

## STRESO IR KONFLIKTO VALDYMAS BEI PSICHOLOGINĖ PARAMA TEISMO PROCESO DALYVIAMS

### Programa

| 1 diena       |  |
|---------------|--|
| 08.00 – 09.00 | Dalyvių registracija   |
| 09.00 – 10.30 | <p><b>Streso fenomenas:</b> kas yra stresas ir ką tai reiškia kiekvienam iš mūsų? Teismų darbuotojų egzistencinė situacija: „Sveiki atvykę į pragarą“. Patiriamo streso lygio įsivertinimas. Ar stresą sukelia tik neigiami įvykiai? Vidiniai streso šaltiniai.</p> <p><b>Streso požymiai ir pasekmės.</b> Kaip atpažinti streso požymius savyje? Kaip atpažinti streso požymius kituose? Emocijos, mąstymas, kūnas ir elgesys. Ilgalaikio streso poveikis.</p> <p>„Perdegimo“ sindromas: priežastys, požymiai, pasekmės. Asmeninių savybių, sąlygojančių „perdegimą“ darbe, įvertinimas ir korekcija.</p>   |
| 10.30-11.45   | Kavos pertrauka  |
| 11:45-12.15   | <p><b>Atsparumas stresui:</b> ką Aš galiu? Asmeninio streso valdymo profilio nustatymas. Klausimyno pildymas, rezultatų analizė ir aptarimas. Konkretų veiksmų, didinančių atsparumą stresui, planavimas.</p> <p><b>Į gyvenimo būdą integruotos stresą mažinančios priemonės.</b> Kasdienis rūpinimasis savimi. Darbo ir asmeninio gyvenimo balansas. Efektyvios atsipalaidavimo technikos. Individualios praktinės užduotys, meditacinių, vaizduotės ir relaksacinių technikų pratybos.</p>   |
| 12.15 – 13.00 | Pietūs   |
| 13.00– 14.30  | <p><b>Kas yra konfliktas?</b> Konflikto samprata. Konflikto anatomija: kokie elementai sudaro konfliktą? Konfliktų priežastys. Konfliktų priežasčių lygiai. Priežasčių išsiaiškinimas. Problemos identifikavimas ir formulavimas.</p> <p>Konflikto valdymo principai. Elgesys konfliktinės situacijos metu: kodėl elgiamės taip, kad konfliktas tik stiprėja? Kaip suvaldyti savo ir kitų emocijas? Konstruktyvių veiksmų konfliktinėse situacijose algoritmas. Tinkamo konflikto sprendimo stiliaus pasirinkimas.</p>   |
| 14.30 – 14.45 | Kavos pertrauka  |
| 14.45 – 16.15 | <p><b>Konfrontacijos ir kritiniai pokalbiai.</b> Konfrontacijos modelis. Ar konfrontuoti? Ką konfrontuoti? Problemos išnarpiojimas. Kaip konfrontuoti? Po konfrontacijos: kaip užbaigti konfrontaciją? Kritikos išsakymo ir priėmimo įgūdžiai. Pasyvus elgesys: kodėl kartais renkames nuolankiai tylėti? Konstruktyvi kritika.</p> <p><b>Savo teisių įtvirtinimas</b> svarbiose darbo ir gyvenimo situacijose. Ką iš tikrųjų reiškia būti tvirtam? Gebėjimas patenkinti savo interesus, neatsižvelgiant į kliūtis ir užsitikrinant kitų pagarbą. Bendravimas su nepagrįstus reikalavimus keliančiais, agresyviais asmenimis. Tinkamas savo teises įtvirtinančių metodų naudojimas: riba tarp atkaklumo ir agresyvumo.</p> |

**2 diena**

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      |   |
| <b>08.00 – 09.00</b> | Dalyvių registracija  |
| <b>09.00 – 10.30</b> | <b>Bendravimas teismo proceso metu.</b> Teismo proceso psichologiniai ypatumai. Teismo proceso dalyvių psichologiniai bruožai ir jų įtaka bendravimui. Psichologinio kontakto užmezgimas ir palaikymas teismo procese.  |
| <b>10.30-11.45</b>   | Kavos pertrauka   |
| <b>11:45-12.15</b>   | <b>Teismo posėdžio valdymas.</b> Teisminio ginčo proceso psichologiniai aspektai. Paslėptas bendravimo lygmuo ir kaip jį iššifruoti? Apklausa teismo proceso metu ir jos specifiniai bruožai. Suinteresuotų šalių įrodymų pateikimas ir jų paneigimas. Teismo procesas kaip dialogas.   |
| <b>12.15 – 13.00</b> | Pietūs  |
| <b>13.00– 14.30</b>  | <b>Sėkmingo dialogo valdymo sąlygos.</b> Teisminio ginčo valdymo priemonės: argumentacijos technikos, aktyvaus klausymo technikos, klausimų formulavimas, sprendimų ir informacijos pateikimo technikos, mediacija. Pareigūno psichologinio pasirengimo teismo procesui aspektai ir jų svarba konstruktyviam proceso valdymui.  |
| <b>14.30 – 14.45</b> | Kavos pertrauka   |
| <b>14.45 – 16.15</b> | <b>Psichologinė parama teismo proceso dalyviams.</b> Teismo proceso dalyvių psichologinės būsenos įvertinimas. Stresinės situacijos ir psichologinės krizės: psichologiniai aspektai ir jų įtaka teismo proceso dalyvių elgesiui. Būdingos emocijos ir darbas su jomis. Paramos ir saugumo užtikrinimo būdai. Palaikančio asmeninio santykio sukūrimas. Emocinių reakcijų dinamika ir valdymas. Disfunkcinės nuostatos ir pagalba įveikiant jas. Psichologinės gynybos mechanizmai: kaip įveikti gynybą? Teismų darbuotojų atsakomybės ribos. Pareigūnų klaidos ir jų pasekmės – antrinė viktimizacija. |