



Co-funded by the
European Union



BESIFORMUOJANTYS ĮGŪDŽIAI

METODINĖ BIBLIOTEKA

3 PRIEMONĖ: EMOCINIS INTELEKTAS IR DĖMESINGAS



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



KAS TAI YRA

Naujai **atsirandančių įgūdžių mokymų biblioteka** yra dinamiškas ir nuolat atnaujinamas skaitmeninis mokymo medžiagos rinkinys, pritaikytas įvairiems kontekstams, užtikrinantis aktualumą kintantiems poreikiams ir iššūkiams. Ji apjungia švietimo išteklius, projektų rezultatus, turinį, vaizdinę medžiagą, audiovizualines priemones ir papildomas mokymosi medžiagas, skirtas palaikyti nuolatinį mokymąsi ir profesinį tobulėjimą jaunimo įdarbinimo bei susijusiose srityse. Ši biblioteka yra praturtinta kitų papildomų iniciatyvų rezultatais ir turi specialų skyrių apie esminius skaitmeninius įrankius įsidarbinimui, naudingus tiek jaunimo darbuotojams, tiek jauniems žmonėms, siekiantiems tobulinti savo įgūdžius.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

EMERGING ADVANCED SKILLS YOUTH

„Erasmus+“ jaunimo bendradarbiavimo partnerystė, koordinuojama **Maison de l'Europe des Landes** (Prancūzija) bendradarbiaujant su partneriais iš Austrijos, Slovėnijos, Graikijos, Rumunijos ir Lietuvos, yra licencijuota pagal [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



Co-funded by the
European Union

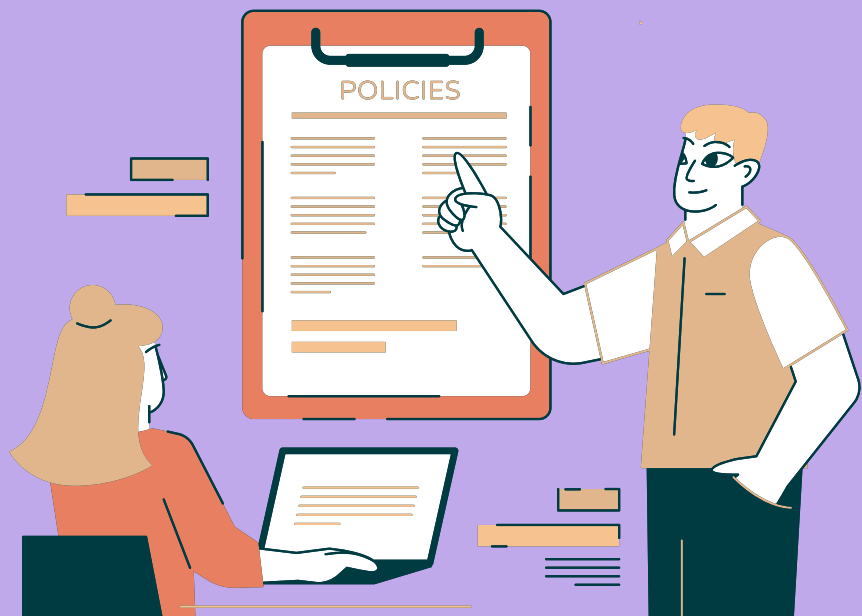
Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

EMOCINIS INTELEKTAS IR SĄMONINGUMAS SĖKMEI

Emocinis intelektas (EQ) yra gebėjimas suprasti ir valdyti emocijas, o sąmoningumas padeda išlikti dabartyje ir susikaupus. Kartu jie pagerina sprendimų priėmimą, atsparumą ir gerovę.

Jūsų karjere šie įgūdžiai sustiprina lyderystę, komandinį darbą ir problemų sprendimą, padėdami klestėti bet kokioje profesinėje aplinkoje.





💡 **Kodėl emocinis intelektas yra svarbus?**

- Tyrimai rodo, kad EQ yra toks pat svarbus sėkmei kaip ir techniniai įgūdžiai.
- Padeda valdyti emocijas, mažinti stresą ir gerinti komandinį darbą.
- Stiprina bendravimą ir santykius tiek asmeninėje, tiek profesinėje aplinkoje.

🧠 **Dažni iššūkiai, su kuriais susiduria studentai:**

- ✓ Sunkumai valdant emocijas patiriant stresą
- ✓ Sunkumai efektyviai išreikšti emocijas
- ✓ Sąmoningumo ir savęs pažinimo stoka

🔍 **Kaip šis modulis padeda:**

- Moko savęs pažinimo, emocijų reguliavimo ir empatijos
- Pateikia praktinius pratimus ir internetinius išteklius
- Padeda ugdyti sąmoningumo praktikas streso valdymui



1 žingsnis: Savęs pažinimas ir asmeninis augimas

1 pratimas: Užpildykite „Gyvenimo ratą“

- Įvertinkite pagrindines gyvenimo sritis (karjera, sveikata, santykiai) skalėje nuo 1 iki 10. Nustatykite, kurias sritis reikia tobulinti ir išsikelkite mažus, realius tikslus.



2 pratimas: Emocijų refleksijos dienoraštis

- Naudokite kasdienius dienoraščio klausimus emocijoms ir savęs pažinimui sekti.
- Pavyzdinis klausimas: „Kokias emocijas patyriau šiandien? Kas jas sukėlė?“



2 žingsnis: Emocijų valdymo ir streso mažinimo technikos

STOP metodas, kai jaučiatės perpildyti

S – Sustokite, ką bedarytumėte 

T – Traukite gilų įkvėpimą 

O – Observuokite (stebėkite) savo mintis ir jausmus 

P – Pereikite prie sąmoningų veiksmų  

Progresuojantis raumenų atpalaidavimas:

Įtempkite ir atpalaiduokite kiekvieną raumenų grupę, pradėdami nuo kojų pirštų iki galvos, kad išleistumėte susikaupusį stresą.

Meditacijos pratimai:

Praktikuokite trumpas, kasdienes sąmoningumo technikas protui išvalyti, susikaupimui pagerinti ir nerimui sumažinti.



3 žingsnis: Emocinio ryšio stiprinimas

Aktyvus klausymasis

- **Klauskite atidžiai** – pašalinkite trukdžius, palaikykite akių kontaktą ir apibendrinkite, ką išgirdote, kad patvirtintumėte supratimą.

Požiūrio taško istorijos

- Pagalvokite apie momentą, kai pažvelgėte į situaciją kito žmogaus akimis. Ką jautėte ir kaip tai pakeitė jūsų požiūrį?





✓ **Kontrolinis sąrašas: Emocinis intelektas praktikoje**

- ☐ Galiu įvardinti savo jausmus skirtingose situacijose (pavyzdžiui: „Jaučiuosi susierzinęs(-usi), kai...“).
- ☐ Naudoju bent vieną nusiramino techniką, kai esu susijaudinęs(-usi) (kvėpavimas, skaičiavimas, dienoraščio rašymas ir t.t.).
- ☐ Stengiuosi suprasti kitų emocijas – atkreipiu dėmesį į tai, kaip gali jaustis draugai ar šeimos nariai.
- ☐ Reguliariai praktikuoju sąmoningumą (kvėpavimą, meditaciją ar tylų apmąstymą), net jei tik kelias minutes.
- ☐ Kai kas nors nepavyksta, aš tai apmąstau, o ne tik reaguju – pagalvoju, kodėl tai įvyko ir kaip jaučiausi.
- ☐ Man vis geriau sekasi apgalvotai reaguoti, o ne iškart atsakyti, kai esu emocionalus(-i).

💡 **Patarimas: Emocinis intelektas yra visą gyvenimą trunkantis įgūdis – toliau praktikuokitės ir augkite!**

SUSISIEKITE SU MUMIS



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.