve – čo hovoria výskumy a skúsenosti z praxe. |
| 15:30 – 16:30 | Interaktívny blok & prestávka
Stanoviská, neformálne rozhovory, možnosť zapojiť sa do krátkych aktivít. |
| 16:30 – 18:00 | Speed friending
Moderovaná aktivita pre spoznanie nových ľudí. |

13:00 – 18:00 ZÓNA INTERAKTÍVNYCH STANOVÍSK

STANOVISKO 1: Diagnostika osamelosti

Zmapujte si vlastnú mieru osamelosti a sociálnej izolácie prostredníctvom krátkych skriningových dotazníkov.

STANOVISKO 2 : Sociálna sieť bežného dňa

Vytvorte si vizuálnu mapu svojej každodennej sociálnej siete. Cieľom je podnietiť reflexiu vlastných vzťahov, podpory a sociálneho zázemia.

STANOVISKO 3: Mikrokroky proti osamelosti

Áké sú efektívne malé kroky k zmierňovaniu osamelosti? Odpovede vám ponúknu odborníci aj s praktickými radami zmierňovania osamelosti.

STANOVISKO 4: Animálne modely a biologické súvislosti osamelosti

Ako dlhodobá samota ovplyvňuje mozog a telo? Odborníci predstavia výsledky výskumu izolácie na zvieratách. Vyskúšajte si aj rýchle a neinvazívne meranie produktov pokročilej glykácie z kože – ukazovateľ a metabolického starnutia spojeného s dlhodobým stresom.

STANOVISKO 5: Tréning nadviazania kontaktu s neznámym človekom

Krátke praktické aktivity, ktoré pomáhajú prekonať bariéry pri oslovovaní neznámych ľudí a požívajú k spontánnej interakcii.

STANOVISKO 6: Social Cues Corner

Ako rýchlo si vytvárame dojem z druhého človeka a čo všetko doň vstupuje? V Social Cues Corner si vyskúšajte krátke úlohy zamerané na rozpoznávanie emócií, posudzovanie dôveryhodnosti a vnímanie neverbálnych signálov.