

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

SEZNAM OTEVÍRANÝCH KURZŮ PODLE TEMATICKÉHO ZAMĚŘENÍ

<i>Tematické zaměření</i>	<i>Pořadové číslo dle přihlášky</i>	<i>Název kurzu/ přednášky ED</i>	<i>Lektor/-ka</i>
Komunikace, psychologie, grafologie	3	Komunikační dovednosti – Umění srozumitelnosti	Dušan Matouš
	13	Grafologie – základy psychologie písma 1	Blanka Pevná
	15	Psychologie pro každého 1	Blanka Pevná
Trénování paměti	7	Trénování paměti	Gabriela Novák Breuerová, DiS.
Historie	11	Osobnosti českých dějin	Mgr. Jiří Šlajsna
Literatura	12	Kapitoly z české literatury aneb Nakoukněte jim pod pokličku	Mgr. Denisa Hart Noheylová
Cestopisné kurzy	8	Na farmě v buši aneb Austrálie trochu jinak	František Dočekal
Jazykové kurzy	16	Anglický jazyk pro mírně pokročilé	Mgr. Štěpánka Hronová, MBA
	4	Anglický jazyk pro začátečníky	Mgr. Štěpánka Hronová, MBA
	10	Německý jazyk pro začátečníky	Ing. Mgr. Oldřich Johannes Petr
Pohybové kurzy	6	Zdravý životní styl	Iva Lencová
Zahradničení	2	Průvodce zahradničením 4	Ing. Pavel Rosenlacher
Přednášky EUROPE DIRECT Most	17	Od odpadu k novým možnostem	Ing. Matěj Brůna
	18	Obchod: EU a svět	Ing. Matěj Brůna
	19	Nahlédnutí do sídel Evropského parlamentu	Ing. Matěj Brůna



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Název kurzu (zkratka)	Lektor	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti	Poznámka	Poř. č. v příloze
KURZY ZAMĚŘENÉ NA KOMUNIKACI, PSYCHOLOGII A GRAFOLOGII					
KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI - UMĚNÍ SROZUMITELNOSTI (KDS)	 Dušan Matouš	<p>Obsahem kurzu je několik okruhů znalostí a dovedností, které potřebují všichni, kdo se někdy dostanou do situace, kdy musí srozumitelně, přirozeně a přesvědčivě veřejně vystoupit.</p> <ol style="list-style-type: none"> Psychologický exkurs - co nás má motivovat ke srozumitelnému vyjadřování; Postoj, sebeuvědomění vlastního těla, aktivizace pohybového centra; Teorie hlasu, anatomie, archaická a noetická funkce hlasivek, jak souvisí hlas a způsob dýchání; Bazální tón, rozeznání masky, hlasové modulace; Základy ortoepie, výslovnost, artikulace, nejčastější výslovnostní prohřešky; Přesvědčivost, řeč těla, práce s očima, mimikou obličeje, gestikulace; Psychologické působení na posluchače, asertivita, názory, postoje, přesvědčení. 	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>Kurz může být přínosný pro všechny, kteří se chtějí více dozvědět o práci s hlasem a prakticky si vyzkoušet různá hlasová cvičení a získat informace o tom, jak pracovat s řečí těla atd.</p>	<p>Více o obsahu jednotlivých přednášek viz Příloha č. 1</p> <p>Dušan Matouš Herec, recitátor a zpěvák v činoherních a muzikálových divadlech, v televizních seriálech, moderátor kulturních a společenských akcí, redaktor, reportér, lektor. Má za sebou desítky kurzů jevištní řeči, rétorických a komunikačních dovedností pro herce, manažery, modelky, politiky a mnoho dalších skupin.</p>	3
GRAFOLOGIE - ZÁKLADY PSYCHOLOGIE PÍSMO 1 (GZP1)	 Blanka Pevná	<ol style="list-style-type: none"> Úvod do studia grafologie, symbolika psacího prostoru, výraz v písmu. Komplexní dojemové znaky - písmový obraz, pohyb a forma. Komplexní dojemové znaky - fixace, rytmus, individuálnost a harmoničnost. Popsatelné a měřitelné znaky písma - vázání, velikost, šířka a sklon. Popsatelné a měřitelné znaky písma - ostrost, tah, členitost, začátky a konce, délkové rozdíly, plnost a hubenost, podpis. Struktura osobnosti v rukopise. Základní popis osobnosti pisatele. 	<p>Soubor přednášek představí grafologii jako moderní psychodiagnostickou metodu, jejímž prostřednictvím lze získat ucelený pohled na osobnost pisatele. Přednášky zprostředkují náhled na psychologické skutečnosti, které ovlivňují rukopis. Účastníci tím mají možnost nejen hlouběji poznat lidi ve svém okolí a pochopit hlubší motivaci jejich chování, ale především získají cenné informace o sobě samých. Součástí přednášek je také práce s rozličnými ukázkami rukopisů.</p>	<p>Posluchači nemusí mít předem žádné odborné znalosti z oboru grafologie.</p> <p>Kurz je opakováním kurzu z LS 2017/2018.</p> <p>Více o lektorce na: www.blankapevna.cz</p>	13
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDÉHO 1 (PPK1)	 Blanka Pevná	<ol style="list-style-type: none"> Agrese v mezilidských vztazích Jak nás ovlivňují emoce Komunikační modely Asertivita a efektivní komunikace Psychická onemocnění v současnosti K čemu je dobré znát sám sebe? Vliv nevědomí na náš život 	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p>Více o obsahu jednotlivých přednášek viz Příloha č. 2</p> <p>Kurz je opakováním kurzu ze ZS 2017/2018.</p> <p>Více o lektorce na: www.blankapevna.cz</p>	15



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Název kurzu (zkratka)	Lektor	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti	Poznámka	Poř. č. v přihlášce
KURZY ZAMĚŘENÉ NA TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI					
TRÉNOVÁNÍ PAMĚTI (TP4)	 Gabriela Novák Breuerová, DiS.	<p>Zábavné a nenásilné cvičení, při kterém protrénujete a posílíte dlouhodobou i krátkodobou paměť, úsudek, logické myšlení i postřeh a naučíte se metody snadného zapamatování si číselných řad, seznamů a většího množství informací.</p> <p>Aneb každý z nás je schopen si zapamatovat sto čísel po sobě jdoucích :-).</p> <p>Lektorka naučí účastníky spolehlivý způsob, jak si informace zapamatovat. Během lekcí účastníci zjistí, který způsob zapamatování jim vyhovuje nejvíce (podněty vizuální, sluchové či jejich kombinace). Každá lekce je jedinečná, zábavná, prokládaná tipy, jak na své paměti pracovat i ve všedním životě. Svě odpovědi si kontroluje každý účastník sám, individuálně, kdy lektorka sama sděluje správná řešení.</p>	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>Lektorka připravuje vždy nová témata, a tak je každá hodina nová.</p>	Více o průběhu výuky a ukázka materiálů viz Příloha č. 3	7
KURZY ZAMĚŘENÉ NA CESTOVÁNÍ					
NA FARMĚ V BUŠI ANEB AUSTRÁLIE TROCHU JINAK (AUS)	 František Dočekal	<ol style="list-style-type: none"> Volání dalek, vízum, úřednický šiml – jak to vlastně všechno začalo... Něco z historie: proč nás v Austrálii nechtějí – letectví od minulosti k dnešku... Tak nás tady máte – první setkání s protinožci... Něco z historie: hadi, štíři, netopýři – voda základ života... Práce na farmě – farmářem a dřevorubcem proti své vůli ... Něco z historie: chov dobytka – já jsem kovboj, kdo je víc ... Když se řekne buš... Něco z historie: když potká člověk klokana – skákající symboly Austrálie... Cesty za poznáním – pobřeží Gold Coast a národní parky. Něco z historie: jak se tady vlastně cestuje – venkov není město... Naši přátelé a stesk po domově... Něco z historie: přistěhoválci, dobrodruzi – cestovatelé, lumpové nebo hrdinové... Vše jednou končí – poslední den pod Jižním křížem. Něco z historie: požáry a záplavy v buši – co vám po návratu domů padne do oka... 	<p>Povídání o tom: jak jsme se do Austrálie dostali, zážitky ze života na farmě v buši daleko od města, netradiční zajímavosti o zvířatech, historii osídlení, hrdinech a psancích, chovu dobytka, o vodě, letecké i automobilové dopravě, cestování po národních parcích a pobřeží, nádherné přírodě, zkrátka vše o tomto úžasném kontinentu...</p> <p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p>	<p>František Dočekal Mostecký rodák a patriot, důlní technik, později manažer reklamní agentury, dnes drobný podnikatel, vodák a tramp, "co si stále píská a pořád se někde toulá", jak o sobě uvádí... ☺</p>	8




OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Název kurzu (zkratka)	Lektor	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti	Poznámka	Poř. č. v přihlášce
KURZY ZAMĚŘENÉ NA HISTORII					
OSOBNOSTI ČESKÝCH DĚJIN (OSD)	 Mgr. Jiří Šlajsna	<p>Kurz představí některé významné osobnosti českých dějin. Přednášky jsou doprovázeny obrazovým materiálem a zajímavými informacemi o těchto významných osobnostech pohledem zkušeného historika.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sv. Anežka Přemyslovna 2. Dagmara Dánská. České princezny na cizích dvorech 3. Jan Lucemburský 4. Karel I. (IV.) 5. Mistr Jan Hus 6. Rudolf II. 7. Jan Amos Komenský 	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p>Mgr. Jiří Šlajsna historik, archeolog, lektor</p> <p>Pracuje v Oblastním muzeu Most a pro veřejnost přednáší již řadu let.</p>	11
KURZY ZAMĚŘENÉ NA LITERATURU					
KAPITOLY Z ČESKÉ LITERATURY ANEB NAKOUKNĚTE JIM POD POKLIČKU (KČL1)	 Mgr. Denisa Hart Noheylová	<ol style="list-style-type: none"> 1. K. H. Mácha - nekonečný talent, či zvrácený psychopat? 2. Dekadence dekadentů - aneb počátky homosexuality v evropské a české literatuře. 3. Co by byl život bez Čapka? 4. Čtete Arnošta, tam to všechno je - A. Lustig a literatura o světové válce. 5. Hrabalovská pábení - Bohumil Hrabal a jeho poetika všedního dne. 6. Jak se strana pletla do literatury ... schématismus, budovatelské romány a co na to major Zeman? 7. Od Viewegha k Třeštkové - zastavení se současnými pišícími Čechy. 	<p>Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.</p> <p>Na hodinách je vítána i diskuse nad probíranými tématy.</p>	<p>Mgr. Denisa Hart Noheylová vystudovala obor bohemistika a společenské vědy na UJEP v Ústí nad Labem. Její zálibou jsou dějiny 19. a 20. století, evropská literatura, architektura, a coby celoživotní obyvatelky Sudet především důsledky válečného a poválečného soužití Čechů a Němců v této oblasti.</p>	12



OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Název kurzu (zkratka)	Lektor	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti	Poznámka	Poř. č. v přihlášce
JAZYKOVÉ KURZY - ANGLICKÝ JAZYK					
ANGLICKÝ JAZYK PRO ZAČÁTEČNÍKY (AJZ)	 Mgr. Štěpánka Hronová, MBA	Opakování, procvičení témat a prohloubení znalostí ze zimního semestru 2018/2019. Představení. Dotaz na jméno, bydliště. Základní číslovky. Anglická abeceda. Základy výslovnosti. Větná struktura. Motivace pro výuku jazyka. Názvy dnů a měsíců. Sloveso být - kladná a záporná věta, otázka. Významová slovesa. Základy práce se slovníkem. Internetové slovníky, překladače. Jak se učit jazyk. Odkud čerpat studijní materiály.	Bez potřebných vstupních znalostí - pouze základ ze zimního semestru - pokračování kurzu AJZ1 a AJZ2 ze zimního semestru 2018/2019.	Kurz je určen především pro začátečníky z kurzu AJZ1 a AJZ2 ze zimního semestru 2018/2019. Mohou do něj však ještě přistoupit i zájemci z řad "věčných" začátečníků. Probíhá ve 2 skupinách, obsah kurzu je v obou skupinách stejný.	4
ANGLICKÝ JAZYK PRO MÍRNĚ POKROČILÉ (AJMP)	 Mgr. Štěpánka Hronová, MBA	Materiály a pracovní listy připravené lektorkou kurzu. Doplňkové aktivity: videa, konverzační aktivity, poslech, čtení, práce ve skupině Opakování přítomného času, vyjádření budoucnosti, tázací dovětky, budoucnost po spojkách if/ when, nulový a první kondicionál, vazba THERE IS/ ARE, tvorba otázek, čas minulý prostý a průběhový, předpřítomný.	Časování slovesa TO BE v přítomném čase, určitý a neurčitý člen, číslovky, množné číslo podstatných jmen, sloveso HAVE GOT v přítomném čase, přivlastňovací pád, rozkazovací způsob, vyjadřování přítomnosti, přítomný průběhový a prostý čas, osobní a přivlastňovací zájmena, stupňování přídavných jmen a příslovcí.	Kurz je určen přednostně pro studenty mírně pokročilé kurzu AJMP ze zimního semestru 2018/2019.	16
JAZYKOVÉ KURZY - NĚMECKÝ JAZYK					
NĚMECKÝ JAZYK PRO ZAČÁTEČNÍKY (NJZ)	 Ing. Mgr. Oldřich Johannes Petr	1. Opakovací lekce: 1. – 4. lekce (gramatika, slovní zásoba). 2. Lektion 5: Der Umzug – stěhování a s tím spojená slovní zásoba, popis bytu, jeho velikost, vybavení, gramatika (předložky se 3. a 4. pádem, vazba es gibt). 3. Lektion 5: gramatická cvičení, popis vlastního bydlení. 4. Lektion 6: Die Geburtstagsfeier – oslava narozenin, příprava, nakupování dárků, gramatika (způsobová slovesa, jejich význam a časování, označování míry a hmotností v němčině). 5. Lektion 6: gramatická cvičení, oslavy v rodině, plánování, průběh. 6. Lektion 7: Im Fernsehstudio – čtení článku (rozhovor), překlad a práce se slovní zásobou, gramatický mix. 7. Opakování slovní zásoby a gramatiky lekcí 5 - 7.	Rozsah znalostí 1.- 4. lekce z učebnice: Doris Dusilová: Sprechen Sie Deutsch?	Kurz je určen studentům kurzu Německý jazyk pro začátečníky ze zimního semestru 2018/2019, příp. novým "věčným" začátečníkům.	10




OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Název kurzu (zkratka)	Lektor	Stručný obsah kurzu	Požadované znalosti	Poznámka	Poř. č. v přihlášce
KURZY ZAMĚŘENÉ NA ZAHRADNIČENÍ					
PRŮVODCE ZAHRADNIČENÍM 4 (PZ4)	 Ing. Pavel Rosenlacher	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hnojení a typologie půd (typy půd, kompostování, druhy hnojiv). 2. Jarní péče o ovocné stromy a keře (zčásti praxe na školní zahradě). 3. Druhy plodin a jejich pěstování (odrůdy rostlin, jejich požadavky na pěstování). 4. Tvorba efektivního osevního plánu (zeleninová zahrada). 5. Pěstování jahod a malin (zčásti praxe na školní zahradě.) 6. Balkonové a truhlíkové květiny (současné trendy, pěstování). 7. Druhy plevelů (jejich rozpoznávání a likvidace). 	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	<p>Ing. Pavel Rosenlacher je odborník na zahradničení, jež je jeho velkým koníčkem.</p> <p>Kurz volně navazuje na kurz Průvodce zahradničením 1, 2, 3 které proběhly v minulých semestrech.</p>	2
POHYBOVÉ KURZY					
ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL (ZŽS17)	 Iva Lencová	<p>"MYSL JE DOBRÝ SLUHA, ALE ŠPATNÝ PÁN"</p> <p>TEORIE:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je to náš osud, karma, program? 2. Náš mozek: DINO, EMO, NEO. 3. Svatá trojice: mozek, srdce, tělo. 4. Magie mozku nebo realita? 5. Strach v mozku z nás dělá trosku. 6. Drogy pro náš mozek. 7. Jak se mozek učí? <p>PRAXE:</p> <p>Cvičení s vlastním tělem, vlastní vahou, pozorností, vědomím.</p> <p>Fyzické cvičení s cílem procítit přes pohyby těla sám sebe, uvědomit si své návyky, stereotypy a postupně je měnit.</p>	Kurz nevyžaduje předchozí znalosti.	S sebou podložku na cvičení a pohodlné oblečení.	6

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Název kurzu (zkratka)	Lektor	Stručný obsah přednášky	Požadované znalosti	Poznámka	Poř. č. v přihlášce
PŘEDNÁŠKY EUROPE DIRECT MOST					
OD ODPADU K NOVÝM MOŽNOSTEM (ONM)	 Ing. Matěj Brůna	<p>OD ODPADU K NOVÝM MOŽNOSTEM</p> <p>Víte, že každý občan EU ročně vyhodí skoro půl tuny odpadu? Z toho je méně jak polovina recyklována. Recyklace odpadu je téma, které se týká každého z nás. Odpad nemusí skončit jen na skládce, ale může se z něj stát nový produkt. V rámci přednášky bude představena tzv. oběhová ekonomika. Mimo jiné si představíme problematiku plastového odpadu a opatření, které EU přijímá.</p>	Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti.	Termín přednášky: 5. 3. 2019, 12. 3. 2019	17
OBCHOD: EU A SVĚT (OES)	 Ing. Matěj Brůna	<p>OBCHOD: EU A SVĚT</p> <p>V rámci této přednášky se bude hovořit o obchodu mezi EU a okolním světem. Představena bude dosud největší dohoda o volném obchodu s Japonskem, která byla podepsána v roce 2018. Posluchači se dozví základní informace o trhu mezi EU a dalšími zeměmi, jako jsou například USA. Zmíněno bude také Rusko nebo Čína a aktuální situace v oblasti obchodních vztahů s EU.</p>	Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti.	Termín přednášky: 2. 4. 2019	18
NAHLÉDNUTÍ DO SÍDEL EVROPSKÉHO PARLAMENTU (NSEP)	 Ing. Matěj Brůna	<p>NAHLÉDNUTÍ DO SÍDEL EVROPSKÉHO PARLAMENTU</p> <p>V návaznosti na přednášku z minulého semestru o Evropském parlamentu se tentokrát budeme zabývat městy, kde se nacházejí sídla parlamentu. Společně si představíme Štrasburk a Brusel. V rámci přednášky budou zmíněna nejen demografická a geografická data, ale také se podíváme na historii, architekturu a kulturu těchto měst. Na konci přednášky se posluchači dozví informace o volbách do Evropského parlamentu.</p>	Přednáška nevyžaduje předchozí znalosti.	Termín přednášky: 9. 4. 2019, 16. 4. 2019	19

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Příloha č. 1 – kurz Komunikační dovednosti – Umění srozumitelnosti – Dušan Matouš

ANOTACE

Obsahem kurzu je několik okruhů znalostí a dovedností, které potřebují všichni, kdo se někdy dostanou do situace, kdy musí srozumitelně, přirozeně a přesvědčivě veřejně vystoupit.

Pro běžného posluchače totiž hraje velkou roli nejen, CO dotyčná osobnost sděluje, ale mnohem víc si všímá způsobu, JAK je ono sdělení interpretováno. Sebelepší a seabemoudřejší myšlenky, či fakta nikdy nepadnou na úrodnou půdu, pokud jsou interpretovány nevýrazně, potichu, nesrozumitelně a nepřesvědčivě. Často si pak posluchač pamatuje, že řečník šišlal, ale podstatu toho, co mu vlastně sděloval, už zopakovat nedokáže.

Zkušenosti dokazují, že už po velice krátké době dochází k radikálnímu zlepšení vyjadřovacích schopností i u těch, kteří nejsou rodilými řečníky. Tajemství spočívá v tom, že si postupně začnou uvědomovat způsob, jakým své myšlenky sdělují. Že pochopí propastný rozdíl mezi takzvanou poučenou a nepoučenou interpretací.

V dalších fázích kurzu přijde na řadu i psychologická nadstavba, zabývající se přesvědčivým projevem, schopností zaujmout posluchače a to někdy i uvědomělými podprahovými metodami. Základy řeči těla, chyby v gestikulaci, oční kontakt a mnoho dalších tipů a triků, které nám pomohou v maximálně účinné argumentaci při sdělování informací, postojů, či prosazování svých přání.

1. Psychologický exkurs - co nás má motivovat ke srozumitelnému vyjadřování.

Krása češtiny jako jednoho z nejbohatších a nejmalebnějších jazyků světa. Psychologické důvody srozumitelného vyjadřování.

2. Postoj, sebeuvědomění vlastního těla, aktivizace pohybového centra.

Téma v základech shodné se základy výuky jevištní řeči, protože vše souvisí se vším. Dozvíme se, čemu se říká oblečení kouzelných kalhot, bez kterého nelze používat správný způsob dýchání.

3. Teorie hlasu, anatomie, archaická a noetická funkce hlasivek, jak souvisí hlas a způsob dýchání.

To může být mělké, akutní a pro mluvení nedostatečné, anebo hluboké, brániční, které umožňuje mnohem lépe využít plicní kapacitu, hospodařit s dechem a uvědoměle pracovat s výdechovým proudem.

4. Bazální tón, rozeznění masky, hlasové modulace.

Praktické procvičování hlasového nasazení, měkkého, tvrdého, dyšného. Procvičování *Messa di voce*, nahlas, potichu, nahoře, dole. Lidský hlas má mnoho poloh. Budeme je procvičovat, i když přitom budeme chvílemi vypadat a znít komicky.

5. Základy ortoepie, výslovnost, artiklace, nejčastější výslovnostní prohřešky.

Ortoepie je výslovnostní norma mluvené češtiny a ten, kdo ji nedodržuje, jakoby v psaném projevu psal slovo *pytel* s měkkým *i*. Srozumitelnost - nejsou žádné čáry. A neříká se „štyry, balgon, demogracie, z něčím“, atd.

6. Přesvědčivost, řeč těla, práce s očima, mimikou obličeje, gestikulace.

Praktické rady pro vystupování před veřejností, pohyby, profesionální příprava mluveného projevu. Kdo se nepřipravuje, připraví si budoucí neúspěch.

7. Psychologické působení na posluchače, asertivita, názory, postoje, přesvědčení.

Oční kontakt, komplimenty vedou k získání náklonnosti a pozornosti. Posluchač musí získat pocit důležitosti. Pozitivismus je základ, negativní formulace vedou opět jen k negativní reakci publika. Přesvědčivosti pomáhá skromnost a jen blb má přemíru sebedůvěry.

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Příloha č. 2 – kurz Psychologie pro každého 1 – Blanka Pevná

1. Agrese v mezilidských vztazích

Přednáška seznamuje s problematikou agrese a konfliktů. Definuje agresi a konflikt, popíše formy a příčiny vnitřních a vnějších konfliktů, styly řešení a zvládání konfliktů. Seznámí s verbálními a neverbálními projevy, které podporují efektivní komunikaci a naopak s verbálními a neverbálními projevy, které eskalují konflikt. Seznámí s formami manipulace a poskytne návod, jak rozpoznat manipulátory a jak se proti nim bránit.

2. Jak nás ovlivňují emoce

Přednáška představí emocionalitu jako významný fenomén lidské osobnosti. Popíše čtyři základní emoce a seznámí s důsledky potlačování či popírání emocí. Uvede deset emocionálních schémat, která v nás vznikají v dětství jako důsledek adaptace na emocionální strádání nebo nedostatek porozumění od blízkých osob. V dospělosti však mohou představovat problém v interakci s okolím. Seznámíme se s technikami, které umožňují tento problém zvládnout.

3. Komunikační modely

Přednáška seznámí se způsoby, jak spolu lidé komunikují. Představí komunikační modely podle Virginie Satirové, které souvisí s rolemi a mohou vést k psychosomatickým onemocněním a popíše komunikační hry, které spolu lidé hrají (transakční analýza podle E. Berneho). Definuje autentické jednání jako žádoucí a zdravý způsob komunikace.

4. Asertivita a efektivní komunikace

Přednáška představí asertivitu jako strategii chování, v kterém nejednáme na úkor druhých, ani nedovolíme druhým, aby jednali na náš účet. Popíše pasivní a agresivní chování jako způsoby obrany, a asertivitu jako zdravé, přiměřené sebeprosazení. Seznámí se základními asertivními právy a s asertivními technikami. Umožní účastníkům orientaci ve vlastním způsobu jednání a popíše pravidla efektivní komunikace, včetně toho, jak se naučit říkat NE.

5. Psychická onemocnění v současnosti

Přednáška seznamuje s nejčastějšími psychosomatickými onemocněními, neurózami, duševními chorobami a poruchami osobnosti. Zabývá se možnými příčinami a okolnostmi jejich vzniku a zdůrazňuje péči o duševní zdraví jako preventivní opatření proti duševním chorobám. Představuje nejčastěji užívané způsoby psychoterapie.

6. K čemu je dobré znát sám sebe?

Přednáška hlouběji seznamuje s pojmy sebepoznání, sebedůvěra, sebevědomí a sebereflexe. Seznamuje s aspekty, které ovlivňují a formují náš postoj k sobě samým od nejtělejšího dětství. Popisuje negativní programy, kterými nevědomě bráníme sami sobě v plném a optimálním prožívání svého života. Zabývá se významem psychických hranic a limitů, které si sami vytváříme. Poskytuje návod, jak se s nimi vypořádat.

7. Vliv nevědomí na náš život

Přednáška představuje zakladatele analytické psychologie – Carla Gustava Junga. Na jeho životní pouti, myšlenkách a objevech o lidské psychice poukážeme na význam vlivu nevědomí na náš život. Definujeme si a na praktických příkladech vysvětlíme pojmy archetyp, osobní a kolektivní nevědomí, animus, anima, persona, stín, synchronicita, individuace, bytostné já. Seznámíme se s Jungovými psychologickými typy a s jejich způsobem využití. Přednáška má velký význam pro hlubší pochopení lidské duše.

OBSAH KURZŮ UNIVERZITY 3. VĚKU

letní semestr 2018/2019 (27. cyklus)

Příloha č. 3 – kurz Trénování paměti – Gabriela Novák Breuerová, DiS.

Každá lekce je zahájena jednoduchým, zahřívacím cvičením, které zaktivizuje mozek a připraví ho na další zátěž. Jedná se o různé vyhledávání slov, srovnávání dle abecedy, spojování čísel.

Následuje soubor cvičení, přesmyček, hrátek se slovy, opravování gramatických chyb, logické počty, vzpomínek na například osoby z filmu, přírodovědné i zeměpisné znalosti, kdy je procvičována především dlouhodobá paměť.

Po dlouhodobé paměti přichází řada na paměť krátkodobou. Zapamatování si obrázku a následně odpovídání na details, zapamatování si nákupního seznamu (kdy lektorka účastníky naučí spolehlivý způsob, jak si informace zapamatovat). Během lekcí si účastníci zjistí, který způsob zapamatování jim vyhovuje nejvíce (podněty vizuální, sluchové či jejich kombinace).

Při lekcích procvičujeme i opačnou hemisféru, než jsme zvyklí - malování zrcadlového odrazu, psaní opačnou rukou.

Každá lekce je jedinečná, zábavná, prokládaná tipy, jak na své paměti pracovat i ve všedním životě. Svě odpovědi si kontroluje každý účastník sám, individuálně, kdy lektorka sama sděluje správná řešení.

