

SÁLF1AD05**Sálfræði daglegs lífs**

Áfanginn er á fyrsta þrepi í sálfræði og er enginn undanfari að honum.

Stutt lýsing á efni áfangans:

Í áfanganum gefst nemendum tækifæri til að horfa inná við og æfast í ígrundun, sjálfsskoðun og sjálfstjórn með það að markmiði að ná betri stjórn á eigin lífi. Í áfanganum kynnast nemendur aðferðum og æfingum sem þeir geta nýtt sér sem verkfæri í daglegu lífi og samskiptum.

Kennslubók: Lilja Ósk Úlfarsdóttir og Valgerður Ólafsdóttir (2017). Sálfræði daglegs lífs. Reykjavík: Mál og menning.

Nokkur lykilhugtök áfangans:

Núvitund, frestun, streita og slökun, svefn, tilfinningar, ást og ástarsorg, feimni, hvernig hafa má áhrif á hugsun sína, hegðun og líðan, samskipti og samkennd.

Námsmat:

Vinnubók, dagbækur, smærri verkefni, lokaverkefni. Mikil áhersla er lögð á góða mætingu.