

# Kviečiame Jūsų kolektyvo narius dalyvauti mokymuose

## VIDINĖS DARNOS TOBULINIMAS TEORIJA IR PRAKTIKA

(pagal Kauno švietimo inovacijų centre akredituotą kvalifikacijos tobulinimo programą, kodas 211001214)

### PRAKTINIAI SEMINARAI:

- **EMOCINĖS KOMPETENCIJOS IR STRESO VALDYMAS. VIDINĖS DARNOS STIPRINIMO METODIKOS.** Lektorė – dr. Roza Joffė-Luinienė, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto lektorė, psichologė, sertifikuota HeartMath instituto (Kalifornija, JAV) koučerė.
- **DĖMESINGO ĮSISĄMONINIMO PRADŽIAMOKSLIS. KONCENTRACIJOS IR MEDITACIJOS PRAKTIKOS.** Lektorius – Aleksandr Miskelovič, Lietuvoje ir Olandijoje akredituotas mindfulness mokytojas, praktikuojantis psichologas.
- **KVĖPAVIMAS IR INTERORECEPCIJA.** Lektorė – Violeta Gavelienė, kineziterapeutė, visuomenės sveikatos specialistė, sertifikuota jogos mokytoja.
- **VIDINĖS DARNOS SKATINIMO IR STRESO MAŽINIMO PRAKTIKOS. EDEN METODAS.** Lektorė – Evelina Vainorienė, holistinės sveikatos (Holobody) sertifikuota trenerė/koučerė, EDEN metodo praktikė.
- **EFEKTYVUS BENDRAVIMAS IR BENDRADARBIAVIMAS. SUVOKIMĄ IR SĄMONINGUMĄ LAVINANČIOS PRAKTIKOS.** Lektorius – Artiomus Šabajevus, ICF sertifikuotas koučingo specialistas, ISEI sertifikuotas emocinio intelekto praktikas, sertifikuotas neformalaus švietimo pedagogas.

Specialiais matavimo instrumentais įsivertinsite savo vidines būsenas, nagrinsite savo vertybes.

Mokymų programa parengta vykdant projektą  
**VIDINĖS DARNOS TOBULINIMAS – BŪDAS GERINTI  
PSICHOEMOCINĮ KLIMATĄ DARBO KOLEKTYVE.**



Projektą dalinai finansavo Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas.

Projektą vykdė Socialinių projektų institutas - kartu su partneriais - Kauno pedagogų kvalifikacijos centru bei Tolerancijos ir fizinės gerovės ugdymo centru.

### KOKIŲ ŽINIŲ IR ĮGŪDŽIŲ ĮGYSITE?

- Emocinio intelekto vystymas
- Psichologinio atsparumo stresinėms situacijoms formavimas
- Streso įveikos įgūdžių lavinimas, emocijų valdymas
- Koncentracijos ir gebėjimo atsipalaiduoti ugdymas
- Suvokimo ir sąmoningumo lavinimas



Tyrimų rezultatai  
parodė, kad net

**75 %**

seminarų dalyvių užfiksuotas organizmo vidinės darnos padidėjimas

**71,1 %**

respondentų vertindami savo streso lygį po seminaro praktikų nurodė jį mažesnj, iš jų **26%** streso lygio įvertinimas sumažėjo ypač ženkliai – per 4-6 balus 10-ies balų skalėje



## KAIP VYKSTA MOKYMAI?

Mokymų programa apima **5** praktinius seminarus.  
Vieno seminaro trukmė – **6** akad. val.

Kiekviename seminare skiriama užduočių savarankiškam praktikų lavinimui. Dalyviams gali būti suteikiama ir prieiga prie virtualioje mokymosi aplinkoje Moodle sukurto nuotolinio mokymosi kurso:

- Teorinė medžiaga ir praktinės užduotys
- Vaizdo paskaitų įrašai
- Filmuoti siužetai, garso įrašai

Mokymai gali būti:

- Pilnas penkių seminarų (akivaizdinių arba nuotolinių) ciklas
- Vienas ar keletas atskirų seminarų (akivaizdinių arba nuotolinių)

## KADA IR KUR MOKYMAI VYKS?

Mokymų data derinama su kiekvienu užsakovu individualiai.

Atsižvelgiant į užsakovo pageidavimus, poreikius ir galimybes mokymai gali būti organizuojami kaip:

- Dviejų dienų seminarų ciklas konferencijų centre (su nakvyne, maitinimu)
- Atskiri seminarai jūsų organizacijos ar kitose patalpose (be maitinimo/su kavos pertraukomis/su sotesniais užkandžiais)
- Kitas užsakovo pageidaujamas būdas

Daugiau akimirky iš seminarų -  **YouTube** kanale EMO DARNA.

**TURITE KLAUSIMŲ APIE MOKYMŲ ORGANIZAVIMĄ IR KAINĄ?**



ruta.milisauskiene@gmail.com



+370 (686) 02 214