

## Mokymai pagal jūsų poreikius

### ***KONFLIKTŲ SPRENDIMAS IR STRESO VALDYMAS (16 akad. val.)***

*„Jei nori eiti greitai, eik vienas. Jei nori eiti toli, eik kartu“*

(Afrikiečių patarlė)

Santykiai su bendradarbiais mums užima trečdalį darbinės gyvenimo dalies. Jei nekreipiame į juos dėmesio, tuomet jie gaunasi tokie, kokie gaunasi. Tuomet konfliktuose dažniausiai laimi tie, kuriems niekas nerūpi, o tai nėra naudinga nei įmonei, nei dirbantiesiems. Konfliktai darbe yra viena iš dažniausių nuolatinio streso priežasčių. Dažniausiai nenorime investuoti laiko ir pastangų į santykius darbe, tačiau vėliau ta kaina būna daug didesnė.

#### ***Mokymuose nagrinėjamos temos:***

##### **1 diena**

- I. Įvadas, lūkesčiai.  
Santykių psichologija – nuo bendradarbiavimo iki konfliktų.  
Mano santykis su aplinkiniais ir ko reikia, kad santykiai būtų geresni. Mūsų savijauta priklauso nuo mūsų, jei rūpinamės santykiais, ir nuo kitų, jei į santykius nekreipiame dėmesio.
- II. Tipinis elgesys konfliktinėse situacijose – ką galime daryti ir ko ne.  
Dėmesio ir suvokimo psichologiniai mechanizmai. Ar mes turime laisvą valią. Kokį poveikį mūsų elgesiui daro įtampa.
- III. Emocijų vaidmuo mūsų gyvenime. Savo emocijų pažinimas. Ar galime valdyti emocijas?  
Ko turime mokytis apie savo emocijas. Kodėl psichologai nuolat klausia – kaip jautiesi?
- IV. Konflikto anatomija – organizmo reakcijos, konflikto vystymosi stadijos, konfliktų sprendimo strategijos.

##### **2 diena**

- I. Savo emocinės būsenos pažinimas. Susipažinimas su terminais – įtampa, nerimas, stresas.  
Streso fiziologija ir pasekmės elgesiui.
- II. Psichologinis atsparumas. Streso valdymo metodai. Meditacija.
- III. Bendradarbiavimas, kaip konfliktų sprendimo strategija.  
Kūrybiškumas konfliktinėse situacijose. Kokie galimi konfliktų sprendimai, kai sugebi susitvarkyti su savo emocine būsena. Kaip galime išvengti savo pačių instinktyvių reakcijų ir atrasti išeitį iš konfliktinės situacijos.
- IV. Konfliktų sprendimo technikos, jų pritaikymas ir treniruotės.  
Praktinės užduotys, padedančios lavinti konfliktų sprendimo įgūdžius.  
Viso seminaro aptarimas ir įvertinimas.

## Mokymai pagal jūsų poreikius

### Lektorius



### Ričardas Diržys

Mokymo specialistas, psichologas. Dėsto ir konsultuoja nuo 1995 m. Stažavosi Danijoje, Švedijoje, Belgijoje, Čekijoje ir kitose šalyse. Nuo 1996 m. – laisvai samdomas vadybos konsultantas, psichologas. Kėlė kvalifikaciją „Geštalt terapijos“ ir „C.G.Jungo psichoterapijos“ klinikinės psichologijos podiplominėse studijose. Strateginio planavimo ir valdymo, konfliktų sprendimo bei darbo komandoje specialistas.

**DATA:** 2018.09.13 (ketvirtadienį); 2018.09.14 (penktadienį)

**LAIKAS:** 9.00-16.30 val.

**KAINA:** 350,00 Eur su PVM vienam asmeniui

**VIETA:** Vilnius

**REGISTRACIJA** (privaloma dėl riboto vietų skaičiaus): [info@teg.lt](mailto:info@teg.lt)

**MOKYMO PROGRAMA ĮTRAUKTA Į PRIEMONĖS „KOMPETENCIJŲ VAUČERIS“ MOKYMO PROGRAMŲ SĄRAŠĄ.**