Doktorantūros studentų emocinės sveikatos stiprinimo programa

Mokymo programa doktorantūros studentams (26 ak. val.)

Įžanga. 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 ir lygiateisio 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. Gerai jausdamasis pats, geba priimti kitus ir leidžia kitiems būti savimi. 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.

Programos esmė – motyvuoti doktorantūros studentai dalyvauja mokymuose, kurių metu įgyja psichologinių žinių, vysto kompetencijas, kurias vėliau pritaiko kurdami gerą psichologinį klimatą artimiausioje socialinėje aplinkoje, efektyviai komunikuoja su dėstytojais, studentais, kolegomis, šeimos nariais, gerai jaučiasi, siekia savo gyvenimo tikslų įgyvendinimo.

Mokymo programos tikslas – suteikti doktorantūros studentams žinių apie emocinę sveikatą, jos stiprinimą, mokytis įveikti stresą, užkirsti kelią perdegimo sindromo atsiradimui, įsisavinti konstruktyvius ir nediskriminuojančius 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 ir priimančius kitą bendravimo būdus, palaikyti sveikus tarpusavio santykius, konstruktyviai spręsti kylančius konfliktus.
5. Išmokti efektyvių streso įveikos būdų, mažinti perdegimo atvejų, konfliktinių situacijų pasireiškimą.

Mokymo dalyviai įgis profesiniam augimui svarbias kompetencijas:

Emocijų valdymo, stresų įveikimo, konstruktyvaus konfliktų sprendimo, lygiaverčio bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijas, padedančias užmegzti ir palaikyti ryšius.

Kompetencijos bus įrašytos mokymo programos ar atskirų jos dalių išklausymo pažymėjime.

Kvalifikaciniai reikalavimai lektoriams: aukštasis išsilavinimas psichologijos srityje arba aukštasis išsilavinimas bei psichoterapeuto kvalifikacija, darbo patirtis dėstomo dalyko srityje.

Dalyviai: VU doktorantūros studentai.

Vieta: A119 auditorija, A korpusas, 1 aukštas, Saulėtekio al. 5, Mokslinės komunikacijos ir informacijos centras (MKIC).

Registracijos nuoroda: https://forms.cloud.microsoft/e/85L9exxEyZ

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 Jūratė Činčikaitė
Data: 2026 11 16 **Laikas:** **09:00 – 12:15** 12:15-13:00 (pietų pertrauka) **13:00 – 14:30**	**Įžanga.** Vedančiųjų pristatymas. Mokymo programos (MP) tikslų ir laukiamų rezultatų aptarimas. Mokymo programos turinio pristatymas, darbo eigos aptarimas. Susipažinimas, dalyvių lūkesčių, motyvacijos dalyvauti mokymo programoje išsiaiškinimas. **1 dalis. Emocinė sveikata ir jos stiprinimas.** 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. Sekančios dienos mokymų temų trumpas pristatymas.
	Seminaras: **“Efektyvi komunikacija ir konstruktyvus konfliktų sprendimas“** **2 dalis / (6 ak. val.)** Vedančioji: psichologė Rūta Bakanaitė
Data: 2026 11 18 **Laikas:** **10:00 – 12:30** 12:30-13:30 (pietų pertrauka) **13:30 – 15:30**	**2 dalis. Efektyvi komunikacija ir konstruktyvus konfliktų sprendimas.** 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.

	Antros mokymų dalies refleksija. Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas. Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus. Sekančios dienos mokymų temų trumpas pristatymas.
	<u>Seminaras:</u> **“Lygios galimybės ir įvairovė universitete. Smurto ir priekabiavimo prevencija“** **<u>3 dalis</u> / <u>(4 ak. val.)</u>** Vedančioji: Lygių galimybių koordinatorė Renata Štombergaitė
Data: 2026 11 23 **Laikas:** **10.00-11.30** 11.30-11.45 (kavos pertrauka) **11.45-13.15**	**3 dalis. Lygios galimybės ir įvairovė universitete. Smurto ir priekabiavimo prevencija.** Lygių galimybių principai universiteto bendruomenėje. Įvairovės samprata ir jos vertė. Diskriminavimo formos akademinėje aplinkoje: tiesioginis ir netiesioginis diskriminavimas. Smurto rūšys: fizinis, psichologinis, seksualinis priekabiavimas. Mobingas ir patyčios. Smurto ir priekabiavimo atpažinimas bei poveikis nukentėjusiam. Reakcija į diskriminaciją ar smurtą: veiksmų algoritmas, paramos teikimas, pranešimo procedūros VU. Saugios ir palaikančios aplinkos kūrimas. Nesmurtinis bendravimas. **Trečios mokymų dalies refleksija.** Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas. Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus. Sekančios dienos mokymų temų trumpas pristatymas.
	<u>Seminaras:</u> **“Krizių psichologija”** **<u>4 dalis</u> / <u>(4 ak. val.)</u>** Vedantysis: Psichologas Alan Filatov
Data: 2026 11 30 **Laikas:** **09.00-10.30** 10.30-10.45 (kavos pertrauka) **10.45-12.15**	**4 dalis. Krizių psichologija.** 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 kaip ją suteikti? **Ketvirtos mokymų dalies refleksija.** Galimybių integruoti įgytas žinias į kasdienybę aptarimas. Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus. Sekančios dienos mokymų temų trumpas pristatymas.
	<u>Seminaras:</u> **“Streso įveikimas ir perdegimo sindromo prevencija“** **<u>5 dalis</u> / <u>(6 ak. val.)</u>**

	Vedančioji: Psichologė Jūratė Činčikaitė
Data: 2026 12 08 **Laikas:** **09:00 – 12:15** 12:15-13:00 (pietų pertrauka) **13:00 – 14:30**	**5 dalis. Streso įveikimas ir perdegimo sindromo prevencija.** 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. 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.
	Baigiamoji dalis. Visų mokymo programos dalių apibendrinimas. • Diskusija, mokymų naudingumo įvertinimas (anketos pildymas). • Atsakymai į dalyvių pateiktus klausimus. • Mokymų programos tęstinumo pagal aktualius dalyvių poreikius tolimesnis planavimas.

Seminarus veda VU bendruomenės gerovės skyriaus darbuotojai:
Jūratė Činčikaitė, Alan Filatov, Renata Štombergaitė, Rūta Bakanaitė