



Trys laipteliai į emocijas. Kaip nustoti bėgti nuo savo jausmų?

2021 m. vasario 11d. 15:00 - 17:00 val.

Svečiuose lektorius Ignas Genys

Kviečiame į Reflectus organizuojamus kviestinių lektorių internetinius seminarus. Šį kartą apie tai, kaip nustoti bėgti nuo savo jausmų su lektoriumi Igna Geniu. Šis 2 val. trukmės webinaras skirtas visiems - mokytojams, mokyklų administracijai ir tėvams.

Ignas Genys - mokymų ir ilgalaikių grupių vedėjas, TIKRAS vyrų saviugdos erdvės įkūrėjas, egzistencinio koučingo specialistas ir lektorius, taikantis Geštalo savirefleksijos metodus, dirbantis su grupėmis ir individualiai emocinio sąmoningumo ir tarpasmeninių santykių klausimais.

Mes mokome vaikus daug dalykų: kas yra priimtina visuomenėje, kas ne, kaip būti teisingu žmogumi, kaip pasiekti savo tikslų. Tačiau daug rečiau kalbame apie tai, kaip pažinti viduje vykstančius signalus - vadinamus emocijomis - ir kaip jais pasinaudoti, kuriant pasirinkimus, kurie būtų sveiki mums ir mūsų aplinkai? Kokia iš viso prasmė tyrinėti savo emocijas, jei jų net nesimato? Kokia jų paskirtis?

Seminare praktiškai tyrinėsime emocijų temą per tris svarbius pjūvius:

- I - Pastebėjimas. Sąmoningumas, leidimas sau jausti;
- II - Įvardijimas. Jausmo ir po juo slypinčio poreikio atpažinimas;
- III - Išraiška. Būdai, kaip sveikai visa tai komunikuoti.

Seminaro metu aptarsime pagrindinę emocijų paskirtį; susipažinsime su žymaus emocijų tyrinėtojo Ekman'o emocijų žemėlapiu įrankiu bei empatiško bendravimo (NVC) metodų pagrindais; lavinsime įgūdį įdarbinti savo jausmus sudėtingose gyvenimo situacijose.

SVARBU: Seminaras bus praktinis ir vyks per ZOOM platformą - kad galėtumėte dalyvauti seminare būtina turėti veikiančią vaizdo kamerą, mikrofoną ir būti erdvėje, kurioje galėtumėte netrukdomi dalyvauti praktinėse užduotyse.

REGISTRACIJA į renginį vyksta iki vasario 11 d. 10:00 val.

REGISTRACIJĄ į webinarą rasite čia: <https://forms.gle/dPmWHMongpcvRUNo6>

Visą svarbią informaciją apie prisijungimą gausite pateiktu el. paštu likus kelioms valandoms iki renginio pradžios. Būtinai patikrinkite savo el. pašto šlamšto dėžutę.

Šis internetinis seminaras yra NEMOKAMAS. Kvalifikacijos tobulinimo pažymėjimų šiam renginiui neišduodame.

Iki malonaus,
Reflectus komanda
info@reflectus.lt
reflectus.lt