

TURINYS

ĮVADAS / 4

SUSITIKIMŲ PROGRAMA

Bazinių bendravimo įgūdžių ugdymas

1. Susipažinimas / 6
2. Klausymo ir pokalbio vedimo įgūdžių ugdymas / 8
3. Verbalinis ir neverbalinis bendravimas / 11

Jausmai ir būsenos, jų valdymo įgūdžių ugdymas

4. Jausmų raiškos ir valdymo pagrindai / 13
5. Stresą sukeliančių situacijų įvertinimas. Streso įveikimas / 15
6. Empatijos įgūdžių formavimas / 17

Savojo AŠ kūrimas

7. Savęs suvokimas, savivaizdžio kūrimas / 19
8. Savo savybių, elgesio ir santykių su aplinkiniais įsisąmoninimas / 21

Save įtvirtinančio elgesio ugdymas

9. Agresyvus, pasyvus, save įtvirtinantis elgesys / 23
10. Pasitikėjimas savimi. Mokėjimas atsispirti neigiamai bendraamžių įtakai, grupiniam spaudimui / 25
11. Kritika ir pagyrimai. Kritinio mąstymo įgūdžiai / 27
12. Sprendimo priėmimas, problemų sprendimo etapai / 29

Baigiamasis susitikimas

13. Atsisveikinimas / 31