

Forma patvirtinta
VšĮ Inovacijų ir kompetencijų
ugdymo instituto direktoriaus
2019 m. spalio 31 d. įsakymu
Nr. 2019-10-31

VŠĮ INOVACIJŲ IR KOMPETENCIJŲ UGDYMO INSTITUTAS
Rinktinės g. 1A-47, Vilnius, tel. + 370 687 96175, el. p. ikui.info@gmail.com, www.ikui.lt

KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA

1. Programos pavadinimas, lygis

Kaip išlikti emociškai lanksčiam pandemijos / karantino metu

2. Programos vadovas (autorius (-iai)), vardas, pavardė, institucija, mokslinis laipsnis, kvalifikacinė kategorija, kontaktinis telefonas, el. paštas)

Edita Usonienė, Ukmergės Jono Basanavičiaus gimnazijos psichologė, psichologijos mokytoja metodininkė, psichologijos magistrė, IV kategorija, telefonas +370 568 26934, el. paštas: e.usoniene@gmail.com

3. Programos anotacija (aktualumas, reikalingumas)

Dauguma žmonių dažniausiai nė nesigilina, kaip veikia jų jausmai, ir į susiklosčiusias aplinkybes reaguoja nesusivokdami ir net nevalingai. Kiti puikiai supranta eikvojantys per daug jėgų, bandydami suvaldyti ar nuslopinti savo išgyvenimus. Treti įsitikinę, kad emocijos trukdo jiems gyventi, ypač tokios nemalonus kaip pyktis, gėda ir nerimas. Palaipsniui mūsų atsakas į išorinio pasaulio signalus silpsta, darosi dirbtinis, ir emocijos ima mus klaidinti.

Emocinis lankstumas – tai gebėjimas atsipalaiduoti, nurimti ir gyventi sąmoningiau, patiems pasirinkti atsaką į įspėjamuosius emocijų ženklus.

Šio seminaro metu dalyviai išmoks geriau perprasti savo emocijas, jas priimti ir su jomis sugyventi, įgys didesnio emocinio lankstumo. Įgiję didesnę emocinį lankstumą, seminaro klausytojai galės susidoroti su įvairiomis bėdomis: neigiama saviverte, skausmu, širdgėla, nerimu, depresija, darbų atidėliojimo sindromu.

4. Programos tikslas

Suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti.

5. Programos uždaviniai

1. Mokytis atsipalaiduoti, nurimti.
2. Mokytis atjausti save.
3. Ugdyti adekvatų savęs vertinimą.
4. Ugdyti dėmesingumo įgūdžius.

6. Programos turinys (temos, valandos)

Eil. Nr.	Temos	Auditorinių valandų skaičius	Praktinio darbo valandų skaičius	Iš viso
1.	Pasiduoti negalima veikti. Kur padėsite kablelį? Psichologinės sveikatos iššūkiai pandemijos metu.	1 val.		

2.	Maži žingsneliai emocinio lankstumo link arba savipagalba.	1 val.	3 val.	
3.	Psichologinės pagalbos galimybės.	1 val.		
Iš viso:				6 val.

7. Tikėtina (-os) kompetencija (-os), kurią (-ias) įgys programą baigęs asmuo, mokymo(-si) metodai, atsiskaitymo formos, įgytos (-ų) kompetencijos (-ų) vertinimo būdai

Tobulins bendrąsias ir socialines emocines kompetencijas

Kompetencijų sritis	Kompetencijos	Mokymo modelis (mokymo/si metodai, būdai)	Dalyvio atsiskaitymo forma, įgytų kompetencijų įvertinimo būdai
Žinių ir supratimo įgijimas (teorinė dalis)	Komunikavimo Pažinimo Mokėjimo mokyti Socialinis sąmoningumas	Paskaita Diskusija Pokalbis Darbas grupėse	Apklausa
Gebėjimų įgijimas (praktinė dalis)	Asmeninė Komunikavimo Socialinė Iniciatyvumo ir kūrybingumo Tikslus savo jausmų atpažinimas ir įvardijimas Savo stipriųjų ir silpnųjų pusių atpažinimas Pasitikėjimas savimi Teigiamas mąstymas Aktyvus veikimas Impulsyvumo kontrolė Emocijų ir streso valdymas	Praktinės užduotys Sąmoningumo pratimai Atsipalaidavimo, relaksacijos pratimai Stresą mažinantys pratimai	Refleksija
Nuostatų įgijimas (vertybinių, etinių-profesinių nuostatų teikimas ir įgijimas)	Socialinė Komunikavimo Pažinimo Iniciatyvumo ir kūrybingumo Asmeninė	Diskusija Darbas porose Darbas grupėse	Apklausa Vertinimo klausimyno pildymas

	Tikslų nusistatymas ir siekimas Gebėjimas išsikelti realius tikslus Atsakingas sprendimų priėmimas		
--	--	--	--

8. Programai vykdyti naudojama mokomoji medžiaga ir techninės priemonės:

Eil. Nr.	Tema	Mokomosios medžiagos pavadinimas	Mokomosios medžiagos apimtis	Techninės priemonės
1.	<i>Psichologinės sveikatos iššūkiai pandemijos metu.</i>	<i>Pasiduoti negalima veikti. Kur padėsite kablelį?</i>	Skaidrės (20)	
2.	<i>Psichologinė savipagalba</i>	<i>Maži žingsneliai emocinio lankstumo link.</i>	Skaidrės (70)	
3.	<i>Psichologinės pagalbos galimybės.</i>	<i>Psichologinės pagalbos galimybės.</i>	Skaidrės (20)	

9. Programai rengti naudotos literatūros ir kitų informacinių šaltinių sąrašas

1. Susan Davis. *Emocinis lankstumas. Kaip geriau suprasti savo emocijas ir išmokti jas priimti.* 2018, Vilnius.
2. Dr. Christopher, K. Germer. *Sąmoningas kelias į užuojautą sau. Kaip išsivaduoti nuo žalingų minčių ir emocijų.* 2018, Vilnius.
3. Elaine N. Aron. *Itin jautrus asmuo. Kaip gyvuoti, kai pasaulis tave stelbia.* 2016, Vilnius.
4. Taylor Clark. *Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą.* 2015, Vilnius.
5. Dr. Russ Harris. *Laimės spąstai. Įveik stresą, nerimą ir depresiją.* 2014, Vilnius.
6. Paulius Rakštikas. *Staigmena gyventi. Dėmesingumo lavinimas ir sąmoningumo ugdymas.* 2019, Vilnius.
7. Christophe Andre. *Netobuli, laisvi ir laimingi. Savivertės pratybos.* 2017, Vilnius.

10. Lektorių darbo patirtis ir kompetencijos

(Pažymėti X)

Teikėjo atstovas (-ai)	
Mokytojai	
Mokslo ir studijų institucijų dėstytojai, mokslininkai, tyrėjai	
Užsienio valstybių dėstytojai, mokslininkai, tyrėjai ir mokytojai	
Viešojo administravimo institucijų vadovai, jų pavaduotojai, padalinių vadovai ir specialistai	
Jungtinė lektorių grupė	
Kiti (nurodyti)	x

11. Kvalifikaciniai reikalavimai lektoriams (jeigu nustatyti)

--

12. Dalyviai:

12.1. Dalyvių pasirengimas Programai (praktinės veiklos patirtis ir kompetencija(-os), kurią(-ias) turi turėti Programos dalyvis)

Kompetencija (-os)	
Praktinės veiklos patirtis	

12.2. Programos dalyvių tikslinės grupės

(Pažymėti X)

Dalykų mokytojai (<i>nurodyti dalyką</i>)	
Pradinio ugdymo mokytojai	
Institucijų, vykdančių priešmokyklinio ir ikimokyklinio ugdymo programas, vadovai, pedagoginiai darbuotojai	
Mokyklų vadovai, jų pavaduotojai ugdymui, ugdymą organizuojančių skyrių vedėjai	
Mokyklų bendruomenės komandos	
Kiti (<i>nurodyti</i>)	