Visagino švietimo pagalbos tarnybos programų, skirtų mokyklų vadovų, jų pavaduotojų ugdymui, ugdymą organizuojančių skyrių vedėjų, mokytojų, pagalbos specialistų kvalifikacijos tobulinimui, rengimo, akreditavimo ir vykdymo tvarkos aprašo
2 priedas

TVIRTINU
Visagino švietimo pagalbos tarnybos direktorius
_____
(parašas)
Asta Baurait
(vardas, pavardė)
2022 m. 03 d.

VISAGINO ŠVIETIMO PAGALBOS TARNYBOS MOKYKLŲ VADOVŲ, JŲ PAVADUOTOJŲ UGDYMUI, UGDYMĄ ORGANIZUOJANČIŲ SKYRIŲ VEDĖJŲ, MOKYTOJŲ, PAGALBOS MOKINIUI SPECIALISTŲ KVALIFIKACIJOS TOBULINIMO PROGRAMA

1. Programos teikėjas

1.1. Programos teikėjo rekvizitai (vardas, pavardė /pavadinimas, juridinio asmens kodas, adresas, pašto indeksas, telefonas, faksas, el. paštas)	*Visagino švietimo pagalbos tarnyba Draugystės g. 12, 31222 Visaginas, tel./faks. (8 386) 60 099, info@vspt.lt, kodas 300665693*

2. Programos pavadinimas, lygis: institucinis, nacionalinis, tarptautinis (pabraukti)

„Psichologinis smurtas darbe. Streso valdymo būdai.“

3. Programos rengėjas(-ai)

Daiva Šarkienė Rimvyda Ardamakovaitė

4. Programos anotacija (aktualumas, reikalingumas)

Šiais laikais kiekvienas patiria stresą darbe, kasdieniame gyvenime. Vieni didesnį, kiti mažesnį, tad nieko kito nebelieka, kaip tik mokytis su juo gyventi arba domėtis, kaip jį numalšinti. Mokytojų stresą darbe sukelia nuolatiniai ugdymo sistemos pokyčiai, didžiulė atsakomybė, neapibrėžtos ir nuolat kintančios užduotys, nelygios mokinių ir mokytojų teisės bei pareigos, psichologinis smurtas ir mobingas darbo aplinkoje. Stresas turi tendenciją kauptis. Maži stresiniai įvykiai savotiškai stimuliuoja, bet kai jų yra daug, jie trunka per ilgai ar pasireiškia pernelyg intensyviai – žmogus pradeda streso nebepakelti. Ilgai trunkanti traumuojanti situacija išsekina psichiką bei silpnina organizmo imuninę sistemą, todėl gali tapti įvairių negalavimų ar ligų priežastimi, turėti įtakos profesiniam perdegimui. Šių mokymų metu bus aptariama, kaip atpažinti psichologinį smurtą ir mobingą darbo aplinkoje, kokie galimi prevencijos ir intervencijos būdai, plačiau ir išsamiau pristatoma streso samprata, fiziologinės ir psichologinės streso pasekmės, asmens galimybė keisti reakciją į stresą keliančias situacijas, mokomasi streso įveikos strategijų bei aptariama pagalbos svarba ir galimybės. Programos trukmė – 6 ak. val.

5. Programos tikslas(ai)

Mokyti pedagogus atpažinti psichologinį smurtą ir mobingą darbo aplinkoje, ramiai reaguoti į konfliktines, stresines situacijas bei jas valdyti.

6. Programos uždaviniai

Suteikti pedagogams žinių apie kovos su psichologiniu smurtu ir mobingu galimybes ir atsakomybes, apie streso valdymo būdus ir technikas, mokyti pedagogus taikyti streso valdymo ir pozityvaus mąstymo technikas sudėtingose, stresinėse situacijose.

7. Programos turinys (įgyvendinimo nuoseklumas: temos, užsiėmimų pobūdis (teorija/praktika/savarankiškas darbas) ir trukmė.

Eil. Nr.	Temos	Modulis/užsiėmimas				
		Teorija (ak. val.)	Praktika (ak. val.)	Savarankiškas darbas (ak. val.)	Refleksija (ak.val.)	Iš viso
1.	Streso samprata, pasekmės, pagalbos galimybės	1				1
2.	Kaip atpažinti psichologinį smurtą ir mobingą darbe	1			0.5	1,5
3.	Emocinė savireguliacija- metodai ir praktinės taikymo galimybės	1	2		0,5	3,5

8. Programai vykdyti naudojama mokomoji medžiaga ir techninės priemonės:

8.1. Mokomoji medžiaga.

Eil. Nr.	Temos	Mokomosios medžiagos pavadinimas	Mokomosios medžiagos apimtis
1.	Streso samprata, pasekmės, pagalbos galimybės.	Pateiktis „Streso samprata, pasekmės, pagalbos galimybės"	15 skaidrių
2.	Kaip atpažinti psichologinį smurtą ir mobingą	Pateiktis „Kaip atpažinti psichologinį smurtą ir mobingą"	20 skaidrių
3.	Emocinė savireguliacija- metodai ir praktinės taikymo galimybės	Pateiktis „Emocinė savireguliacija- metodai ir praktinės taikymo galimybės"	15 skaidrių ir 4 psl.

8.2. Techninės priemonės.

Kompiuteris, vaizdo projektorius, lenta, rašikliai.

9. Programai rengti naudotos literatūros ir kitų informacinių šaltinių sąrašas:

1. Bulotaitė, L., Lepeškienė, V. (2006). Mokytojų stresas ir jo įveikimo strategijos. Pedagogika, 84, 48–51.

2. David D. Burns (2013). Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija. 3. Ronald D. Siegel (2017). Sąmoningumo ugdymas. Mindfulness. 4. Smurtas.pdf (vdi.lt)

10. Programos vykdytojas(-ai) (lektorius(-iai):

Vardas, pavardė	Kvalifikacinė kategorija/mokslinis laipsnis	Darbovietė, pareigos	Kontaktai *(telefono Nr., el. pašto adresas)*
Daiva Šarkienė	IV kvalifikacinė kategorija	VŠPT, psichologė	dasarkiene@gmail.com
Rimvyda Ardamakovaitė	IV kvalifikacinė kategorija	VŠPT, psichologė	rimvyda@gmail.com

11. Dalyviai:

11.1. Pasirengimas Programai (praktinės veiklos patirtis ir kompetencija(-os), kurią(-ias) turi turėti Programos dalyvis).

Kompetencija(-os)	Bendravimo ir bendradarbiavimo bei reflektavimo ir mokymosi mokytis
Praktinės veiklos patirtis	-

11.2. Programos dalyvių tikslinės grupės

(Pažymėti X)

Dalykų mokytojai (nurodyti dalyką)	
Mokytojai dirbantys pagal bendrojo ugdymo programas (nurodyti dalyką)	
Mokytojai dirbantys pagal ikimokyklinio, priešmokyklinio ir pradinio ugdymo programas	
Pagalbos mokiniui specialistai	
Mokytojai dirbantys pagal profesinio mokymo programas	
Mokyklų vadovai, jų pavaduotojai ugdymui, ugdymą organizuojančių skyrių vedėjai	
Kiti seminaras skirtas l.d. „Ąžuoliukas“, „Auksinis raktelis“ ir Visagino „Verdenės“ gimnazijos bendruomenėms	X

12. Programos vykdymo data, laikas, trukmė:

Visagino „Verdenės” gimnazija 2022-04-28, 2022-05-05, 14.45, 6 ak. val. l.d. „Ąžuoliukas”- 2022-04-29, 2022-05-13, 13.00, 6 ak. val. l.d. „Auksinis raktelis”-2022-05-06, 2022-05-11, 13.00, 6 ak. val.

13. Pageidaujamas autorinis honoraras Eur už įgyvendintą program ir atsiskaitomoji sąskaita:

-

Pildoma po vertinimo:

Kvalifikacijos tobulinimo programų vertinimo komisijos išvada dėl programos:

Programos teikėjas
psichologė
(Pareigos)

(Parašas)

Rimvyda Ardamakovaitė
(Vardas ir pavardė)

A.V.

Programos pateikimo data	
Programos registracijos Nr. ir data	
Programos akreditacijos terminas (nurodyti datą, iki kada)	