



MOKYMŲ PROGRAMOS APRAŠYMAS

Pavadinimas: „Atsparumo stresui ugdymas pritaikant konfliktų sprendimo strategijas“

Vykdanti organizacija ar asmuo, lektorius: Mykolo Romerio universitetas, lektorė psichologė Roberta Petkevičiūtė

Trumpas lektoriaus pristatymas:

Lietuvos policijos departamento prie LR VRM psichologė, anksčiau ėjusi Lietuvos probacijos tarnybos mediatorės pareigas, teisės psichologė, MRU lektorė, Lietuvos mediatorių rūmų narė, MRU dėstytoja. Teikia mediacijos paslaugas baudžiamosios teisės srityje, oranizacinę mediaciją, konsultuoja organizacijas psichologinėmis temomis. Turi 7 metų patirtį mediacijos veikloje. Mediaciją taikė daugiau nei 900 ginčų. Nuolat kelia kompetenciją mediacijos ir psichologijos srityse.

Anotacija Mokymai skirti susipažinti su konflikto šaltiniais, konfliktų sprendimo strategijomis ir kaip pritaikyti streso įveikimo pratimus konflikto metu.

Tikslas: Susipažinti su konflikto sprendimo strategijomis ir kaip pritaikyti streso įveikimo pratimus konflikto metu.

Uždaviniai:

1. Išmokti naujų, kasdienybėje pritaikomų būdų, kurie padėtų streso suvaldymui.
2. Susipažinti su konflikto šaltiniais
3. Įsivertinti save konflikto metu.
4. Praplesti žinias apie streskonfliktą ir streso valdymą.

Temų ir turinio aprašymas (trumpas):

- Konflikto strategijų suvokimas.
- Streso šaltiniai.
- Konstruktyvūs streso įveikos būdai padedantys konflikto metu.
- Naujausias mokslinis požiūris į konflikto sprendimą.
- Mąstymo klaidos.

Kompetencijos, kurias įgis mokymų dalyviai:

- Gebės pastebėti savo streso būsenas.
- Išmoks sąmoningai suvaldyti stresą.
- Išmoks streso valdymo būdų konflikto metu.

Dienotvarkē:

<i>Laikas</i>	<i>Tema</i>
9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none">• <i>Susipažinimas</i>• <i>Streso samprata ir konflikto samprata</i>• <i>Stresoriai ir konfliktogēnai</i>
10:30-10:45	Pertrauka
10:45-12:15	<ul style="list-style-type: none">• <i>Konflikto įsivertinimas</i>• <i>Sąmoningumo praktikos</i>
12:15-13:00	Pertrauka
13:00-14:30	<ul style="list-style-type: none">• <i>Pagalba sau streso ir konflikto metu.</i>
14:30-14:45	Pertrauka
14:45-16:15	<ul style="list-style-type: none">• <i>Vizualiacija</i>