

Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FF UCM
Kód predmetu	KPSY/mdMind/24
Názov predmetu	Mindfulness
Rozsah	2S
Počet kreditov	2
Vyučujúci	Mgr. Marta Górna, PhD., univ. doc. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

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

Priebežné hodnotenie

Hodnotenie študenta prebieha počas semestra za aktívnu účasť na seminároch a plnenie priebežných úloh.

Záverečné hodnotenie

podľa priebežného hodnotenia

Výsledky vzdelávania

1. vedomosti: študenti si osvoja poznatky z oblasti pozitívnej psychológie a relaxačných techník aplikovaných v psychologickom procese s cieľom redukcie stresu
- 2.zručnosti: na základe poznatkov v danej sfére, študenti porozumejú možnostiam využitia poznatkov a taktiež sa naučia ich etablovať v praxi
- 3.profesijné kompetencie: absolvovaním predmetu študent bude vedieť využívať techniky redukcie stresu v praxi
- 4.prenositel'né kompetencie: sebareflexia, všímavé uvedomenie a vnímanie seba i ostatných, empatia

Stručná osnova predmetu

1. Úvod do pozitívnej psychológie
2. Subjektívna pohoda- wellbeing
3. Stres- práca so stresom a stresujúcimi myšlienkami
4. Základy všímavosti- čo je mindfulness?
5. Telo, dych a všímavý pohyb
6. Techniky na rozvoj všímavosti 1- práca s dychom
7. Techniky na rozvoj všímavosti 2- body scan
8. Techniky na rozvoj všímavosti 3 - technika STOP
9. Ďalšie techniky na rozvoj všímavosti 1
10. Ďalšie techniky na rozvoj všímavosti 2
11. Sebaláska
12. Meranie všímavosti a sebalásky

Sylabus predmetu

1. Úvod do pozitívnej psychológie
2. Subjektívna pohoda- wellbeing
3. Stres- práca so stresom a stresujúcimi myšlienkami
4. Základy všímavosti- čo je mindfulness?
5. Telo, dych a všímavý pohyb
6. Techniky na rozvoj všímavosti 1- práca s dychom
7. Techniky na rozvoj všímavosti 2- body scan
8. Techniky na rozvoj všímavosti 3 - technika STOP
9. Ďalšie techniky na rozvoj všímavosti 1
10. Ďalšie techniky na rozvoj všímavosti 2
11. Sebaláska
12. Meranie všímavosti a sebalásky

Odporúčaná literatúra

- BENDA, J., 2019. Všíímavosť a soucit se sebou: Proměna emocí v psychoterapii. Praha: Portál. s. 230.. ISBN 978-80-262-1524-0.
- KABAT- ZIN, J. 2016. Život samá pohroma. Jan Melvil publishing. ISBN 9788075550125
- KABAT-ZINN, J. 1996. Vědomí přítomnosti. Olomouc: VOTOBIA. ISBN 80-85619-64-4.
- KABAT-ZINN, J. 2022. Mindfulness for Beginners. Praha: Portál. 134 s. ISBN 978-80-262-1867-8.
- KABAT-ZINN, J. 2004. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. Vydavatel'stvo Piatkus. 320 s. ISBN 0749925485.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2003. Psychologie zdraví. Vydanie 2. Praha: Portál. 280 s. ISBN: 80- 7178-774 – 4.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2010. Pozitivní psychologie. Vydanie 2. Praha: Portál. 200 s. ISBN: 978-80-7367-726-8.
- SELIGMAN, M. E. P., 2003. Opravdové štěstí: Pozitivní psychologie v praxi. Vydanie druhé. Banská Bystrica: TBB, a. s. 392 s. ISBN 978-80-249-2944-6.
- SELIGMAN, M., 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well- being. New York: Free Press, 2011. 368 p. ISBN 97-81-4391-9076-0.
- SELYE, H., 1966. Život a stres. Vydanie prvé. Bratislava: Vydavatel'stvo Obzor. 460 s. 65 -093 -66.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský, anglický

Poznámky

Pracovná záťaž: 60 hodín, z toho:

Kombinované štúdium (P, C): 26 hodín

samoštúdium: 34 hodín