

Programos pavadinimas

Emocinio intelekto ugdymo programa moterims

Programos vykdytojas

VšĮ „Aukim!“

Programos tikslas ir uždaviniai

Programa siekiama:

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

Laukiami rezultatai ir galimas programos tęstinumas

Programos dalyviai gebės atpažinti ir išreikšti jausmus, suprasti savo bendravimo būdą santykiuose, suprasti savo ribas santykiuose, gebės pasirinkti būdus elgtis stresinėse, konfliktinėse situacijose. Galimas programos tęstinumas su ta pačia (ar kitomis temomis) ar kita moterų grupe (tomis pačiomis) – VšĮ „Aukim!“ organizuoja ir planuoja organizuoti mokamus ir nemokamus užsiėmimus Telšių apskrities gyventojams.