**Poplatok za kurz: 85 €, invalidní dôchodcovia a dôchodcovia nad 65 rokov: 75 €**

Názov: **Medzigeneračné vzťahy a kvalita života seniorov**

Fakulta: Pedagogická fakulta

Miesto konania: Právnická fakulta Kollárova 10, Trnava miestnosť č. 5

Predpokladaný čas výučby: **piatok, medzi 9.00 a 12.00 hod. , Zimný a letný semester**

Rozsah vzdelávacieho programu: 1-ročný vzdelávací program: 7 prednášok/workshopov (90 minút – 2 vyučovacie hodiny) v zimnom aj letnom semestri

Minimálny počet študujúcich: 15

Maximálny počet študujúcich: 30

Cieľ vzdelávania: Študijný 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.

**Zoznam prednášok/cvičení**

Zimný semester

1. Starnutie populácie ako výzva pre jednotlivca a spoločnosť

2. Medzigeneračné vzťahy, komunikácia, solidarita a konflikty

3. Stereotypy a predsudky voči seniorom a problematika ageizmu

4. Násilie páchané na dospelých a senioroch, možnosti prevencie a intervencie

5. Online riziká a ohrozenia seniorov v súčasnosti a stratégie ako im generačne čeliť

6. Plánovanie a odchod do dôchodku, adaptácia a spokojnosť na dôchodku

7. Voľný čas, vzdelávanie a záujmy v živote dospelých a seniorov, ich špecifiká, motívy a bariéry

Letný semester

1. Kvalita života, životná spokojnosť, wellbeing, šťastie, zmysel života seniorov

2. Spiritualita vo vzťahu ku kvalite a zmyslu života seniorov a stratégie jej rozvoja

3. Starostlivosť o duševné zdravie seniorov: zvládanie stresu, odolnosť, sociálna opora

4. Nové spôsoby učenia, kognitívny tréning a stratégie na posilnenie pamäti

5. Využitie storytellingu v chápaní a prehlbovaní medzigeneračných vzťahov

6. Prijatie a podpora dieťaťa so zdravotným znevýhodnením v rodine

7. Možnosti starostlivosti a stimulácie dieťaťa so zdravotným znevýhodnením v rodine

Vyučujúci/lektor: PhDr. Ivana Šuhajdová, PhD., Mgr. Kristína Liberčanová, PhD., PhDr. Lucia Kočišová, PhD., Doc. PaedDr. Martin Dojčár, PhD., PhDr. Andrea Letašiová, PhD., Doc. PaedDr. Naďa Bizová, PhD., PaedDr. Jana Balážová, PhD.