

Spolu dobre žiť:

Tréning pre komunitných inovátorov a inovátorky

Modul 1: Samospráva a komunity - robiť veci spolu a prečo na tom záleží

Kľúčové slová: lokálna politika, participatívne plánovanie, verejný priestor, kultúra, Community Renewal, efektívne počúvanie

Október 2025, Trenčín

Od nástupu vlády v roku 2023 je demokracia na Slovensku pod silným tlakom. Oslabovanie demokratických inštitúcií, rast polarizácie a šírenie dezinformácií vytvárajú prostredie neistoty a apatie. Práve preto je dôležité **podporiť novú generáciu lídrov a líderiek z občianskej spoločnosti**, ktorí budú schopní reagovať na tieto výzvy a posilňovať dôveru v demokratické procesy.

Slovensko zároveň čelí rastúcemu problému odlivu mladých talentov (brain drain), ktorý oslabuje jeho spoločenské, ekonomické a politické štruktúry. Komunitná akadémia sa zameriava na mladých ľudí vo veku 20+ s cieľom rozvíjať ich líderské schopnosti, prehĺbovať znalosti o demokratických procesoch, o mestotvorbe a ukázať im **možnosti aktívneho angažovania sa najmä na lokálnej úrovni**. Program je navrhnutý tak, aby podnietil pocit zodpovednosti a presvedčenie, že zmena k lepšiemu je možná, čím chce motivovať mladých k tomu, aby zostali a prispievali k budovaniu Slovenska.

Komunitná akadémia má za ambíciu podporiť **rozvoj líderských schopností** u angažovaných mladých jednotlivcov, ktorí zohrávajú kľúčovú úlohu v komunitách.

Takýmto podchytením mladej generácie, jej prepojením s už etablovanou generáciou chceme podporiť ich odvahu angažovať sa za pozitívne zmeny doma, aby mali pocit, že Slovensko je krajinou, za ktorú sa oplatí bojovať, nie ju opustiť.

Program komunitnej akadémie prepája fyzické moduly tréningov v troch mestách – **Trenčín, Banská Bystrica a Brno** – so sériou online coachingových stretnutí, ktoré budú realizované inovatívnou metódou Community Renewal.

Obsah tréningov sa zameriava na päť hlavných oblastí:

- **Teória komunít** - história, typy komunít, princípy fungovania komunít, komunita ako partner pre samosprávy, príklady úspešného komunitného organizovania, ktoré má dopad

- **Samospráva a mestotvorba** - základná štruktúra fungovania samosprávy na Slovensku, participatívny prístup pri vedení samosprávy, praktické vhlady do štruktúry a chodu lokálnych samospráv a dôraz na ich politický rozmer
- **Komunikácia, riešenie konfliktných situácií** - efektívne počúvanie, efektívne rozprávanie, základy rétoriky, deeskalácia a facilitovanie konfliktných situácií, ako reagovať na radikalizmus a polarizáciu, hybridné hrozby
- **Kritické myslenie** - ako čeliť hybridným hrozbám a dezinformáciám
- **Sebaspoznanie a reflexia** - ako byť autentický pri pôsobení v komunite a na líderskej pozícii, práca v reflexných skupinách

Tréning kombinuje nasledovné vzdelávacie metódy:

- prednášky o teoretických poznatkoch z oblasti komunít a samosprávy
- stretnutia s inšpiratívnymi politikmi*čkami, odborníkmi*čkami
- príklady dobrej praxe
- workshopové časti so zapojením účastníkov*čok
- reflexné skupiny
- tréning vybraných soft skills
- pohybové cvičenia
- online mentoringové stretnutia
- domáce zadania

Každý tréningový modul je navrhnutý tak, aby zahŕňal časť zameranú na **budovanie komunity**, časť venovanú **samospráve** a tiež **tréning kľúčových komunikačných zručností** potrebných pre fungovanie v komunite a na líderských pozíciách. Praktické cvičenia budú navrhnuté tak, aby tiež viedli účastníkov*čky k lepšiemu sebaspoznaniu a spoznaniu ostatných účastníkov*čok.

Trenčín

Prvý modul tréningového programu zavedie účastníkov a účastníčky do Trenčína, mesta, ktoré za posledné dve desaťročia zažilo významný spoločenský a ekonomický rozvoj. Tento úspech nie je náhodný – kľúčom je kontinuita a otvorenosť vedenia samosprávy. Primátor Richard Rybníček, jeden z najdlhšie slúžiacich a najpopulárnejších mestských lídrov na Slovensku, spolu s hlavným architektom Martinom Beďatšom a ďalšími odborníkmi vytvoril prostredie podporujúce dlhodobé plánovanie a participatívny rozvoj.

Významným úspechom Trenčína je získanie titulu Európske hlavné mesto kultúry 2026, ktorý reflektuje nielen jeho kultúrny rozmach, ale aj schopnosť efektívne využiť európske financovanie a zapojiť široké spektrum aktérov. Mesto je zároveň príkladom toho, ako sa demokratické princípy a transparentnosť môžu stať základom úspešnej samosprávy.

Tento modul poskytuje účastníkom jedinečný pohľad do fungovania jednej z najprogresívnejších samospráv na Slovensku. Diskusie a návštevy kľúčových mestských inštitúcií umožnia získať inšpiráciu a zdieľať dobrú prax, najmä v oblasti politického vyjednávania na národnej a európskej úrovni. Program bude obohatený o konkrétne príklady

úspešných projektov, čím vytvára priestor pre diskusiu o tom, ako možno podobné postupy aplikovať aj v iných regiónoch.

Obsah prvého modulu

Budovanie komunity

- Tvorba spoločného zámeru skupiny cez päť otázok z metódy Community Renewal
- Dôležitosť skupinovej dohody ako demokratického princípu
- Teória na pozadí tvorby a fungovania komunít (Community Building)
- Príklady dobrej praxe komunitného organizovania - Dobrý trh, Community Renewal
- Štyri stratégie modelu "We Care" - čo je zámerná starostlivosť a ako sa k nej dá prístup systematicky, prečo je dôležitá vnútorná zmena postoja
- Reflexné skupiny - nástroj na konceptualizáciu zážitkov z tréningu a ich prenesenia do praxe, vzájomná podpora a priestor na psychohygienu pre účastníkov*čky

Samospráva a mestotvorba

- Návšteva zástupcov samosprávy mesta Trenčín - stretnutia s primátorom, mestským architektom, úradníkmi a úradníčkami
 - Hlavné otázky pre pána primátora:
 - *Ako počúva občanov pri mestotvorbe? Aké metódy na to používa?*
 - *Prečo robiť veci spolu? Čo to prináša a aké sú v tom skryté riziká?*
- Prehliadka úspešných projektov, ktoré vznikli i participatívnym plánovaním, diskusie a návštevy kľúčových mestských inštitúcií
 - **Divo** - cyklotraily v mestskom parku, Viktória Štuller
 - **Fest Art** - street art festival, Filip Ovádek
 - **Fiesta most** - revitalizácia železničného mosta, Patrik Žák - 2. viceprimátor Trenčína, Stanislav Krajčí - riaditeľ Trenčín 2026
- Dlhodobé plánovanie a participatívny rozvoj
- Demokratické princípy a transparentnosť vo vedení samosprávy
- Návšteva úspešných komunitných iniciatív v meste Trenčín a zdieľanie skúseností

Tréning soft skills

- Efektívne počúvanie
 - Prekážky v počúvaní
 - Počúť čo je za slovami - hľadať potenciál

Získané zručnosti a vedomosti

- Znalosť základov teórie na pozadí fungovania komunít
- Schopnosť nastaviť skupinovú dohodu
- Metóda nastavenia skupinového zámeru

- Sebaspoznanie - akým človekom sa potrebujem stať, aby som podporil*a zmenu, ktorá je potrebná
- Schopnosť počúvať
- Schopnosť (seba)reflexie
- Znalosti z oblasti teórie komunít
- Znalosť štruktúry samosprávy
- Metódy participatívneho plánovania v praxi

Hostia a lektorky

Bari Hochwald Cagnola - Community Renewal International

Bari Hochwald-Cagnola je výkonnou asistentkou zakladateľa a riaditeľkou pre rozvoj zdrojov v organizácii Community Renewal Capital Area. Jej práca sa zameriava na posilňovanie komunít prostredníctvom umenia a kultúry. Počas štúdia na Syracuse University ju hlboko ovplyvnil film "The War Game", ktorý ju priviedol k presvedčeniu o dôležitosti umenia pri prekonávaní strachu a podpore života. V spolupráci s manželom Claudiom sa venuje projektom, ktoré spájajú umelcov s ich susedmi s cieľom vytvárať súdržné a kreatívne komunity. Jej angažovanosť v Community Renewal International jej umožnila rozvíjať metódy na podporu sociálnej inovácie a komunitného rozvoja.

Richard Rybníček - primátor mesta Trenčín

Mgr. Richard Rybníček je slovenský novinár, bývalý riaditeľ televízií TV JOJ a Slovenskej televízie (STV) a od decembra 2010 primátor mesta Trenčín. Je známy svojím dôrazom na modernizáciu a efektívne riadenie samosprávy. Ako predseda Únie miest Slovenska upozorňovali na potrebu zmeny financovania miestnej samosprávy a navrhoval reformy na zlepšenie jej fungovania.

V rámci svojho pôsobenia v Trenčíne sa zameriaval na zlepšenie infraštruktúry mesta a podporu kultúrnych projektov. Pod jeho vedením bol Trenčín vybraný za Európske hlavné mesto kultúry pre rok 2026.

Jeho prístup k vedeniu samosprávy zahŕňa aj snahu o vytvorenie "ostrova pozitívnej deviácie", čo naznačuje úsilie o odlíšenie sa a zavádzanie inovatívnych riešení v meste.

Rybníček tiež zdôrazňuje význam transparentnosti a efektívnej komunikácie s občanmi, pričom využíva rôzne kanály na informovanie verejnosti o aktivitách mesta.

Jeho vedenie sa vyznačuje snahou o modernizáciu samosprávy, podporu kultúry a otvorenú komunikáciu s obyvateľmi mesta.

Martin Beďatš - hlavný architekt mesta Trenčín

Ing. arch. Martin Beďatš pôsobí ako hlavný architekt mesta Trenčín, kde zodpovedá za koncepčný rozvoj mesta, územné plánovanie a koordináciu architektonických a urbanistických projektov. Dlhodobu sa venuje zvyšovaniu kvality verejných priestorov a presadzuje prístup, v ktorom sa urbanizmus spája s potrebami obyvateľov. Pod jeho vedením

vznikli viaceré súťaže a projekty, napríklad revitalizácia pešej zóny Hviezdoslavova – Jaselská – Vajanského – Sládkovičova či úprava parku generála M. R. Štefánika. Aktívne sa zapája do participatívnych procesov, ako bol program Trenčín si Ty, ktorý umožnil občanom spoluvytvárať víziu mesta. Martin Beďatš je tiež známy dôrazom na udržateľný rozvoj – podporuje riešenia, ktoré spájajú architektúru, ekologické princípy a verejný záujem. V diskusiách o budúcnosti mesta zdôrazňuje význam rovnováhy medzi históriou, riekou Váh a modernou infraštruktúrou. Vníma Trenčín ako miesto s veľkým potenciálom pre kultúrny aj komunitný život a usiluje sa, aby jeho urbanistický rozvoj prispieval k lepšej kvalite života obyvateľov.

Milota Sidorová - expertka na urbanizmus a mestské plánovanie

Milota Sidorová je facilitátorka, mestská plánovačka, moderátorka, analytička a networkerka pôsobiaca v oblasti spravodlivého a inkluzívneho urbanizmu.

Krátko pred materskou dovolenkou pôsobila ako podpredsedníčka Úradu pre územné plánovanie a výstavbu SR, kde bolo jej kľúčovou úlohou viesť proces prípravy sekundárnej legislatívy a ďalších predpisov v oblasti územného plánovania.

Vo svojej práci hľadá priesečníky medzi rôznorodými aktérmi – verejnými, súkromnými i neziskovými – s cieľom znižovať konflikty v rozvoji miest a podporovať strategickjšie, udržateľnejšie a argumentačne silnejšie riešenia. Jej prístup vychádza z dlhoročných skúseností s praktizovaním tzv. férového urbanizmu na Slovensku aj v širšom stredoeurópskom priestore.

Milota je absolventkou Slovenskej poľnohospodárskej univerzity v Nitre (Fakulta záhradníctva a krajinného inžinierstva), Fulbrightovou štipendistkou na City University of New York, a absolvovala aj študijné pobyty a štipendiá na univerzitách v Prahe, Brne, Dillí, Kodani, Cambridge a Oulu.

Je členkou a porotkyňou viacerých odborných komisií a súťaží v oblasti architektúry a urbanizmu (napr. Slovenská cena za urbanizmus 2023, súťaž na novú hlavnú stanicu v Prahe, program TA ČR Prostředí pro život). V roku 2019 bola nominovaná na ocenenie Osobnosť roka v kategórii Architektúra a stavebný development (ASB Gala).

Illah van Oijen, riaditeľka OZ Punkt

Illah van Oijen je holandská fotografka, kultúrna animátorka a facilitátorka, ktorá od roku 2005 pôsobí na Slovensku, predovšetkým v Bratislave. Študovala odbor Word and Image na Free University v Amsterdame, fotografiu na Royal Academy of Arts v Haagu a na Vysokej škole výtvarných umení v Bratislave.

V rámci svojho pôsobenia v občianskom združení Punkt na pozícii riaditeľky, sa zameriava na podporu komunitného života a participatívneho rozvoja mesta. Je jednou z hlavných organizátoriek Dobrého trhu, obľúbeného komunitného podujatia v Bratislave, ktoré podporuje miestnych výrobcov a oživuje verejné priestory.

V rámci združenia Punkt sa ďalej Illah venuje stratégiám, programovej dramaturgii, tréningom a facilitácii skupín. Je tiež členkou redakčnej rady platformy CTZN, ktorá sa zameriava na témy architektúry, urbanizmu a komunitného života.

Okrem toho je Illah členkou Aliancie Stará tržnica, kde sa podieľa na programovaní trhov a kultúrnych podujatí v zrekonštruovanej Starej tržnici v centre Bratislavy.

Jej práca je zameraná na oživovanie verejných priestorov, podporu komunitných iniciatív a zapájanie verejnosti do mestského rozvoja prostredníctvom rôznych kultúrnych a vzdelávacích aktivít.

Zuzana Mačurová - výkonná riaditeľka OZ Punkt

Je výkonnou riaditeľkou OZ Punkt, v ktorom pôsobí od roku 2019. Jej hlavnou úlohou od príchodu do organizácie bola profesionalizácia organizácie, nastavenie efektívnych procesov, HR audit a projektové vedenie.

Vyštudovala manažment a manažment ľudských zdrojov na Univerzite Komenského v Bratislave, časť štúdia absolvovala na Univerzite v Oulu s dôrazom na medzinárodný obchod. Má ukončený dvojročný výcvik neurokoučingu (Neuroleadership Group) a absolvovala výcvik v oblasti nenásilnej komunikácie, firemných konštelácií a Community Building.

Pred pôsobením v OZ Punkt pracovala ako vedúca oddelenia ľudských zdrojov a dva roky súčasne ako vedúca oddelenia reportingu a analýz v dcérskej spoločnosti Poštovej banky. Pôsobila aj ako koučka na voľnej nohe a vedie školenia manažérskych zručností pre organizácie a verejnosť (napr. Múzeum mesta Bratislavy, Galéria mesta Bratislavy). Vo svojej práci kombinuje odborné vedenie, HR know-how a facilitáciu participatívnych procesov zameraných na rozvoj kvalitného verejného priestoru a komunitnej spolupráce.

Kristína Milová, Petra Strečková - koordinátorky Inštitútu participácie

Inštitút participácie vznikol na Mestskom úrade v Trenčíne ako súčasť projektu Trenčín 2026 s cieľom vytvoriť priestor, kde môžu byť obyvatelia mesta vypočutí. Bol prvým tímom na úrade, ktorý sa systematicky venoval zapájaniu verejnosti do rozhodovania. V prvom roku fungovania realizoval rozhovory s obyvateľmi o mobilite, zaviedol participatívne rozpočty na základných školách a organizoval aktivity počas Európskeho týždňa mobility. Venoval sa aj inklúzii detí, seniorov, ľudí so zdravotným či sociálnym znevýhodnením a spolupracoval s projektom Trenčín – Európske hlavné mesto kultúry 2026, Nadáciou Milana Šimečku, Úradom splnomocnenca vlády SR pre rozvoj občianskej spoločnosti a DASATO Academy.

Emma Steiningerová - projektová manažérka Úseku participácie a inklúzie a koordinátorka komunitných aktivít, Trenčín 2026

Predstavenie dvoch iniciatív v rámci Trenčín 2026 - Európske hlavné mesto kultúry.

Živé susedstvá

Program Živé susedstvá vznikol ako súčasť projektu Trenčín 2026 – Európske hlavné mesto kultúry. Jeho cieľom je aktivovať susedské vzťahy a podporiť komunitný život v rôznych častiach mesta. Realizuje sa prostredníctvom stretnutí priamo v štvrtiach, ako sú Juh, Sihoť či Zlatovce, kde sa obyvatelia zapájajú do aktivít ako spoločné upratovanie, sadenie zelene, pikniky alebo podujatia pre deti. Projekt umožňuje obyvateľom samostatne organizovať jednoduché susedské aktivity – výmenu kníh, spoločné grilovanie či sadenie byliniek – a tým prispievať k lepším vzťahom medzi ľuďmi a pozitívnejšej atmosfére v meste.

Komunitní lídri

Program Komunitní lídri v rámci Trenčín 2026 podporuje jednotlivcov a skupiny, ktoré chcú iniciovať a prepájať komunitné aktivity v meste. Cieľom je zmapovať, posilniť a vzdelávať ľudí, ktorí sú ochotní zaujať vedúcu úlohu vo svojom okolí – v susedských, kultúrnych či dobrovoľníckych komunitách. Program vytvára sieť aktívnych občanov, ktorí spoločne prispievajú k tomu, aby sa Trenčín stal mestom spolupráce, spoluzodpovednosti a vzájomnej podpory.

Harmonogram

Spolu dobre žiť: Tréning pre komunitných inovátorov a inovátorky	
Modul 1, Samospráva a komunity - robiť veci spolu a prečo na tom záleží	
Trenčín, október 2025	
štvrtok, 9. október 2025, Kreatívny inštitút, Palackého 37, Trenčín	
17:00	Príchod účastníkov* čok, uvítanie a zoznámenie sa
piatok, 10. október 2025, Kreatívny inštitút, Palackého 37, Trenčín	
9:00 - 12:00	• Inštitút participácie Trenčín • EHMK 2026 • Richard Rybníček, Martin Beďatš
12:00 - 13:00	Obed
13:30 - 16:30	Trenčín, site visit • DIVO • Fest Art • Fiesta most
16:30 - 18:00	Prestávka
18:00 - 19:30	Reflexné skupiny
sobota, 11. október 2025, Kreatívny inštitút, Palackého 37, Trenčín	
9:00 - 12:00	• Úvod do témy komunit • Efektívne počúvanie • Dobrý trh a komunity
12:00 - 13:00	Obed
13:00 - 18:00	Community Renewal, We Care (ENG)
19:00 - 20:00	Komunity pre demokraciu, Milota Sidorová x Bari Hochwald Cagnola
nedeľa, 12. október 2025, Kreatívny inštitút, Palackého 37, Trenčín	
9:00 - 13:00	• Reflexné skupiny

	• Predstavenie projektov/iniciatív účasti • Uzatvorenie školenia • Domáce zadanie pre reflexné skupiny
--	--

Program prvého modulu

Štvrtok

- Otvorenie CTZN akadémie, predstavenie programu
- Spoločná dohoda o spolupráci a fungovaní počas tréningov
- Zoznámenie sa účasti, rozdelenie do reflexných skupín a do služieb

Piatok

- Návšteva mesta Trenčín v teréne
- Reflexia zo site visit

Sobota

- Čo je to komunita - teoretické základy
- Soft skills: Efektívne počúvanie a bariéry v počúvaní
- Dobrý trh - príklad dobrej praxe v oblasti komunitného organizovania
- Community Renewal - príklad dobrej praxe a základné princípy
- Budovanie spoločného zámeru skupiny cez model 5 otázok
- Moderovaná diskusia Milota Sidorová & Bari Hochwald: Komunity pre demokraciu

Nedeľa

- Reflexné skupiny
- Vzájomné spoznanie ich projektov a s akými prekážkami sa stretávajú, čo potrebujú vyriešiť?
 - Čo robím?
 - Najväčší úspech na poli komunitného organizovania/v samospráve - dopad ich aktivít na spoločnosť
 - Prekážka na ceste, aby mohol*a robiť veci spolu (s komunitou, s občanmi...)
 - Ako vedia uplatniť princípy We Care, princípy Dobrého trhu alebo info zo site visit vo svojich projektoch
- Pozvánka na online mentoringy s Bari Hochwald, cieľ stretnutí
- Domáce zadanie pre reflexné skupiny

Kontaktná osoba

Lucia Venczelová, OZ Punkt

lucia.venczelova@punkt.sk

+421 917 582 227