

POŽADAVKY K ZÁPOČTU

1.) docházka (minimálně dvě účasti na výuce) **X seminární práce** (zpracovat jeden problém z oblasti psychologie zdraví v rozsahu 10 stran s odkazem na citovanou literaturu)

2.) individuální práce na prezentaci vlastních copingových strategií

Práce bude obsahovat „Vaše“:

a) *stresory* (co mi znepríjemňuje život - př. nedostatek času na sebe, šéf, neodpovídající plat za vykonanou práci atd.)

b) *reakce na stresory* (př. podrážděnost, zčervenání, křik, pláč, třískání dveřmi aj.)

c) *co nyní dělám pro zvládnutí daného stresoru X pomáhá mi to / nepomáhá mi to*

d) *jaké mám možnosti do budoucna* (správné copingové strategie můžu zvolit, abych danou zátěž zvládala)

e) *jaká literatura mi k tomu napomůže* (konkrétní publikace)

f) *všeobecná prevence vůči stresu* (SPA, spánek, sociální opora aj.)

Rozsah individuální práce není uveden, ale najít minimálně 5 stresorů (pokud se někdo cítí naprosto v pohodě a nic jej nerozhází, uveďte totéž pro stresory Vašich blízkých - rodičů, partnera, přátel...). Pro každý stresor zvlášť odpovědět na část b) - e).

Jednotlivé body se pokuste rozepsat (konkrétní cíle, úkoly, rituály,...; jaké sporty volíte, jak často, jak dlouho...apod.).

Individuální práci (případně seminární práci) odevzdejte osobně nebo zašlete e-mailem (Lucie.Bruzkova@seznam.cz).