

**Ponuka  
workshopov  
a prednášok**

**2026**



[www.zivica.sk](http://www.zivica.sk)



# AKO ŽIŤ BEZ ODPADU

Ako minimalizovať vznik odpadu pri bežnej prevádzke firmy či domácnosti? Ako správne kompostovať doma či v kancelárii?

Inšpirujte sa ako jednoducho a prakticky znížiť množstvo odpadu vo svojom pracovnom či osobnom živote.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**WORKSHOP  
S PRAKTICKÝMI  
UKÁŽKAMI**

**od 250 €**



# EKO KANCELÁRIA

Ako šetriť energiu, vodu, ale aj svoje zdravie doma či na pracovisku? A ako znížiť uhlíkovú stopu kancelárie a ešte pri tom ušetriť?

Naučíme vás aj ako eko-upratať a ako si zodpovedne vybrať spotrebiče či kancelárske pomôcky.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĚLKA TRVANIA: 60 minút

**WORKSHOP  
S PRAKTICKÝMI  
UKÁŽKAMI**

**od 250 €**



# POMALÁ MÓDA

Odkiaľ pochádza naše oblečenie a z čoho je vyrobené? Aký má rýchla móda dopad na životné prostredie a naše zdravie? Prečo už ani charity nechcú použitý textil? Čo je to „kapsulový šatník“.

Inšpirujte sa s nami ako svoj šatník premeniť na udržateľnejší.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**WORKSHOP  
S PRAKTICKÝMI  
UKÁŽKAMI**

**od 250 €**



# EKO UPRAŤOVANIE

Ako upratať kvalitne a bez zbytočných chemikálií? Čo robiť, aby sa špina nedostala dovnútra? Prečo nie je domácnosť ani kancelária operačná sála a ako chrániť svoje zdravie?

Dozviete sa ako ako si vybrať zdravšie a prírode blízke čističlá aj ako si ich svojpomocne vyrobiť z kuchynských surovín.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**WORKSHOP  
S PRAKTICKÝMI  
UKÁŽKAMI**

**od 250 €**



# DOMÁCA EKO KOZMETIKA

Prečo je dôležité, čo si natierame na pokožku? Aký je rozdiel medzi prírodnou a bio kozmetikou? Čo si treba všímať a čomu sa pri kúpe kozmetiky vyhnúť?

Spoločne si vyrobíme kvalitnú prírodnú kozmetiku (mydielko, krém či balzam na pery).

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**WORKSHOP  
S VÝROBOU  
VLASTNEJ  
KOZMETIKY**

**od 300 €**



# BALKÓNOVÁ ZÁHRADKA

Aj v byte bez vlastnej záhrady si vieme vypestovať časť úrody a zároveň tak spestriť mestskú biodiverzitu. Stačí nám na to vhodne orientovaný balkón alebo terasa a správne zvolený výber rastlín.

Zasadíme si spolu priesady vhodné na balkón či terasu.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 90 minút

**WORKSHOP  
S PRAKTICKÝMI  
UKÁŽKAMI**

**od 300 €**



# PRÍRODNÝ TURIZMUS

Cestovanie môže byť zdrojom nezabudnuteľných zážitkov, ale aj ekologickej a sociálnej záťaže. Na tomto workshope sa pozrieme na odvrátenú stránku turizmu, jeho dopady na prírodu a miestne komunity, ale aj na to, ako môžeme cestovať s rešpektom k prírode. Spoločne objavíme praktické riešenia pre zodpovedné cestovanie a inšpirujeme sa etickými prístupmi k firemným výletom.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**PREDNÁŠKA  
S DISKUSIOU**

**od 250 €**



živica

INSPIRUJEME K ZMENE

8

# SVIATKY BEZ ODPADU

Ako osláviť narodeniny, meniny či Vianoce a nezaťažiť životné prostredie? Ako baliť darčeky bez zbytočného odpadu? Aké dekorácie používať? Prečo sa vyhnúť kvetom zo supermarketu? Je LED sviečka vhodným výberom?

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**WORKSHOP  
S PRAKTICKÝMI  
UKÁŽKAMI  
A VÝROBOU SVIEČOK**

**od 250 €**



**živica**

INSPIRUJEME K ZMENE

9

# ZÁHRADA, KDE TO ŽIJE

Ako často by sme mali kosiť trávnik? Ako urobiť zo svojej záhrady miesto kde to bude hýriť životom? Ako vyzerá včelí bufet? Čo je to ježovisko? Aké má výhody podporiť rôznorodosť hmyzu a živočíchov vo svojej záhrade?

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**PREDNÁŠKA  
S DISKUSIOU**

**od 250 €**



# BYLINKOVÉ NALADENIE

Ktoré bylinky pomôžu na kašeľ a čo zaberie na pokojnú myseľ a spánok? Čo patrí do bylinkovej lekárničky? Aký je rozdiel medzi macerátom a tinktúrou? Ako si pripraviť bylinkovú soľ do kúpeľa?

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**WORKSHOP  
S PRAKTICKÝMI UKÁŽKAMI  
A VÝROBOU BYLINKOVEJ  
KÚPEĽNEJ SOLI**

**od 300 €**



# NAŠE OBLEČENIE OD BAVLNÍKU PO SKLÁDKU

Šaty robia človeka, ale kto, kde, za akých podmienok a s akým dopadom na životné prostredie vyrába naše oblečenie? Počas workshopu si prostredníctvom interaktívnych aktivít prejdeme celý životný cyklus nášho oblečenie a pozrieme sa na sociálne, environmentálne, zdravotné a ekonomické dôsledky globálnej módy.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**Interaktívny  
workshop**

**od 250 €**



# NÁŠ MOZOG V INFORMAČNEJ DŽUNGLI

Kritické myslenie- moderné slovné spojenie, ktorým sa mnohí oháňajú, ale nikto sa ním nepretržite neriadi. Prečo? Lebo náš mozog je evolučne naprogramovaný inak.

Počas interaktívneho workshopu sa prostredníctvom zábavných aktivít pozrieme na skreslenia, ktorými nás mozog klame a budeme si lámať hlavu nad úlohami, ktoré nám pomôžu rozvíjať poctivé a hlboké premýšľanie nad vecami.

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**Interaktívny  
workshop**

**od 250 €**



# ROLA ŠKÔL V DNEŠNOM SVETE

Od čias Márie Terézie sa svet radikálne zmenil. Naše školy však často nestíhajú na tieto spoločenské zmeny reagovať a mladá generácia nevidí zmysel vo vzdelávaní, ktoré v školách získavajú.

Aká by mala byť rola škôl v dnešnom dynamicky sa meniacom svete? Prečo je dôležitá inklúzia? Ako mení školské prostredie a proces učenia umelá inteligencia?

POČET ÚČASTNÍKOV: 25  
DĹŽKA TRVANIA: 60 minút

**Prednáška s  
diskusiou**

**od 250 €**



**živica**

INSPIRUJEME K ZMENE

**14**

# PRÍRODNÉ POHREBNÍCTVO

Vedeli ste, že aj v pohrebníctve existujú ekologické alternatívy? Zoznámia vás s nimi naše odborníčky Monika Kossuth a Andrea Uherková, zakladateľky prvých slovenských prírodných cintorínov. Dozviete sa, ako vyzerá prírodné pochovávanie vo svete a u nás, ako počas Dušičiek čo najmenej zaťažiť prírodu, ako vyjadriť svoje posledné pránia či naplánovať pohreb svojpomocne.

POČET ÚČASTNÍKOV: ľubovoľný  
DĹŽKA TRVANIA: 60 - 90 minút

**PREDNÁŠKA  
S DISKUSIOU**

**od 250 €**



živica  
INSPIRUJEME K ZMENE

15

# PRÍRODNÝ CINTORÍN

Vydajte sa s nami do Záhrady spomienok vo Zvolene, ktorá je prvým slovenským prírodným cintorínom. Prevedie vás ním jeho správkyňa a obradníčka Andrea Uherková, ktorá vám priblíži jeho princípy a predstaví vám všetky opatrenia.

Na exkurzii sa spoločne pozrieme aj na klasický cintorín, na to, v čom je klasické pohrebníctvo pre dnešnú dobu neudržateľné a akú ekologickú stopu zanechávame pri našom odchode zo sveta.

POČET ÚČASTNÍKOV: max. 25  
DĹŽKA TRVANIA: 120 minút

**EXKURZIA  
S DISKUSIOU**

**od 350 €**

# KONTAKT

Zuzana Labašová / riaditeľka

labasova@zivica.sk

0905 954 878

www.zivica.sk

**Ponuka**  
workshopov  
a prednášok

