

**Univerzita třetího věku UTB ve Zlíně**  
**akademický rok 2019-2020**

|                  |   |
|------------------|---|
| Název:           | Člověk a zdraví<br><b>Kapitoly z psychologie I.</b> |
| Forma:           | Přednášky a diskuse                                 |
| Garant cyklu:    | PhDr. Jiří Hřebíček, Akademická poradna UTB         |
| Vyučující:       | PhDr. Jiří Hřebíček                                 |
| Semestr:         | Zimní a letní                                       |
| Termín:          | středa, 14-16 h                                     |
| Počet účastníků: | min. 30, max. počet omezen kapacitou posluchárny    |

**Anotace:**

Cílem kurzu je seznámit posluchače s moderními a aktuálními aspekty psychologie, fyziologie, biogenetiky a neurofilosofie v návaznosti na životní styl třetího věku. Posluchači se postupně seznámí s aktuálními vědeckými novinkami stárnutí organismu a psychiky a především o aktuálních možnostech prevence civilizačních chorob spojených s věkem po 50 roku, s komunikačními problémy mezigeneračních situací a střetů a s velmi účinnými možnostmi prodloužení aktivního a kvalitního života z pohledu aktuálních vědeckých poznatků.

**Obsah přednášek zimního semestru (říjen – leden):**

1. Úvodní seminář - organizace semestru, zadání požadavků (seminární práce atd.).  
Vymezení jednotlivých věd v souvislosti s kalendářním a biologickým věkem.
2. Sebepoznání a sebeřízení.  
Základy vědomého sebeřízení.
3. Vědomé zdraví. Preventivní a korektivní medicína.  
Do jaké míry můžeme ovlivnit své zdraví?
4. Vědomá psychika.  
Podmínky vytváření psychické kondice. Obrana proti stresu, vnímání času.
5. Vědomé vztahy a komunikace.  
Základy komunikačních dovedností.
6. Výchova – rodičovská a školní. Ontogeneze lidské psychiky.  
Vliv výchovy na lidský vývoj v prvních 6ti letech života a ve škole.
7. Vědomá strava.  
Vliv stravy na život člověka. Konkrétní zkušenosti se stravou v průběhu času.
8. Závěrečný seminář – reflexe semestru, vyhodnocení seminárních prací.

**Obsah přednášek letního semestru (únor – květen):**

9. Organizace semestru, zadání požadavků (účast, seminární práce atd.).  
Vymezení podstaty ovlivnění biologického věku pomocí psychologických a psychofyziologických poznatků.
10. Sebevědomí, sebeovládání vůle a odvaha  
Možnosti pozitivního ovlivnění života.
11. Asertivita jako základní schopnost prožít intenzivní život. Asertivní nástroje pro posílení vztahů.
12. Grafologie a grafologická analýza jako podpůrná metoda sebepoznání a poznání druhých lidí.
13. Možnosti lidského těla. Pohyb – strava – relaxace.  
Jaký je aktuální stav zkoumání lidského těla a jaké jsou aktuální možnosti ovlivnění stavu lidského těla.

14. Trénink mozku.  
Jak můžeme ovlivnit a trénovat mozek, abychom snížili nebezpečí psychických chorob, snižujících mentální schopnosti? Prevence.
15. Umění předvídat – anticipační chování  
Jaké máme možnosti predikce, předvídání dění? Jak se můžeme naučit ovládat svou intuici.
16. Závěrečný seminář – reflexe semestru. Vyhodnocení seminární práce.

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

---

Název: Člověk a zdraví  
**Kapitoly z psychologie II.**

Forma: Přednášky a diskuse  
Garant cyklu: PhDr. Jiří Hřebíček, Akademická poradna UTB  
Vyučující: PhDr. Jiří Hřebíček  
Semestr: Zimní a letní  
Termín: čtvrtek, 14-16 h  
Počet účastníků: min. 30, max. počet omezen kapacitou posluchárny  
Podmínkou účasti je absolvování kurzu Kapitoly z psychologie I.

Anotace: Kurz navazuje na kurz Kapitoly z psychologie I.

**Obsah přednášek zimního semestru (říjen – leden):**

1. Organizace semestru, zadání požadavků (účast, seminární práce atd.).  
Preventivní medicína. 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
2. Psychologie harmonie.  
Seniorita, spirituální psychologie, psychologie smrti.
3. Obrana proti manipulaci.  
Využití nástrojů obrany proti manipulaci, agresivitě.  
Jakou šanci mají a mohou mít šmejdi?
4. Základní principy morálky a práva.(psychologie morálky)  
Pojďme se trochu vyznat v hodnotovém chaosu dnešního světa. Co platí a co ne.  
Je mladá generace horší nebo lepší než generace třetího věku?
5. Aktuální poznatky o Mikrobiomu.  
Aktuální stav celosvětového Projektu Lidského mikrobiomu.
6. Řízení času a karmický cyklus  
Co to je prokrastinace a jak se projevuje? Máme šanci prokrastinovat i ve Třetím věku?  
Jak se můžeme prokrastinaci bránit?
7. 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?
8. Závěrečný seminář – reflexe semestru. Vyhodnocení seminární práce.

### **Obsah přednášek letního semestru (únor – květen):**

9. Organizace semestru, zadání požadavků (účast, seminární práce atd.).  
Dějiny psychologie a psychologické experimenty
10. Sourozenecké konstelace. Praktické metody sebeřízení.  
Poznání několika skrytých metod, které nám pomohou si ujasnit naše chování.
11. Aktuální poznatky o stravě.  
Jaký význam má strava pro život člověka? Co nového se v oblasti stravování objevilo za poslední období?
12. Možnosti INTUICE.  
Co se skrývá za intuicí – schopností vnímat děje v rozšířeném vědomí?  
Praktické využití.
13. Komunikační trénink.  
Jakým způsobem můžeme vyřešit všechny kritické a problémové situace s elegancí a klidem?
14. Spirituální a kvantová psychologie.  
Jak se vyvíjí nové psychologické obory a co praktického nám mohou přinést do života?
15. Důsledky života v informačním věku.  
Co nám přináší a co nám bere rozmach informačních technologií a sociálních sítí?  
Jak se tomu můžeme bránit a naopak – čemu bychom se neměli bránit?
16. Závěrečný seminář – reflexe semestru. Vyhodnocení seminární práce.

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

---

Název: Člověk a zdraví  
**Kapitoly z psychologie III.**

Forma: Přednášky a diskuse  
Garant cyklu: PhDr. Jiří Hřebíček, Akademická poradna UTB  
Vyučující: PhDr. Jiří Hřebíček  
Semestr: Zimní a letní  
Termín: čtvrtek, 14-16 h  
Počet účastníků: min. 30, max. počet omezen kapacitou posluchárny  
Podmínkou účasti v kurzu je absolvování kurzů Kapitoly z psychologie I. a II.

Anotace: Kurz navazuje kurzy Kapitoly z psychologie I. a II.

### **Obsah přednášek zimního semestru (říjen-leden):**

1. Organizace semestru, zadání požadavků (účast, seminární práce atd.).  
Dějiny psychologie a psychologické experimenty
2. Sourozenecké konstelace. Praktické metody sebeřízení.  
Poznání několika skrytých metod, které nám pomohou si ujasnit naše chování.
3. Aktuální poznatky o stravě.  
Jaký význam má strava pro život člověka? Co nového se v oblasti stravování objevilo za poslední období?
4. Možnosti INTUICE.  
Co se skrývá za intuicí – schopností vnímat děje v rozšířeném vědomí?

- Praktické využití.
5. Komunikační trénink.  
Jakým způsobem můžeme vyřešit všechny kritické a problémové situace s elegancí a klidem?
  6. Spirituální a kvantová psychologie.  
Jak se vyvíjí nové psychologické obory a co praktického nám mohou přinést do života?
  7. Důsledky života v informačním věku.  
Co nám přináší a co nám bere rozmach informačních technologií a sociálních sítí?  
Jak se tomu můžeme bránit a naopak – čemu bychom se neměli bránit?
  8. Závěrečný seminář – reflexe semestru. Vyhodnocení seminární práce.

**Obsah přednášek letního semestru (únor-květen):**

9. Organizace semestru, zadání požadavků (účast, seminární práce atd.).  
Cesty a metody hlubinné psychologie a psychoterapie. Psychoanalytici, Rogers, Grof.
10. Biorytmy v našem životě.  
Základní biorytmy, návaznost na přírodu. Orgánové hodiny. Noc a den. Muž a žena.
11. Tajemná autofagie, apoptóza a další procesy v našem těle.  
Co se děje v našem těle, s našimi buňkami a vědci o tom mlčí?
12. Trénink neverbální komunikace.  
Mikrokomunikace v naší mimice. Předpoklady pro ovládnutí klíčové dovednosti našeho života.
13. Štěstí a úspěch.  
Rozpor nebo soulad? Spotřební myšlení versus moc přítomného okamžiku.
14. Důležité látky pro naše zdraví.  
Linus Pauling a jeho vitamin C. Ostatní vitaminy. Kolagen. Kyselina hyaluronová.  
Koenzym Q10, Jód a další látky. Jaký vliv mají na naše tělo?
15. Logoterapie. Nauka o smyslu života.  
Viktor Frankl a jeho učení.  
Jaký je smysl našeho života?  
Dělejme to, co nás baví tak, abychom současně neublížovali ostatním
16. Závěrečný seminář – reflexe semestru. Vyhodnocení seminární práce.

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