



## SEBAPOZNANIE AKO CESTA K SPOKOJNOSTI

NOVÉ

### 1-ROČNÉ ŠTÚDIUM

**PODMIENKY PRIJATIA:**  
vek od 45 rokov  
SŠ s maturitou

### UČEBNÝ PLÁN

#### ZIMNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Sociálny tréning + Aké sú moje silné stránky
- Aké sú moje slabé stránky
- Ako lepšie porozumieť deťom/vnúčatám
- Mám súcť so sebou aj s ostatnými?
- Ako sa vedieť zdravo presadiť v komunikácii

#### LETNÝ SEMESTER – 20 HOD.

- Ako sa starať o psychické zdravie
- Ako súvisí telesné a duševné zdravie
- Ako rozvíjať tvorivé myslenie
- Ako riešiť problémy
- Ako rozvíjať vzťahy v skupine

## INFORMÁCIE O ŠTÚDIU

**TERMÍN PODANIA PRIHLÁŠKY:**  
od 15. apríla 2020

### PRIHLASOVANIE

- ELEKTRONICKY: [www.ucv.uniza.sk](http://www.ucv.uniza.sk) – Univerzita tretieho veku. Po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka informovať o ďalšom postupe.
- TELEFONICKY - **Mobil:** 0918 971 108

## VÝUČBA

- Interval prednášok: každé 3 - 4 týždne.
- Čas konania prednášok: **streda 13:00 – 16:15 hod.**
- Miesto konania prednášok: priestory ÚCV UNIZA, Ulica 1. mája 32.
- Rozvrh s konkrétnymi termínmi prednášok dostanú študenti na otvorení akademického roka koncom septembra 2020 (pozdvaná na otvorenie je zasielaná poštou alebo elektronicky).

## POPLATOK

- **Výška poplatku:** 48 EUR/akademický rok (dôchodca, držiteľ preukazu ZŤP, nezamestnaný)  
60 EUR/akademický rok (pracujúci, pracujúci dôchodca)
- **Termín platby:** do 10 dní od podania elektronickej prihlášky alebo telefonického prihlásenia
- **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 - SaC).
  - 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 telefonicky alebo mailom.**

## KONTAKT:

Ing. Janka Sňahníčanová

- **Mobil:** 0918 971 108
- **E-mail:** janka.snahnicanova@uniza.sk

## SÍDLO UNIVERZITY TRETIETIEHO VEKU UNIZA

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