

MOKYMŲ PROGRAMOS APRAŠYMAS

Pavadinimas: „Stresas ir jo įveikos būdai kasdieniame darbe“

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

Trumpas lektoriaus pristatymas:

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

Anotacija. Mokymai skirti susipažinti su streso šaltiniais, mokėti įsivertinti savo patiriamą stresą ir išmokyti jo įveikos būdų.

Tikslas: Supažindinti mokymų klausytojus su streso šaltiniais bei streso įveikos būdais.

Uždaviniai:

1. Išmokyti naujų, kasdienybėje pritaikomų būdų, kurie padėtų streso suvaldymui.
2. Susipažinti su streso šaltiniais.
3. Įsivertinti patiriamą stresą.
4. Praplesti žinias apie streso poveikį.

Temų ir turinio aprašymas (trumpas):

- Stresas šiuolaikiniame gyvenime.
- Streso šaltiniai
- Konstruktyvūs streso įveikos būdai.
- Naujausias mokslinis požiūris į stresą ir stresorius.
- Mąstymo klaidos.

Kompetencijos, kurias įgis mokymų dalyviai:

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

Dienotvarkė:

<i>Laikas</i>	<i>Tema</i>
9:00-10:30	• <i>Susipažinimas</i> • <i>Streso samprata</i> • <i>Stresoriai</i>
10:30-10:45	Pertrauka
10:45-12:15	• <i>Streso įsivertinimas</i> • <i>Sąmoningumo praktikos</i>
12:15-13:00	Pertrauka
13:00-14:30	• <i>Pagalba sau streso metu.</i>
14:30-14:45	Pertrauka
14:45-16:15	• <i>Vizualiacija</i> • <i>Saugios vietos meditacija</i> • <i>Naujausias mokslinis požiūris į stresą.</i>