

Plán studia / rámcový harmonogram:

Datum	Název přednášky	Přednášející
01.10.2024	Jak o něco chytřeji na změnu k lepšímu	Mgr. Aleš Neusar, Ph.D.
15.10.2024	Úspěšné stárnutí - současný psychologický pohled na stáří	PhDr. Katarína Millová, Ph.D.
29.10.2024	Sebepoznání a duševní hygiena: relaxační a meditační techniky	Mgr. Marek Malůš, Ph.D.
12.11.2024	Jak poznáváme druhé a sami sebe	PhDr. Ivana Poledňová, CSc.
26.11.2024	Alternativní přístup ke vzdělávání kdysi a dnes	Mgr. Josef Kunderát, Ph.D.
10.12.2024	Vztahové a komunikační vzorce v našich rodinách	Mgr. et Mgr. Martina Friedlová, Ph.D.
18.02.2025	Vývojové krize v dospělosti - pravda nebo propaganda?	PhDr. Katarína Millová, Ph.D.
04.03.2025	Sebepoznání a duševní hygiena: cirkadiánní rytmy, spánková hygiena a terapie tmou	Mgr. Marek Malůš, Ph.D.
18.03.2025	Motivace - co vše nás může v životě motivovat k různým činnostem a rozhodnutím	PhDr. Ivana Poledňová, CSc.
01.04.2025	Odolnost vůči nejistotě - klíčová vlastnost pro dnešek	Mgr. Josef Kunderát, Ph.D.
15.04.2025	Jak zůstat co nejdéle zdravý/á, prospěšný/á a svěží	Mgr. et Mgr. Martina Friedlová, Ph.D.
29.04.2025	Aby naše vztahy vydržely: naslouchání, povzbuzování, oceňování, respekt a vyjednávání	Mgr. Aleš Neusar, Ph.D.