

Vaizduotės pratimai saviugdai ir emocinės būsenos valdymui

Vaizduotės pratimai yra nuo senų laikų žinoma priemonė, padedanti pasiruošti svarbiems įvykiams, keisti emocinę būseną ir išlaisvinti kūrybiškumą. Vaizduotės metodų efektyvumą vis labiau pagrindžia ir moksliniai tyrimai. Šis pažintinis šešių susitikimų kursas yra skirtas supažindinti su vaizduotės galimybėmis ir išmokyti kai kurių vaizduotės taikymo pratimų. Susitikimuose išbandysime pratimus, skirtus atsipalaiduoti, pasiruošti svarbiam įvykiui, stiprinti trokštamas asmenines savybes ir spręsti tarpasmenines problemas. Svarbų vaidmenį atliks namų darbai, skirti išbandyti pristatomus metodus ir pritaikyti juos asmeniniams poreikiams.

Susitikimus veda psichologas, socialinių mokslų daktaras Donatas Noreika. Susitikimai vyks nuo kovo 24 d. antradieniais 18.30 – 20.30 val., Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto 204 aud. Preliminarus susitikimų planas pridedamas. Kurso kaina – 220 Lt (VU darbuotojams – 110 Lt, VU studentams – 55 Lt). Sumokėjus iki kovo 21 d. – 200 Lt (VU darbuotojams – 100 Lt, VU studentams – 50 Lt). Rekomenduojame lankyti visą kursą, tačiau jei neturite tokios galimybės, galite ateiti į atskirus susitikimus. Vieno susitikimo kaina – 40 Lt (VU darbuotojams – 20 Lt, VU studentams – 10 Lt). Planuojamas dalyvių skaičius 14 – 20 asmenų.

Registruotis į kursą kviečiame VU Filosofijos fakulteto Psichologinių inovacijų ir eksperimentinių tyrimų mokymo centre, Universiteto g. 9/1 116 k., tel. 268 72 54, el. p.: ptmc@fsf.vu.lt. Dėl kurso turinio ar praktinių klausimų rašykite donatas.noreika@gmail.com ar skambinkite tel. 8 615 71411 (Donatas Noreika).



Preliminarus užsiėmimų planas

1. Kovo 25 d. Vaizduotės pratimai atsipalaidavimui ir somatinių ligų gydymui.

Įvadas: vaizduotės funkcijos, galimybės ir ryšiai su kitais psichiniais procesais. Tyrimų duomenys apie vaizduotės metodų efektyvumą. „Valdomų vaizdinių“ (angl. Guided Imagery) ir kitų metodų taikymas atsipalaidavimui ir somatinių ligų gydymui. Terapiniai vaizduotės pratimų veiksniai.

2. Balandžio 1 d. Vaizduotės pratimai judesių tobulinimui ir pasiruošimui svarbiam įvykiui.

Vaizduotės taikymas sporte ir šokyje: išplitimas ir taikymo sritys. „Mintinio repetavimo“ metodas ir jo taikymo galimybės.

3. Balandžio 8 d. Vaizduotės pratimai patirties integravimui ir vertybių analizei.

Vaizduotės taikymas mokymuisi iš patirties. „Praeitios dienos“ pratimo principai ir taikymo specifika. „Atsigręžimo“ metodas darbui su vertybėmis, gyvenimo prasme ir ryžtingumu.

4. Balandžio 22 d. Vaizduotės pratimai savęs pažinimui ir saviugdai.

Vaizduotės ryšys su tapatumu ir saviugda. Pratimas „Kitoks aš“ trokštamų savybių stiprinimui. Vaizduotės taikymo galimybės psichoterapijoje klientų savęs pažinimui ir pozityviems pokyčiams skatinti.

5. Balandžio 29 d. Vaizduotės pratimai tarpasmeninių santykių tobulinimui.

„Įsivaizduojamo pokalbio“ metodas ir jo taikymo specifika. Vaizdinių taikymas darbui su jausmais. Psichodramos ir vaidmenų žaidimo metodai tarpasmeninių problemų sprendimui.

6. Gegužės 6 d. Vaizduotės pratimai problemų sprendimui ir kūrybiškumo lavinimui.

Vaizdinių taikymas naujoms perspektyvoms ir galimiems sprendimams įžvelgti. „Pokalbio su išminčiumi“ metodas. Vaizduotė, kaip būdas panaudoti pasąmonės išmintį. Vaizduotės taikymas kūrybiškumui lavinti. Kurso apibendrinimas.