

Vaizduotės pratimai saviugdai ir emocinės būsenos valdymui

Programa

2015 m. balandžio 17 d.

| | |
|---------------|---|
| 9.00 – 10.30 | Įvadas. Vaizduotės veikimo principai ir taikymo galimybės Susipažinimas. Vaizduotės funkcijos, ryšiai su kitais psichiniais procesais ir taikymo galimybės. Tyrimų duomenys apie vaizduotės metodų efektyvumą. Vaizduotės pratimas „Dokumentinis filmas“. |
| 10.30 – 10.45 | Pertraukėlė |
| 10.45 – 12.15 | Vaizduotės taikymas ruošiantis svarbiems įvykiams ir tobulinant judesius „Mintinio repetavimo“ metodas ir jo taikymo galimybės. Vaizduotės pratimai, kaip būdas „iš anksto“ pabūti situacijose ir susidurti su jų keliamais jausmais. Vaizduotės taikymo judesiams tobulinti specifika. Vaizduotės taikymas sporte ir šokyje: principai ir metodai. Judesių vaizduotės gebėjimų įvertinimas – praktinė užduotis. Vaizduotės taikymo pavyzdys – ruošimasis viešo kalbėjimo situacijai. |
| 12.15 – 13.15 | Pertrauka |
| 13.15 – 14.45 | Vaizduotės pratimai atsipalaidavimui ir somatinių ligų gydymui Vaizduotės ryšys su psichofiziologine savireguliacija. „Ramios vietos“, kūno vaizdinių, spalvos ir kiti pratimai atsipalaidavimui. Vaizduotės taikymas gydant somatines ligas, sveikstant po operacijų ir gerinant savijautą. Vaizduotės pratimų taikymo sveikatai stiprinti metodiniai principai. |
| 14.45 – 15.00 | Pertraukėlė |
| 15.00 – 16.30 | Vaizduotės pratimų kūrimo ir taikymo principai. Apibendrinimas Įrašų taikymas, pratimų teksto sudarymas, kūno padėtis ir kiti metodiniai patarimai besiruošiantiems taikyti vaizduotės metodus. Vaizduotės pratimų taikymo kontraindikacijos. Seminaro apibendrinimas. Rekomenduojami namų darbai. |

2015 m. balandžio 24 d.

| | |
|---------------|--|
| 9.00 – 10.30 | Vaizduotės pratimai saviugdai. Individualūs vaizduotės skirtumai Vaizduotės ryšys su tapatumu ir saviugda. „Kitokio aš“ analizė trokštamoms savybėms stiprinti. „Alternatyvūs scenarijai“, „Dubleris“, „Praeita diena“ ir kiti pratimai asmeninių problemų sprendimui. Vaizduotės taikymo galimybės psichoterapijoje klientų savęs pažinimui ir pozityviems pokyčiams skatinti. Individualūs vaizduotės gebėjimai ir jų įvertinimo būdai: praktinė užduotis. |
| 10.30 – 10.45 | Pertraukėlė |
| 10.45 – 12.15 | Vaizduotės pratimai tarpasmeninių santykių tobulinimui. Vaizduotės pratimų taikymas psichoterapijoje „Išivaizduojamo pokalbio“ metodas ir jo taikymo specifika. Vaizdinių taikymas darbui su jausmais. Psychodramos ir vaidmenų žaidimo metodai tarpasmeninių problemų sprendimui. Pokalbių vaizduotėje ir laipsniško artėjimo principo taikymas psichoterapijoje. |

| | |
|---------------|--|
| 12.15 – 13.15 | Pertrauka |
| 13.15 – 14.45 | <p>Vaizduotės pratimai problemų sprendimui, mokymui(si) ir kūrybiškumo lavinimui</p> <p>Vaizdinių taikymas naujoms perspektyvoms ir galimiems sprendimams išvelgti. „Pokalbio su išminčiumi“ metodas - vaizduotė, kaip būdas pažinti ir panaudoti neįsisąmonintą psichikos turinį. Vaizduotės taikymas kūrybiškumui lavinti. Pratimas „Kas būtų, jeigu...“. Vaizduotės taikymas mokymo procese: „įvaizdijimas“ geresniam supratimui ir įsijautimui.</p> |
| 14.45 – 15.00 | Pertraukėlė |
| 15.00 – 16.30 | <p>Apibendrinimas</p> <p>Vaizduotės metodų poveikio mechanizmas, vaizdinių rūšys ir taikymo sritys – apibendrinimas. Vaizduotės metodų taikymas specifinėms klientų grupėms. Rekomendacijos tolesniam darbui. Dalyvių klausimai.</p> |