

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYŠIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBĖS GRĮSTO CHARAKTERIO SĄVYBĖS)



Atsparumas

MOKYMOSI ĮIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

Uždavinys Nr. 1

Susipažinkite su 7 atsparumo principais: priėmimu, optimizmu, saviveiksmingumu, atsakomybe, orientacija į tinklą, orientacija į sprendimus ir orientacija į ateitį, kurie sudaro tvirtos ir atsparios mąstysenos pagrindą.



Uždavinys Nr. 2

Priimti realybę ir savo priklausomybę, įskaitant savo priklausomybės biografiją.



Uždavinys Nr. 3

Atsparumas nėra tikslas, kurį galite pasiekti ir pasilikti toje būsenoje. Kaip ir sporte, atskirus atsparumo ramsčius reikia treniruoti vėl ir vėl. Tai padaryti gali padėti profesionali parama ir (arba) priežiūra.



2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI (RYSIAI, ATSAPARUMAS IR VERTYBĖMIS GRISTOŠ CHARAKTERIO SAVYBĖS)



Atsparumas

VEIKLOS APRAŠYMAS IR PRIEMONĖS

Veiklos aprašymas



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

1. Mokymo seanso vadovas instruktoriams, skirtas pristatyti temą
2. Skaidrės pagrindinėmis temomis: 7 atsparumo principai
3. Parenkite malonią patalpą ir galbūt pastatykite kėdžių ratą, kad sukurtumėte gerą atmosferą diskusijai
4. Kiekvienas dalyvis gali papasakoti apie teigiamus ir (arba) neigiamus savo konsultacinio darbo aspektus, taip pat nagrinėjama, kiek 7 atsparumo principai padėjo susidoroti su situacijomis ir buvo naudingi kitiems.

Priemonės



VEIKLOS VYKDYMO METODIKA



Trumpa įžanga į atsparumo temą



Vadovaujamos diskusijos



Savirefleksija ir savišvieta



Įvertinimas

2 MODULIS: TRYS SVEIKIMO PRINCIPAI



Atsparumas

VEIKLOS APRAŠYMAS

Mokymų vadovas pristato mokymo sesijos struktūrą, tikslus ir laukiamus rezultatus.

1. Įžanga

Vadovas draugiškai pasisveikina su visais dalyviais ir paaiškina savo diskusijų grupės principus. Jis supažindina su atsparumo pagrindais: 7 atsparumo principai: priėmimas, optimizmas, saviveiksmingumas, atsakomybė, orientacija į tinklą, orientacija į sprendimus ir orientacija į ateitį sudaro stipraus ir atsparaus mąstymo pagrindą. Visos šios atsparaus mąstymo dalys turi būti nuolat praktikuojamos, kad taptų asmens mąstymo dalimi

2. Pirmieji žingsniai

Išsiaiškinamas duomenų apsaugos ir konfidencialumo klausimas. Kiekvienas dalyvis kviečiamas, pavyzdžiui, papasakoti apie aktualų pavyzdį iš savo mokymo darbo arba ką nors privataus, susijusio su atsparumo užsiėmimu.

3. Diskusijos ratas

Praktinių atvejų analizės metu ieškoma sąsajų su atsparumu. Ar kuris nors iš 7 ramsčių padėjo toje situacijoje? Ar buvo sunku nesumaišyti savo istorijos su kliento istorija? O gal kitiems gali būti naudinga išgirsti savo istoriją? Bet kaip išlikti naudingam ir nebandyti perkelti savo įveikos strategijų 1:1 kitam asmeniui? (Verčiau mažiau atvejo pavyzdžių ir kruopštus apdorojimas)

4. Grupės diskusija

Grupė gali pateikti vertinamąjį grįžtamąjį ryšį ir komentarus. Jie gali apmąstyti, ko išmoko iš pavyzdžio ir kaip tai galima pritaikyti praktikoje.

5. Užsiėmimo pabaiga

Atsižvelgdamas į laiką, grupės vadovas inicijuoja užsiėmimo pabaigą.