

## UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

<b>Predmet:</b>	Tehnike priprave na javni nastop
<b>Course title:</b>	Public Speaking Preparation Techniques

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Psihosocialno svetovanje, druga Psychosocial counselling, master, second	Psihosocialno svetovanje v športu Psychosocial counselling in sport	Prvi, drugi First, second	Drugi, četrsti Second, fourth

**Vrsta predmeta / Course type** Izbirni / Elective

**Univerzitetna koda predmeta / University course code:** TPJN / PSPT

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
20		10			150	6

**Nosilec predmeta / Lecturer:** doc. dr. Manca Kandare / Assist. Prof. Manca Kandare, Ph.D

**Jeziki / Languages:**

<b>Predavanja / Lectures:</b>	Slovensko / Slovenian, Angleško / English
<b>Vaje / Tutorial:</b>	Slovensko / Slovenian, Angleško / English

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za vključitev v delo je vpis v 1. letnik študija.

**Prerequisites:**

Prerequisite for the subject is the enrollment in the 1<sup>st</sup> year of master study.

**Vsebina:**

- stres in prednastopna stanja
- javni nastop v različnih modalitetah
- psihična priprava na nastop
- osnovna in specialna psihična priprava
- tehnike psihične priprave na javni nastop
- relaksacijske tehnike
- dihalne tehnike
- vizualizacijske tehnike
- različni psihoterapevtski postopki kot strategije priprave na javni nastop

**Content (Syllabus outline):**

- stress and performance states
- public performance in various modalities
- mental preparation for the performance
- basic and special psychological preparation
- techniques of mental preparation for public speaking
- relaxation techniques
- breathing techniques
- visualization techniques
- various psychotherapeutic procedures as strategies for preparing for a public appearance

**Temeljni literatura in viri / Readings:****Obvezna literatura:**

TENENBAUM, Gershon, EKLUND, R. *Handbook of Sport Psychology, Fourth Edition*. John Wiley & Sons, Inc., 2020.

ARNOLD, Rachel; FLETCHER, David: *Stress, Well-Being, and Performance in Sport*. Routledge Psychology of Sport, Exercise and Physical Activity Series, 2021.

TUŠAK, Matej, BLATNIK, Patricia. *Živeti s stresom: tehnike samopomoči*. 1. izd. Maribor: Poslovna založba MB, 2017. 327 str., ilustr. ISBN 978-961-94024-3-6.

RUTHERFORD, Neil. *Musical Theatre Auditions and Casting: A performer's guide viewed from both sides of the audition table*. Methuen Drama, 2011.

CORRADO, Donatella Di, BUSCEMI, Andrea, MAGNANO, Paola, MALDONATO, Nelson Mauro, TUŠAK, Matej, COCO, Marinella. Mood states and performance in elite canoe polo players: the mediating role of stress. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. April 2021, vol. 18, iss. 9, art. 4494, str. 1-12, ilustr. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/9/4494>, DOI: 10.3390/ijerph18094494.

COCO, Marinella, BUSCEMI, Andrea, RAMACI, Tiziana, TUŠAK, Matej, CORRADO, Donatella Di, PERCIAVALLE, Vincenzo, MAUGERI, Grazia, PERCIAVALLE, Valentina, MUSUMECI, Giuseppe. Influences of blood lactate levels on cognitive domains and physical health during a sports stress: brief review. *International journal of environmental research and public health*. [Online ed.]. Dec. 2020, vol. 17, iss. 23, art. 9043, str. 1-10, ilustr. ISSN 1660-4601. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/23/9043>, DOI: 10.3390/ijerph17239043.

**Dopolnilna literatura:**

KOTNIK, Bogdan, ZUPET, Petra, VODIČAR, Janez, TUŠAK, Matej. *Značilnosti reagiranja v stresni situaciji in dejavniki uspeha slovenskih vrhunskih športnikov na OI = The way of reacting in stress situations and factors of success in elite Slovenian athletes on olympic games*. Sanitas et labor.

2009, letn. 8, št. 1, str. 31-46, tabele. ISSN 1580-5972.

KANDARE, Manca. Pot do močnejše samozavesti? *Šport mladih: revija za šport otrok in mladine*. [Tiskana izd.]. jun. 2005, let. 13, št. 109, str. 35, ilustr. ISSN 1318-1718.

KANDARE, Manca. Merjenje stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 5-6.

KANDARE, Manca. Redukcija stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 10-11, tabela.

KANDARE, Manca. Tehnike sproščanja. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 13-17.

#### **Cilji in kompetence:**

Cilj predmeta je pridobitev poglobljenega znanja, ki omogoča samostojno izvirno znanstveno in raziskovalno delo ter strokovno delo na področju svetovanja in pomoči osebam pri javnih nastopih (govorniki, tv voditelji, managerji, športniki, glasbeniki, igralci ipd.)

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih in predmetnospecifičnih kompetenc:

- sposobnost uporabe znanja v praksi in izvirnega, kreativnega reševanja problemov v novih ali neobičajnih kontekstih
- sposobnost poglobljene kritične analize, sinteze in predvidevanja rešitev ter posledic
- avtonomnost v strokovnem delu
- kooperativnost, delo v skupini (in v mednarodnem okolju)
- sposobnost povezovanja znanja in obvladovanja kompleksnosti, s katero se srečujejo pri strokovnem delu
- sposobnost jasnega sporočanja svojih zaključkov in znanj strokovni in laični javnosti
- zmožnost uspešno delati s skupino in/ali

#### **Objectives and competences:**

The goal of the course is to acquire in-depth knowledge that enables independent, original scientific and research work as well as professional work in the field of consulting and assisting people in public appearances (speakers, TV presenters, managers, athletes, musicians, actors, etc.)

Learning unit contribute to the development of the following generic and subject specific competences:

- the ability to apply knowledge in practice and innovative, creative problem solving in new or unusual contexts
- the ability of critical analysis, synthesis and prediction of solutions and consequences
- autonomy in professional work
- cooperation, working in a group (also in international environment)
- the ability to connect knowledge and manage complexity faced in professional work
- the ability of documenting and presenting data to professionals and general public
- the ability to successfully work with groups and/or as co-therapist reflect the effectiveness of group work and improve it

kot kosvetovalci, reflektirati učinkovitost skupinskega dela ter jo na podlagi rezultatov refleksije izboljševati

- zmožnost poglobljenega kritičnega odnosa do izbranega svetovalnega pristopa in presojanja njegovih meja ter primerjanja z drugimi alternativnimi pristopi
- sposobnost soustvariti svetovalni odnos, izvesti ustrezno svetovalno intervencijo in obvladati ustrezno zaključevanje svetovalnega procesa
- sposobnost razumevanja in ustvarjalne uporabe različnih konceptov psihoterapije in psihološkega svetovanja pri osebah, ki javno nastopajo
- sposobnost razumevanja in uporabe različnih tehnik samoobvladovanja in samoregulacije

based on the results of the reflection

- the ability of an in-depth critical attitude towards selected modality or approach and evaluating its limitations, and comparing with other alternative approaches
- the ability to co-create counselling relationship, to carry out appropriate counselling interventions and to master proper termination of counselling process
- the ability to understand and creatively use different concepts of psychotherapy and psychological counseling for people who speak publicly
- the ability to understand and use different techniques of self-control and self-regulation

#### **Predvideni študijski rezultati:**

- demonstrirati splošno raven razumevanja teoretičnih in strokovnih načel psihološkega svetovanja pri javnem nastopanju
- avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin
- uporabljati kritično refleksijo in redno intervizijo ter supervizijo za svoj študijski in osebni razvoj
- sodelovanje z drugimi v svetovalnem timu za oblikovanje možnih rešitev oz. intervencij
- avtonomno se učiti in razvijati novo znanje skozi individualne izkušnje dela z ljudmi, ki javno nastopajo
- spoznati in uporabljati različne tehnike samoregulacije

#### **Intended learning outcomes:**

- demonstrate the general level of understanding of the theoretical and clinical principles of counselling
- autonomously use resources for learning specific content
- use critical reflection and regular supervision and intervision for their academic and personal development
- engage in personal growth and development
- being aware that continuous personal development is part of the professionalism
- cooperative collaboration with others to create possible solutions
- to learn and develop new knowledge through individual experience work with people who perform in public
- to learn and use different techniques of self-regulation

**Metode poučevanja in učenja:**

- predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov)
- vaje, ki temeljijo na izkušenskem, sodelovalnem in problemskem učenju (samostojno učenje, diskusija, razlaga, opazovanje, timsko delo, študija primera, metode kritičnega branja in pisanja, igra vlog, prikaz video-posnetkov, sodelovalno učenje)
- uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij
- individualne in skupinske konzultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj)

**Learning and teaching methods:**

- lectures with students' active participation (lecture, discussion, questions, case studies, problem solving)
- exercises that are based on experiential, collaborative and problem-based learning (self-study, discussion, lecture, observation, teamwork, case study, methods of critical reading and writing, role play, displaying video clips, cooperative learning)
- use of online classroom or other contemporary ICT tools
- individual and group consultations (discussion, additional explanation, dealing with specific questions)

**Načini ocenjevanja:**

Delež (v %) /

Weight (in %)

**Assessment:**

Načini ocenjevanja:	Delež (v %) / Weight (in %)	Assessment:
Pisni izpit.	100	Written exam.
Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.		Grading - in accordance with the Rules of verifying and assessing knowledge.

**Reference nosilca / Lecturer's references:**

Predavateljica več let samostojno dela v procesu svetovanja mladim in vrhunskim športnikom. / Lecturer has worked for several years as sport consultant with young and top athletes.  
Predavateljica ima večletno terapevtsko prakso v okviru dela z zasvojenimi v Univerzitetni Psihiatrični kliniki. / The lecturer has several years of therapeutic practice working with addicts at the University Psychiatric Clinic.

**Glavne reference/Mail references:**

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. *Premagovanje športnih poškodb: psihološki vidiki rehabilitacije po športni poškodbi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2010. 185 str., ilustr. ISBN 978-961-6583-91-6.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. *Jaz - športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004. 189 str., ilustr., graf. prikazi. ISBN 961-6405-85-3.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Psychological profile of Slovene bodybuilders. *Review of Psychology: international journal of Croatian Psychological Association*. 2005, vol. 12, no. 1, str. 55-61, ilustr., tabele. ISSN 1330-6812.

MASTEN, Robert, STRAŽAR, Klemen, ŽILAVEC, Iztok, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Psychological response of athletes to injury. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*. [English ed.]. 2014, vol. 46, no. 1, str. 127-134, preglednice. ISSN 1331-1441. [http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id\\_clanak\\_jezik=182810](http://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=182810).

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, STRAŽAR, Klemen, ZUPANC, Oskar, DROBNIČ, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, KANDARE, Manca. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury = Psihološki dejavniki rehabilitacije športnikov po poškodbi kolena. *Zdravstveno varstvo: Slovenian journal of public health*. [Tiskana izd.]. Sep 2014, vol. 53, iss. 3, str. 226-236. ISSN 0351-0026. <http://www.degruyter.com/view/j/sjph.2014.53.issue-3/issue-files/sjph.2014.53.issue-3.xml>, DOI: 10.2478/sjph-2014-0023.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, STRAŽAR, Klemen, ZUPANC, Oskar, DROBNIČ, Matej, MARINŠEK, Maksimiljana, KANDARE, Manca. Psychological factors of rehabilitation of athletes after knee injury = Psihološki dejavniki rehabilitacije športnikov po poškodbi kolena. *Zdravstveno varstvo: Slovenian journal of public health*. [Tiskana izd.]. 2014, letn. 53, št. 3, str. 226-236. ISSN 0351-0026.

MASTEN, Robert, TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Impact of identity on anxiety in athletes. *Kinesiology: international scientific journal of kinesiology and sport*. [English ed.]. dec. 2006, vol. 38, no. 2, str. 126-134, tabeli. ISSN 1331-1441.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca, BEDNARIK, Jakob. Is athletic identity an important motivator? *International journal of sport psychology*. 2005, letn. 36, št. 1, str. 39-49, tabele. ISSN 0047-0767.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Analisi della motivazione e dell'abbandono nei giovani nuotatori in Slovenia. *Movimento: rivista di psicologia e scienze del movimento e dello sport*. sett./dic. 2004, vol. 20, n. 3, str. 92-97, tabelle. ISSN 0393-9405.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Nekateri psihološki dejavniki športne identitete. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 3, str. 22-28, priloga, preglednice. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Samopodoba in osebnost bodybuilderjev. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2003, letn. 51, št. 3, str. 29-35, priloga, preglednici, graf. prikaz. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca. Pot do močnejše samozavesti? *Šport mladih: revija za šport otrok in mladine*. [Tiskana izd.]. jun. 2005, let. 13, št. 109, str. 35, ilustr. ISSN 1318-1718.

KANDARE, Manca, BURNIK, Stojan, KAJTNA, Tanja. Pomen poškodbe pri športnikih rizičnih športov in njen vpliv na posameznika = The meaning of an injury for high-risk sports athletes and its influence on an individual. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*. 2007, let. 55, št. 4, str. 12-16, pril. ISSN 0353-7455.

KANDARE, Manca. Vloga in vpliv bodybuildinga na osebnost. *Panika: širimo psihološka obzorja*. [2005], letn. 10, št. 1, str. 66-68, ilustr. ISSN 1318-8747.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Bio-psiho-socialni dejavniki uspešne rehabilitacije športnika. V: VIDMAR, Jože (ur.), et al. *Zbornik predavanj = Abstract book*. Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004. Str. 65-68. ISBN 961-6405-87-X.

KANDARE, Manca. Merjenje stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 5-6.

KANDARE, Manca. Redukcija stresa. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 10-11.

KANDARE, Manca. Tehnike sproščanja. V: TUŠAK, Matej, MASTEN, Robert, KANDARE, Manca. *Stres v šoli in načini obrambe: [seminarsko gradivo]*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Center za stalno strokovno izpopolnjevanje, 2005. Str. 13-17.

KANDARE, Manca. Psihološki profil bodybuilderjev. V: CECIČ ERPIČ, Saša (ur.), KAJTNA, Tanja (ur.). *Športna psihologija in priprava na olimpijske igre: zbornik referatov*. 7. simpozij športne psihologije, Ljubljana, junij 2004 - Športna psihologija in priprava na olimpijske igre. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije: Olimpijski komite Slovenije - Združenje športnih zvez: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport RS, 2004. Str. 40-43, tabela, graf. prikazi. ISBN 961-6405-88-8.

KANDARE, Manca. Vpliv bodybuildinga na osebnost. V: BERČIČ, Herman (ur.). *Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije*, [Laško, 26.in 27. novembra 2004]: [prispevki in povzetki poročil, strokovnih predavanj in predstavitev]. Ljubljana: Športna unija Slovenije, 2004. Str. 216-219, graf. prikazi. ISBN 961-91483-0-4.

KANDARE, Manca, KAJTNA, Tanja. Psihološke reakcije športnika na poškodbo. V: VIDMAR, Jože (ur.), et al. *Zbornik predavanj = Abstract book*. Mednarodni kongres Sodobne metode rehabilitacije športnikov, Ljubljana, 26.-28. nov. 2004. Ljubljana: Fakulteta za šport, Katedra za medicino športa, 2004. Str. 77-80. ISBN 961-6405-87-X.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Vpliv športa na samopodobo in osebnost gibalno oviranih. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik prispevkov = Proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004. 4 str., graf. prikaza. ISBN 961-6328-24-7.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Psihološke obremenitve otrok-športnikov. V: PIŠOT, Rado (ur.), et al. *Zbornik prispevkov = Proceedings*. Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, 2004. 10 str. ISBN 961-6328-24-7.

KANDARE, Manca. The process of psychological rehabilitation of athletes in sports. V: MANENICA, Ilija (ur.). *Abstracts. 7th Alps-Adria Conference in Psychology, 2nd - 4th June 2005, Zadar, Croatia.* Zadar: University, Department of Psychology, 2005. Str. 67. ISBN 953-7237-02-8.

KANDARE, Manca. The coaching style is Slovenian top sports. V: MANENICA, Ilija (ur.). *Abstracts. 7th Alps-Adria Conference in Psychology, 2nd - 4th June 2005, Zadar, Croatia.* Zadar: University, Department of Psychology, 2005. Str. 74. ISBN 953-7237-02-8.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. A contemporary model of motivation in sport. V: *Sport for all as a tool for education and development: book of abstracts.* 10th World Sport for All Congress 2004, Rome, Italy 11-14th November 2004. Rome: The Italian National Olympic Committee, 2004. Str. 65.

KANDARE, Manca, TUŠAK, Matej. Personality of Slovene male and female athletes. V: *Sport for all as a tool for education and development: book of abstracts.* 10th World Sport for All Congress 2004, Rome, Italy 11-14th November 2004. Rome: The Italian National Olympic Committee, 2004. Str. 53.

TUŠAK, Matej, KANDARE, Manca. Some psychological determinants of sport identity. V: *Libro de resúmenes. II congreso internacional de psicología aplicada al deporte,* Madrid, Novembre 2003. Madrid: Dykinson, 2003. Str. 19. ISBN 84-9772-095-4.