



Psychologické praktiká

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

Sebaúcta, sebaláska - rovnováha tela i duše

Naša psychika a vnútorné prežívanie je zrkadlom našej reality a vzťahov v nej

Ži a nechaj žiť - význam vnútornej slobody v osobnostnom profile človeka

V zdravom tele, zdravý duch

Choroba - symbol duševného stavu

Sylaby prednášok - letný semester

Obsah

Úvod do štúdia psychologických praktík.

Odpúšťanie ako psychologický jav, jeho význam a zmysel v živote človeka - teória.

Prístupy k odpúšťaniu v psychoterapii - aplikácia pre prax.

Zvládanie záťažových situácií: Sebapoznanie a riešenie konfliktov. Copingové stratégie.

Chronický únavový syndróm „Burn Out” - teória, aplikácia pre prax.

Starnutie z pohľadu pozitívnej psychológie, zhrnutie a ukončenie štúdia



Psychologické praktiká

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

Emócie práca s nimi a ich významom v živote

Obhranné mechanizmy ako nevedomé bloky nášho zdravého psychického bytia

Symbolika mužského a ženského princípu

Krása - vnútorná i vonkajšia

Pokora - ako prijať život taký, aký je?

Sylaby prednášok - letný semester

Obsah

Životné ciele. Radostná životná pohoda.

Integrovaná psychoterapia - teória, aplikácia pre prax.

Je možné naučiť sa pozitívne myslieť psychoterapeuticky? Racionálne-emočná (behaviorálna) psychoterapia - teória, aplikácia pre prax

Je možné naučiť sa pozitívne myslieť laicky? Pozitívna psychológia a psychoterapia. Metóda piatich prstov. Aktívne počúvanie.

Liečenie rán z minulosti alebo Práca s vnútorným dieťaťom, zhrnutie a ukončenie štúdia.
