

# Emocinio intelekto stiprinimas efektyviam bendravimui ir komandos formavimui

Projektas – „ĮTRAUKUSIS UGDYMAS IR PASIDALYTOJI LYDERYSTĖ“

(Projektas Nr. 2025-1-LT01-KA121-SCH-00031736)

Gerosios patirties sklaida/ „ERASMUS+“ mokymai Kipre

Aida Jogminienė, Simona Zalieckienė, Evelina Šipšinskienė

# Emocinis intelektas

- ▶ Emocinis intelektas nėra tik „mokėjimas elgtis“. Tai pagrindas efektyviam bendravimui, konfliktų sprendimui ir asmeniniam atsparumui darbe.

## KODĖL TAI SVARBU?

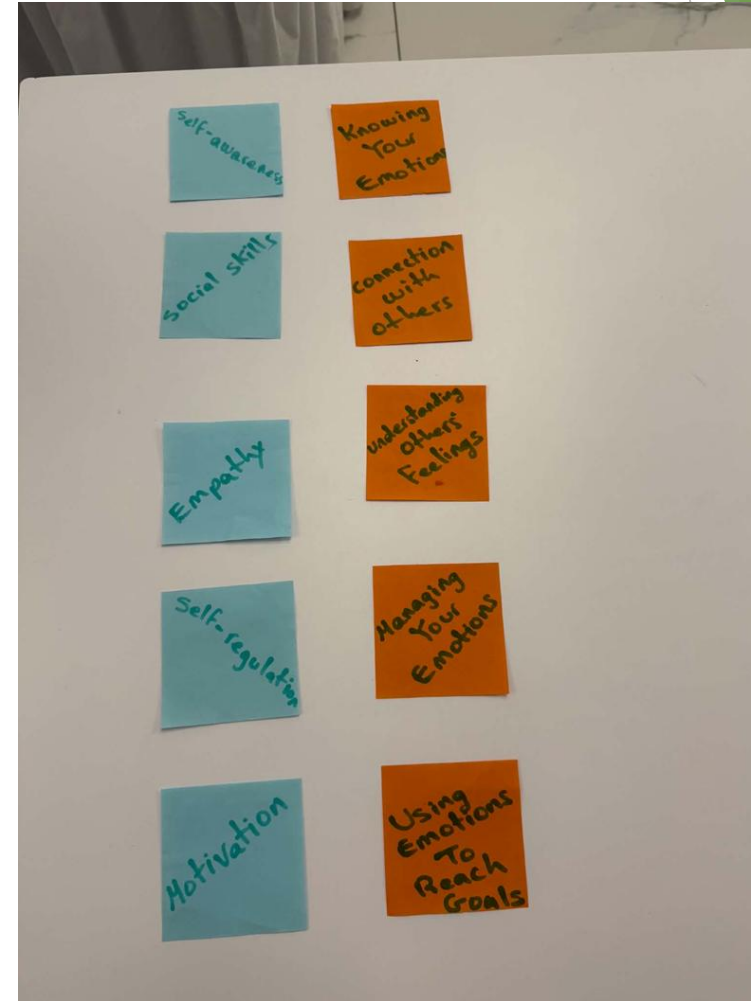
Gebėjimas suprasti save ir kitus leidžia kurti tvarius santykius ir valdyti sudėtingas situacijas grupėje ar kolektyve.



# 5 Emocinio intelekto ramsčiai

- ▶ **Savimonė-** Gebėjimas atpažinti savo emocijas ir jų įtaką mintims bei veiksams.
- ▶ **Savireguliacija-** Gebėjimas išlikti ramiems iššūkių metu ir valdyti impulsyvias reakcijas.
- ▶ **Motyvacija-** Vidinis užsidegimas siekti tikslų net ir susidūrus su kliūtimis
- ▶ **Empatija-** Kitų jausmų supratimas ir gebėjimas į juos atsiliepti pagarbiai.
- ▶ **Socialiniai įgūdžiai-** Santykių kūrimas, skaidrus bendravimas ir

konstruktyvus konfliktų sprendimas.



# Komunikacijos stilių skirtumai

## ► Tiesioginis stilius

Aiški nuomonė, nubrėžtos ribos, logiškas argumentavimas. Tikslas – sprendimas ir efektyvumas.

*„Aš jaučiuosi nepatogiai dėl šio sprendimo ir siūlau alternatyvą...“*

## ► Netiesioginis stilius

Užuominos, vengimas konfrontuoti, pasyvi agresija. Tikslas – išvengti tiesioginio konflikto.

*„Žinoma, padarysiu (nors viduje pykstu), bet vėliau tai parodysiu per užuominas...“*

# Stresas: ką sako mūsų kūnas?

- ▶ **Fiziniai:** Galvos, nugaros skausmai, raumenų įtampa, nemiga.
- ▶ **Psichologiniai:** Nerimas, užmaršumas, dirglumas, „perdegimo“ pojūtis.
- ▶ **Elgesio:** Apetito pokyčiai, izoliacija, sunkumas priimti sprendimus.

*Atpažinti simptomus yra pirmas žingsnis į jų valdymą.*

# Mokytojų dirgikliai („trigeriai“)

- ▶ DOKUMENTACIJA IR BIUROKRATIJA
- ▶ MOKINIŲ NEPAGARBA/ TRIUKŠMAS
- ▶ NEKONSTRUKTYVI TĖVŲ KRITIKA
- ▶ PAPILDOMOS PAREIGOS BE ĮSPĖJIMO

*Tyrimai rodo, kad didžiausias stresas kyla dėl nekontroliuojamų aplinkos veiksnių*

# Toksiškos komunikacijos požymiai

- **Gynybiškumas:** Reagavimas į kritiką kaip į asmeninį puolimą.
- **Kaltinimas:** Atsakomybės perkėlimas kitiems („Tai jų kaltė“).
- **Neigimas:** Atsisakymas pripažinti problemą ar savo vaidmenį joje.
- **Aukos mąstysena:** Jausmas, kad visi yra nusistatę prieš jus.
- **Agresija:** Balso kėlimas arba užgaulūs komentarai.
- **Teisinimasis:** Priežasčių ieškojimas vietoje sprendimo.

# Mano savireguliacijas planas

- ▶ Už kā aš dēkinga( -as)
- ▶ Darbu sarakšas, planas (dienai, mēnesiui, savaitei)



*NĒRA PROBLEMŪ- YRA TIK SPRENDIMAI.*

*SVARBU NE TAI, KAS ĪVYKO, O TAI, KAIP MES PASIRENKAME Ī TAI REAGUOTI.*





# Kipro švietimo sistema (mokytoja Nitsa Vryoni)

Kipras – šalis, kurioje švietimas laikomas viena iš pamatinių vertybių. Sistema pasižymi aukštu centralizacijos lygiu:

- **Strateginis valdymas:** Procesus koordinuoja Švietimo, sporto ir jaunimo ministerija.
- **ES Integracija:** Pilnavertė narystė Europos Sąjungoje diktuoja aukštus standartus.
- **Finansavimas:** Valstybė aktyviai remia mokytojų kvalifikaciją ir infrastruktūrą.



# Švietimo sistemos sandara ir ugdymo lygiai

PAKOPA

TIKSLINĖ GRUPĖ

PAGRINDINIS AKCENTAS

Ankst. ugdymas

3-6 m.

(privaloma nuo 4,8m)

Baziniai įgūdžiai ir socialinė raida

Pradinis ugdymas

6-12 m. (trukmė 6 m)

Raštingumas, matematika,

holistinis vystymasis

Vidurinis ugdymas  
profesinis rengimas

12-18 m.

Gimnazija, Licėjus arba

Aukštasis mokslas

studentai

Universitetai, Kolegijos, valstybinės ar

ugdymo privačios įstaigos,  
suteikiamas bakalauro, magistro,  
daktaro ar profesoriaus laipsnis



# Vidurinio ugdymo pasirinkimai

## Gimnazija (12–15 m.)

Privalomas bendrasis lavinimas visiems moksleiviams.

## Aukštesnioji pakopa (15–18 m.)

- **Licėjus:** Akademinis kelias, ruošiantis studijoms universitete.
- **Technikos mokykla:** Profesinis rengimas ir praktiniai įgūdžiai.

# Kalbinė aplinka ir vertinimas

## Komunikacinės kompetencijos

Pagrindinė kalba – **graikų**, tačiau anglų kalba integruojama nuo pat priešmokyklinio ugdymo.

## Vertinimo sistema

- Skalė: 1 – 20 balų.
- Teigiamas įvertinimas: nuo 10 balų.
- **Pradinė mokykla:** Testai pažymiais nevertinami (streso mažinimas).

# Mokslo dienos organizavimas

Pradinio ugdymo diena yra intensyvi, bet aiškiai struktūruota:

**Pradžia ir pabaiga:** 07:45 – 13:05 (Visos dienos mokyklos iki 16:00)

**Pamokų skaičius:** 7 pamokos per dieną (po 40 min.)

**Pertraukos:** Trys pertraukos: 20 min, 10 min ir 10 min.

**Ugdomasis turinys:** Įtrauktas privalomas religinis ugdymas.

# Mokytojų vertinimas ir progresas

**Patikrinimai:** Mokytojų darbą pamokų metu gali stebėti ir vertinti ministerijos inspektoriai.

## **Kvalifikacijos kėlimas:**

Paaukštinimai priklauso nuo stažo, kvalifikacijos ir interviu iki pat pensijos.

**Stažuotės:** Valstybė skatina tarptautinį mobilumą.

# Unikali rotacijos politika

*"Joks mokytojas negali užsibūti toje pačioje mokykloje ilgiau nei 5 metus."*

Kas **5 metus** vyksta privalomas pedagoginių darbuotojų perkėlimas į kitą švietimo įstaigą.

**Tikslas: patirties sklaida, rutinos mažinimas ir vienodos ugdymo kokybės užtikrinimas visame regione.**



