

Univerzita třetího věku UTB ve Zlíně

NÁVRH KURZŮ U3V 2018/2019

Název cyklu:	Kapitoly z psychologie pro život Třetího věku dvousemestrální kurz – 2.a 3.semestr přednáškového cyklu dr.Hřebíčka
Forma:	Přednášky a diskuse
Garant cyklu:	PhDr. Anna Krátká, Ph.D., proděkanka FHS
Vyučující (externí):	PhDr. Jiří Hřebíček
Semestr:	Zimní a Letní
Termín:	Lichý čtvrtek 14.00-16.00 (2 vyučovací hodiny)
Počet účastníků:	min. 30, max. počet omezen kapacitou posluchárny

Anotace:

Cílem kurzu je nahlédnout do praktického využití psychologických poznatků pro život Třetího věku. Účastníci se postupně ve dvou semestrálních cyklech seznámí s aktuálními poznatky těchto zajímavých oblastí psychologie, psychofyziologie a životního stylu s konkrétními zkušenostmi využití těchto poznatků v životě Třetího věku. Řada poznatků směřuje k ovlivnění psychický a psychofyziologických faktorů snižující biologický věk člověka ve věku 55-90 let (Třetí věk).

Obsah přednášek zimního semestru:

1. Úvodní seminář - organizace celého kurzu, zadání požadavků (seminární práce atd.). Vymezení podstaty ovlivnění biologického věku pomocí psychologických a psychofyziologických poznatků.
2. Sebeřízení 1. Sebevědomí, sebeovládání vůle a odvaha
Možnosti pozitivního ovlivnění života.
3. Komunikace a vztahy 1. Asertivita jako základní schopnost prožít intenzivní život.
Asertivní nástroje pro posílení vztahů.
4. Komunikace a vztahy 2. Grafologie a grafologická analýza jako podpůrná metoda sebepoznání a poznání druhých lidí.
5. Psychofyziologie 1. Možnosti lidského těla. Pohyb – strava – relaxace.
Jaký je aktuální stav zkoumání lidského těla a jaké jsou aktuální možnosti ovlivnění stavu lidského těla.
6. Psychika 1. Trénink mozku.
Jak můžeme ovlivnit a trénovat mozek, abychom snížili nebezpečí psychických chorob, snižujících mentální schopnosti? Prevence.
7. Psychika 2. Umění předvídat
Jaké máme možnosti predikce, předvídání dění? Jak se můžeme naučit ovládat svou intuici.
8. Závěrečný seminář – reflexe semestru.
Bonusové téma: Psychologie blackoutů – jak se připravit na časově neomezený přísun elektrické energie, vypnutí mobilů a sociálních sítí

Obsah přednášek letního semestru:

9. Zdraví 1. Aktuální stav výzkumů zdraví a zdravotního stavu.
Co nám lékař neřekne, aneb sondy do preventivní medicíny. Co je aktuálně nejnovějšího ve výzkumu onkologie, AIDS, virových chorob a
10. Sebeřízení 2. Psychologie harmonie.
Seniorita, spirituální psychologie, psychologie smrti.
11. Komunikace a vztahy 3. Obrana proti manipulaci.
Využití nástrojů obrany proti manipulaci, agresivitě.
Jakou šanci mají a mohou mít šmejdi?
12. Praxeologie. Základní principy morálky a práva.
Pojďme se trochu vyznat v hodnotovém chaosu dnešního světa. Co platí a co ne.
Je mladá generace horší nebo lepší než generace třetího věku?
13. Psychofyzologie 2. Nové poznatky o Mikrobiomu.
Aktuální stav celosvětového Projektu Lidského mikrobiomu.
14. Psychika 3. Řízení času.
Co to je prokrastinace a jak se projevuje? Máme šanci prokrastinovat i ve Třetím věku?
Jak se můžeme prokrastinaci bránit?
15. Psychika 3. Psychologie nakupování.
Proč pořád kupujeme věci? Co nás k tomu vede, když většinu věcí nepotřebujeme.
Co je marketing a jak nás ovlivňuje reklama. Jak se můžeme bránit tomu, aby nás marketing a reklama nezmanipuloval více, než chceme?
16. Závěrečný seminář – reflexe semestru.

Ukončení: Seminární práce
Výuka: 2 hod. 1x za 2 týdny (2 h. přednášky + diskuse)
Učebna: posluchárna/učebna vybavená technikou (PC, projektor)