

Įtampa ir stresas. Efektyvus konfliktų valdymas

Kiekvienam iš mūsų svarbu mokėti įveikti iškilusias priešpriešas taip, kad nesugriauti savo ir kito žmogaus vertybių. Nuolat besikeičianti komunikacija reikalauja naujų savo galimybių suradimo ir panaudojimo. Programoje analizuojama paradigma – „pykti sveika“. Mokoma(si) subjektyvių konflikto tiesų, „su kuo turime susitaikyti“ ir efektyvios komunikavimo technologijos. Dalyviai skatinami formuoti naują požiūrį, prisiimant atsakomybę už bendravimo kokybę siekiant pozityvaus grįžtamojo ryšio. Analizuojami gyvenimo atsparumą sąlygojantys veiksniai. Įvardinami galimi pagalbos teikimo modeliai konkrečiose situacijose. Atsakoma, kaip bendrauti ir padėti vaikui, kad pats prisiimtų atsakomybę už savo elgesį ir emocinius sprendimus. Analizuojama, kaip „neperdegti“ mokytojui, pozityviai iškrauti emocinę patirtį.

Garbingų santykių kūrimas šiandien ypatingai aktualus ugdymo procese. Emocijų valdymas – svarbiausia brandžios asmenybės savybė. Dalyviai mokymų naudą pajus per asmeninę patirtį ir gebės pritaikyti profesinėje veikloje.

*Programos trukmė: 6 val. **

Psichologė Virginija Servutienė