1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

SAVIPRIEŽIŪRA

MOKYMOSI TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

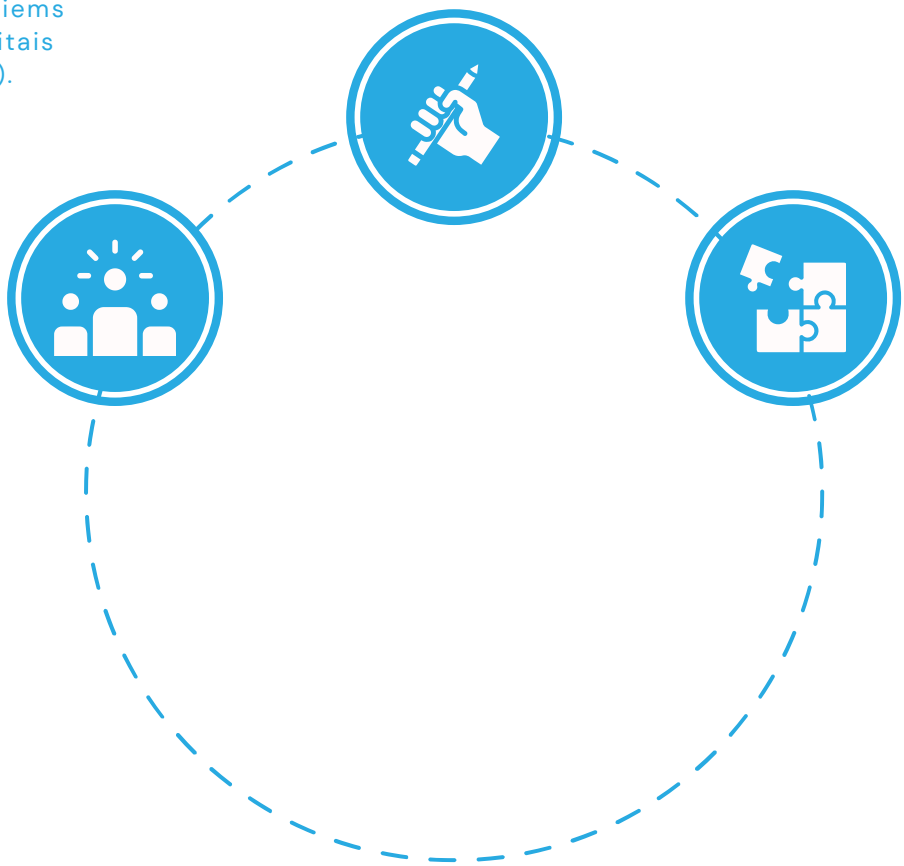
Supraskite, kad savipriežiūra yra esminė praktika švietėjams ir ugdytojams, norintiems palaikyti ryšį su kitais (savo klientais).

Uždavinys Nr. 2

Pažintis su savipriežiūra – raktas į streso valdymą

Uždavinys Nr. 3

Paprastų įrankių, skirtų savipriežiūrai skatinti, mokymasis



1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

SAVIPRIEŽIŪRA

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas

1. Tikslinė grupė – suaugusiųjų švietėjai, pokyčių mentoriai
2. Trukmė – 2 val.

1. Mokymo sesijos vadovas švietėjams, pristatantiems temą
2. Skaidrės apie trumpą savipriežiūros įvadą ir jos svarbą konsultavime bei koučinge
3. Malonios vietos, su pakankamai vietos judėjimui ir gera atmosfera diskusijoms, sukūrimas
4. Kiekvienas dalyvis atliks paprastą pratimą, skirtą susitelkti į savo savipriežiūros galimybes ir apmąstyti patirtį grupėje

Priemonės

VEIKLOS VYKDYMO METODIKA

Trumpa įžanga į savimonės temą

Sąmoningumo didinimo užduotis

Savirefleksija ir savišvieta

Vertinimas

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

SAVIPRIEŽIŪRA

VEIKLOS APRAŠYMAS

Švietėjas pristato mokymo sesijos struktūrą, tikslus ir numatomus rezultatus.

1. Įžanga
Švietėjas draugiškai pasveikina visus dalyvius ir paaiškina diskusijų grupės principus. Jis pristato priežastis, kodėl savipriežiūra yra svarbi konsultantams ir koučingo specialistams:
1. Išsekimo ir užuojautos nuovargio prevencija
Būnant nuolat veikiamiems klientų emocinių iššūkių, galima patirti išsekimą ir užuojautos nuovargį. Savipriežiūra padeda išvengti šių problemų, leidžiant specialistams atsigauti ir išlaikyti emocinę gerovę.
2. Profesinio veiksmingumo palaikymas
Veiksmingas konsultavimas ir koučingas reikalauja susikaupimo, koncentracijos ir teisingų sprendimų priėmimo. Savipriežiūra padeda išlikti psichiškai ir fiziškai sveikiems.
3. Sveikos elgsenos modeliavimas klientams
Konsultantai ir koučingo specialistai, praktikuojantys savipriežiūrą, suteikia teigiamą pavyzdį savo klientams. Demonstruodami savipriežiūros svarbą, jie skatina klientus prioritetą skirti savo gerovei.
4. Emocinio atsparumo stiprinimas
Savipriežiūros veiklos stiprina emocinį atsparumą, leidžiant konsultantams ir koučingo specialistams geriau susidoroti su darbo emociniais iššūkiais ir išlikti subalansuotiems sudėtingose situacijose. Tinkama savipriežiūra taip pat padeda išlaikyti dėmesingumą, teisingą sprendimų priėmimą ir tinkamus ribas, užtikrinant etišką ir atsakingą praktiką.

Savipriežiūra yra būtina konsultantams ir koučingo specialistams norint išlaikyti efektyvumą ir gebėjimą teikti kokybišką priežiūrą. Tai naudinga tiek pačiam specialistui, tiek jo klientams, užtikrinant subalansuotą ir etišką praktiką.

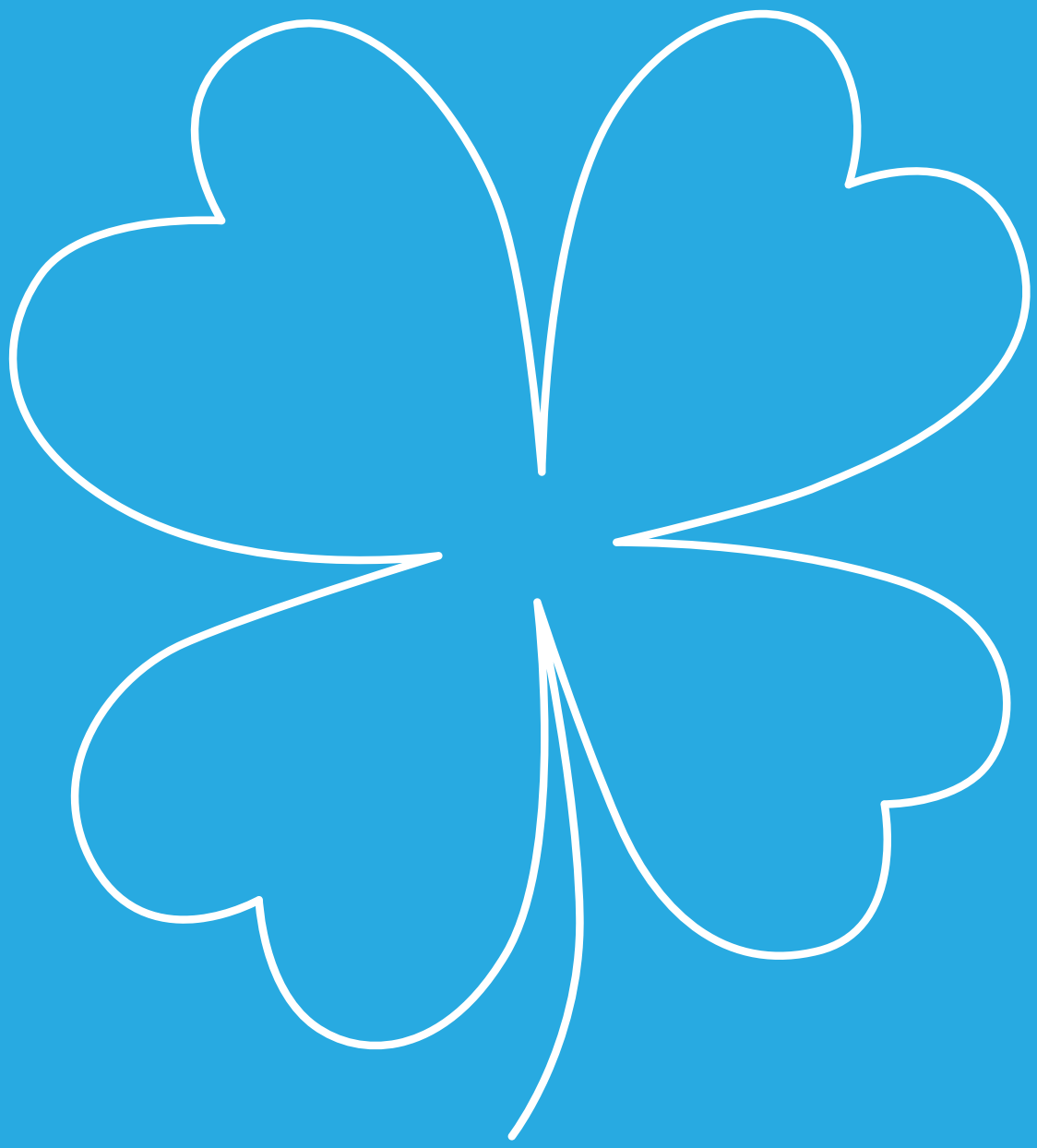
2. Pirmieji žingsniai
Praktinė patirtis pažinimo apie individualias savipriežiūros galimybes naudojant du pratimus:
- Keturių lapų dobilas: naudoti šabloną, pateiktą sekantčiame puslapyje, kurį dalyviai užpildo.
- Trumpa "Saugi vietos vizualizacija": „Užmerkite akis ir lėtai giliai kvėpuokite, įsivaizduodami ramią vietą, kurioje jaučiatės visiškai saugūs ir ramūs, pvz., ramų paplūdimį ar jaukų kambarį. Vizualizuokite kiekvieną šios vietos detalę – spalvas, garsus ir pojūčius – leisdami sau visiškai pasinerti į komfortą ir ramybę, kurią ji suteikia. Kiekvieną kartą kvėpuodami leiskite įtampai ar stresui ištirpti, žinodami, kad galite sugrįžti į šią saugią vietą savo mintyse, kai tik jums prireiks ramybės ir užtikrinimo.“

3. Grupinė diskusija
Grupė apmąsto savo patirtį atlikus pratimus ir kaip tai gali būti pritaikyta praktikoje.

5. Sesijos pabaiga
Atsižvelgiant į laiką, grupės vadovas inicijuoja sesijos pabaigą.

1 MODULIS: ELGESYS IR MOKYMASIS

SAVIPRIEŽIŪRA

VEIKLOS APRAŠYMAS IR REIKALINGOS PRIEMONĖS

„Kur, su kuo, kokioje veikloje atgaunate savo jėgas? Kokie yra jūsų jėgų šaltiniai? Užpildykite dobilo lapus savo jėgų ir poilsio šaltiniais!“