

Názov: **Podpora mentálnych a psychických zručností**

Ročník: I.

Lektor: PhDr. Denisa Pinková; Mgr. Ivana Prešinská, PhD.

Sylaby – zimný semester (PhDr. Denisa Pinková)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Obrazová pamäť a rodové vzdelávanie	Naša rodová minulosť ovplyvňuje súčasnosť a postoje ku nášmu sebaobrazu, vzťahom aj rodine. Ako rodová záťaž dokáže znížiť kvalitu nášho života a obmedziť náš potenciál. Diskusia, brainstorming, zážitkové učenie.
2.	Rodová pamäť	Je možné si spomenúť na spomienky z detstva. Ako spomienky rodičov, starých rodičov formujú náš sebaobraz. Využitie myšlienkových máp ku tvorbe a uzdraveniu sebaobrazu.
3.	Traumatická pamäť	Trauma a jej dopad na naše životy, na postoje a vzťahy. Diskusia, brainstorming, využitie digitálnych technológií.
4.	Pozitívna psychológia	Čo to znamená Pozitívna psychológia, jej začiatky, zakladateľ a jej aktuálne využitie v praxi. Zážitkové učenie.
5.	Psychologické aspekty bolesti	Rozdelenie druhov bolesti, ako pracovať s prahom bolesti. Bolesť ako cesta k väčšej ľudskosti a prepojeniu s telom, ktoré je dar.

Sylaby – letný semester: (Mgr. Ivana Prešinská, PhD.)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Reziliencia	Stres a záťažové životné udalosti. Proces a typy reziliencie. Protektívne faktory reziliencie. Zvládacie stratégie. Sedem kľúčových kompetencií reziliencie. Aplikácia sebapoznávacích techník. Využívanie digitálnych technológií. Diskusia.
2.	„Život je pes a Chvála je lichôtko":systemický prístup v psychoterapii	Stručný výklad základov systemického prístupu v psychoterapii. Konštruktívny rozhovor. Konštruktívne otázky. Vybrané techniky systemického prístupu - „škálovanie". Klient – Návštevník vs. Sťažovateľ. Komplimenty a ocenenia v rozhovoroch. Zážitkové učenie. Skupinová práca. Kazuistika. Diskusia.
3.	Nenásilná komunikácia	Stručný výklad základov nenásilnej komunikácie. Proces nenásilnej komunikácie – pozorovanie, pocity, potreby, prosba. Nenásilná komunikácia v praxi. Aktivity k jednotlivým zložkám nenásilnej komunikácie. Maslowova pyramída potrieb. Zážitkové učenie. Skupinová práca. Diskusia.
4.	Rešpektovať a byť Rešpektovaný	Stručný výklad a vymedzenie pojmov – potreba, vývinová úloha. Maslowova pyramída potrieb. Partnerský vs. mocenský prístup vo vzťahoch. Vymedzenie pojmu - rešpektu, hranice. Neefektívne spôsoby komunikácie. Práca s emóciami – Návrat k rozumu. Efektívne komunikačné spôsoby – empatická reakcia, zásady a zručnosti pre rešpektujúcu komunikáciu. Zážitkové učenie. Využívanie digitálnych technológií. Diskusia.
5.	„Záhradník a jeho záhrada" - tréning kognitívnych, mentálnych a psychických zručností. Zhrnutie a ukončenie štúdia	Workshop zameraný na spoluprácu a budovanie tímu, osobný rozvoj v skupine, na posilnenie silných charakteristík študentov. Zážitkové učenie. Diskusia.

Názov: Podpora mentálnych a psychických zručností

Ročník: II.

Lektor: PhDr. Denisa Pinková; Mgr. Ivana Prešinská, PhD.

Sylaby – zimný semester (PhDr. Denisa Pinková)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Horieť, ale nevyhorieť - Burn - out syndróm	Ako sa prejavuje, ako mu predchádzať. Môžeme sa naučiť nám pomôcť predísť vyhoreniu. Diskusia, využitie digitálnych technológií.
2.	Život s vnútorným dialógom	Ako rozvíjať mentálny rozhovor so sebou samým. Vnútorné dialógy vedú zreľ a inteligentní ľudia, ktorí pracujú na sebe samých a zaujímajú ich sebaopoznanie. Zážitkové učenie formou skupinového brainstormingu.
3.	Druhy strachu a ich dôsledky pre život	Rozdelenie strachov podľa intenzity, Strach ako primárna emócia prežitia, ktorá chráni integritu života. Zážitkové učenie "ako prekonať svoj strach", tímová spolupráca na hľadani riešení z pocitu nebezpečenstva. Diskusia.
4.	Psychológia lásky	Ako jazyky lásky ovplyvňujú naše vzťahy v partnerstve. Nebezpečenstvo AI ako náhrada komunikácie v partnerských krízach. Brainstorming. Využitie digitálnych technológií. Diskusia
5.	Láska vs. strach	Aký je vzťah medzi láskou a strachom? Môžu sa láska a strach dopĺňať? Zážitkový workshop v podobe skupinovej spolupráce, brainstormingu a diskusie.

Sylaby – letný semester: (Mgr. Ivana Prešinská, PhD.)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Mindfulness - všímavý stav mysle.	Stručný výklad pojmu mindfulness – všímavosť. Tréning všímavosti: základné prvky. Prospešnosť Mindfulness. Príklady Mindfulness cvičení. Nácvik sústredenia sa na prítomný moment. Využívanie digitálnych technológií. Diskusia.
2.	Manipulácia a komplex menejcennosti alebo cesta k posilňovaniu sebadôvery.	Vymedzenie pojmu manipulácia, jej charakteristika. Princípy a faktory, vďaka ktorým manipulácia funguje. Vymedzenie pojmu komplex menejcennosti, jeho charakteristika. Časté príznaky komplexu menejcennosti. Rôzne podoby manipulátorov. Manipulácia je zrkadlom výchovy. Špecifické formy správania manipulátora. Vymedzenie „partnerov“ – MKCH 10. Asertívna komunikácia – asertívna práva, povinnosti. Diskusia.
3.	Emocionálna inteligencia a empatia.	Vymedzenie pojmu emocionálna inteligencia, definícia. Zloženie emocionálnej inteligencie. Prvky emocionálnej inteligencie. Emocionálny kvocient - EQ. Prečo je EQ také dôležité? Vymedzenie pojmu empatia. Aké typy empatie rozlišujeme? Ako spoznať empatického človeka? Od čoho závisí miera empatie, a prečo niekomu chýba? Prečo môže byť priveľa empatie na škodu? Odporúčania na zlepšenie empatie. Zážitkové učenie. Diskusia.
4.	Strach. Úzkosť. Panické ataky.	Stručný výklad a vymedzenie pojmov – úzkosť vs. Panický atak. Panické ataky – aké majú príčiny? Prečo sa úzkosť objaví, keď sme v pokoji? Ako rozpoznať varovné signály a správne na ne reagovať? Ako zastaviť úzkostné ochorenia vyvolané vonkajšími vplyvmi. Ako zrušiť nesprávnu automatizáciu v mozgu. Dve roviny úspešnej terapie úzkosti. Metóda desiatich viet – preprogramovanie mozgu. Technika 5 kanálov – turbonabíjačka pre psychické zdravie. Zážitkové učenie. Diskusia.
5.	„Zrejme teda VIEM KTO SOM a KAM PATRÍM “ - tréning kognitívnych, mentálnych a psychických zručností. Zhrnutie a ukončenie štúdia	Workshop zameraný na spoluprácu a budovanie tímu, osobný rozvoj v skupine, na posilnenie silných charakteristík študentov. Zážitkové učenie. Diskusia.