

Emocinio intelekto ir socialinių kompetencijų ugdymas Programa paruošta remiantis sąmoningumo lavinimo (žinoma kaip “mindfulness” grįsti metodai) ir DIAMEE (į dialogą orientuoto bendravimo) mokymų programomis ir Six Seconds EQ modeliu. Trukmė: 8 val. Optimalus dalyvių skaičius: iki 20. Mokymai skirti: pedagogams, spec.pedagogams, mokyklų psichologams. Mokymo programos tikslai • Supažindinti su naujausiais šiuolaikinės psichologijos metodais ir teorinėmis nuostatomis, orientuotais į emocinių ir socialinių kompetencijų lavinimą. • Sudaryti sąlygas išmokti technikų ir pratimų, padedančių lavinti emocines ir socialines kompetencijas. • Aptarti galimybes kaip atskiras praktikas, adaptuotas kasdieniui veiklai su mokiniams, naudoti mokymo procese ugdant vaikų EQ ir socialines kompetencijas. • Paskatinti seminaro dalyvius skirti dėmesio ir jų pačių, kaip pedagoginį darbą dirbančių asmenų emocinių bei socialinių kompetencijų tobulinimui Mokymuose aptariamos temos • Intelekto dalys ir jo vientisumas. IQ, EQ, socialinės kompetencijos ir socialinis adaptyvumas – kaip visa tai susiję. Naujausi šiuolaikiniai metodai, orientuoti į emocinių ir socialinių kompetencijų lavinimą. Sąmoningumo ugdymas. • Dėmesingumas ir įsisąmoninimas – pirmieji EQ lavinimo žingsniai ir “bazinis” pasirengimas EQ ugdymui. Praktikos, skirtos sąmoningo dėmesio stiprinimui ir gebėjimo įsisąmoninti bei priimti savo mintis, emocijas bei impulsus veikti dar prieš jiems “pasileidžiant” lavinimui. • Gebėjimo tvarkytis su diskomfortu, nemaloniomis emocijomis ir nepatogumais stiprinimas. Praktikos, skirtos impulsyvaus reagavimo valdymui. • EQ bendraujant ir socialinės kompetencijos: sąmoningas buvimas su kitais. Praktikos, skirtos išmokti justų ryši su kitais, sąmoningai pasirinkti bendravimo stilių ir strategijas, taip pat atpažinti besikartojančias asmeniškai būdingas bendravimo schemas ir savo vaidmenį jose. Dalyvavę mokymuose dalyviai gebės: • Praktiškai taikyti išmokus pratimus tobulindami savo asmenines emocines ir socialines kompetencijas.	Eglė Masalskienė - 15 metų suaugusiųjų mokymo patirtis. - 6 metų psichologinio konsultavimo patirtis. - 6 metų mindfulness metodų praktikavimo patirtis. - Aukštasis universitetinis išsilavinimas (psichologija, Vilniaus Universitetas). Papildomi kursai: kognityvinė elgesio terapija (2011-2014), mindfulness metodai (2011), coaching (2013), DIAMEE programa (2013-2015) Podiplominės universitetinės studijos (įsisąmoninimu grįstų kognityvinės elgesio terapijos metodų taikymas, Sveikatos Mokslų Universitetas, 2016-2017). Mindfulness mokytojų programa (2017). Ekspertinės sritys: streso valdymas, emocinis atsparumas, konfliktų sprendimas, į dialogą orientuoto bendravimo įgūdžių lavinimas (pagal DIAMEE programą ir kt.).
--	--

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">● Praktikuoti įsisąmoninimą ir sąmoningumą, kaip EQ ir socialinių kompetencijų pagrindą, kasdienėse savo veiklose, taip pat dirbant su mokiniais.● Taikyti išmoktas praktikas mokymo proceso metu, dirbant su mokiniais – ir taip ugdyti mokinių EQ ir socialines kompetencijas. | |
|---|--|