

# PAPILDOMAS MODULIS:

## Streso valdymas - streso suvokimas ir įveikimas

### MOKYMOSIŲ TIKSLAI IR VEIKLOS UŽDAVINIAI

#### Tikslas Nr.2

##### • STRESO VALDYMO TECHNIKŲ TYRINĖJIMAS IR TAIKYMAS

###### Mokymosi tikslai:

- Dalyviai gebės nustatyti streso šaltinius ir taikyti veiksmingus streso valdymo metodus, tokius kaip sąmoningumas, gilus kvėpavimas ir laiko valdymas, kad sumažintų stresą ir pagerintų savijautą.
- Dalyviai išmoks metodų, kaip nustatyti užduočių prioritetus, išsikelti realius tikslus ir efektyviai valdyti laiką, taip sumažindami pervargimo jausmą.

#### Tikslas Nr. 1

##### STRESO IR JO POVEIKIO SUVOKIMAS

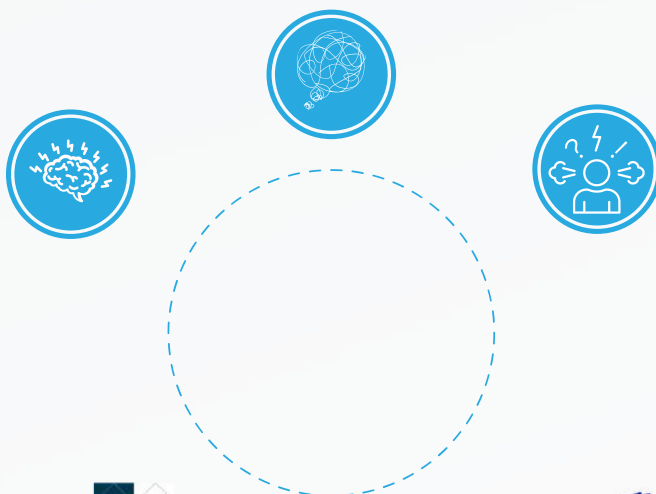
###### Mokymosi tikslai:

Dalyviai apibūdins stresą ir atpažins jo poveikį asmeniniam ir profesiniam gyvenimui. Išmoks atpažinti dažniausiai pasitaikančius stresą sukeliančius veiksniai, susijusius su naujomis funkcijomis ir pareigomis.

#### Tikslas Nr. 3

##### STRESO VALDYMO METODŲ TAIKYMAS REALIOSE SITUACIJOSE

- Dalyviai išmoks taikyti streso valdymo strategijas konkrečiuose realiuose scenarijuose, susijusiuose su jų pareigomis, ir pagerins savo reakciją į dažniausiai pasitaikančius stresorius.
- Dalyviai atpažins ir praktiškai išbandys problemų sprendimo būdus, padedančius veiksmingai ir konstruktyviai valdyti stresą keliančius įvykius.



# PAPILDOMAS MODULIS: STRESO VALDYMAS - STRESO SUVOKIMAS IR ĮVEIKIMAS



## VEIKLOS APRAŠYMAS

*Veiklos  
aprašymas*

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

## „STRESO ANALIZĖ IR PRIORITETŲ NUSTATYMO MATRICA“



### DISKUSIJA

Užsirašykite stresą keliančias situacijas ar veiklas.  
Stresą keliančių situacijų pavyzdžiai:

- Terminai darbe ar mokykloje
- Konfliktai santykiuose
- Finansinis spaudimas
- Sveikatos problemos
- Sunkiai pakeliamos pareigos.



### PRIORITETŲ NUSTATYMO MATRICA

Stresą sukeliančius veiksnius suskirstykite pagal matricą:

- Svarbūs – Skubūs
- Svarbus – neskubus
- Nesvarbu – skubu
- Nesvarbu – neskubu



### STRATEGIJOS

Kaip sumažinti stresą?

- Deleguokite užduotis.
- Atsisakykite nesvarbios veiklos.
- Ieškokite pagalbos.



Co-funded by  
the European Union

# PAPILDOMAS MODULIS: STRESO VALDYMAS - STRESO SUVOKIMAS IR ĮVEIKIMAS

## SĄMONINGUMO PRAKTIKOS RUTINA

*Veiklos  
aprašymas*

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



### PRAKTINIAI UŽSIĖMIMAI

Dalyviai atlieka  
5-4-3-2-1  
techniką:

- Įvardykite 5 dalykus, kuriuos matote.
- Įvardykite 4 dalykus, kuriuos galite paliesti.
- Įvardykite 3 dalykus, kuriuos galite išgirsti.
- Įvardykite 2 dalykus, kuriuos galite užuosti.
- Įvardykite 1 dalyką, kurį galite paragauti.

### DISKUSIJA

Aptarkite, kaip šį  
metodą galima  
pritaikyti  
kasdienėse  
situacijose:

- Per stresą keliantį susitikimą.
- Laukiant eilėje.
- Atlikdami rytinę rutiną.

### PRAKTINĖ UŽDUOTIS

Sukurkite  
savaitės planą  
su kasdiene  
sąmoningumo  
praktika:

- Pavyzdys: 5 minutes sąmoningo kvėpavimo.
- Stebėkite savo pažangą ir ją apmąstykite.

### MOTYVACINIS TEKSTAS

„Ugdykite  
sąmoningumo  
įpročius, kad  
sumažintumėte  
stresą ir  
sutelktumėte  
dėmesį!“

„Kiekviena  
sąmoninga  
akimirka  
priartina jus prie  
pusiausvyros ir  
aiškumo.“

„Pradėkite nuo  
mažų dalykų,  
praktikuokite  
kasdien ir  
stebėkite, kaip  
keičiasi.“

# **PAPILDOMAS MODULIS:**

## **STRESO VALDYMAS - STRESO SUVOKIMAS IR ĮVEIKIMAS**

### **PROBLEMŲ SPRENDIMO MOKYMAI**

#### **1. Įvadas**

- Dabartiniai tikslai: Paaiškinkite, kodėl problemų sprendimas yra labai svarbus, ypač streso atvejais.
- Trumpa diskusija: Paprašykite dalyvių pasidalinti situacijomis, kai jie jautėsi įstrigę ir kodėl.
- Apšilimo veikla: „Ką daryčiau, jei...?“ – Greitas žaidimas, kurio metu dalyviai spontaniškai siūlo paprastų problemų sprendimus (pvz., pametė autobuso bilietą, pamiršo svarbų daiktą).

#### **Simuliacija**

- Grupės sudarymas: Suskirstykite dalyvius į poras arba mažas grupes (3–4 žmonės).
- Scenarijaus pasirinkimas: konfliktas darbe, nesusikalbėjimas su šeimos nariu arba užduotis, kurią reikia atlikti per trumpą terminą) arba leiskite dalyviams pasirinkti realias problemas.
- Problemos analizė: Grupės aptaria situaciją ir apibrėžia pagrindinę problemą.

#### **Problemų sprendimo etapai**

Dalyviai taiko toliau nurodytus struktūrinius žingsnius:

- Problemų apibrėžimas: Aiškiai suformuluokite problemą ir kodėl ji svarbi.
- Generuoti idėjas: Sukurkite idėjų šturmą: Surenkite kuo daugiau galimų sprendimų.
- Pasirinkite geriausią idėją: Aptarkite praktiškiausią sprendimą ir įvertinkite jo privalumus ir trūkumus.
- Suplanuokite veiksmus: Sudarykite konkretų veiksmų planą, nurodydami, kas, ką ir iki kada padarys.

#### **Apmąstymas ir diskusija**

- Grupių pristatymai: Kiekviena grupė trumpai papasakoja apie savo scenarijų ir pasirinktą sprendimą.
- Diskusijų temos:
  - Kuris žingsnis buvo sunkiausias?
  - Kokie metodai pasiteisino geriausiai?
  - Kaip šiuos metodus galima pritaikyti kasdieniame gyvenime?