Garantující útvar: Katedra sociální práce

Garant: Mgr. Markéta Dubnová, PhD.

Lektor/ři: Mgr. Lucie Poláková

Počet semestrů: 1

Anotace: Tento kurz je zaměřen na posluchače Univerzity třetího věku, kteří se zde seznámí se základy psychohygieny, tedy jak si udržet své psychické zdraví. Součástí kurzu jsou přednášky, názorné prezentace (platforma ZOOM), cvičení (např. autogenní trénink a vizualizace) i možnost klást dotazy. Cílem je, aby se posluchači uměli vymezit vůči svému okolí, aby dokázali rozpoznat stres, nevyhovující životní podmínky, patologické vztahy, a aby se uměli s nimi vypořádat.

1. semestr

Základy psychohygieny aneb jak si udržet duševní zdraví

1 – Co je to psychika a kdy se cítíme dobře, eustres a distres, co je základem psychického zdraví

2 – Komplexní přístup k člověku (člověk jako bio-psycho-sociálně-spirituální komplex)

3 – Jak se nenechat manipulovat a jak vůbec manipulaci rozpoznat

4 – Jak si chránit svůj osobní prostor a naučit se říkat NE

5 – Jak na pasivní agresi aneb jak mít v pořádku své vztahy

6 – Co nedělají psychicky silní lidé

7 – Relaxační techniky

Zakončení kurzu: společná diskuze nad tématem a zhodnocení, co si posluchači z kurzu odnesli (co si uvědomili, na čem chtějí dále pracovat, co jim pomohlo)

Předpoklad – základní znalost na PC kvůli připojení se k přednáškám (ZOOM)

Doporučená literatura:
Honzák, R. *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření,* Vyšehrad, Praha 2018
Honzák, R.: *Holky to někdy nemaj lehký,* Mladá Fronta, Praha 2019
Goins, J.: *Jít vlastní cestou*, Portál, Praha 2019
Gottwaldová, R.: *Jak na pasivní agresi*, Portál, Praha 2017
Orel, M.: *A co řeknete teď, doktore?* Portál, Praha 2017
Honzák, R.: *Všichni žijem v blázinci*, Vyšehrad, Praha 2014
Frankl, V. E.: *Lékařská péče o duši*, Cesta, Brno 2006
Sellin, R.: *Blíž tě nepustím*, Portál, Praha 2019