**Vzdelávací program: Medzigeneračné vzťahy a kvalita života seniorov**

**(jednoročný vzdelávací program)**

Vzdelávací program ponúka odborné poznatky a praktické postupy vedúce k  zlepšeniu medzigeneračných vzťahov a kvality života dospelých a seniorov. Je určený pre záujemcov, ktorí chcú aktívne a vhodne komunikovať v rodine a v širšom sociálnom prostredí; chcú lepšie pochopiť príčiny vzniku medzigeneračných konfliktov a osvojiť si efektívne spôsoby ich riešenia; chcú účelne a zmysluplne využívať svoj voľný čas a uvážene čeliť aktuálnym ohrozeniam a výzvam týkajúcich sa seniorov. Účastníci kurzu získajú teoretické poznatky o fungovaní a problémoch v medzigeneračných vzťahoch a tiež o tom, ako si zlepšiť kvalitu vlastného života. Teoretické poznatky budú doplnené praktickými workshopmi, v ktorých sa budú využívať rôzne aktivizujúce metódy.

**Ročník: 1.**

**Miesto výučby :**

**Deň a čas prednášky :**

**Zimný semester akademického roka 2024/2025**

***Medzigeneračné vzťahy***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Téma** | **Prednášajúci** |
|  | Starnutie populácie ako výzva pre jednotlivca a spoločnosť | PhDr. Ivana Šuhajdová, PhD., univ.doc. |
|  | Medzigeneračné vzťahy, komunikácia, solidarita a konflikty | PhDr. Ivana Šuhajdová, PhD., univ.doc. |
|  | Stereotypy a predsudky voči seniorom a problematika ageizmu | PhDr. Ivana Šuhajdová, PhD., univ.doc. |
|  | Násilie páchané na dospelých a senioroch, možnosti prevencie a intervencie | PhDr. Ivana Šuhajdová, PhD., univ.doc. |
|  | Online riziká a ohrozenia seniorov v súčasnosti a stratégie ako im generačne čeliť | Mgr. Kristína Liberčanová, PhD. |
|  | Plánovanie a odchod do dôchodku, adaptácia a spokojnosť na dôchodku | PhDr. Lucia Kočišová, PhD. |
|  | Voľný čas, vzdelávanie a záujmy v živote dospelých a seniorov, ich špecifiká, motívy a bariéry | PhDr. Ivana Šuhajdová, PhD., univ.doc. |

**Letný semester akademického roka 2024/2025**

***Kvalita života seniorov (praktické workshopy)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Téma** | **Prednášajúci** |
|  | Kvalita života, životná spokojnosť, wellbeing, šťastie, zmysel života seniorov | PhDr. Lucia Kočišová, PhD. |
|  | Spiritualita vo vzťahu ku kvalite a zmyslu života seniorov a stratégie jej rozvoja | doc. PaedDr. Martin Dojčár, PhD. |
|  | Starostlivosť o duševné zdravie seniorov: zvládanie stresu, odolnosť, sociálna opora | PhDr. Lucia Kočišová, PhD. |
|  | Nové spôsoby učenia, kognitívny tréning a stratégie na posilnenie pamäti | PhDr. Andrea Letašiová, PhD. |
|  | Využitie storytellingu v chápaní a prehlbovaní medzigeneračných vzťahov | Mgr. Kristína Liberčanová, PhD. |
|  | Prijatie a podpora dieťaťa so zdravotným znevýhodnením v rodine | doc. PaedDr. Naďa Bizová, PhD. |
|  | Možnosti starostlivosti a stimulácie dieťaťa so zdravotným znevýhodnením v rodine | PaedDr. Jana Balážová, PhD. |

Za zabezpečenie výučby je zodpovedná doc. PaedDr. Naďa Bizová, PhD. (0902/267 367)