

Názov: **Psychologické praktiká**

Ročník: I.

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

Sylaby – zimný semester (PhDr. Denisa Pinková)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Sebaúcta, sebaláska - rovnováha tela i duše	Ako budovať vzťah k sebe samému. Využitie myšlienkových máp pre vytvorenie vlastného zrelšieho a stabilnejšieho sebaobrazu. Zážitkové učenie, diskusia.
2.	Naša psychika a vnútorné prežívanie je zrkadlom našej reality a vzťahov v nej	Ako nás vzťahy formujú alebo deformujú, posúvanie hraníc vzťahov k tímovej, komunitnej a skupinovej spolupráci
3.	Ži a nechaj žiť - význam vnútornej slobody v osobnostnom profile človeka	Sloboda aj je význam vo vzťahoch partnerských, priateľských a profesionálnych. Ako byť sám sebou a dovoliť to aj iným. Využitie zážitkových skupín, brainstormingu.
4.	V zdravom tele, zdravá duch	Ako naše vnútorné i vonkajšie prostredie ovplyvňujú naše telo. Dopad mnohých civilizačných ochorení na naše psychické prežívanie. Využitie digitálnych technológií, brainstorming.
5.	Choroba - symbol duševného sveta	Rozdelenie najčastejších chorôb súčasnosti vo vzťahu ku psychosomatickému modelu. Ako strachy a iné negatívne emócie ovplyvňujú naše zdravie. Základné rozdelenie chorôb a ich význam zo psychosomatického hľadiska. Diskusia, otvorené otázky.

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

Poradie	Názov	Obsah
1.	Odpúšťanie ako psychologický jav, jeho význam a zmysel v živote človeka.	Úvod do štúdia psychologických praktík. Pojem – odpustenie, model procesu odpustenia a zmierenia, definovanie odpustenia. Čo nie je odpustenie. Pseudo – odpustenie. Fázy procesu odpustenia. Enrightov model procesu odpustenia – 4 fázy. Aktivita: Ako postupovať pri odpúšťaní. Aplikácia sebaopisovacích škál. Diskusia.
2.	Prístupy k odpúšťaniu v psychoterapii – aplikácia pre prax.	Tri prístupy k odpúšťaniu v psychoterapii. Metóda HEAL. Pozitívne účinky odpustenia a negatívne dôsledky neodpustenia. Aplikácia sebaopisovacích škál. Skupinové učenie. Kazuistika – terapia odpustenie manželskej nevery. Diskusia.
3.	Zvládanie záťažových situácií: Sebaopisovanie a riešenie konfliktov. Copingové stratégie.	Vymedzenie základných pojmov – stres, konflikt, frustrácia, deprivácia. Princípy osobnej zodpovednosti. Štyri zóny sebaopisovania podľa Johariho mriežky (Johariho okna) alebo Ktorú časť svojho JA ukazujete svetu najčastejšie? Konštruktívna kritika vs. Spätná väzba. Copingové stratégie. Aplikácia sebaopisovacích škál – Preferovaný štýl riešenia konfliktov. Diskusia.
4.	Chronický únavový syndróm „Burn Out“.	Vymedzenie základných pojmov únava, stres, depresia, CHRONICKÝ ÚNAVOVÝ SYNDRÓM SYNDRÓM VYHORENIA /Z73.0/. Príznaky, fázy a príčiny syndrómu vyhorenia. Profesia a syndróm vyhorenia. Aplikácia sebaopisovacích škál – Dotazník BM. Liečba a prevencia. Aplikácia relaxačných techník. Diskusia.
5.	Starnutie z pohľadu pozitívnej psychológie. Zhrnutie a ukončenie štúdia	Vymedzenie pojmu – starnutie. Radikálna zmena života – odchod do dôchodku. Prevencia depresívnych postojov u ľudí v tretej fáze života. Bludný kruh depresie. Práca s depresívnymi myšlienkami. Psychologické štúdium životných postojov – naučená bezmocnosť. Postoj – Optimista vs. Pesimista. Charakteristika zrelého človeka a jeho zdravého a silného „JA“. Aplikácia sebaopisovacích škál. Brainwriting. Diskusia.

Názov: **Psychologické praktiká**

Ročník: II.

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

Sylaby – zimný semester (PhDr. Denisa Pinková)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Emócie, práca s nimi a ich významom v živote	Zážitkové poznávanie vlastných emócií vo workshope zameranom na jednotlivé emócie a ich prejavy
2.	Obranné mechanizmy ako nevedomé bloky	Aké obranné mechanizmy poznáme, ako ich prežívame. Brainstorming obranných mechanizmov, ktoré používame v našom živote. Obranné mechanizmy nie sú našim nepriateľom, pokiaľ poznáme ich význam v našom živote.
3.	Symbolika mužského a ženského princípu	Aký je rozdiel v myslení muža a ženy. Na akých princípoch funguje komunikácia jednotlivých pohlaví a ich prežívanie. Práca v skupine, zážitkové učenie cez sebaopoznávanie.
4.	Krása vnútorná i vonkajšia	Ako EKO kozmetika ovplyvňuje našu krásu vonkajšiu a aký dopad má naše vnútorné rozhodnutie vnímať estetické hodnoty ako súčasť zvýšenia nášho vedomia v živote. Využitie digitálnych technológií, diskusia.
5.	Pokora - ako prijať život taký aký je?	Pokora ako jedna zo základných cností, ktoré hýbu nielen individuálnym svetom. Pokora a jej definícia ku vzťahu v psychológii mimo náboženského hľadiska. Skupinová spolupráca, zážitkové učenie.

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

Poradie	Názov	Obsah
1.	Životné ciele. Radostná životná pohoda.	Tvorím si svoju budúcnosť – 5 pravidiel. Dva faktory, ktoré bránia dosiahnutiu cieľa. Univerzálny cieľ, dlhodobé a krátkodobé ciele. Kedy je potrebné niečo zmeniť? Životné poslanie, slobodná vôľa, rozhodnutie. Aplikácia sebapoznávacích techník. Diskusia.
2.	Integrovaná psychoterapia.	Stručný výklad základov integrovanej psychoterapie, jej charakteristika. Zážitkové učenie, skupinové učenie – psychodráma, psychogymnastika, arteterapia. Základné metódy používané v integrovanej psychoterapii – Životná krivka, Vancouverský dotazník, Schéma osoby – modelovanie v skupine. Diskusia.
3.	Je možné naučiť sa pozitívne myslieť psychoterapeuticky? Racionálne-emočná (behaviorálna) psychoterapia.	Stručný výklad základov racionálne - emočnej (behaviorálnej) terapie RE-B-T, jej charakteristika. Vysvetlenie RE-B-T: prepojenie myslenia a cítenia. Iracionálne a racionálne presvedčenia. Elegantná a neelegantná zmena v živote človeka. Kazuistika. Brainwriting. Diskusia.
4.	Je možné naučiť sa pozitívne myslieť laicky? Metóda piatich prstov. Aktívne počúvanie.	Stručný výklad základov pozitívnej psychológie, jej vymedzenie. Aplikačné oblasti pozitívnej psychológie. Pozitívne myslenie z pohľadu pozitívnej psychológie – reflektor pozornosti. Využívanie digitálnych technológií. Metóda piatich prstov – zážitkové učenie. Aktivity na aktívne počúvanie – práca v skupinách. Diskusia.
5.	Liečenie rán z minulosti alebo Práca s vnútorným dieťaťom. Zhrnutie a ukončenie štúdia	Vymedzenie pojmu – vnútorné dieťa. Prvé stretnutie s vnútorným dieťaťom. Diskusia formou spomienok na detstvo. Práca s riadenými imagináciami. Vnútorný svet a vnútorný dialóg. Vnútorné dieťa – slobodné, zranené, zakliate. Trauma z detstva. Zážitkové učenie. Práca v skupinách. Diskusia.