

## ტრენინგ მოდული

|                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ტრენინგის სახელწოდება - ემოციები, სტრესი და სტრესთან გამკლავება |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ტრენინგის მიზნობრივი ჯგუფი                                      | მონაწილეთა რაოდენობა ჯგუფში - არაა შეზღუდული                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                 | ასაკი -13 წლიდან                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                                                 | განათლება- არ არის შეზღუდული                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ტრენინგის ხანგრძლივობა<br>(საკონტაქტო საათები)                  | 6 საკონტაქტო საათი.<br>2 შეხვედრა თითო შეხვედრა მოიცავს 3 საათს.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| ტრენინგის მიზანი                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• მონაწილეებმა, დაინახონ და გაარკვიონ ემოციების მნიშვნელობა ინტერპერსონალურ ურთიერთობებში.</li> <li>• შეაფასონ რამდენად სწორად აღიქვამენ და ცნობენ როგორც საკუთარ, ასევე სხვის ემოციებს.</li> <li>• მიღებული ცოდნით, ყოველდღიურ სტრესთან გამკლავების გაუმჯობესება.</li> <li>• მონაწილეთა ცხოვრების ხარისხის გაუმჯობესება.</li> </ul> |

|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>რა უნარებსა და ცოდნას ფლობენ გრენინგის გაველამდე მონაწილეები</p>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• სპეციფიკური ცოდნა დარგში არ არის აუცილებელი.</li> <li>• აზრის კორექტულად გამოხატვის შესაძლებლობა.</li> <li>• განსხვავებული აზრის პატივისცემა.</li> </ul>                                                                                                                           |
| <p>რა უნარებსა და ცოდნას უნდა ფლობდნენ მონაწილეები გრენინგის გაველის შემდეგ</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ემოციების იდენტიფიკაციის და ამოცნობის უნარი.</li> <li>• შეუძლიათ საკუთარი ემოციების ინტერპრეტირება.</li> <li>• აქვთ უნარი სხეულებრივ დონეზე დააკვირდნენ, თუ რა ხდება მათ ორგანიზმში ემოციური კუთხით.</li> <li>• აქვთ ცოდნა თუ როგორ გაუმკლავდნენ ყოველდღიურ სტრესორებს.</li> </ul> |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>გრენინგის ძირითადი საკითხები</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ემოციების სპეციფიკა</li> <li>• ემოციების ფუნქციები</li> <li>• ემოცია და ინტერპერსონალური ურთიერთობები</li> <li>• ემოციური ინტელექტი</li> <li>• სტრესის სპეციფიკა</li> <li>• სტრესზე საპასუხო ფსიქოლოგიური რეაქციები</li> <li>• სტრესის დაძლევა</li> </ul>                                                                                      |
| <p>გრენინგის შედეგები</p>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• გრენინგის შედეგად მონაწილეები ფლობენ ინფორმაციას ემოციების უნივერსალურობის შესახებ.</li> <li>• შეუძლიათ ემოციების სწორად აღქმა და ამოცნობა.</li> <li>• მიღებული ცოდნა დაეხმარებათ ინტერპერსონალური ურთიერთობების გაუმჯობესებაში.</li> <li>• ეცოდინებათ სტრესის ბუნება და თუ როგორ შეამცირონ მისი გავლენა გადაწყვეტილების მიღებისას.</li> </ul> |

სწავლების მეთოდები

- დისკუსია
- ინტერაქციული მეთოდი

- თეორიული მასალები:

1. Gerrig , Zimbardo, ფსიქოლოგია და ცხოვრება( psychology and life)
2. არონსონი, ე. სოციალური ცხოველი. თბილისი: ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის გამომცემლობა, 2014.
3. სპეციალურად კურსისთვის მომზადებული კონსპექტები.

