

Integrovaný systém vzdelávania učiteľov jogy SAJ

Prípravná učiteľská kvalifikácia: 4. trieda – tj. 1. modul

Prípravné cvičenia; teória, prax 5D+7h	Šatkarmy (fyzické očistné techniky); teória, prax 2D+3h	Ásány (telesné polohy); teória, prax 7D+7h	Pránájáma (práca s energiou dychu); teória, prax 4D+4h	Mudry, bandhy (práca s energiami tela); teória, prax 1h
Relaxácia; teória, prax 2D+2h	Anatómia 1 2(10)hD	Fyziológia 1 2(10) ¹ hD	Etika v joge, životospráva 3hD	Základy práce s mysl'ou - meditácia; teória, prax 3D+2h
Teória a psychológia jogy 4hD	Pedagogika a andragogika vo výuke jogy 2hD	<i>Pomocný učiteľ v procese organizácie kurzov 1hD</i>	Konzultácie – podľa potreby, praktický výučbový weekend 28h Testy (4x), skúšky 28h	Záver. Práca 9h
1. modul (Povinné predm.: 100-116h; povinné predm. 90h, fakult. pr.: 1h; testy, záv. práca 9h);				

D – možno učiť aj dištančnou formou

Základná učiteľská kvalifikácia: 3. trieda: 2. – 5. modul

2. modul – pomocné učiteľstvo v 10 mesačnom kurze 80h	3. modul – pomocné učiteľstvo na letnom kurze – 1 týždeň 60h	4. Modul – aktívna účasť na 2 odborných weekendových seminároch (1. teoretický, 2. praktický) 2x20h		
5. modul				
Prípr. cvičenia; t/prax 4D+8h	Šatkarm. t/prax 1D+3h	Ásany; t/prax 6D+10h	Pránájáma; t/prax 4D+9h	Mudry, bandhy; t/prax 1D+2h
Relaxácia, meditácia v joge; t/prax 3D+6h	Anatómia 2 2(10)hD	Fyziológia 2 2(10) ² hD	Osobnosť učiteľa jogy, jej rozvoj, etický kódex učiteľa jogy 1.5D	Mentálne krije; teória, prax 1D+2h
Mentálna hygiena, práca s mysl'ou 2; teória prax 3D+2h	Zdravotný vplyv jogových praktík 3hD	Teória jogy 2 3hD	Pedagogika a andragogika v tréningu jogy 2 2hD	Cvičebné zostavy (teória, prax) 1D+2h
Teória jogového tréningu; princípy rozvoja osobnosti 4D+2h	Komunikácia v tréningovom procese a prax vzor. hodín 2h	Konzultácie 50h; Praktické vyučovanie >12h; Tútorované	Jogový model človeka, filozofia sámkhje a vedánty 3hD	<i>Ako sa učiť, neurotechnológia, celoživotné vzdelávanie 1h</i>

¹ Zvýšený počet hodín možno študovať buď na 4. alebo 3. stupni tréningu.

² Zvýšené počty hodín v prípade, že neboli zvolené v 4. stupni tréningu

		hodiny 8h; Organizácia kurzov 2hD		
<i>Jungovská psychológia a joga 3hD</i>	<i>Použitie hudby v joge 1.5h</i>	Testy (max. 6x/predmet)	Záverečná práca (cca 20str)48h	Skúšky, obhajoba
5. Modul spolu: 220h (povinné 166.5h, fakult. 5.5h; práca 48h)				

**Základná kvalifikácia pre učiteľstvo jogy (4.+3. tr.): spolu: 516h.
Z toho cca 40% môže byť odučené dištančnou formou**

D – možnosť dištančného vyučovania
Kurzíva – fakultatívne predmety

Lektorstvo - 2. trieda – 6. modul				
Prípravné cvičenia 2; teória, prax; 30h	Š a t k a r m y; prax 10h	Á s a n y; prax 30h	P r á n a j á m a, kóše; prax 20h	Bandhy, mudry; prax 5h
Relaxačné a meditačné metódy v joge; prax 20h	Základné jogové systémy, ich koncepty a etika v najdôležitejších klasických jogových textoch. Súčasné školy a hnutia v joge 10h	Životospráva a správna výživa v zmysle odporúčaní jogy 15h	Z d r a v o v e d a 2 (anatómia pohybu, biochémia pránájámy, psychofyziológia meditácie) 30h	Vybrané zdravotné aspekty cvičenia jogy 5h
<i>Holistická starostlivosť o zdravie 5h</i>	<i>Filozofia v joge 20h</i>	<i>Podrobnejší model jogového konceptu človeka a jeho štruktúry 20h</i>	<i>Základy západnej psychológie 2 10h</i>	<i>Íšvara pranidhána a metódy pestovania intuície 5h</i>
<i>Ďalšie jogové a joge blízke systémy 20h</i>	<i>Aplikovaná joga (joga v práci, učebnom procese, manažmente stresu, manažmente mysle, osobnosti ai.) 20h</i>	<i>Pedagogika, andragogika v jogovom tréningu – vedenie tréningov (Zadanie: príklad použitia v praxi) 10h</i>	<i>Komunikačné techniky a stratégie pri jogovom tréningu (tímová práca), medializácia a PR 10h</i>	<i>Významné postavy jogy (život, filozofia, prax) 5h</i>
<i>Neurotechnológie a ich aplikácie v jogovom tréningu 5h</i>	<i>Masáže ako podporný proces v joge 20h</i>	<i>Organizácia kurzov: plánovanie aktivít, manažment aktivít 5h+5h</i>	<i>Aktívna účasť na odb. podujatiach SAJ, ČUJ, MJT, EUY– semináre, prednášky, články (cca 20h; 3 prednášky, 3 publikované</i>	ZÁVEREČNÁ PRÁCA (cca 25 str.), testy, skúška 100h

			články)	
6. modul netto spolu: netto 465h, (povinné (normálne písmená): 170 ; fakultatívne (kurzíva): 175, z čoho povinne voliteľné sú 3 témy; záver. práca, testy, skúšky cca 100h; odb. podujatia cca 20h, potrebná učiteľská prax - 3 roky)				

Zhrnutie časového programu:		
1. modul: 116h	2.-5. Modul: 400h	6. modul: 465h

Spolu lektor 2. triedy absolvuje: do 981h v učebnom procese.

Celoživotné vzdelávanie učiteľov:	Prostredníctvom odborných kurzov, konferencií, seminárov a workshopov. Odporúčaný rozsah ďalšieho vzdelávania: minimum 1 weekend (cca 24h) za rok
--	---

V prípade častí, ktoré sa vyučujú dištančne je učivo dostupné na Internete, na CD-ROM resp. v tlačenej podobe. Podľa harmonogramu sa frekventanti pripravujú na konzultácie a testy (tiež podľa harmonogramu). Ostatné vyučovanie je klasickým spôsobom. Znamená to, že frekventant si teoretické časti študuje sám, s lektorom je v spojení cez Internet či na konzultáciách. Úspora na čase strávenom na kurze je cca 40% plus príslušná finančná úspora.