

KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA

Mokytojų socialinės, emocinės ir sveikos gyvensenos kompetencijos plėtojimas

Trukmė 54 akad. val.

Tikslas – stiprinti mokytojų socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją.

Uždaviniai:

1. Plėtoti mokytojų savimonės ir savitvardos įgūdžius.
2. Skatinti kurti ir palaikyti santykius remiantis socialiniu sąmoningumu ir tarpasmeninio bendravimo gebėjimais.
3. Tobulinti sprendimų priėmimo gebėjimus ir skatinti atsakingą elgesį asmeninėse, mokyklos ir bendruomenės situacijose.
4. Formuoti rūpinimosi sveikata nuostatas.

Žmogaus mintis ir elgesį lemia emocijos, kylančios iš išgyvenimų ir prisiminimų, kurie suformuoja vidines nuostatas, įsitikinimus ir vertybes. Emociškai intelektualus žmogus – tas, kuris išmoksta stebėti save. Savistaba, refleksija ir savęs keitimas norima linkme – emociškai intelektualaus žmogaus pranašumai ir įrankiai, sudarantys sąlygas kurtis vidinę „laimės“ būseną, norimą santykį su savimi ir kitais žmonėmis. Siekiant ugdytis emocinį intelektą reikia asmeninių pastangų, vidinės motyvacijos ir laiko. Galbūt todėl šalyje veikiančios prevencinės programos, nukreiptos į vaikus, vis dar nepasiekia savo tikslų. Vaikai mokosi kopijuodami elgesį, todėl labai svarbu, kad emocinio raštingumo juos mokantys mokytojai patys būtų tinkamas pavyzdys. Dažnas mokytojas Lietuvoje vis dar yra įsitikinęs, kad rodyti jausmus ir apie juos kalbėti darbe yra neprofesionalumo ženklas. Tačiau tam, kad mokytojas būtų jautrus ir atpažintų bei reaguotų į kitų – kolegų, vaikų – jausmus, emocijas būsenas, pirmiausia jis turi būti jautrus sau.

Todėl šioje programoje ugdytume mokytojo savimonę, empatiją, socialinį sąmoningumą, tobulinsime savitvardos, teigiamų tarpusavio santykių kūrimo įgūdžius, kalbėsime apie atsakingą sprendimų priėmimą ir rūpinimosi sveikata svarbą. Savarankiško darbo valandomis mokytojai pasiruoš atsakyti kokią savo socialinę, emocinę kompetenciją žada tobulinti ir pateiks tobulinimo veiksmų planą individualių pokalbių su psichologu metu.

Temos:

1. Savimonė ir savitvardos įgūdžiai
2. Emocinis atsparumas: skolintų emocijų fenomenas; kaip stiprinti savo emocinį atsparumą, sveiko optimizmo kriterijai, savimotyvacijos strategijos
3. EIQ LPI asmeninis profilis
4. Empatiškumas ir socialinis sąmoningumas
5. Emociniai poreikiai komunikacijoje: pagrindiniai tarpasmeninio EQ veikimo aspektai; etikečių ir dvigubų standartų kultūros komunikacijoje priežastys, jų įveikos būdai; empatijos stoka komunikacijoje, manipuliatyvaus elgesio formos savęs pažinimui ir savivoka, emociniai poreikiai komunikacijoje; pagrindinis principas savo veikiančių ir neveikiančių elgesio modelių komunikacijoje identifikavimui.
6. Teigiamų tarpusavio santykių kūrimas
7. Empatiija – būtina sąlyga motyvuojančiam, tvariam, produktyviam santykiui sukurti: elgesio stiliai komunikacijoje jų skiriamieji požymiai; pozityvus reiklumas komunikacijoje; kaip bendrauti su skirtingų elgesio stilių žmonėmis, praktinės rekomendacijos kasdienių situacijų sprendimui.
8. Atsakingas sprendimų priėmimas ir rūpinimasis sveikata

9. Užduotys ir pratimų pavyzdžiai saviugdai. Aktyvios refleksijos žurnalas. Pasirinktos socialinės, emocinės kompetencijos tobulinimo veiksmų plano parengimas
10. Refleksija. Individualus pokalbis su psichologu.

Baigę šią programą dalyviai patobulins socialinę, emocinę ir sveikos gyvensenos kompetenciją.