



KŪRYBOS GALIA: MENŲ TERAPIJOS METODAI MOKYTOJŲ KOMPETENCIJOMS STIPRINTI



Kada paskutinį kartą sustojote ir leidote sau pasirūpinti savimi?

Ši kvalifikacijos tobulinimo programa kviečia pedagogus į kūrybinį patyrimą, kuriame susijungia savirefleksija, emocinė gerovė ir profesinis. Programa padeda stiprinti vidinius resursus, mažinti kasdienio darbo keliamą įtampą ir kurti tvaresnį santykį su savimi bei aplinka.

Programa skirta pedagogams, švietimo pagalbos specialistams ir mokytojų padėjėjams. Jos tikslas – telkti mokyklų komandas, stiprinti dalyvių kompetencijas, padėti efektyviau valdyti stresą, puoselėti pozityvius tarpusavio santykius ir mažinti profesinio perdegimo riziką.

Kodėl verta rinktis šią programą?

- **Emocinė gerovė ir savireguliacija** – dalyviai mokosi atpažinti savo emocijas, įtampą ir ją saugiai reguliuoti (*prioritetinė sritis – 2. Kompetencijų, reikalingų įtraukties principui įgyvendinti, tobulinimas*).
- **Streso valdymas** – praktiniai metodai padeda mažinti kasdienį profesinį stresą ir įtampą (*prioritetinė sritis – 5. Lyderystės ugdymui ir mokymuisi kompetencijų tobulinimas*).
- **Profesinis atsparumas** – stiprinami vidiniai resursai ir gebėjimas išlaikyti pusiausvyrą sudėtingose situacijose (*prioritetinė sritis – 5. Lyderystės ugdymui ir mokymuisi kompetencijų tobulinimas*).
- **Pozityvūs santykiai** – gerėja bendravimas, bendradarbiavimas ir tarpusavio supratimas mokyklos bendruomenėje (*prioritetinė sritis – 2. Kompetencijų, reikalingų įtraukties principui įgyvendinti, tobulinimas*).
- **Kūrybiškumas darbe** – atrandami nauji būdai kūrybiškai spręsti profesinius iššūkius (*prioritetinė sritis – 4. Ugdymo praktikos ir didaktikos kompetencijų tobulinimas*).
- **Asmeninis augimas** – dalyviai įgyja įrankių, naudingų ne tik profesinėje, bet ir asmeninėje kasdienybėje (*prioritetinė sritis – 5. Lyderystės ugdymui ir mokymuisi kompetencijų tobulinimas*).

Programos struktūra

Programa sudaryta iš keturių modulių, paremtų menų terapijos principais:

- **Muzikos terapijos praktikos** – streso mažinimui ir emocijų išraiškai (*prioritetinė sritis – 2. Kompetencijų, reikalingų įtraukties principui įgyvendinti, tobulinimas*).
- **Dailės terapija** – emocinei savireguliacijai ir psichologinei sveikatai stiprinti (*prioritetinė sritis – 5. Lyderystės ugdymui ir mokymuisi kompetencijų tobulinimas*).
- **Dramos terapijos metodai** – bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžiams lavinti (*prioritetinė sritis – 2. Kompetencijų, reikalingų įtraukties principui įgyvendinti, tobulinimas*).
- **Šokio-judesio terapija** – profesiniam atsparumui ir kūno–emocijų ryšiui stiprinti (*prioritetinė sritis – 5. Lyderystės ugdymui ir mokymuisi kompetencijų tobulinimas*).



KŪRYBOS GALIA: MENŲ TERAPIJOS METODAI MOKYTOJŲ KOMPETENCIJOMS STIPRINTI

Kaip vyksta programa?

1. Patyriminiai užsiėmimai

Kūrybinės, praktinės veiklos, leidžiančios saugiai tyrinėti emocijas ir patirtis.

2. Refleksija

Individualios ir grupinės refleksijos, padedančios įsisąmoninti patirtis.

3. Praktiniai pratimai

Metodai, kuriuos dalyviai gali taikyti tiek profesinėje veikloje, tiek asmeniniame gyvenime.

4. Įrankiai tęstinumui

Dalyviai išsineša konkrečius metodus, padedančius palaikyti emocinę pusiausvyrą ilgalaikėje perspektyvoje.

Praktinė informacija

- **Modulio trukmė:** 6 akad. val. (visos programos trukmė: 24 akad. val.) galima vieną ar kelis modulius
- **Kaina** priklauso nuo dalyvių skaičiaus bei pasirinktų modulių
- **Akreditacijos Nr.:** PT4-25-02

Programos lektorės



Audronė Masiukienė – dramos terapeutė, teatro mokytoja ekspertė, jungtinės VU ir LMTA menų terapijos magistro programos lektorė.

„Patyriminiai dramos terapijos metodai suteikia erdvę tyrinėti situacijas žaismingai ir ieškoti tinkamiausių sprendimų.“



Loreta Kačiušytė Skramtai – muzikos terapeutė, muzikos mokytoja metodininkė, jungtinės VU ir LMTA menų terapijos magistro programos lektorė.

„Muzikos patyrimas padeda kūrybingai išreikšti emocijas, sumažinti stresą ir nuraminti kūną bei mintis.“



Dalia Jakubonė – dailės terapeutė, KET konsultantė.

„Dailės terapija padeda atrasti vidinius resursus, kurių kartais patys savyje dar nepažįstame.“



Rasa Birietė-Jankauskienė – šokio-judėsio ir kūno terapeutė, jungtinės VU ir LMTA menų terapijos magistro programos lektorė.

„Šokio-judėsio terapija suteikia laisvumo kūne, aiškumo mintyse ir energijos kasdienybei.“