

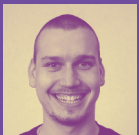


## KATARÍNA PETEROVÁ

LA FLORITA

### UPCYKLÁCIA – DOKÁŽEME NOSIŤ TEXTILNÝ ODPAD?

Slow fashion blogerka, ktorá nenúti nakupovať. Na workshope zistíte, čo ju h3klo organizovať Fashion Revolution a venovať sa udržateľnej móde. Naučí vás upcyklovať – tvoriť z textilného odpadu a inšpiruje vás ako premeniť staré a nenosené oblečenie na krásne kúsky.



## FILIP JOVANOVIČ A VILIAM ŠTAJGÁR

• JOVITEP

### NÁPAD PODNIKAŤ UŽ NA STREDNEJ

tvrdia, že nápadov na podnikanie vidia veľa. S prvým začali ešte na strednej škole. Svoj príbeh a svoje skúsenosti s rozbehom podnikania prídu porozprávať FILIP JOVANOVIČ A VILIAM ŠTAJGÁR z Jovitepu.



## FILIP SCHLOSSER

• FINANCIOPÉDIA

### VŠETKO O FINANCIÁCH NA STREDNEJ

na svojom workshope podiskutuje s vami o všetkom čo potrebujete na strednej škole vedieť o svete financií a ako správne by mali h3knúť život k lepšiemu.

## VYHRAJ LIMITOVANÝ H3KNISA MERCH

Každý, kto sa zúčastní všetkých troch workshopov môže vyhrať H3KNISA mikiny. Po skončení dňa žrebujeme 3 z vás a mená víťazov prezeráme nasledujúci týždeň na IG našej školy.

Daj follow na IG profiloch @h3knisa a svojej školy @podborkazv a ďalší 3 získajú celý set H3KNISA merchu.

H3KNISA je projekt iniciatívy NA VEKU ZÁLEŽÍ

# CELODENNÝ WORKSHOP

3. MÁJ 2022

8.00–13.00

# H3KNISA

# HEK

Zapoj sa  
a získaj limitovaný  
H3KNISA merch.



H3KNI SA  
by NA VEKU ZÁLEŽÍ

## U NÁS V ŠKOLE

Deň bez vyučovania, deň plný výziev a workshopov v malých skupinách so zaujímavými spíkrami a motivujúcimi ľuďmi, ktorí vedia ako sa/ťa H3KNÚŤ.

## H3KNI SA



POĎ NA  
ÚVODNÚ TALKSHOW  
S UZNÁVANÝMI  
NEUROPSYCHOLÓGOMI  
ROBERTOM KRAUSE A VYBER SI  
3 Z 11 WORKSHOPOV.

# 3X11 WORKSHOPOV

## NO A NA KOHO SA MÔŽETE TEŠIŤ?



### BEKIM

▪ INFLUENCER

#### NO STRES. SHIT HAPPENS

po úvodnej talkshow Bekim na svojom workshope bude pokračovať o tom, ako sa ani v beznádejných situáciách nevzdávať, ako je dôležité makať na sebe, aj keď iní hovoria, že to už nejde a že život = party.



### TO JE TEN NÁŠ MATÚŠ OKAJČEK

▪ INFLUENCER

#### SOCIÁLNE SIETE A ICH POZLÁTKO

ambasádor H3KNISA a úspešný influencer TO JE TEN NÁŠ MATÚŠ na svojom workshope otvorí tému Sociálne siete a ich pozlátka a podebatuje o viacerých stránkach influencerstva.



### VAL A MIŠKA

▪ SEXUÁLNA VÝCHOVA

#### NAHOTA A HRANICE SÚKROMIA V ONLINE SVETE

s VAL A MIŠKOU zo Sexuálnej výchovy môžete otvorene, bez ostychu a blbého pocitu otvárať akékoľvek témy týkajúce sa vzťahov a sexu. Začnú však témou: Nahota a hranice súkromia v online svete.



### LYRIK H

▪ RAPER

#### CELOŽIVOTNÝ H3KER

písal básne už na základnej, rapovať začal na strednej škole. Je jedným zo zakladateľov rapu na Slovensku a veľký nadšenec zenu. Na svojom workshope porozpráva o svojej ceste celoživotného h3kera a rapera, o výzvach, omyloch a víťazstvách na ceste k sebarealizácii.

o 9.30 hod., o 10.45 hod. a o 12.00 hod.

Pozor: maximálny počet na každý workshop je 18 študentov.



### SIMA JUROVATÁ

▪ MLADÍ ZA KLÍMU

#### KAŽDÝ MÔŽE BYŤ GREENFLUENCER?

je dlhoročná dobrovoľníčka, ktorá nahráva podcasty s enviro tematikou, organizuje diskusie na enviro témy a aktívne spravuje stránku Mladí za klímu. Môžete s ňou rozoberať mnohé ekologické témy, ale aj to, ako sa stať greenfluencerom.



### MAREK MACH

▪ MLADÍ PROTI FAŠIZMU

#### OBČIANSKY AKTIVIZMUS A EXTRÉMIZMUS

nemenej zaujímavý, a hlavne veľmi aktuálny, bude workshop s MAREKOM MACHOM, ktorý je spoluzakladateľ združenia OZ Mladí, mladých ľudí, ktorí stoja aj za známymi Správy Mladí, Mladí za klímu a Mladí proti fašizmu. Môžete s ním diskutovať na rôzne spoločenské témy, ktoré by mladým ľuďom nemali byť ľahostajné. Zvlášť sa bude venovať téme Občianskeho aktivizmu a extrémizmu.



### MAREK KEVEŠ

▪ THE KING OF THE NORTH

#### TELO AKO DŮKAZ

Marek popiera zákony fyziky – neustále pozitívny tréner, výživový poradca, je prvý víťaz (dnes už svetovej) súťaže King of the North, a ďalšie roky jej spoluorganizátor. Začal na sebe a svojich snoch makať už na strednej. Môžete s ním debatovať o tom, čoho všetkého môže byť Telo ako dôkaz.



### VALENTÍNA SEDILEKOVÁ

▪ CHUŤ ŽIŤ

#### KAM AŽ MÔŽE ZÁJSŤ TÚŽBA PO ŠTÍHLOSTI?

prešla si anorexiou a bulimiou, dnes pomáha dievčatám aj chlapcom cez neziskovú organizáciu Chuť žiť. Na Interaktívnom workshope môžete v úprimnej atmosfére spoločne prísť na odpovede na otázky o poruchách príjmu potravy, body shamingu a o tom, prečo tak veľmi túžime po štíhlosti či veľkých svaloch.