Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	USPSP/MLRS/PoD/011/26
Názov predmetu	SPV - sebapoznanie
Rozsah	3C
Počet kreditov	4
Vyučujúci	Mgr. et Mgr. Katarína Švrčková, PhD. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky absolvovania predmetu a hodnotenia výsledkov študenta sa riadia Študijným poriadkom Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Súčasťou hodnotenia je aktívna participácia na cvičeniach, správne a včasne vypracovanie úloh zadaných v rámci predmetu. Priebežne 70%, v skúškovom období 30%.
V prípade individuálneho študijného plánu je nutná minimálne 50 % účasť na vyučovaní (pozri Študijný poriadok Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, § 13). Pre úspešné absolvovanie predmetu musí študent získať minimálne 56 bodov zo 100.
Priebežné hodnotenie: práca v skupine (aktivity, cvičenia) a písomná sebareflexia. Záverečné hodnotenie záverečná sebareflexia.
Stupnica hodnotenia: A (výborne) 100 – 92 B (veľmi dobre) 91 – 83 C (dobre) 82 – 74 D (uspokojivo) 73 – 65 E (dostatočne) 64 – 56 FX (nedostatočne) 55 – 0

Výsledky vzdelávania

Absolvovaním predmetu študent/ka získa vedomosti:
- o možnostiach introspekcie, sebapozorovania, a zároveň si uvedomí jej nutnosť na osobný rast, ako jednu z podmienok pre kvalitný výkon sociálnej práce a poskytovanie sociálneho poradenstva,

Študent/ka po absolvovaní predmetu dokáže:
- identifikovať svoje osobnostné vlastnosti,
- zlepšiť verbálnu a neverbálnu komunikáciu,
- vidieť kritický pohľad na seba samého a iných,
- pracovať s vlastnými emóciami a emóciami druhých,
- naučí sa prijímať a dávať adekvátnu spätnú väzbu,

Študent/ka získa a rozvinie si nasledovné prenositeľné kompetencie:
- získané znalosti a schopnosti dokáže využívať v rámci ďalšieho štúdia,
- dokáže simulovať tréningovú atmosféru pri vedení skupín s cieľom zvýšiť úroveň sebapoznania a vzájomného poznania klientov skupiny,
- prezentačné a technologické kompetencie.

Stručná osnova predmetu

1. Úvodné stretnutie – informácie o spôsobe výkonu cvičenia a jeho zameraní, pravidiel, aktivít.
2. Sebaprezentácia členov cvičenia, vzájomné predstavenia a očakávania.

3. Teória sebapoznania a sebahodnotenia.
4. Teória sebareflexie a jej metódy I,
5. Teória sebareflexie a jej metódy II,
6. Cvičenia zamerané na sebapoznanie a sebahodnotenie I,
7. Cvičenia zamerané na sebapoznanie a sebahodnotenie II,
8. Cvičenia zamerané na sebapoznanie a sebahodnotenie III,
9. Cvičenia zamerané na chyby v sebapoznávaní a sebahodnotení I,
10. Cvičenia zamerané na chyby v sebapoznávaní a sebahodnotení II,
11. Autoregulácia vlastných chýb,
12. Zhrnutie cvičenia, zhodnotenie členmi, naplnenie očakávaní, prínosy, negatíva.

Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

Typ predmetu (P, PV, V): P
Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 3C
Metóda štúdia: prezenčná
Forma štúdia: denná

Odporúčaná literatúra

KOLLÁRIK,T. – SOLLÁROVÁ, E. 2004. Metódy sociálno-psychologickej praxe. Bratislava : Ikar, 2004.
MORIN, A. 2015. 13 vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia. Bratislava: Eastone Books, 2015. ISBN 978-80-8109-274-9.
HONZÁK, R. 2022. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. Praha: Vyšehrad, 2022. ISBN 978-80-7601-668-2.
HUPKOVÁ, M. 2011. Rozvíjanie sociálnych spôsobilostí v pomáhajúcich profesiách. Bratislava IRIS, 2011.
HERMOCHOVÁ, S. – NEUMAN, J. 2003. Hry do kapsy I-IV: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. PRAHA : Portál, 2003.
HERMOCHOVÁ,S. – NEUMAN, J. 2004e. Hry do kapsy V: sociálně psychologické, motorické a kreativní hry. PRAHA : Portál, 2004.
ROGERS, C. 1999. O OSOBNEJ MOCI: Persona, 1999

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský

Poznámky

- časová záťaž študenta:
120 hodín, z toho:
Prezenčné (P, S): Prezenčné/36C
samoštúdium: 84 hodín
aktualizácia informácií, práca s legislatívou:
príprava a vypĺňovanie tlačív a formulárov:
iné: