

Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FF UCM
Kód predmetu	KPSY/meAutoTre/22
Názov predmetu	Autogénny tréning
Rozsah	2S
Počet kreditov	2
Vyučujúci	PhDr. Jana Hubinská, PhD. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Klasifikácia: abs (absolvoval) 100%-56%/neabs. (neabsolvoval) 55% a menej

Priebežné hodnotenie

Hodnotená bude aktívna práca študenta na seminároch.

Hodnotená bude vypracovaná práca, resp. správa z osobných nácvikov.

Hodnotenie predmetu prebieha počas semestra vypracovaním projektu alebo splnením úloh podľa infolistu predmetu.

Záverečné hodnotenie

podľa priebežného hodnotenia

Výsledky vzdelávania

Výsledky vzdelávania:

1. vedomosti: študent bude poznať teóriu autogénneho tréningu a jej využiteľnosť v praxi
2. zručnosti: študent bude schopný využívať relaxačnú techniku v rôznych situáciách, ktoré sú vnímané ako záťažové
3. profesijné kompetencie: študent bude odborne spôsobilý vykonávať relaxáciu s klientom v budúcej profesii
4. prenositeľné kompetencie: študent bude schopný využívať získané zručnosti pri činnostiach, ktoré sú spojené s rozvojom seba samého, čo je neskôr využiteľné v kontakte s iným človekom, resp. klientom.

Stručná osnova predmetu

Stručná osnova predmetu:

1. teória autogénneho tréningu
2. systematický nácvik autogénneho tréningu.
3. systematický nácvik autogénneho tréningu.
4. systematický nácvik autogénneho tréningu.
5. systematický nácvik autogénneho tréningu.
6. systematický nácvik autogénneho tréningu.
7. systematický nácvik autogénneho tréningu.

8. systematický nácvik autogénneho tréningu.
9. systematický nácvik autogénneho tréningu.
10. systematický nácvik autogénneho tréningu.
11. systematický nácvik autogénneho tréningu.
12. zhodnotenie nácviku

Sylabus predmetu

Stručná osnova predmetu:

1. teória autogénneho tréningu
2. systematický nácvik autogénneho tréningu.
3. systematický nácvik autogénneho tréningu.
4. systematický nácvik autogénneho tréningu.
5. systematický nácvik autogénneho tréningu.
6. systematický nácvik autogénneho tréningu.
7. systematický nácvik autogénneho tréningu.
8. systematický nácvik autogénneho tréningu.
9. systematický nácvik autogénneho tréningu.
10. systematický nácvik autogénneho tréningu.
11. systematický nácvik autogénneho tréningu.
12. zhodnotenie nácviku

Odporúčaná literatúra

Odporúčaná literatúra:

BOSTOCK, R. 2021. Výdych. 40 cvičení vedomého dýchania, ktoré vám pomôžu znížiť stres, upokojiť sa, posilniť si zdravie a získať viac energie. 208 s., Bratislava: EASTONE BOOKS, ISBN: 9788081094156
BOYES, A. 2021. Nástroje proti úzkosti. Vyladění vaší mysli a zvládání problematických situací v každodenním životě. Praha: GRADA, 240 s., ISBN: 9788027112197
HAŠTO, J. 2000. Autogénny tréning. Trenčín: VYDAVATELSTVO F, 67 s., ISBN 978-80-88952-75-6
OLSCHEWSKI, A. 2019. Progresivní svalová relaxace. Olomouc: POZNÁNÍ, 160 s., ISBN: 9788087419830
SADIGH, M. R. 2019. Autogenic Training. Jefferson, NC, McFARLAND & COMPANY, 214 s., ISBN: 9781476677514.

VOJÁČEK, K. 1988. Autogenní trénink. Praha: AVICENUM, 201 s., ISBN: 978-80-87419-84-7
+ študijné materiály z MS Teams a Moodle UCM

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský, anglický

Poznámky

Poznámky: - časová záťaž študenta: 60 hodín, z toho:
kombinované štúdium (C): 26 hodín
samoštúdium: 34 hodín
iné: -