## MJESTO

Predavanja se održavaju na Učiteljskom fakultetu u Rijeci (sveučilišni Kampus, Trsat)

Učionica: 240, prizemlje

**VRIJEME**

Utorkom i četvrtkom od 17 do 18.30h

## UPISNINA

**150,00 KN**
**19,92 €**

Upisi i informacije:
3dob@uniri.hr

Rijeka zdravi grad 2020

PROGRAM SE PROVODI UZ FINANCIJSKU POTPORU GRADA RIJEKE, ODJELA GRADSKE UPRAVE ZA ZDRAVSTVO I SOCIJALNU SKRB.

# SVEUČILIŠTE ZA 3. DOB

S3D RIJEKA

3dob@uniri.hr 051-584-861

Sveučilište u Rijeci, Trg braće Mažuranića 10

Sveučilište za 3. dob

uniri

# RESPECT

## SAMOPOŠTOVANJE I NJEGOVO DJELOVANJE NA MENTALNO I TJELESNO ZDRAVLJE

CIKLUS PREDAVANJA IZ PRIHOLOGIJE

# PREDAVAČICA

**dr. sc. Jasna Hudek Knežević**

Umirovljena profesorica **Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Rijeci** bila je nositeljica nekoliko kolegija iz područja socijalne i zdravstvene psihologije.
U svojim se istraživanjima bavila stresom i suočavanjem sa stresom, efektima različitih osobina ličnosti, stresa i socijalnih procesa na subjektivne i objektivne zdravstvene ishode (npr. tjelesni simptomi, kronične bolesti, aspekti ma mentalnog zdravlja) te mehanizmima djelovanja stresa na zdravlje. Tema njezinih istraživanja je i područje sličnosti i različitosti romantičnih partnera te efektima sličnosti i različitosti na zadovoljstvo vezom, a za ovaj ciklus predavanja iz psihologije pripremila je sve o važnoj temi samopoštovanja.

R E S P E C T

# TERMINI

**PREDAVANJA**

**10.11.2022. ČET**
**15.11.2022. UTO**
**17.11.2022. ČET**
**22.11.2022. UTO**
**24.11.2022. ČET**

Od 17 do 18.30 sati
UFRI, učionica 240

## SAMOPOŠTOVANJE

**i njegovo djelovanje na naše mentalno i tjelesno zdravlje**

Zašto je važno poštovati sebe? Samopoštovanje nam može pomoći da doživimo pozitivna, a izbjegnemo negativna iskustva. Kratak ciklus predavanja obradit će nekoliko tema koje se odnose na saznanja i rezultate istraživanja na području psihologije o povezanosti samopoštovanja i mentalnog, a posebice tjelesnog zdravlja. Ciklusom će se obraditi okvirne teme samopoštovanja i povezanih konstrukta, promjene u razini samopoštovanja tijekom života kao i spolne razlike i heritabilnost samopoštovanja. Predavanja će se dotaći i socijalne prilagodbe, mentalnog i tjelesnog zdravlja te pokušati odgovoriti kojim mehanizmima samopoštovanje djeluje na tjelesno zdravlje. Samopoštovanje će se predstaviti i kao faktor zaštite i bolje g suočavanja bit će riječi i o interpretaciji vlastitog zdravlja kao i zdravstvena ponašanja i samoprezentacije.