



## PSYCHOLÓGIA PRE ŽIVOT

NOVINKA

### 1-ROČNÉ ŠTÚDIUM

#### PODMIENKY PRIJATIA:

vek od 45 rokov  
SŠ s maturitou  
emailová adresa

### UČEBNÝ PLÁN

#### ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Zvládanie záťaže a prekonávanie stresu využitím relaxačných metód
- Prevencia stresu – budovanie psychickej odolnosti
- Regulácia negatívnych emócií
- Vytváranie spokojných vzťahov
- Zvládanie existenciálnych strachov v seniorskom veku

#### LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Všímavosť a súcť so sebou a druhými
- Čo je to vlastne kritické myslenie?
- Kritické myslenie v udalostiach okolo nás
- Kritické myslenie a médiá
- Kritické myslenie vo vede a výskume

#### TERMÍN ZASLANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY:

od 11. apríla 2022  
do 30. júna 2022

## PRIHLASOVANIE

- odoslaním **elektronickej prihlášky**, ktorej formulár nájdete od 11. apríla 2022 od 8:00 na:  
**[www.ucv.uniza.sk/](http://www.ucv.uniza.sk/) Univerzita tretieho veku / Prihláška na štúdium**
- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka emailom informovať o ďalšom postupe
- osobné a telefonické konzultácie ku prihlasovaniu sú možné počas stránkových hodín Univerzity tretieho veku

## INFORMÁCIE O ŠTÚDIU

### VÝUČBA

- Interval prednášok: každé 3 - 4 týždne.
- Miesto konania prednášok: priestory ÚCV UNIZA, Ulica 1. mája 32.
- Forma prednášok: kombinovaná (prezenčná + online v prípade dištančnej výučby).
- Rozvrh s konkrétnymi termínmi prednášok dostanú študenti emailom v priebehu septembra 2022.

### POPLATOK

- **Výška poplatku:** 60 EUR/akademický rok (dôchodca, držiteľ preukazu ZŤP, nezamestnaný)  
70 EUR/akademický rok (pracujúci, pracujúci dôchodca, SZČO)
- **Termín platby:** do 30. júna 2022
- **Spôsob platby:**
  - 1) Platba na účet:** IBAN: SK318180000007000166707, variabilný symbol 141001  
Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku vzdelávacieho modulu (napr. Novakova - PSYCH).
  - 2) Platba prostredníctvom poštového poukazu** na účet typu „R“:  
č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180 (IBAN: SK318180000007000166707),  
variabilný symbol 141001,  
adresát: Žilinská univerzita v Žiline, Univerzita tretieho veku,  
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina
- Termín a spôsob platby **je potrebné nahlásiť mailom alebo telefonicky** príslušnej koordinátorke.

### KOORDINÁTORKA

Ing. Janka Sňahničanová

- **Pevná linka:** 041/513 5043
- **Mobil:** 0918 971 108
- **E-mail:** janka.snahnicanova@uniza.sk

### SÍDLO UNIVERZITY TRETIEHO VEKU UNIZA

- Žilinská univerzita v Žiline, Ústav celoživotného vzdelávania
- Ulica 1. mája 32, 010 26 Žilina (oproti autobusovej stanici)