

Názov: **Psychológia**

Ročník: I.

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

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

Poradie	Názov	Obsah
1.	Psychológia zdravia a choroby I.	Úvod do štúdia psychológie – vymedzenie základov psychológie ako vedy o človeku. Predmet psychológie zdravia - hlavné charakteristiky. Pojmy - zdravie a kvalita života, používanie screeningových metód na zisťovanie kvality života. Diskusia.
2.	Psychológia zdravia a choroby II.	Vymedzenie základných pojmov - zdravie, psychohygiena a duševne zdravý človek. Prevencia v psychológii zdravia. Zásady prevencie neurotických a psychosomatických ochorení. Aplikácia sebaopisovacích dotazníkov. Aplikácia relaxačných techník. Diskusia.
3.	Verbálna a Neverbálna komunikácia	Komunikácia všeobecne. Typy komunikácie. Pojem - empatia. Aplikácia pre prax v rámci neverbálnej komunikácie- mimika, gestika, haptika, posturika, proxemika. Analýza ukážky filmu. Diskusia.
4.	Psychosomatika	Bio-psycho-sociálny model zdravia a choroby. Charakteristika psychosomatického pacienta. Terapie psychosomatických porúch. Prevencia. Aplikácia relaxačných techník a sebaopisovacích škál. Diskusia.
5.	Sebapoznanie – od teórie k aplikácii pre prax	Sebapoznanie – vymedzenie pojmov. Aplikácia rôznorodých techník, ktoré slúžia na praktické poznanie seba samého. Brainstorming. Brainwritting. Diskusia.

Sylaby – letný semester (PhDr. Denisa Pinková)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Úvod do klinickej psychológie, jej charakteristika a význam	Čo je to klinická psychológia, jej definícia, jej silné stránky. Vymedzenie klinickej psychológie ako vedy, pojmy s ňou úzko súvisiace a zaradiť jej význam do života zdravého i duševne chorého jedinca. Diskusia
2.	Ochorenie z pohľadu klinickej psychológie. Duševné poruchy, ich rozdelenie, terapia, dôvody ich vzniku a možnosti prevencie	Rozdelenie duševných ochorení a ako súvisia s aktuálnou klimatickou zmenou aký je ich začiatok, priebeh a možnosť liečby. Definícia diagnózy a možnosti jej liečby. Záťažové situácie spúšťajúce psychické ochorenia. Diskusia, brainstorming.
3.	Dôležitosť efektívnej komunikácie a riešenia konfliktov	Vedieť rozdiely medzi efektívnou a neefektívnou komunikáciou. Porozumiete dôležitosti uvedomenia si komunikačných zlozvykov .Pochopíte a naučíte sa riešiť a nahliadať na konflikty ako na možnosť osobného rozvoja a vnútorného rastu . Zážitkové komunikačné cvičenie.
4.	Psychológia zmysluplnej existencie	Ako psychológia v zmysluplnej existencii môže zmierniť dopad klimatickej zmeny na ľudstvo. Rozumieť pojmu logoterapia. Vysvetlíme si, že aj veľmi náročné okamihy (ktoré sa často javia nezvládnuteľne) majú pozitívnu hodnotu v existencii každej individuality. Zážitok formou HRY, kde sa azda zmysel života stane jasnejším, hravejším a krajším napriek jazvám, ktoré zanechal na našej duši.
5.	Medzigeneračné vzťahy	Ako sa cez udržiavanie medzigeneračných vzťahov a ich múdrosť môžeme učiť narábať so zmenami v rámci klímy, technológiách. Ako medzigeneračné vzťahy a udržateľnosť komunikácie medzi generáciami ovplyvňujú našu budúcnosť. Diskusia

Názov: **Psychológia**

Ročník: II.

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

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

Poradie	Názov	Obsah
1.	Kríza v živote človeka. Krízová intervencia a suicidalita	Pojem – kríza, definícia. Hlavné charakteristiky krízy, jej priebeh, druhy kríz. Kríza- strata psychickej rovnováhy. Krízová intervencia – riešenie krízy. Krízová intervencia pri suicidálnom ohrození. Mýty a fakty o samovraždách. Práca v skupinách. Aplikácia sebaopisovacích škál. Diskusia.
2.	Depresia - od teórie k aplikácii v praxi	Vymedzenie základných pojmov – depresia, smútok. Príznaky. Typy a príčiny depresie. Bludný kruh depresie. Terapia. Prevencia. Aplikácia sebaopisovacích škál a relaxačných techník. Diskusia.
3.	Asertivita - od teórie k aplikácii v praxi	Vymedzenie základných pojmov – asertivita. Aplikačné oblasti asertivity – asertívne práva a povinnosti. Porovnanie pasívneho, asertívneho, manipulatívneho a agresívneho správania – brainstorming. Asertívne techniky – zážitkové učenie. Aplikácia sebaopisovacích škál. Diskusia.
4.	Smrť. Smútkové poradenstvo a terapia	Definovanie životnej straty. Hlavné typy životných strát. Symptómy smútenia. Charakteristika smútenia. Ako „pracovať“ so smútiacim človekom. Zážitkové učenie - aktivita. Diskusia.
5.	Základy psychoterapie	Rozdiel medzi poradenstvom a psychoterapiou. Smery a metódy v psychoterapii. Pravidlá skupinovej psychoterapie. Zážitkové učenie – ukážka skupinového stretnutia. Diskusia.

Sylaby – zimný semester (PhDr. Denisa Pinková)

Poradie	Názov	Obsah
1.	Paliatívna psychológia, Smrť ako prijatie života, Brány života a smrti	Chápať, čo je to paliatívna psychológia, kde sa využíva a čo je jej podstatou. Vysvetliť, dôvody jej významu a potreby posunutia tejto psychológie do povedomia ľudí. Vymedziť jej pôsobenie a využitie v živote kohokoľvek z nás. Diskusia, otvorené otázky formou brainstormingu.
2.	Muzikoterapia jej princípy, východiská a možnosti využitia	Definícia muzikoterapie a jej jednotlivé druhy pôsobenia. Pochopiť jej význam v práci s akoukoľvek inou psychoterapiou a jej možnosť prepojenia. Jej dôležitosť použitia v živote ako takom. Ako náš hlas, spev a tanec súvisia s našim udržiavaním psychického zdravia. Diskusia
3.	Arteterapia a jej využitie	Definícia arteterapie - nie je to hobby, ale súčasť efektívnej terapie. Predstavíme si ako zhruba prebieha skutočné arteterapeutické sedenie a čo môžete pri návšteve arteterapeuta (napr. psychológa) očakávať. Pochopenie ako sa jedna a tá istá terapia líši v použití i ponímaní v závislosti od osobnosti odborníka, ktorý ju používa. Zážitkové učenie, brainstorming.
4.	Terapia pevným objatím, objatie ako nový začiatok.	Vnímanie posolstva terapie pevným objatím - jej definícia a meno zakladateľky. Zistíte jej základné charakteristiky a použitie. Spoznáte jej výnimočnosť v schopnosti zmeniť náš celkový pohľad na život ako taký. Diskusia, brainstorming.
5.	Aromatouch terapia, keď dotyk lieči.	Možnosti využitia esenciálnych olejov v rámci terapie, poradenstva a podporných stretnutí. Rozdelenie jednotlivých esenciálnych olejov ich využitie vo vzťahu k duševnému zdraviu a udržiavania psychickej pohody. Zážitkové učenie, diskusia.