



## MOKOMŲJŲ SEMINARŲ PROGRAMA

### 1. Programos rengėjo vardas ir pavardė, darbovietė, pareigos

Arvydas Liepuonius, VDU Edukologijos instituto mokslinis bendradarbis, docentas, UAB „Projektų įgyvendinimo grupė“ subtiekęjas, lektorius-ekspertas

### 2. Lektorius (-iai) (vardas, pavardė, mokslinis laipsnis, kvalifikacinė kategorija)

Socialinių mokslų daktaras, docentas Arvydas Liepuonius

### 3. Programos pavadinimas, trukmė (val.)

**SVEIKATOS KOUČINGAS -8 AKAD. VAL.**

### 5. Programos anotacija (aktualumas, reikalingumas)

Lietuvos visuomenėje nepaisant santykinai nemažų pastangų propaguoti sveiką gyvenimo būdą nevisais pokyčiais galime pasidžiaugti. Ypač atskirose socialinėse grupėse galima pastebėti informuotumo šia tema trūkumų. Moderni sveikatos samprata ir jos propogavimas ypač aktualu jaunimo grupių atstovams, kuriems svarbu prevenciniai dalykai bei vyresniems/ypač regionų/jau sergantiems asmenims. Supažindinimas su sveikatos savi-ugdymo pagrindais padrasina visuomenę pačiai jausti didesnę atsakomybę už savo sveikatą, paskatina svarbiems asmeniniams gyvenimo pokyčiams, padeda kurti atvirą bendruomenių klimatą bei sveikesnę atmosferą apskritai.

### 6. Programos tikslas

supažindinti su sveikatos saviugdodos pagrindais panaudojant vidinio dialogo ir bendradarbiavimo su specialistais principus siekiant sveiko bei pilnavertiško gyvenimo būdo.

### 7. Programos uždaviniai

1. Supažindinti su tradicine ir modernia sveikatos samprata;
2. Atskleisti darbo/mokymosi/ ir laisvalaikio derinimo esminius principus;
3. Pademonstruoti koučingo/ir saviugdodos/ metodines galimybes siekiant į sveikatą orientuoto gyvenimo būdo.

### 8. Išsamus programos turinys (įgyvendinimo nuoseklumas: temos, užsiėmimų pobūdis (teorija./praktika/savarankiškas darbas ir trukmė)

Tradicinė ir moderni sveikatos samprata. Sveikata, kaip, mokymasis, vidinis balansas ir adaptacija. Į sveikatą orientuotas gyvenimo stilius: supratingumas, resursų turėjimas, prasmingumas. Balansas tarp gyvenimo sričių/darbo/mokslo ir laisvalaikio balansas/. Koučingas –kaip bendradarbiavimas siekiant visaverčio gyvenimo ir sveikatos: atsakomybė ir individuali sveikatos kompetencija. Motyvacijos ugdymas sveikai gyvensenai. Protinė veikla, neuroplastiškumas; Proto galia kuriant save; ką gali žmogaus protas, kokie dėsningumai padeda įtvirtinti naujus pokyčius. Pozityvus mąstymas. Tolerancija ir lyčių lygybė, rūpinimasis artimaisiais (pagalba ir priėmimas žmonių sergančių onkologinėmis ir kitomis ligomis) kaip sveikatą didinantis veiksnys. Į sveikatą orientuotas žmogaus elgesys: judėjimas, mityba, streso įveika, kova su žalingais įpročiais.

**9. Tikėtinos kompetencijos, kurias įgis Programą baigęs asmuo, mokymo(si) metodai, įgytos(-ų) kompetencijos(-ų) įvertinimo būdai**

<i>Kompetencijų sritis</i>	<i>Kompetencijos</i>	<i>Mokymo modelis (mokymo/si metodai, būdai)</i>	<i>Įgytų kompetencijų įvertinimo būdai</i>
<b>Žinių ir supratimo įgijimas</b> (teorinė dalis)	Socialinės, asmeninės	Paskaita, diskusijos, testai.	Diskusijos, apibendrinimas
<b>Gebėjimų įgijimas</b> (praktinė dalis)	Komunikacinės, autodidaktinės	Situacijų modeliavimas, vaidmeniniai žaidimai, praktinių pratimų atlikimas, Meninės-estetinės praktikos/piešimas, muzikavimas/	Pademonstravimas, pavyzdžių pateikimas
<b>Nuostatų įgijimas</b> (teorinė ir praktinė dalis)	Etinės-vertybinės	Sužinos apie sveikatos ugdymo bei saviugdos principines nuostatas. Gebės suprasti ir išmoks įveikti vidinius barjerus bei prieštaras. Supras į sveikatą orientuoto mąstymo, išgyvenimų bei elgesio aspektus bei gebės juos reguliuoti. Išmoks „pirmuosius žingsnius“ sveikatos pokyčių kelyje.	Savirefleksijos, apibendrinimai.

**10. Programai vykdyti naudojamos techninės priemonės**

PC, Lenta, Popierius, Flamasteriai, projektorius.

**11. Programos dalyvių tikslinės grupės**

(Pažymėti X)

<i>Vaikai iki 18 metų</i>	X
<i>Vyresnio amžiaus žmonėms</i>	
<i>Gyventojai, sergantys onkologinėmis ligomis</i>	X
<i>Savivaldybės teritorijoje gyvenantys asmenys</i>	X