



ŽILINSKÁ UNIVERZITA V ŽILINE
Ústav celoživotného
vzdelávania

Univerzita tretieho veku

30
1995 - 2025

PSYCHOLÓGIA V NAŠICH ŽIVOTOCH

3-ROČNÉ ŠTÚDIUM POBOČKA NÁMESTOVO

ZIMNÝ SEMESTER

- Dlhovekosť – ako spomaliť starnutie a mať viac životnej energie
- Emócie v našich životoch – ako s nimi pracovať
- Duševné zdravie, stres a možnosti jeho ventilovania
- Vzťahy k sebe, k druhým, k svetu
- Kruh bezpečného rodičovstva

LETNÝ SEMESTER

- Psychohygiena, vyhorenie, zdravé sebavedomie
- Asertivita a manipulácia
- Konflikty v našich životoch
- Terapia vzťahovej väzby - ako podporiť vzťah k sebe
- Sme stále vo vývine... - cyklický vývinový profil



PODMIENKY PRIJATIA

- vek od 45 rokov
- stredoškolské vzdelanie s maturitou
- e-mailová adresa

PRIHLASOVANIE

- odoslaním elektronickej prihlášky
- formulár prihlášky na www.ucv.uniza.sk/univerzita-tretieho-veku/prihlaska-na-studium
- po prijatí elektronickej prihlášky Vás bude koordinátorka kontaktovať mailom

TERMÍN PODANIA ELEKTRONICKEJ PRIHLÁŠKY

- od 6.mája 2025 do 30. júna 2025

VIAC INFORMÁCIÍ

- PhDr. Ľubica Mindeková
- +421-41-513 5057
- +421-918 971 108
- u3a@uniza.sk



VÝUČBA

- interval prednášok: každé 3 - 4 týždne od
- 13:00 hod. do 15:15 hod.
- rozvrh s konkrétnymi termínmi prednášok dostanú študenti emailom koncom septembra 2025
- miesto konania prednášok: Základná škola Námestovo, Komenského ulica, Námestovo

POPLATOK

- výška poplatku:
80 EUR / akademický rok (dôchodca, držiteľ preukazu ZŤP, nezamestnaný, pracujúci, pracujúci dôchodca, SZČO)
- termín platby: podľa pokynov,
najneskôr však do 30. júna 2025
- spôsob platby:
Platba na účet:
IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707,
variabilný symbol 141001

Do poznámky (správy pre príjemcu) je potrebné uviesť priezvisko študenta, za ktorého je platba realizovaná a skratku vzdelávacieho programu. (napr. Nekonečná -Psychologia Namestovo).

Platba prostredníctvom poštového poukazu na účet typu „R“:
č. účtu: 7000166707, kód banky: 8180
(IBAN: SK31 8180 0000 0070 0016 6707)
variabilný symbol 141001

adresát: Žilinská univerzita v Žiline
Univerzita tretieho veku
Univerzitná 8215/1, 010 26 Žilina

30 ODTIEŇOV POZNÁVANIA



1995-2025