

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

SAVĖS PAŽINIMAS

MOKYMOŠIŲ TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI:

Uždavinys Nr. 1

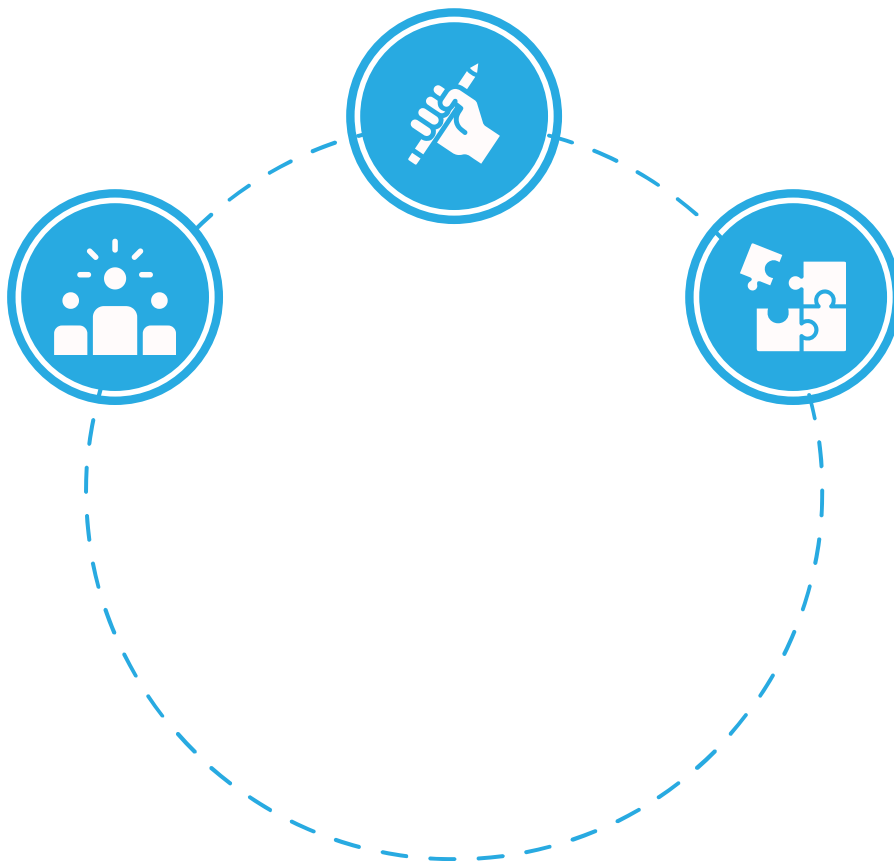
Suprasti save ir užmegzti ryšį su savimi, kad galėtum užmegzti ryšį su kitais (savo klientais)

Uždavinys Nr. 2

Susipažinti su savęs pažinimu kaip raktu į streso valdymą ir konfliktų sprendimą

Uždavinys Nr. 3

Išmokti paprastų priemonių savęs pažinimui ugdyti



1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

SAVĖS PAŽINIMAS

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė: suaugusiųjų švietėjai, pokyčių mentoriai
2. Trukmė: 2 valandos

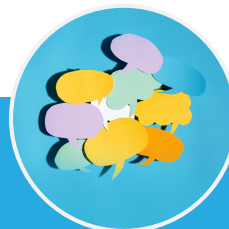
1. Veiklos aprašymas
2. Mokymų gairės lektoriams, kaip pristatyti savęs pažinimo temą
3. Skaidrės su trumpu įvadu į savęs pažinimą ir jo svarbą sąmoningumui bei koučingui
4. Praktinė užduotis: judėjimas erdvėje ir priemonės pasirinkimas
5. Klausimai diskusijai
6. Dalyviai atlieka individualią savęs pažinimo užduotį ir dalijasi refleksijomis su grupe
7. Priemonės
 - Kortelės
 - Rašymo reikmenys
 - A4 formato lapai

Priemonės

ŠIOJE VEIKLOJE NAUDOJAMA METODOLOGIJA



Trumpa
įžanga į
savęs
pažinimo
temą



Savęs
pažinimo
pratimas



Savirefleksija ir
mokymasis



Vertinimas

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

SAVĖS PAŽINIMAS

VEIKLOS APRAŠYMAS

Lektorius pristato mokymų struktūrą, tikslus ir numatomus rezultatus.

1. Įžanga

Lektorius draugišku tonu pasveikina visus dalyvius ir paaiškina diskusijos principus. Pristatoma savęs pažinimo tema – remiantis somatiniais principais („Kūnas“ ar „vidinis kūno suvokimas“) – kaip svarbus atskaitos taškas sveikimo procese. Mes naudojame savęs pažinimą ir savo patirtį tam, kad galėtume užmegzti ryšį su klientu ir palydėti jį emocijų kelyje.

2. Praktiniai savęs pažinimo pratimai:

Dalyviams siūlomi du pratimai:

Kvėpavimas kaip centravimo priemonė

Specialus kvėpavimo metodas, padedantis reguliuoti emocijas ir susitelkti.

- Pirmiausia supažindinkite su „pilviniu kvėpavimu“, kuris aktyvina parasimpatinę nervų sistemą.
- Dalyviai stebi savo kvėpavimą, giliai kvėpuodami į pilvo sritį, skaičiuoja bent iki 5 įkvėpimų/iškvėpimų ciklą ir stebi savo kūno pojūčius.

3 žingsnių praktika (pagal „Embodiment – Moving beyond mindfulness“, Mark Walsh):

- **1. A – Awareness / Sąmoningumas**

„Jaučiu savo kūną čia ir dabar.“ Pastebėkite savo pojūčius ir reakcijas kūne.

- **2. B – Balance / Pusiausvyra**

Stovėkite pusiausvyroje – judėkite iš vienos pėdos ant kitos, pirmyn ir atgal. Stebėkite savo svorio pasiskirstymą. Pakeiskite padėtį ir atkreipkite dėmesį, kaip tai veikia jūsų laikyseną bei pojūčius.

- **3. C – Core / Centras**

Atsipalaiduokite, atkreipkite dėmesį į kvėpavimą. Kvėpuokite giliai naudodami pilvo ir nugaros raumenis – aktyvuokite diafragmą. Pajauskite, kaip kvėpavimas praeina pro jūsų „branduolį“ – giluminius kūno raumenis.

(Tai padeda pajusti savo fizinį centrą ir stiprina kūno bei emocinį sąmoningumą.)

3. Grupinė diskusija

Dalyviai dalijasi patirtimi po pratimų ir reflektuoja, kaip tai gali būti pritaikoma praktikoje.

4. Sesijos užbaigimas

Grupės vadovas skiria laiko refleksijai ir užbaigia sesiją.