



## NEFORMALIOJO ŠVIETIMO PROGRAMOS APRAŠO FORMA

<b>Programos pavadinimas</b>	Kaip aš galiu valdyti savo nerimą?
<b>Rengėjas(-ai)</b>	Raimonda Petrolienė, magistrė, doktorantė
<b>Kodas / Registracijos numeris</b>	TSC-13-1-57
<b>Apimtis kred. ir/ arba trukmė val.</b>	8 ak. val.
<b>Paskirtis</b>	Kasdieniam mokinių bei mokytojų gyvenime dažnai pasitaiko nerimą keliančių situacijų. Siekiant kokybiško mokymo bei mokymosi proceso, reikia žinoti, kaip įmanoma efektyviai valdyti savo nerimą. <b>Šios programos paskirtis</b> – suteikti žinių apie nerimą bei atrasti galimybes save nuraminti.
<b>Tikslinė grupė</b>	Mokiniai arba mokytojai (homogeniškos grupės). Dalyvių skaičius iki 20.
<b>Mokymosi rezultatai</b> (tikėtini gebėjimai, kuriuos įgis programą baigęs asmuo)	Dalyviai gebės: 1. Paaiškinti psichologines nerimo priežastis ir pasekmes; 2. Atpažinti savo nerimo priežastis; 3. Nustatyti, kokiais būdais galima save nuraminti; 4. Pritaikyti asmeninio nerimo įveikos būdus.
<b>Turinys</b> (programos sudedamosios dalys, temos, užsiėmimo pobūdis: teorija, praktika, savarankiškas darbas)	<b>Temos:</b> 1. Psichologinė nerimo paskirtis ir veikimo mechanizmas (1 ak.val./auditorinė). 2. Nerimą keliančių situacijų atpažinimas (1 ak.val./savarankiškas darbas ir praktika). 3. Ilgai besitęsiančio nerimo pasėkmės ir individualių atvejų aptarimas (1 ak.val./auditorinė ir 1 ak.val./praktika). 4. Supažindinimas su nerimo valdymo būdais (1 ak.val./auditorinė). 5. Nerimo valdymo būdų praktikavimas (3 ak.val./savarankiškas darbas ir praktika).
<b>Mokymosi medžiaga</b>	Minčių registravimo lentelė (popierinė forma) Atmintinė apie tai, kaip galima geriau valdyti nerimą (popierinė forma) Atsipalaidavimo pratimų atmintinė (popierinė forma)
<b>Mokymosi metodai</b>	Paskaita, diskusijos, darbas individualiai ir grupėse.
<b>Pasiekimų vertinimas</b>	Probleminės užduoties atlikimo analizė.
<b>Išduodamas dokumento tipas</b>	Kvalifikacijos tobulinimo pažymėjimas
<b>Asmuo kontaktams</b>	Raimonda Petrolienė, +370 620 35788, <a href="mailto:raimonda.lukosiunaite@gmail.com">raimonda.lukosiunaite@gmail.com</a>