

## Laimingas aš – laimingas šalia manęs 40 val.

1.	<p>1.1. Kas yra emocinis intelektas? Ar įmanoma pagerinti emocinį intelektą? Baziniai emociniai poreikiai, jų vaidmuo gyvenime. Praktinė užduotis.</p> <p>1.2. Savęs pažinimas. Asmeninės vertybės, įsitikinimai ir nuostatos.</p> <p>1.3. Kitų pažinimas. Empatija. Santykių palaikymas.</p> <p>1.4. Pokyčiai. Pokyčių valdymas. Aktyvi refleksija.</p>
2.	<p>2.1. Savivertės formavimosi mechanizmai, tipai, neadekvačios savivertės požymiai. Technikos ir būdai, padedantys koreguoti ir ugdyti savivertę.</p>
	<p>2.2. Pasitikėjimas savimi ir kitais</p>
	<p>2.3. Parama ir savanorystė</p>
	<p>2.4. Gyvenimo balansas ir pozityvumas</p>
3.	<p>3.1. Kas yra stresas ir kaip su juo susidraugauti?</p>
	<p>3.2. Konfliktai, konstruktyvūs jų sprendimo būdai bei gebėjimas bendradarbiauti su kitais.</p>
	<p>3.3. Autentiškumas: kaip išlikti savimi skirtingose situacijose.</p>
	<p>3.4. Atvirumas: kaip išlikti atviru sau ir kitiems.</p>