

SOS1LOIF

PROGRAM PŘEDMĚTU

Obor vzdělání:	26-47-N/.. Informační technologie
Vzdělávací program:	26-47-N/22 Informatika ve firemní praxi
Ročník, období:	První ročník, letní období
Předmět:	Seminář osobnostního rozvoje
Počet hodin:	0 + 2 hod. týdně, celkem za období 32 hod. z toho 32 hod. cvičení
Limit absence:	20%
Platnost od:	05.02.2024
Způsob ukončení:	Zápočet

I. Anotace:

Předmět vede studenty k rozvíjení schopnosti sebepoznání a sebereflexe, schopnosti zdravě se realizovat a schopnosti zachovávat osobní integritu. Cílem předmětu je také vybavit studenty dovednostmi, které jim pomohou rozpoznávat negativní psychologické a sociální jevy a poskytnout jim oporu v jejich zvládání.

II.

Tematické okruhy	Počet hod. (z toho cvičení) / celkem
1. Životní hodnoty a životní cíle 1.1. Růstové a fixní myšlení 1.2. Osobní hodnoty 1.3. Plánování 1.4. Cíle osobní a pracovní	10 (10) / 10
2. Psychosomatický pohled na člověka 2.1. Spánek 2.2. Životospráva 2.3. Dopamin 2.4. Zvládání stresu 2.5. Syndrom vyhoření	7 (7) / 17
3. Sociální role v osobním a pracovním životě	3 (3) / 20
4. Člověk v sociálních vztazích 4.1. Osobní hranice 4.2. Komunikace v osobních vztazích 4.3. Pracovní vztahy 4.4. Delegování	11 (11) / 31
5. Hodnocení práce	1 (1) / 32

III. Hodnocení výsledků studentů:

Splnění limitu docházky

Aktivní zapojení při výuce

Odevzdání semestrální práce v požadovaném rozsahu a kvalitě

IV. Seznam doporučené literatury ke studiu:

CLOUD, Henry a John Sims TOWNSEND. Hranice: kde jsou zdravé meze ve vztazích a osobním životě?. Čtvrté vydání. Přeložila Šimona BOUZKOVÁ, přeložila Alena ŠVECOVÁ. Praha: Návrat

domů, 2018. ISBN 978-80-7255-411-9.

COVEY, Stephen R. 7 návyků skutečně efektivních lidí: zásady osobního rozvoje, které změní váš život. 3., rozš. vyd. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2016. ISBN 978-80-7261-403-5.

DWECK, Carol S. Nastavení mysli: nová psychologie úspěchu, aneb, naučte se využít svůj potenciál. Vydání druhé, aktualizované. Přeložil Kateřina EŠNEROVÁ. Žádná velká věda. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2017. ISBN 978-80-7555-032-3.

HONZÁK, Radkin. Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření. 3. vydání. Praha: Vyšehrad, 2018. ISBN 978-80-7601-004-8.

HONZÁK, Radkin. Psychosomatická prvouka. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4.

KRUSE, Kevin. Moderní time management: zdvojnásobte svou produktivitu, aniž byste se cítili přepracovaní. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-2452-7.

LUDWIG, Petr. Konec prokrastinace: [jak přestat odkládat a začít žít naplno]. Brno: Jan Melvil, 2013. Briquet. ISBN 978-80-87270-51-6.

SELIGMAN, Martin E. P. Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody. Pod povrchem. V Brně: Jan Melvil, 2014. ISBN 978-80-87270-95-0.

WHITMORE, John. Koučování: rozvoj osobnosti a zvyšování výkonnosti: metoda transpersonálního koučování. 4. doplněné a přepracované vydání. Přeložil Aleš LISA. Praha: Management Press, 2019. ISBN 978-80-7261-559-9.)

Zpracoval, datum: Petra Vlastová, 04.02.2024

Vyučuje: Petra Vlastová