M3. KRITINIO MĄSTYMO VERTĖ ASMENIUI:

Gerovė





Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

Tikslai

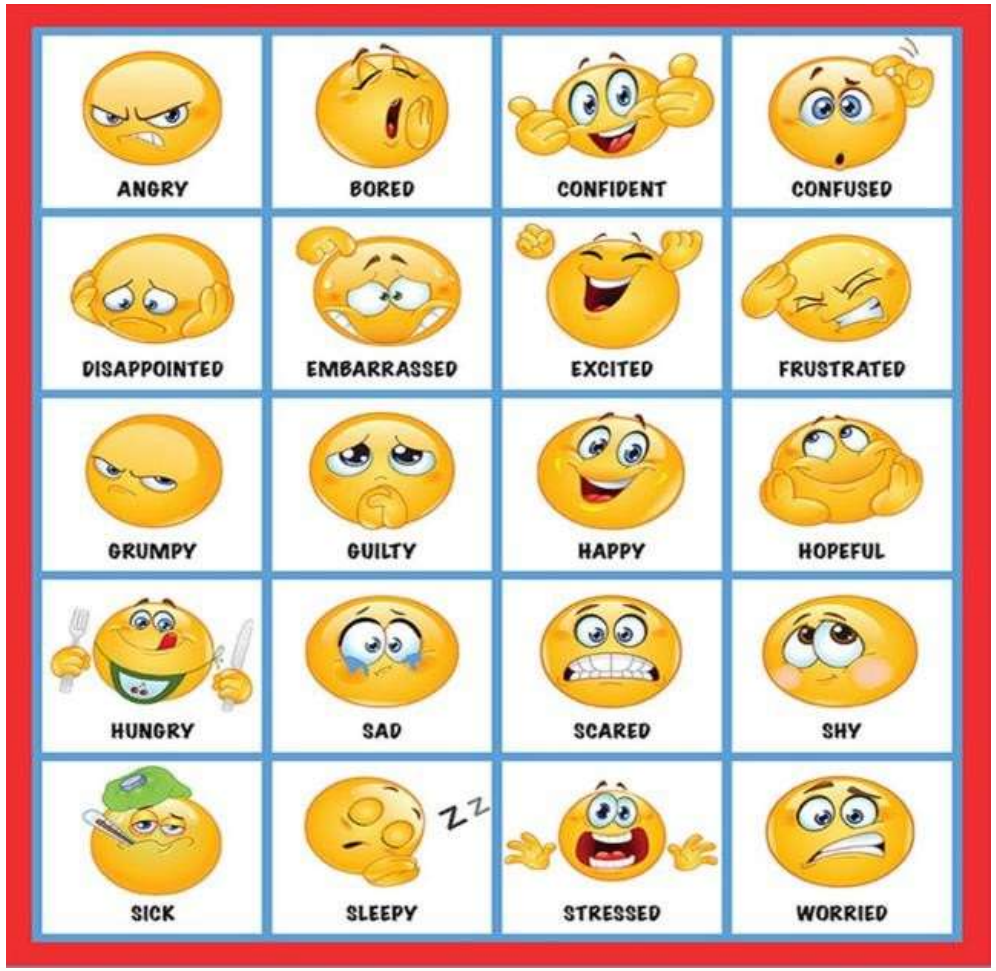
1. Apibūdinti *gerovės* sąvoką ir jos reikšmę.
2. Pateikti dviejų *gerovės* dimensijų (emocinės ir kognityvinės) pavyzdžius.
3. Nustatyti *kritinio mąstymo* ir *gerovės* sąvokos sąsajas.

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

Kaip šiandien jaučiatės?



Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND



SUŽADINIMAS

„Pasidaryk pats“ lemties sausainukai

Išsirinkite sausainuką!

Kas ant jo užrašyta?

PAIMKITE VIENĄ POPIERIAUS LAPĄ

- Išsaugokite popieriaus lapą iki modulio pabaigos.
- Galite pridėti (priklijuoti) lipnių popierėlių su savo idėjomis / mintimis.
- Šis popieriaus lapas – kaip mūsų gyvenimas! Mūsų patirtis „įrašo“ jame mūsų istoriją.

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

slido

Atsisiųskite ir įdiekite „Slido“ programėlę visuose naudojamuose kompiuteriuose



Kas jums pirmiausia ateina į galvą, kai pagalvojate apie *gerovę*?

ⓘ Pradėkite rodyti SLIDO, kad šioje skaidrėje būtų matomi dalyvių atsakymai

SUŽADINIMAS

1. Prisiminkite įvykį / situaciją, kai patyrėte laimę / gerą jausmą.
2. Kas sukėlė šią situaciją?
3. Kaip tai atsitiko / įvyko?
4. Ką jūs darėte? Koks buvo rezultatas?

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

SUŽADINIMAS

- Ar šiame įvykyje / situacijoje galite įžvelgti kažką, kas buvo negerai?
- Ar galėjote kažką padaryti kitaip? Geriau?

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

SUŽADINIMAS

1. Prisiminkite įvykį / situaciją, kurioje patyrėte liūdesį / neigiamą jausmą.
2. Kas sukėlė šią situaciją?
3. Kaip tai įvyko?
4. Koks buvo rezultatas?

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

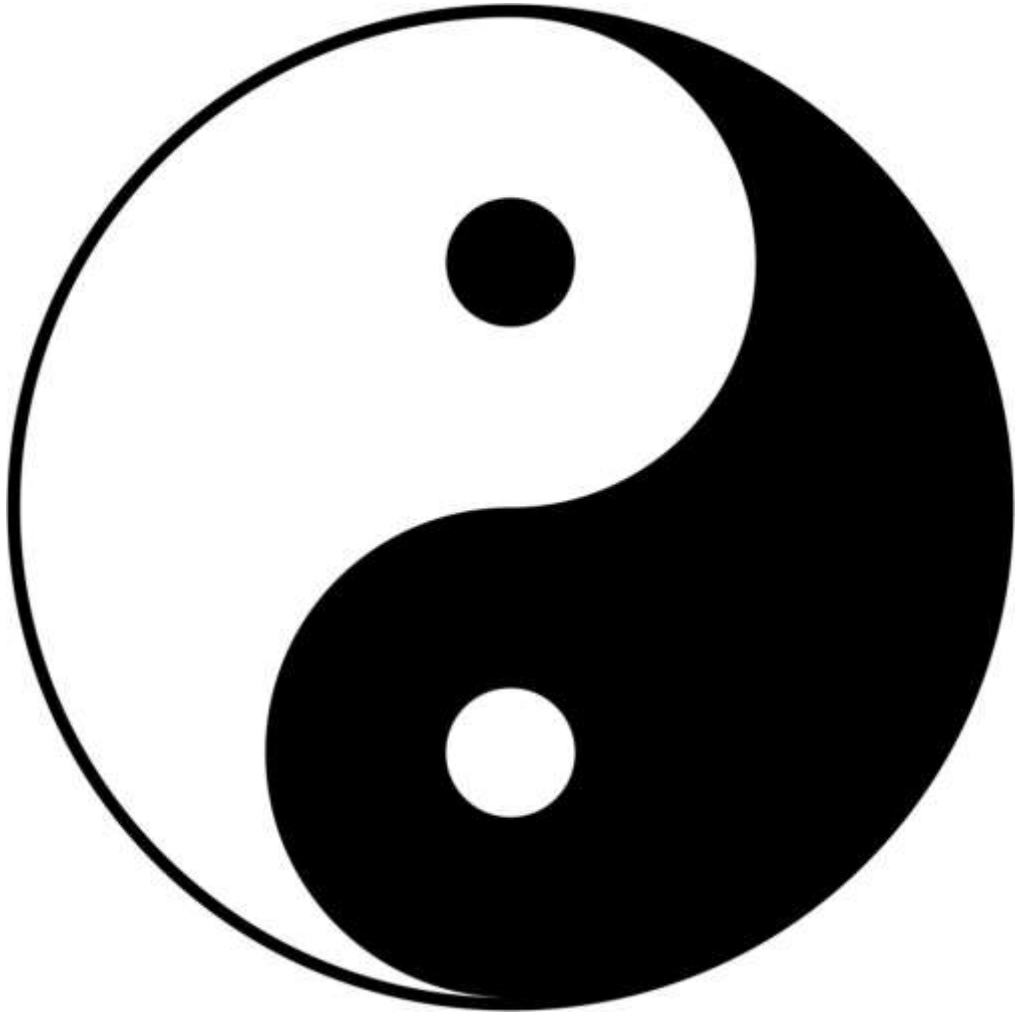
MIND

- Ar ankstesniame įvykyje galite rasti ką nors gero (teigiamo)?
- Ar manote, kad egzistuoja ir teigiamas rezultatas?

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

Intuicija

Kiek esate patenkintas savo gyvenimu? Koks jūsų optimizmo lygis?



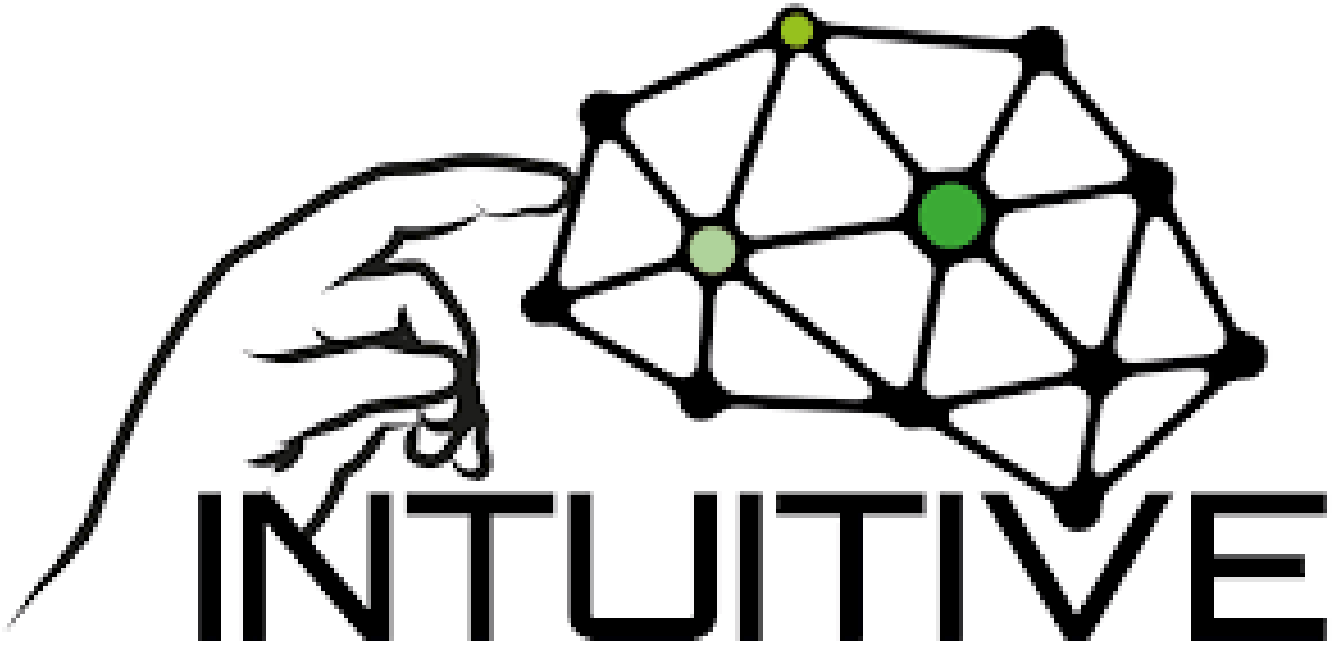
- Pasitenkinimo gyvenimu inventorizacija (Ed Diener)
- Gyvenimo orientacijos testas (LOT-R)

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

Kaip galime tapti optimistiškesni?



- **Individualus 5 dalykų, dėl kurių aš esu laimingas / kurie man padeda jaustis gerai, sąrašas**
- **KOMANDINIS DARBAS: 2 NARIAI**

Kaip galime tapti optimistiškesni?

- **Iš šių 5 dalykų, pasirinkite 2, kurie suteikia jums gerovę / gerą jausmą per mažiau nei 5 min.**
- **Pasidalykite pasirinktais dalykais poroje.**
- **Galbūt porininko sąraše yra kas nors, kas tinka ir Jums?**

INTUÎTIVE

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

slido

Atsisiųskite ir įdiekite „Slido“ programėlę visuose naudojamuose kompiuteriuose



Ar manote, kad gerovė priklauso nuo jūsų?

ⓘ Pradėkite rodyti SLIDO, kad šioje skaidrėje būtų matomi dalyvių atsakymai

Suvokimas

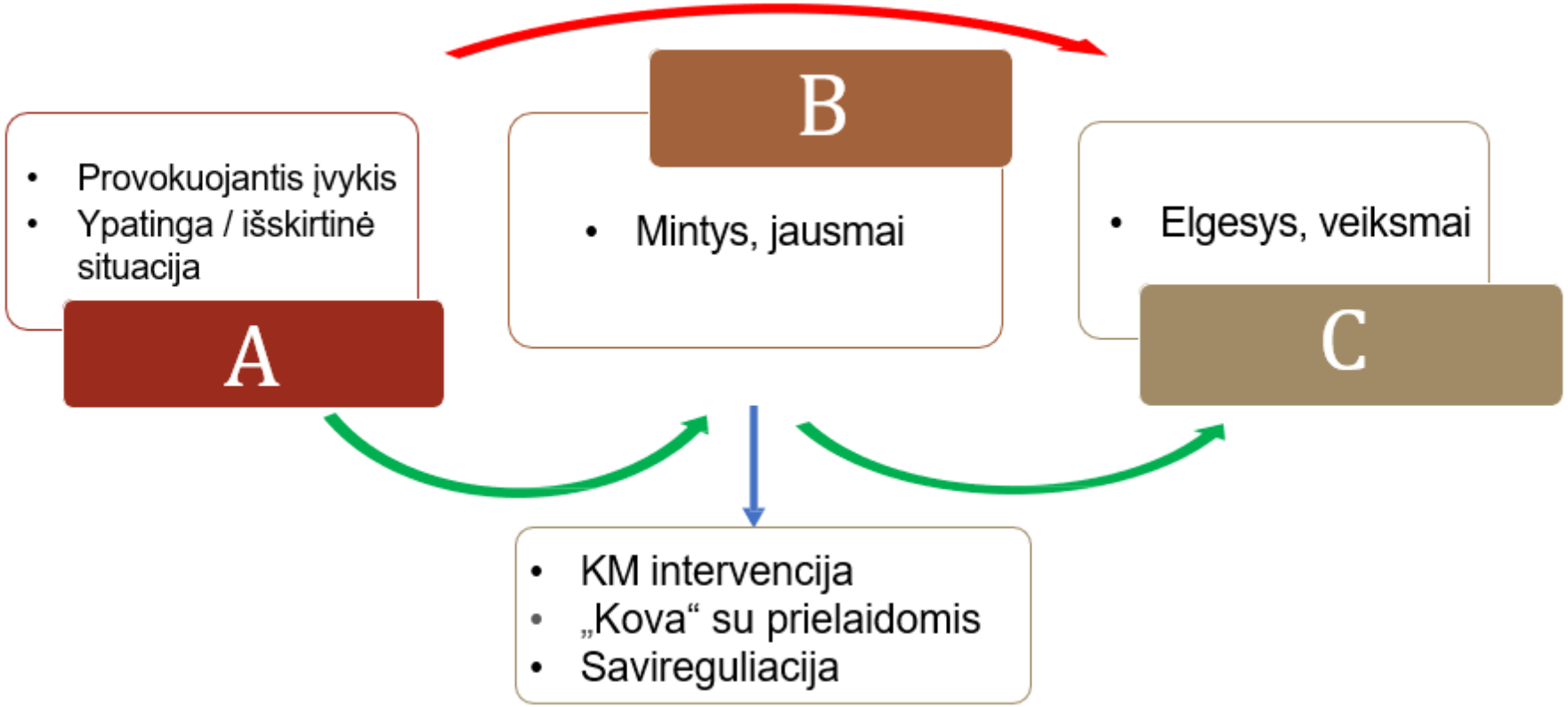
Gerovė yra daugialypė sąvoka, apimanti įvairius žmogaus gyvenimo aspektus, kurie prisideda prie žmogaus bendro „išsipildymo“ / pasitenkinimo, laimės ir sveikatos jausmo. Nors įvairiose disciplinose apibrėžimai šiek tiek skiriasi, paprastai gerovė suprantama kaip teigiama būsena, kurią lemia sudėtinga psichinių, fizinių, emocinių ir socialinių veiksnių sąveika.

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

Suvokimas



Nuo to, kaip žmogus interpretuoja įvykį, priklauso, kokį stresą jis sukelia (pagrindinis racionaliosios ir motyvacinės teorijos postulatas, adaptuotas pagal Albertą Ellisą, 1967 m.).

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

Suvokimas

- Kaip galime padidinti pasitenkinimą gyvenimu (subjektyvią gerovę), kad pagerėtų psichikos sveikata?
- Asmens ekstravertiškumo ir optimizmo lygis yra susijęs su jo / jos pasitenkinimo gyvenimu lygiu (Richiteanu-Nastase, R., Staiculescu, C., 2018; Bailey, T. C., Eng, W., Frisch, M. B., & Snyder, C. R., 2007).
- **Taigi**, norėdami padidinti pasitenkinimo lygį, turime padidinti optimizmo lygį.

- Optimizmo mokymasis.
- Kasdieniai optimizmą skatinantys veiksmai.

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

Suvokimas

- *Laimės* siekimas yra pagrindinis kiekvieno žmogaus tikslas. *Laimės* reiškinio tyrinėtojai šią sąvoką apibūdina vartodami *gerovės* terminą.
- Subjektyvi gerovė tyrinėjama kaip **psichikos sveikatos sinonimas** (Diener, Lukas, Oishi, 2002); tyrimai atskleidžia jos apsaugantį vaidmenį – nuo streso bei depresijos.
- Gerovės ir sveikatos stiprinimas: optimalus somatinis, fiziologinis, protinis, emocinis, socialinis ir dvasinis gyvenimas.

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

Refleksija ir metapažinimas

3-2-1 GEROVĖS PATIKRA

- **3 dalykai, už kuriuos esate dėkingi**: Įvardykite tris gyvenimo aspektus, kurie šiuo metu jums teikia gerovę.
- **2 tobulintinos sritys**: Nurodykite dvi savo gyvenimo sritis, kuriose, jūsų manymu, gerovė galėtų būti didesnė.
- **1 įgyvendinamas tikslas**: Parašykite vieną nedidelį, realų veiksmą, kurio galite imtis šią savaitę, kad pagerintumėte savo gerovę vienoje iš įvardytų sričių (kurioje gerovė galėtų būti didesnė).

Sprendimų priėmimas ir veiksmai



Lemties sausainukai

Žinutę, kurią galite pasiimti su savimi arba įteikti kaip dovaną kitam žmogui.

Paimkite tuščią popieriaus lapą, kurį gavote modulio pradžioje, ir parašykite apibendrinančią žinutę apie GEROVĘ, kaip šio seminaro rezultatą.



Ar baigdami šį modulį mes gebame...

- ... apibūdinti gerovės sąvoką?
- ... suprasti, koks svarbus yra gėrovės temos analizavimas suaugusiųjų švietime?
- ... analizuoti gerovės būklę ir susieti ją su kritiniu mąstymu, remiantis asmenine patirtimi?

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND MODELIO ETAPAI	KM UGDYMO STRATEGIJOS / METODAI	KM GEBĖJIMAI	KM NUOSTATOS
SUŽADINIMAS	RAKTAŽODŽIAI MINČIŲ LIETUS DISKUSIJA SLIDO / MENTIMETER „PASIDARYK PATS“ LEMTIES SAUSAINUKAI	PAAIŠKINIMAS ANALIZAVIMAS	ANALITIŠKUMAS
KVESTIONAVIMAS ankstesnių žinių, patirties, intuicijos	Ž.N.I. SPRENDIMAIS GRĮSTOS UŽDUOTYS (KĄ PASIRINKTUMĖTE?) DISKUSIJA ESĖ / REFLEKSIJOS ŽURNALAI ASMENINIS PASAKOJIMAS SLIDO / MENTIMETER	VERTINIMAS PAAIŠKINIMAS ANALIZAVIMAS	ATVIRUMAS INTELEKTINĖ EMPATIJA AIŠKUMAS IR TIKSLUMAS
SUVOKIMAS	A.Ž.S.N.E.S.M. (I.N.S.E.R.T) DISKUSIJA IR KT.: • AR DABAR, KAI APIE TAI GALVOJATE, JŪSŲ JAUSMAI YRA AIŠKESNI? • KAIP MANOTE, AR JŪSŲ GEROVĖ PRIKLAUSO NUO TO, KAIP SUPRANTATE DALYKUS?	VERTINIMAS IŠVADŲ DARYMAS SAVIREGULIACIJA PAAIŠKINIMAS	AIŠKUMAS IR TIKSLUMAS INTELEKTINIS SAVARANKIŠKUMAS PASITIKĖJIMAS PAGRĮSTUMU
REFLEKSIJA IR METAPAŽINIMAS	Ž.N.I. METODAS 3-2-1 GEROVĖS PATIKRA	SAVIREGULIACIJA	PASITIKĖJIMAS PAGRĮSTUMU INTELEKTINIS SAVARANKIŠKUMAS DĖMESINGUMAS
SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS IR VEIKSMAI	„PASIDARYK PATS“ LEMTIES SAUSAINUKAI LAISVAS RAŠYMAS REFLEKTYVIOJI ESĖ ATLIKTINŲ DARBŲ SĄRAŠAS	SAVIREGULIACIJA VERTINIMAS	INTELEKTINĖ DRĄSA AIŠKUMAS IR TIKSLUMAS, ATVIRUMAS

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND



Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426

MIND

AČIŪ!

MIND

CRITICAL THEORY IN ADULT EDUCATION PRACTICE: EMPOWERMENT FOR CRITICAL ACTIONS

ACADEMIA DE STUDII ECONOMICE DIN BUCUREȘTI – FONDATĂ ÎN 1913

LIETUVOS SUAUGUSIŲJŲ ŠVIETIMO ASOCIACIJA

LATVIAN ADULT EDUCATION ASSOCIATION

PUČKO OTVORENO UČILIŠTE LIBAR

EGOMUNDI

izglītības attīstības IAC centrs

dante

USTANOVA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT EDUCATION INSTITUTION

ŠIUOLAIKINIŲ DIDAKTIKŲ CENTRAS

THE MODERN DIDACTICS CENTER

Co-funded by the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000153426