

## **Programos pavadinimas**

*Emocinio intelekto ugdymo programa moterims*

## **Programos vykdytojas**

*VšĮ „Aukim!“*

## **Programos tikslai ir uždaviniai**

### ***Tikslai ir uždaviniai:***

- *Ugdyti gebėjimą atpažinti emocijas, kūno pojūčius, konstruktyviai jas išreikšti;;*
- *patirti ir pažinti save grupėje per santykį su kitu;*
- *suprasti kontakto ribas santykiuose;*
- *nagrinėti streso poveikį konfliktinėse situacijose;*
- *ugdyti gebėjimą teikti savipagalbą, stiprinti pasitikėjimą savimi;*
- *ugdyti kūrybiškumą ir gebėjimą jį taikyti savo emocinės būklės gerinimui.*

## **Laukiami rezultatai ir galimas programos testinumas**

### *Įgyvendinant programą dalyviai:*

*gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, suprasti savo bendravimo būdą santykiuose, suprasti savo ribas santykiuose, gebės pasirinkti būdus kaip elgtis stresinėse, konfliktinėse situacijose;*

*Planuojamas programos testinumas ta pačia ir kitomis temomis. VšĮ „Aukim!“ organizuoja ir planuoja organizuoti mokamus ir nemokamus užsiėmimus Telšių regiono gyventojams.*