**Emocinės sveikatos stiprinimo mokymai**

Emocinės gerovės kūrimas – yra viena svarbiausių VU vertybių. Siekiant, kad ši vertybė taptų ir kiekvieno VU bendruomenės nario asmenine vertybe sukūrėme mokymo programą doktorantūros studentams. Ši mokymo programa – tai psichinės sveikatos gerinimo bei naujų kompetencijų ugdymo priemonė. Ji skirta gilesniam savęs bei emocijų pasaulio pažinimui, psichinės sveikatos stiprinimui, efektyvaus bendravimo kompetencijų plėtojimui, konfliktų ir perdegimo prevencijai. Psichinė sveikata – tai emocinė ir dvasinė būsena, kuomet žmogus leidžia sau džiaugtis gyvenimu, patiria pilnatvės jausmą, taip pat moka išgyventi ir liūdesį, skausmą. Gera psichinė sveikata – tai nėra tik psichikos sveikatos sutrikimų nebuvimas. Žmogaus emocinės gerovės ir sveikatos rodikliai – gebėjimas užmegzti bei palaikyti sveikus asmeninius santykius, mokėjimas įveikti sunkumus, atsakingas sprendimų priėmimas, galimybė išreikšti save.

**Mokymo programos tikslas** – suteikti doktorantūros studentams žinių apie emocinę sveikatą, jos stiprinimą, mokytis įveikti stresą, užkirsti kelią perdegimo sindromo atsiradimui, įsisavinti konstruktyvius reagavimo būdus, patekus į konfliktinę ar kitą probleminę situaciją.

**Mokymo programos uždaviniai:**

1. Suteikti doktorantams žinių apie emocinę gerovę, vystyti jų kompetencijas, reikalingas palaikyti gerą savijautą, efektyviai tvarkytis su kylančiais iššūkiais.
2. Vystyti emocinį intelektą, reikalingą pedagoginiame darbe.
3. Mokyti doktorantus pasirūpinti emocine sveikata.
4. Skatinti doktorantus rinktis efektyvius bendravimo būdus, palaikyti sveikus tarpusavio santykius, konstruktyviai spręsti kylančius konfliktus.
5. Išmokti efektyvių streso įveikos būdų, mažinti perdegimo atvejų, konfliktinių situacijų pasireiškimą.

P r o g r a m a

(26 ak. val. arba 1 ECTS)

|  |  |
| --- | --- |
| **Data ir laikas** | **Seminaras:** **“Emocinė sveikata ir jos stiprinimas”** **1 dalis / (6 ak. val.)** Vedančioji: psichologė Inga Abramavičienė  |
| **Data: 2024 06 05** **Laikas:** **13:00 – 15:00** **15:00-15:30 pertrauka****15:30 – 18:00**  | **Seminaro turinys:*** Emocinė sveikata – kas tai?Psichikos funkcijų sutrikimai.
* Emocinės gerovės principai, emocinės sveikatos stiprinimo būdai.
* Emocinio intelekto svarba, emocijų valdymo žingsniai.
* Kaip tinkamai pasirūpinti savimi ir šalia esančiu asmeniu?
* VU iniciatyvos ir veiksmų plano PADĖK pristatymas, pirminės emocinės
* paramos kitam žmogui teikimas.
* Kvalifikuotą psichologinę pagalbą teikiančių institucijų pristatymas.
* Pirmos mokymų dalies refleksija. Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas.Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus.
 |
|   | **Seminaras:** **“Krizių psichologija”** **3 dalis / (4 ak. val.)** Vedančioji: psichologė dr.Dovilė Grigienė  |
| **Data: 2024-06-06** **Laikas:** **13:00 – 14:30****14:30 – 15:00 pertrauka****15:00 – 16:30**   | **Seminaro turinys:*** Kas yra psichologinė krizė?
* Pagalba psichologinės krizės metu. Netekčių psichologija.
* Savižudybių tema. Kodėl žmonės žudosi? Kaip atpažinti ženklus ir ką daryti? Pirmoji pagalba savižudybės rizikos atveju.
* *Praktinė dalis.* Emocinė parama – kas tai yra ir kaip ją suteikti?
* Trečios mokymų dalies refleksija. Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas.Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus.
 |
|   | **Seminaras:** **“Stresų įveikimas ir emocinė gerovė”** **2 dalis / (4 ak. val.)** Vedančioji: psichologė Monika Aleksė  |
| **Data: 2024-06-12** **Laikas:** **10:00 – 11:30****11:30 – 12:30 pertrauka****12:30 – 14:00**   | **Seminaro turinys:*** Psichologinio atsparumo svarba įveikiant gyvenimo krizes.
* Ilgalaikio ar/ir neįveikto streso pasekmės emocinei ir fizinei sveikatai.
* Emocinių sunkumų profilaktika. Kas man padeda atgauti emocinę pusiausvyrą?
* Efektyvaus poilsio ir darbo režimo laikymosi nauda stiprinant emocinę sveikatą.
* Kasdieninio streso įveikimo būdai.
* *Praktinė dalis.* Kvėpavimo, minčių, emocijų valdymo technikų išbandymas.
* Antros mokymų dalies refleksija. Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas.Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus.
 |
|   | **Seminaras:** **“Efektyvi komunikacija ir konstruktyvus konfliktų sprendimas“** **4 dalis / (6 ak. val.)** Vedančioji: psichologė Sandra Četrauskienė  |
| **Data: 2024-06-13** **Laikas:** **10:00 – 11:30****11:45 – 12:00 pertrauka****12:00 – 13:30****13:30 – 14:00 pertrauka****14:00 – 15:30**   | **Seminaro turinys:*** Psichologinio kontakto kūrimas, bendravimo etapai.
* Bazinių bendravimo nuostatų poveikis bendravimo rezultatams. Konfliktinės situacijos, sukeliančios stresą. Dėl ko ir kada kyla konfliktai?
* Kada konfliktas tampa kenksmingu?
* Konfliktinių situacijų sprendimo strategijų aptarimas.
* Būdingo elgesio modelio konfliktuose tyrinėjimas.
* Konstruktyvus elgesys konflikto metu, tinkamo elgesio konflikto metu žingsniai.
* *Praktinė dalis.* Konfliktų valdymo algoritmo išbandymas (porose).
* Gero psichologinio klimato bendruomenėje formavimas, pozityvių socialinių santykių kūrimas ir palaikymas.
* Ketvirtos mokymų dalies refleksija. Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas.Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus.
 |
|   | **Seminaras:** **“Perdegimo sindromo prevencija“** **5 dalis / (6 ak. val.)** Vedančioji: psichologė Inga Abramavičienė  |
| **Data: 2024 06 14** **Laikas:** **10:00 – 12:00** **12:00-13:00** **pertrauka****13:00 – 15:30**    | **Seminaro turinys:*** Perdegimo sindromas - kada verta susirūpinti?
* Perdegimo priežastys, požymiai ir pasekmės.
* Perdegimo rizika ir jį skatinantys veiksniai.
* Profesinio perdegimo įsivertinimas.
* Perdegimo profilaktika - kaip išvengti perdegimo bei užkirsti jam kelią.
* Penktos mokymų dalies refleksija. Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas.Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus.
* Visų mokymo programos dalių apibendrinimas.
 |