



# Podpora mentálnych a psychických zručností

1. ročník

## Lektorky

PhDr. Denisa Pinková, Mgr. Ivana Prešinská, PhD.

## Miesto výučby

Slovenská lesnícka a drevárska knižnica, T. G. Masaryka 20, Zvolen

## Sylaby prednášok - zimný semester

### Obsah

---

Obrazy, symboly a rodové vzdelávanie

---

Rodová pamäť

---

Trauma a jej dopad

---

Emócie a ich vplyv na náš život

---

Psychologické aspekty bolesti

---

## Sylaby prednášok - letný semester

### Obsah

---

Úvod do štúdia podpory mentálnych a psychických zručností.

---

Reziliencia - Stres a záťažové životné udalosti. Proces a typy reziliencie. Protektívne faktory reziliencie. Zvládacie stratégie. Sedem kľúčových kompetencií reziliencie.

---

„Život je pes a Chvála je lichôtká“: systemický prístup v psychoterapii.

---

Nenasilná komunikácia - „Budme viac žirafy a menej ako šakaly“ - teória, aplikácia pre prax.

---

Rešpektovať a byť Rešpektovaný - nový jazyk komunikácie na princípe rovnosti, rešpektu a zodpovednosti - teória, aplikácia pre prax.

---

„Záhradník a jeho záhrada“ - tréning kognitívnych, mentálnych a psychických zručností. Aktívna prednáška. Zhrnutie a ukončenie štúdia.

---



# Podpora mentálnych a psychických zručností

2. ročník

## Lektorky

PhDr. Denisa Pinková, Mgr. Ivana Prešinská, PhD.

## Miesto výučby

Slovenská lesnícka a drevárska knižnica, T. G. Masaryka 20, Zvolen

## Sylaby prednášok - zimný semester

### Obsah

---

Ženské archetypy duše /Matka, Hétera/

---

Ženské archetypy duše /Amazonka, Médium/

---

Mužské archetypy duše /Kráľ, Bojovník/

---

Mužské archetypy duše /Čarodejník, Milovník/

---

Využívanie archetypov v zdravej rovnováhe

---

## Sylaby prednášok - letný semester

### Obsah

---

Mindfulness - všímavý stav mysle a ako nám môže v živote pomôcť.

---

Manipulácia a komplex menejcennosti alebo cesta k posilňovaniu sebadôvery.

---

Emocionálna inteligencia a empatia - prečo sú dôležité a ako sa v nich zlepšovať?

---

Strach. Úzkosť. Panické ataky - čo sa Vám snažia povedať?

---

„Zrejme teda VIEM KTO SOM a KAM PATRÍM " - tréning kognitívnych, mentálnych a psychických zručností. Aktívna prednáška. Zhrnutie a ukončenie štúdia.

---



# Podpora mentálnych a psychických zručností

3. ročník

## Lektorky

PhDr. Denisa Pinková, Mgr. Ivana Prešinská, PhD.

## Miesto výučby

Slovenská lesnícka a drevárska knižnica, T. G. Masaryka 20, Zvolen

## Sylaby prednášok - zimný semester

### Obsah

---

4 elementy života /Zem, Vzduch/

---

4 elementy života /Oheň, Voda/

---

Vzťahy a ľudia podľa elementov

---

Psychológia lásky

---

Pozitívna psychológia

---

## Sylaby prednášok - letný semester

### Obsah

---

Psychológia tvorivosti a jej rozvíjanie - teória, aplikácia pre prax.

---

Hodnoty v živote človeka. Hodnotové strety hrou - teória, aplikácia pre prax.

---

Trauma v živote človeka. Ako ju pochopiť a ako s ňou pracovať?

---

Psychológia osobnosti „v skratke. Poruchy a zmeny osobnosti: Ako rozpoznať a riešiť psychické problémy?

---

„Nekonečná cesta" - tréning kognitívnych, mentálnych a psychických zručností. Aktívna prednáška, zhrnutie a ukončenie štúdia.

---