



EMOCINIO INTELEKTO VYSTYMAS, SIEKIANT EFEKTYVIAU SPRĘSTI PROBLEMAS, IŠKYLANČIAS PEDAGOGINIAME DARBE BEI ŠVIETIMO ĮSTAIGOS VADOVO VEIKLOJE

Programos anotacija. Emocijos mus lydi kiekvieną dieną, jos formuoja mūsų jausmus, veikia mūsų sveikatą ir atliekamo darbo kokybę. Šiais laikais, kai patiriame tiek daug įtampos bei dažnai išgyvename pyktį, baimę, nerimą, svarbu vystyti gebėjimus paleisti neigiamus išgyvenimus bei stiprinti emocinį atsparumą, padedantį spręsti kasdienes problemas ir sunkumus. Ugdymo įstaigose, sprendžiant kylančias problemas, svarbu pirmiausia gebėti susitvarkyti su emocijomis bei išsaugoti emocinį stabilumą. Siekiant sklandžiai spręsti problemas, svarbu suvokti emocijų daromą įtaką žmogaus elgesiui bei sprendimų priėmimui. Geras emocinės sferos supratimas yra svarbus veiksnys, siekiant išspręsti konfliktus konstruktyviais būdais, efektyviai bendrauti ir bendradarbiauti kolektyve, valdyti streso sukeltas reakcijas. Visa tai įgalins mokytojus ir jų vadovus geriau atlikti savo darbą, prisidės prie sklandaus ugdymo proceso organizavimo, padės pasiekti ugdymo tikslus, pagerės savęs valdymas bei tarpusavio santykiai su bendruomenės nariais. Stokojant emocijų atpažinimo ir valdymo kompetencijų, pedagogams gresia greitesnis emocinis išsekimas ar net profesinis perdegimas. Atsakomybė ir reikalavimai švietimo sistemos darbuotojams keliami itin aukšti, tad ir kompetencijos, susijusios su asmenybės ugdymu ir tobulėjimu turi būti ugdomos nuolat. Seminaro metu mokymo dalyviai gilins savo emocinio pasaulio pažinimą, mokysis reflektuoti, ugdys emocijų valdymo įgūdžius, ugdysis streso įveikimo gebėjimus, išsiaiškins perdegimą skatinančius veiksnius, mokysis atpažinti perdegimo sindromo požymius, geriau supras ilgalaikio streso ir perdegimo darbe pasekmes, supras, kas padeda perdegimą įveikti, žinos, kokių prevencinių priemonių imtis, siekiant save apsaugoti nuo perdegimo, mokysis konstruktyvaus konfliktų valdymo technikų, vystys bendravimo ir bendradarbiavimo gebėjimus.

Tikslas. Lavinti emocinį intelektą, formuoti emocinius įgūdžius, stiprinti psichologinį atsparumą, vystyti pedagogo darbe taip reikalingas bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijas.

Įgyjamos kompetencijos.

- Emocijų valdymo, stresų įveikimo, konstruktyvaus konfliktų sprendimo.
- Bendruomenės veiklai svarbias bendravimo ir bendradarbiavimo kompetencijas, padedančias užmegzti ir palaikyti ryšius su socialiniais partneriais, mokinių tėvais.

Nagrinėjamos temos.

1. Emocinio intelekto svarba, emocijų ir jausmų pažinimas bei valdymas.
2. Negatyvių emocijų išveikimas bei valdymas (pratybos / dailės terapijos metodai).
3. Psichologinis atsparumas ir jo svarba įveikiant gyvenimo krizes.
4. Gyvenimo nuostatos ir įsitikinimai. Iracionalių įsitikinimų perstruktūravimas (pratybos).
5. Stresinės situacijos ir jų įveikos būdai.
6. Konfliktinės situacijos, sukeliančios stresą. Konfliktų sprendimo strategijos. Būdingo elgesio modelio konfliktuose tyrinėjimas.
7. Konstruktyvus elgesys konflikto metu. Konflikto valdymo algoritmo aptarimas.
8. Perdegimo sindromas - kada verta susirūpinti? Perdegimo priežastys, požymiai ir pasekmės.
9. Perdegimo rizika, jį skatinantys veiksniai.
10. Perdegimo profilaktika - kaip išvengti perdegimo bei užkirsti jam kelią.