



*galibūti*

**GALI BŪTI  
SPECIALISTŲ VEDAMOS  
PASKAITOS**

## PASKAITA/MOKYMAI

### Avis sveika ir vilkas sotus: kaip suteikti grįžtamąjį ryšį ir priimti kritiką? (LT)

Grįžtamasis ryšys mums yra būtinas, jeigu norime augti ir tobulėti kaip vadovai, partneriai, tėvai, draugai ir kt. Mes norime būti įvertinti, žinoti kur galime pasitempti, tačiau ne visada grįžtamąjį ryšį pavyksta priimti neutraliai. Priklausomai nuo to, kaip jis pasakomas ir kaip mes jį suvokiame, jis gali sukelti ir nusivylimą savimi, gėdą, pyktį. Teikti grįžtamąjį ryšį kitam irgi reikalauja įgūdžių, jeigu norime, kad jis būtų išgirstas, priimtas ir paverstas veiksmais.

#### Susitikimo temos:

- Kaip priimti grįžtamąjį ryšį (GR)?
- Kaip iš GR pasiimti maksimumą?
- Ar visą GR reikia priimti?
- Kaip reaguoti į nekonstruktyvų GR?
- Ką daryti, jei net į konstruktyvų GR reaguoji jautriai?
- Kaip suteikti grįžtamąjį ryšį?
- 3 grįžtamojo ryšio teikimo stiliai;
- Kaip pateikti GR, kad jį išgirstų?
- Kaip reaguoti į GR gavėjo emocijas?

Trukmė

Nuo 45 min kaip paskaita iki 3 val. kaip praktinis užsiėmimas

Žmonių gyvai

Paskaitai (45min) iki 100, mokymams iki 20

Papildomi reikmenys

Popieriaus ir tušinuko, arba kad turėtų kur užsirašyti žmonės.





# Ieva Vasionytė

## INTERAKTYVI PASKAITA

### Kaip suformuoti tvirtus įpročius ir atsisakyti blogų? (LT/EN)

Paprastai visi žinome, ką norime savo gyvenime daryti kitaip: daugiau skaityti, sveikiau maitintis, medituoti, sakyti daugiau komplimentų, mažiau užkandžiauti ir panašiai. Tačiau pradėjus keistis, greitai dingsta motyvacija, pasidaro nuobodu ar sunku, todėl palyginti greitai nuleidžiame rankas. Šio pranešimo metu sužinosite, kaip suformuoti tvirtą įprotį, kuris „įsišaknytų“ jūsų gyvenime ir būtų taip paprastai įgyvendinamas kaip kasdienis dantų valymas. Bent 40% paskaitos laiko bus skiriama mindfulness praktikoms išsibandyti.

Trukmė

Nuo 45 min kaip paskaita iki 2 val. kaip praktinis užsiėmimas

Žmonių gyvai

Žmonių skaičius iki 60

Papildomi reikmenys

Popieriaus ir tušinuko, arba kad turėtų kur užsirašyti žmonės.

## INTERAKTYVI PASKAITA

### Sudėtingos bendravimo situacijos: kaip išlikti ramiam?

Ši paskaita skirta dirbantiems klientų aptarnavimo srityje. Jos metu bus:

- siekiama padėti suprasti kodėl su kai kuriais žmonėmis kyla iššūkių bendraujant;
- aptariama ką galime padaryti, kai susiduriame su konfliktuojančiais, keliančiais nepagrįstus reikalavimus, nederamai besielgiančiais klientais;
- pristatomos nuostatos, kurios palengvina darbą klientų aptarnavimo srityje;
- mokoma praktikų padėsiančių nusiraminti po įtemptų klientų aptarnavimo situacijų ir neparsinešti darbo namo. Bent 30% laiko bus skiriama diskusijoms ir dalyvių situacijoms aptarti.

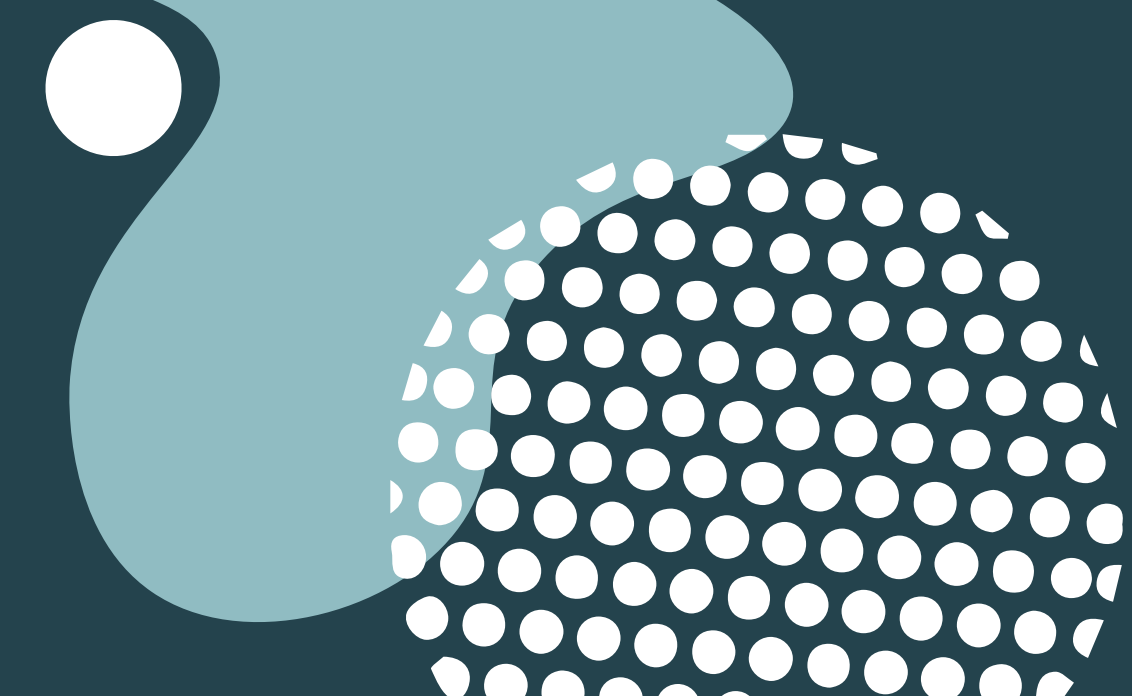
1,5 - 2val

Iki 30

Popieriaus ir tušinuko, arba kad turėtų kur užsirašyti žmonės.







## PASKAITA

### Atidos praktikos: kaip tapti dėmesingesniam, produktyvesniam ir ramesniam? (LT / EN)

XX a. pabaigoje–XXI a. pradžioje Vakarų pasaulį pasiekė atidos (angl. mindfulness) praktikos, sukėlusios revoliuciją streso valdymo srityje. Iki šiandien yra atlikta apie 5 tūkstančiai tyrimų, matuojančių tokių praktikų efektyvumą. Atidos praktikas savo įmonės darbuotojams siūlo Google, Nike, Ford ir daugybė kitų garsių pasaulio korporacijų.

Pranešimo metu sužinosite, kaip šios praktikos gali padėti:

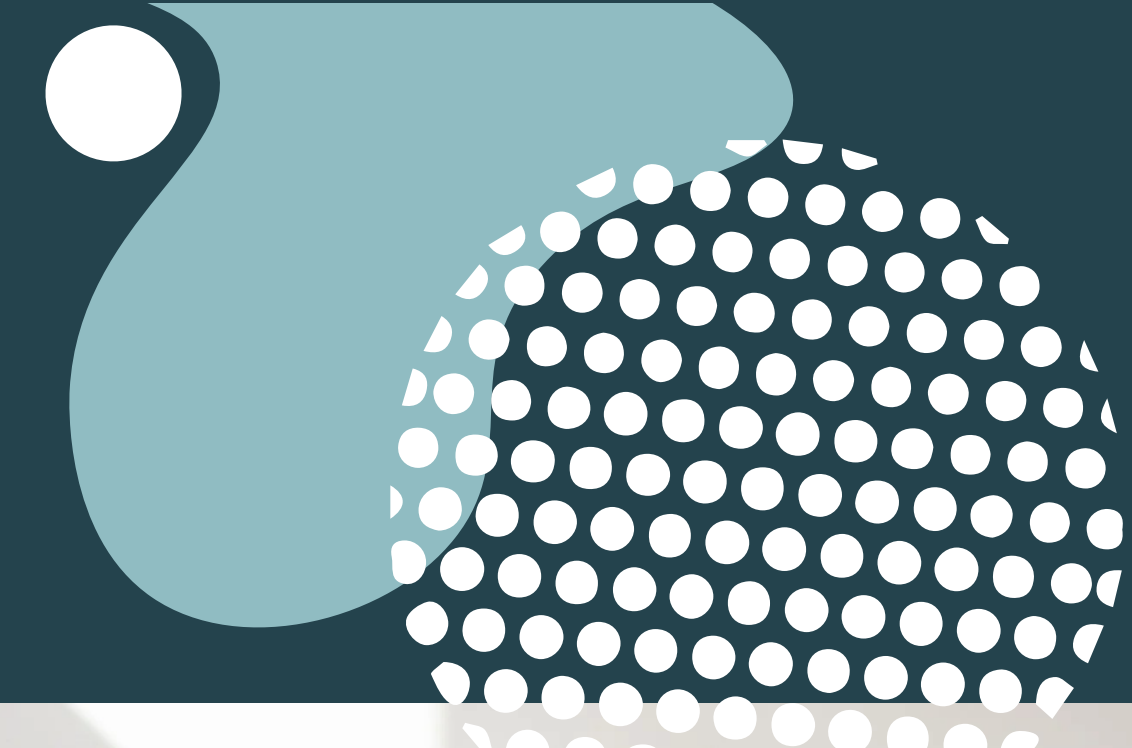
- Sumažinti fizinį ir emocinį diskomfortą, patiriant stresą, atliekant nuobodžias užduotis ar jaučiant fizinį skausmą.
- Priimti racionalesnius, ne tokius impulsyvius sprendimus.
- Nuraminti protą, aplankius neramioms mintims.
- Pagerinti miego kokybę.
- Mokyti sutelkti dėmesį, jį išlaikyti kokybišką.

Trukmė	Žmonių gyvai	Papildomi reikmenys
Nuo 45 min kaip paskaita / 3 val. kaip praktinis užsiėmimas su petrauka	iki 30	Popieriaus ir tušinuko, arba kad turėtų kur užsirašyti žmonės.





# Ieva Vasionytė



## PASKAITA

### Neracionalios mintys ir nuotaika

Per dieną mūsų galvas aplanko apie 6200 minčių. Tik nedidelę jų dalį pasirenkame patys. Kur kas dažniau mintys yra organiškos, padrikos, be to, darančios įtaką daugumai patiriamų emocijų! Gera žinia, kad mes galime mokytis atpažinti mintis, keliančias nemalonus emocijas, ir praktikuotis mąstyti racionaliau.

Susitikimo metu aptarsime:

- Minčių, emocijų ir veiksmų sąsajas.
- Universalias mąstymo klaidas ir jų atpažinimo būdus.
- Atliksime pratimą, kuris padės ugdytis gebėjimą mąstyti racionaliau.

Trukmė

Žmonių gyvai

Papildomi reikmenys

45min-1.5val  
(derinama pagal  
poreikį)

iki 100

Popieriaus ir tušinuko,  
arba kad turėtų kur  
užsirašyti žmonės.

## MOKYMAI

### 6 atsipalaidavimo praktikos kūnui, protui ir sielai (LT / EN)

Pranešimo metu aktualizuojamos šios potėmės:

- Kodėl jaučiame stresą?
- Kokie streso trumpalaikiai ir ilgalaikiai padariniai fizinei ir emocinei jausenai?
- Kaip kontroliuoti ir mažinti streso žalą organizmui?
- Kaip „panaudoti“ stresą savo labui?

Pranešimo pabaigoje bus išgryninta 10 konkrečių įpročių gyvenimui, kuriame mažiau streso, klampių minčių ir nemalonių jausmų.

2-3 val.

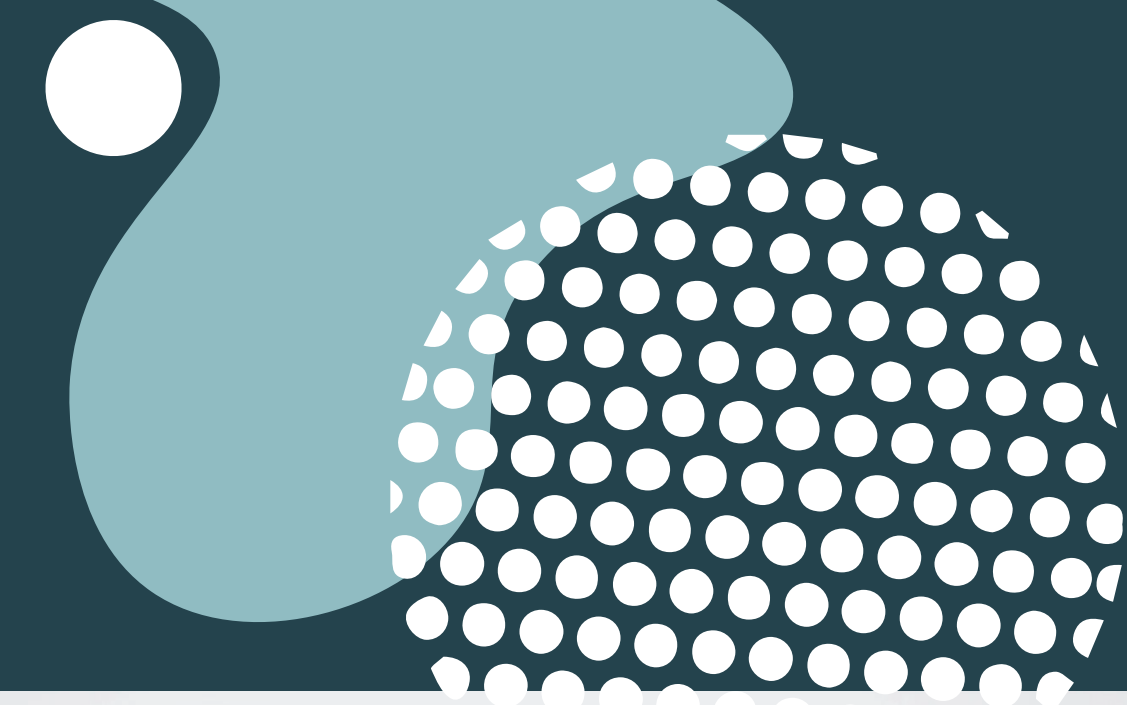
iki 30

Popieriaus ir tušinuko,  
arba kad turėtų kur  
užsirašyti žmonės.  
Būtų puiku jei erdvios  
patalpos judesiui būtų.





# Arnoldas Jasiūnas



## MOKYMAI

### **Komunikacija „be sienų“: kaip skatinti pasitikėjimą ir bendradarbiavimą organizacijoje**

Šiame užsiėmime bus ugdomi tokie gebėjimai ir žinios: konfliktų sprendimo įgūdžiai bei jausmų ir poreikių suvokimas. Mokymas apie atvirumą ir pasitikėjimą taip pat gali apimti konfliktų sprendimo įgūdžius. Tai svarbu organizacijose, kuriose konfliktai gali kilti dėl nekokybiškos komunikacijos arba nepasitikėjimo vienas kitu. Dalyviai mokysis suvokti savo jausmus ir poreikius bei juos aiškiai išreikšti. Tai padės jiems suprasti savo vaidmenį ir indėlį bendraujant būnant santykiuose su kitais. Užsiėmimas skirtas tiek darbuotojams, tiek vadovams, kurie galės pagerinti tarpasmeninius santykius, bendradarbiauti efektyviau ir sumažinti darbo vietoje kylančius konfliktus. Užsiėmimas, tikėtina, padės dalyviams geriau susitvarkyti su stresu ir nerimu, kurį lemia netikėtos, įtemptos situacijos, taip pat mokysis kurti palankią emocinę atmosferą.

Trukmė

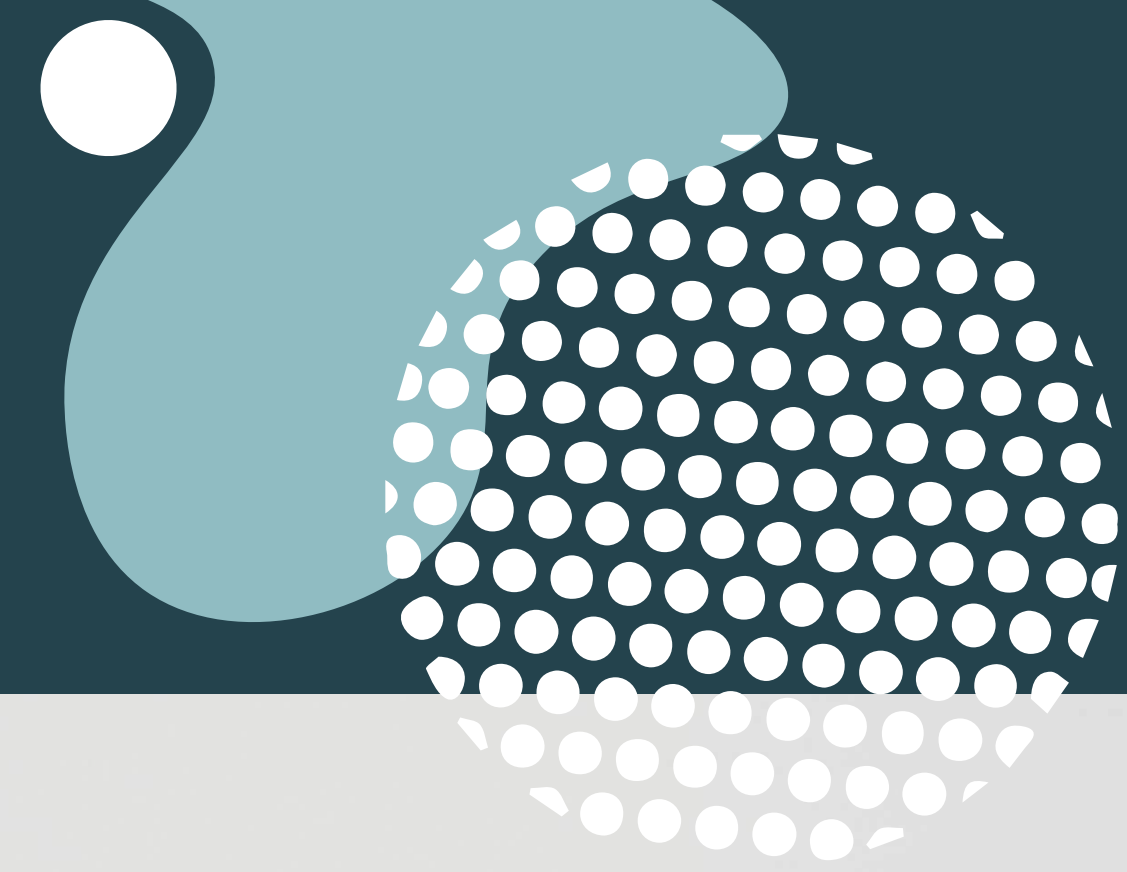
Žmonių gyvai

Nuo 3 val. iki pusdienio (derinama pagal poreikį).

10-20







## PASKAITA

### Streso samprata: požymiai, poveikis psichinei ir fizinei sveikatai, įveikos mechanizmai

Stresas – kasdienis mūsų gyvenimo palydovas, kuris neretai būna naudingas, tačiau jam užsitęsęs perauga į sunkią būseną, todėl kiekvienam svarbu mokytis atpažinti jo simptomus ir pasekmes, taip pat žinoti streso suvaldymo būdus. Viena iš kraštutinių užsitęsusio streso formų yra perdegimas – gana dažnas reiškinys mūsų darbinį produktyvumą skatinančioje kultūroje. Įvairios streso valdymo technikos padeda jaustis ramiau, sklandžiau priimti sprendimus, konstruktyviau bendrauti konfliktinėse situacijose, didinti psichologinį atsparumą ir apskritai gyvenimo kokybę.

Trukmė

Žmonių gyvai

1,5 val.

10-20





# Gabija Veiverė



## MOKYMAI

### **Vaizdinių įvairovė: dailės terapija kaip būdas atrasti save**

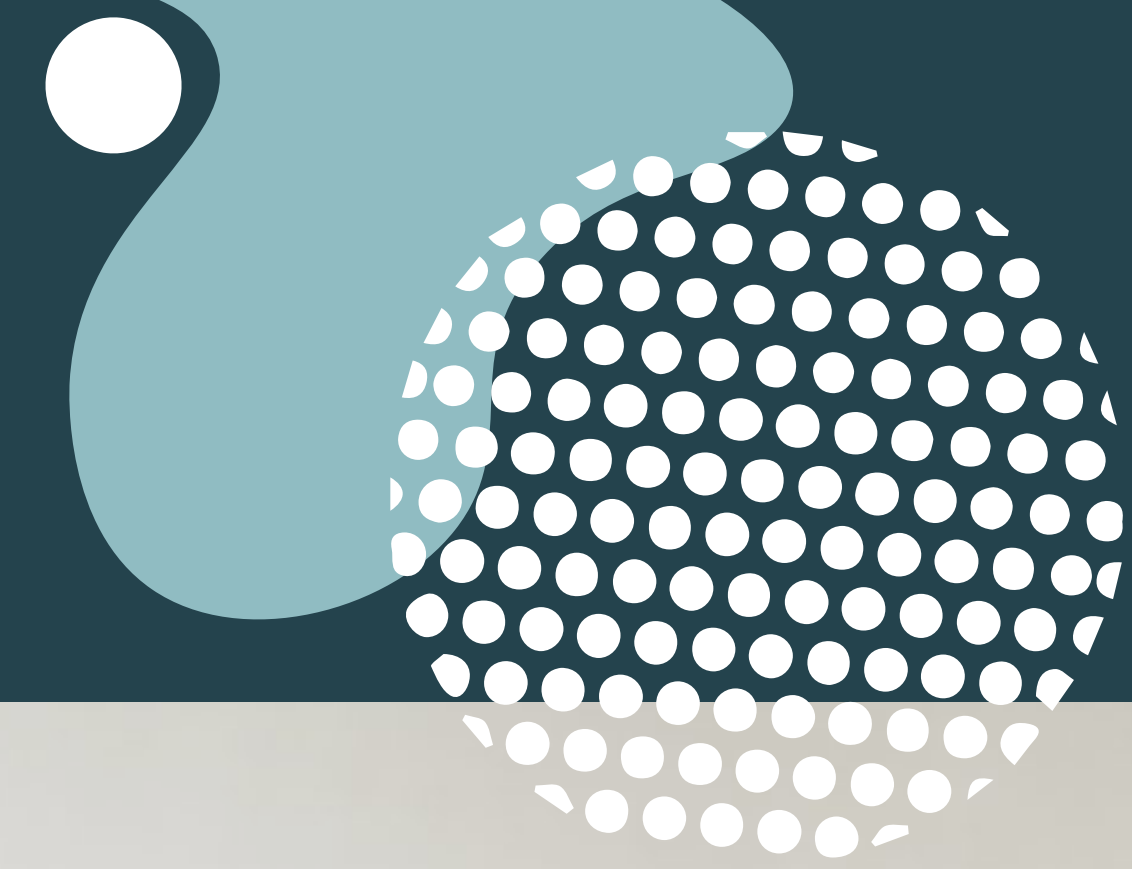
Dailės terapija leidžia atsipalaiduoti, „išjungti protą“, kuris veikia didžiąją laiko dalį, ir atverti kitą – kūrybiškumo, intuicijos, tėkmės ir proceso – pusę. Tai nėra mokymasis piešti. Norint dalyvauti dailės terapijos užsiėmime, piešimo įgūdžiai nereikalingi, tereikia drąsos leistis į kūrybišką patirtį. Piešimas ranka visada nuveda ten, kur svarbu ir esminga; parodo tai, kas jautru, kas susiję su žmogaus vidiniu pasauliu. Nupieštas vaizdinys gali parodyti dar neregėtas, neatrastas vidinio pasaulio spalvas, atskleisti galimybes.

Trukmė	Žmonių gyvai	Papildomi reikmenys
Nuo 2 val. iki pusdienio (derinama pagal poreikį).	iki 10	Nuotoliui turi turėti priemones ir įrangą fotografavimui.





# Ingrida Bobinienė



## MOKYMAI

### Vaikų psichologinės krizės ir traumos: kaip suprasti ir padėti

Sunkių gyvenimo patyrimų per gyvenimą paprastai būna nutinka nuo keleto iki keliolikos. Smurtas, nelaimingi atsitikimai, savižudybė ar jos grėsmė, kiti sukrečiantys nutikimai. Dalis jų nutinka ugdymo įstaigose, savarankiško gyvenimo namuose, stovyklų ar užklasinės veiklos metu.

Mokymų metu bus suteiktos žinios, kaip identifikuoti psichologinę krizę ar traumą, kaip identifikuoti įvykių paveiktus vaikus, ugdomi įgūdžiai, kaip suteikti pirmąją psichologinę pagalbą įvykių paveiktiems vaikams.

Mokymai skirti mokytojams, socialiniams darbuotojams, stovyklų vadovams, NVO specialistams, kitiems suaugusiesiems, dirbantiems su vaikais ir dėl vaikų.

Mokymai vyksta nuotoliu, per Zoom programą

Trukmė

Žmonių nuotoliu

Papildomi reikmenys

Trukmė 4 akad. val.

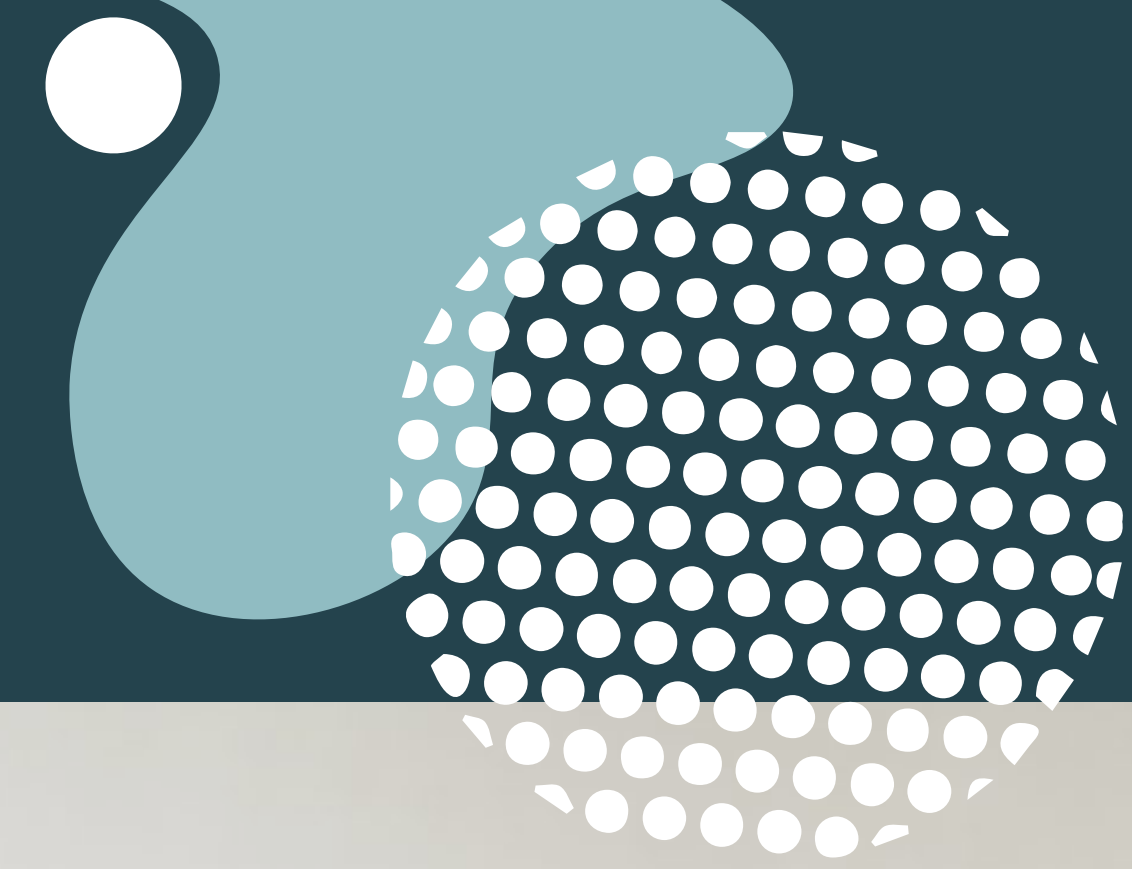
iki 20

Priemonės dalyvavimui  
nuotoliu (kompiuteris,  
mikrofonas, kamera,  
konfidenciali aplinka)





# Ingrida Bobinienė



## PASKAITA

### **Vaikų psichologinės krizės ir traumos: kaip suprasti ir padėti**

Sunkių gyvenimo patyrimų per gyvenimą paprastai būna nutinka nuo keleto iki keliolikos. Dalis jų nutinka vaikystėje: tėvų skyrybos, smurtas, nelaimingi atsitikimai, netektys. Kaip suprasti, kad šalia esantis vaikas išgyvena krizę ar patyrė psichologinę traumą ir kaip padėti?

Paskaita skirta mokytojams, socialiniams darbuotojams, vaiko teisių apsaugos specialistams, NVO specialistams, kitiems suaugusiesiems, dirbantiems su vaikais ir dėl vaikų.

Paskaita vyksta nuotoliu, per Zoom programą.

Trukmė

Žmonių nuotoliu

Papildomi reikmenys

Trukmė 2 akad. val.

iki 100

Priemonės dalyvavimui  
nuotoliu (kompiuteris,  
mikrofonas, kamera,  
konfidenciali aplinka)





# Ingrida Bobinienė

## MOKYMAI

### Sukrečiantys įvykiai mokykloje: prevencija, reagavimas ir valdymas

Sukrečiančių įvykių tiek žmogaus, tiek ir mokyklos išvengti neįmanoma. Net puikiai įgyvendinant prevencinius veiksmus, rūpinantis mokinių ir mokytojų gerove, krizės ar nelaimingi atsitikimai kartais nutinka: bendruomenės nario savižudybė, savižala netikėta mirtis, smurtinė situacija mokykloje, kiti sukrėtimai kartais nutinka ir stipriai paliečia visą bendruomenę.

Mokymų metu susipažįstama su sukrečiančiais įvykiais iš arčiau, ugdomi įgūdžiai, kaip reaguoti iš psichologinės perspektyvos, kaip identifikuoti ir kalbėti su labiausiai paveiktais bendruomenės nariais, kaip jiems padėti. Kokius prevencinius žingsnius atlikti mokykloje, kad iškilus kritiniam įvykiui, būtų sumažinta galima žala ir reaguojama geriausiu įmanomu būdu.

Mokymai skirti: administracijai, mokyklos psychologams, soc. darbuotojams, mokytojams, bei kitiems specialistams, kurie dalyvautų mokyklą sukrėtusio įvykio valdyme.

Mokymai vyksta nuotoliu, per Zoom programą.

Trukmė

Žmonių nuotoliu

Papildomi reikmenys

8 ak. val. (2 susitikimai  
po 4 ak. val.)

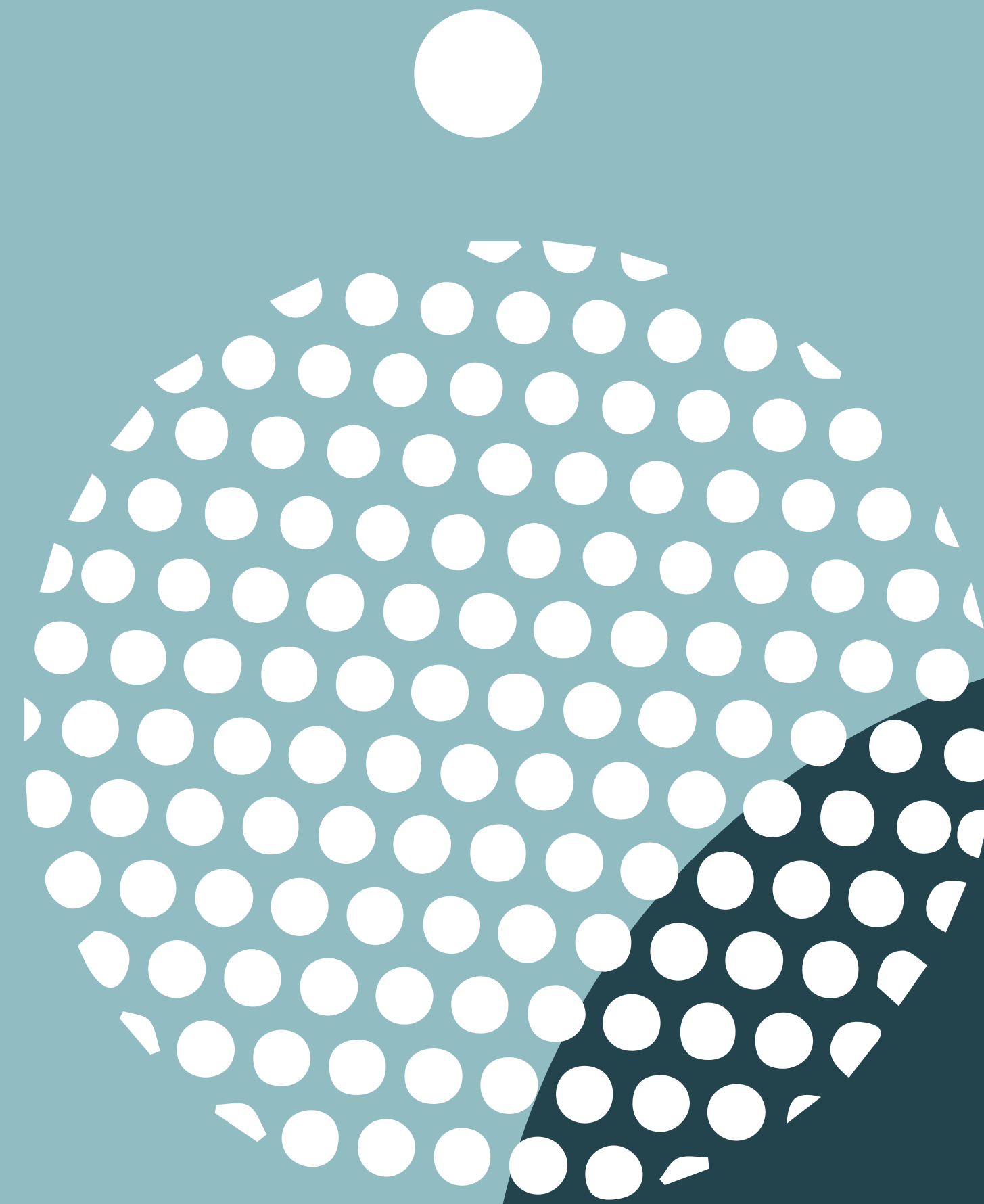
iki 20

Priemonės dalyvavimui  
nuotoliu (kompiuteris,  
mikrofonas, kamera,  
konfidenciali aplinka)





galibuti



**BENDRAUKIME!**

**info@galibuti.lt**

**+370 666 89 990**

Telefonu galite susisiekti  
pirmadienį–ketvirtadienį 9–17 valandomis,  
penktadienį 9–16 valandomis.

