

TEMOS IR PRANEŠĖJAI



„Gerovė ir jos valdymas“

Jovita Kniežaitė (Menų ir ugdymo fakulteto lektorė)

Inga Borzenko (Kalbų centro paslaugų vystymo koordinatorė)

Įvadas apie asmeninę gerovę ir jos svarbą švietimo kontekste, aptariant, kaip gera savijauta veikia mokymąsi ir kasdienę veiklą. Kalbėsime apie emocinę higieną, emocijų atpažinimą ir jų valdymo reikšmę. Taip pat nagrinėsime pagrindinius streso šaltinius ir efektyvius streso valdymo būdus. Dalyviai bus skatinami reflektuoti savo savijautą ir asmeninius poreikius.

Ugdytojui svarbu vadybiniai gebėjimai – galiausiai kursime asmeninės gerovės planą, padedantį tvariai stiprinti emocinę ir psichologinę gerovę.



„Emocinis intelektas“

Skaistė Kalininaitė (Verslo fakulteto lektorė)

Supažindinsime su emocinio intelekto esme ir padėsime praktiškai tyrinėti savo bei kitų žmonių emocijas pasitelkiant įvairius įrankius. Naudosime Emometrą, Emocijų ratą ir PERMA gerovės modelį, kad gebėtume tiksliau įvardyti jausmus, suprasti jų kilmę ir stiprinti emocinį sąmoningumą.

Aiškinsimės, kaip emocijos veikia mūsų mintis ir elgesį, ir kaip sąmoningai naudojant emocinę informaciją galima kurti konstruktyvesnį bendravimą, priimti tvaresnius sprendimus bei geriau orientuotis kasdienėse situacijose ir santykiuose.



„Daugybinio intelekto teorija mokytojų profesinėje veikloje“

Jūratė Bauraitė (Menų ir ugdymo fakulteto lektorė)

Howardas Gardneris sukūrė daugybinio intelekto teoriją, teigiančią, kad mokiniai mokosi skirtingai dėl skirtingų intelekto rūšių. Mokytojo vaidmuo – atpažinti mokinių stiprybes ir sudaryti sąlygas joms atsiskleisti.

Mokytojai, taikantys savo stipriausius intelektus ugdymo procese, patiria didesnę pasitenkinimą darbu ir mažesnę emocinę perdegimą.

Mokymų metu nagrinėsime šias potemes: susipažinimas su pagrindinėmis intelekto rūšimis; reflektavimas apie savo asmenines stiprybes ir mokymo stilių; pamokų planavimas, įtraukiant įvairias mokymosi veiklas, pagal skirtingas intelekto rūšis; įtraukios mokymosi aplinkos kūrimas, kurioje kiekvienas mokinsys jaustųsi vertinamas.



„Dėmesingas įsisąmoninimas“

Edvinas Ignatavičius (Menų ir ugdymo fakulteto lektorius)

Dėmesingas įsisąmoninimas, mūsų visuomenėje dažniau vartojamas anglišką terminu mindfulness, tampa vis svarbesne emocinės gerovės ir profesinės veiklos dalimi. Bus aptarti pagrindiniai sąmoningumo principai, jų kilmė ir mokslinis pagrindimas, atskleidžiantis teigiamą poveikį dėmesiui, emocijų reguliavimui ir streso mažinimui. Taip pat nagrinėsime praktinį sąmoningumo taikymą kasdienėse situacijose.

Dalyviai susipažins su konkrečiomis sąmoningumo praktikomis ir pratimais. Bus aptariami metodai, kaip sąmoningumo technikas taikyti profesiniame gyvenime vedant ugdymo užsiėmimus ar kituose kontekstuose, siekiant didesnio įsitraukimo ir vidinės pusiausvyros.



„Koučingas“

Skaistė Kalininaitė (Verslo fakulteto lektorė)

Supažindinsime su būdais, padedančiais mokiniams ir studentams pasiekti reikiamą žinių bei įgūdžių lygį, ugdant jų savarankiškumą ir vidinę motyvaciją. Koučingo principai mokys, kaip tikslingai formuluoti klausimus, kurie padėtų auklėtiniams patiems atrasti sprendimus, aiškiau suprasti savo pasirinkimus ir prisiimti atsakomybę už mokymosi procesą. Šių įgūdžių taikymas stiprina sąmoningumą ir gebėjimą sutelkti dėmesį į tai, kas vyksta „čia ir dabar“, o ne į praeities klaidas ar būsimus nerimus, taip sudarant palankesnes sąlygas augti ir pasiekti asmeninius tikslus.



„Sąmoningumo ugdymas per patyriminį mokymąsi“

Ieva Trepkuvienė (Medicinos fakulteto lektorė)

Daiva Stankevičiūtė-Volkauskienė (Verslo fakulteto bei Menų ir ugdymo fakulteto lektorė)

Sąmoningas ugdymas per patyriminį mokymąsi pamažu ateina ir į Lietuvos ugdymo bei kitas veiklas. Šis terminas labiau vartojamas angliškai kaip savouring. Tai gebėjimas sąmoningai pastebėti, išgyventi ir sustiprinti teigiamas patirtis. Sąmoningas gebėjimas mėgautis gerais momentais yra aktyvus procesas, padedantis ne tik patirti džiaugsmą, bet ir jį pagilinti bei išlaikyti ilgiau. Skirtingai nei paprastas malonumas, savouring reikalauja dėmesingo įsitraukimo.

Mokymų metu savouring praktikomis mokysimės mažinti stresą ir įtampą, didinti pasitenkinimą gyvenimu, stiprinti emocinį atsparumą, mažinti „perdegimo“ riziką, gerinti tarpasmeninių ir grupių santykių kokybę. Šią temą užbaigsime žaidybinimais (angl. gamification), grįstais istorijų pasakojimu (angl. storytelling) pasitelkiant fotografijas, Gyvenimo balanso rato ir Lego Design Thinking metodikomis.