

II „Sėkmės klubo“ semestras „Savęs pažinimas ir tobulinimas“: (2010 m. vasaris – gegužė)

Laimėtojo psichologija (4 ak. val.):



Lektorius - Giedrius Dranevičius, karate mokytojas, tarptautinės klasės instruktorius ir teisėjas. Veda tradicines karate pratybas ir mokymus organizacijoms perteikdamas šimtmečius tobulintą japonų kovos menų filosofijos Budo ir saviginos meno - karate do sintezę.
<http://www.karatedo.lt>

Užsiėmimas:

- Tikslų kėlimo prasmė ir jų įtaka gyvenimo pasiekimams;
- Vidinės motyvacijos šaltiniai;
- Iš kur gauti nuolatinio tikėjimo savo jėgomis;
- Kaip mąsto laimėtojas;
- Kaip susikurti iššūkių pilną gyvenimą.

Sveika gyvensena (8 ak. val.):



Lektorius – Saulius Grigentis - keletos verslo imonių bendrasavininkas ir vadovas. Sveiko gyvenimo būdo praktikuotojas, Ajurvedos Akademijos lektorius. 11 metu intensyviai praktikuoja jogą. 2009 metais Indijoje baigus pažengusių Šivananda jogos mokytoju kursus suteiktas Yoga Acharya (Jogos Meistro) vardas.

1. Užsiėmimas - Ajurveda:

- Atrask savyje vyraujančią energetiką;
- Kaip išlaikyti darnų ryšį tarp kūno, proto ir sielos;
- Sveika mityba;
- Taisyklinga fizinė bei protinė veikla.

2. Užsiėmimas - Joga:

- Emocijų valdymas;
- Taisyklinga laikysena;
- Sveikas kvėpavimas;
- Koncentracijos ir meditacijos būdai;

Charakterio pažinimas ir savimotyvacija (4 ak. val.):



Lektorius - Aivaras Pranaruskas – yra baigęs filosofijos studijas, šiuo metu asociacijos „Intelektinio Kapitalo Ugdymas“ mokymų vadovas, lektorius, rašytojas. Daugiau nei 10 metų domisi asmeninio efektyvumo temomis, psichologija. Veda seminarus įmonėse, verslo klubuose, visuomeninėse organizacijose. <http://www.success.lt>

Užsiėmimas:

- Charakterio svarba gyvenime;
- Charakterio tipai;
- Kaip formuoti charakterį;
- Kaip įgyti patrauklumo sau ir kitiems;
- Sprendimų priėmimo mechanizmas;
- Kaip kontroliuoti emocijas ir įgyti pasitikėjimą savimi;
- Kaip tinkamai nukreipti turimus intelektinius resursus;
- Kaip gyventi su lengvu jausmu krūtinėje ir šypsena veide.

Koks mano pašaukimas? (4 ak. val.):



Lektorius – Olegas Kovrikovas - Tarptautinės koučingo federacijos (ICF) narys ir Lietuvos filialo prezidentas, „Baltijos koučingo centro“ (Baltic Coaching Centre) vienas iš įkūrėjų.
<http://www.koucingocentras.lt>

Užsiėmimas:

- Pokyčių resursai;
- Motyvacijos šaltiniai;
- Geriausia gyvenimo bei pokyčių strategija;
- Darbas su pasirinktu norimo gyvenimo paveiksliuku;
- Koučingo, orientuoto į stipriąsias asmenybės puses, praktika.

Pažintis su emociniu intelektu (4 ak. val.):



Lektorė - Ramunė Dobrovolskienė - „Tavo akademija“ steigėja, mokymų vadovė ir konsultantė, specializuojasi karjeros konsultavime, veda seminarus konfliktų valdymo ir tarpininkavimo, asmeninio tobulėjimo temomis. Nuo 2004 m. Vaikų ir jaunimo psichologų asociacijos (VJPA) valdybos narė, nuo 2008 m. - VJPA prezidentė. Domisi šeimos raidos ir vaikų ugdymo klausimais. <http://www.tavoakademija.lt>

Užsiėmimas:

- Emocinis stabilumas ir pasitikėjimas savimi;
- Kaip rasti tikrąsias sėkmių ir nesėkmių priežastis;
- Žmonių elgsenos ir tikrųjų ketinimų analizė;
- Kaip kontroliuoti emocijas ir įgyti pasitikėjimą savimi;
- Kaip visur ir visada išlaikyti pozityvumą.

Intuicija bei kūrybingas mąstymas sėkmingo žmogaus gyvenime (4 ak. val.):



Lektorė - Aleksandra Usevičienė- sertifikuota „Silva International“ instruktorė Lietuvoje. Mokymų sritys - santykiai, asmenybės potencialo atskleidimas, pasitikėjimas savimi, proto galių panaudojimas, intuicijos lavinimas, gyvenimo tikslų įgyvendinimas.
<http://www.silvametodas.lt>

Užsiėmimas:

- Vaizduotė ir jos paslaptys;
- Emocijų valdymas;
- Sąmoningas intuicijos lavinimas;
- Vidinis žmogaus potencialas;
- Proto galimybės ir jų panaudojimas;
- Žmoguje slypinčios asmenybės;
- Gyvenimo tikslai ir jų paieška.

Organizaciniai įgūdžiai (4 ak. val.):

Baigiamasis semestro darbas, kurio metu moksleiviai panaudos savo atrastas stipriąsias savybes organizuodami renginį savo miesto moksleiviams, tėveliams ar draugams. Gali būti konferencija, paskaita, popietė, vakaras su žymiu žmogumi ar kitas panašus renginys. Užduoties metu bus lavinamas moksleivių iniciatyvumas, organizuotumas, bendravimas komandoje, komunikacijos įgūdžiai. „Sėkmės mokyklos“ komanda palaikys moksleivius, duos patarimų bei aprūpins visais reikalingais reikmenimis.