

MOKYTOJŲ STOVYKLA

„Sustok. Įkvėpk. Dalinkis“

Dviejų dienų mokytojų stovykla, skirta pedagogų emociniam stiprinimui, perdegimo prevencijai bei savivertės ugdymui. Stovyklos idėja ir turinys yra paremtas patirtimi, įgyta Erasmus+ mobilumo projekto, kurį įgyvendino Kauno rajono švietimo centras, metu Paryžiuje (Prancūzijoje).

Stovyklos tikslas – suteikti mokytojams įrankius, padedančius:

- stiprinti emocinį atsparumą,
- mažinti profesinio perdegimo riziką,
- stiprinti savivertę,
- kurti palaikančią pedagogų bendruomenę.

Data: 2026 m. gegužės 1-2 d.

Pradžia: 10.00 val.

Vieta: Pušyno stovyklavietė (Jadagonių k., Zapyškio sen., Kauno r.)

Stovyklos dalyviams bus išduodami kvalifikacijos tobulinimo pažymėjimai.

Kaina: 150 EUR. Į kainą įskaičiuota: nakvynė, maitinimas, edukatorių darbo užmokestis, mokymo priemonės. Stovyklos dalyviams bus išrašomos sąskaitos faktūros.

REGISTRACIJA: <https://forms.gle/KmQrz6wJrXgvS8Wa9>

PROGRAMA

Laikas	Veiklos
Gegužės 1 diena (penktadienis)	
9:00-10:00	Atvykimas, registracija, apgyvendinimas
10:30-11:00	Stovyklos atidarymas
11:00-12:45	Paskaita-diskusija „Kaip atpažinti ir išvengti profesinio perdegimo?“
12:45-13:00	Pertrauka „Greitas restartas“
13:00-14:00	Pietūs
14:00-15:30	Terapinis užsiėmimas „Magiškas mazgas“ emocinio atsparumo stiprinimui
15:45-16:30	Paskaita-praktinis užsiėmimas „Sofrologija: emocinė pusiausvyra ir streso valdymas“
16:30-17:30	Praktinis jogos užsiėmimas

17:00-18:00	Vakarienė
19:00-21:00	Atpalaiduojanti pirtis „Išlaisvink mintis ir emocija“
Gegužės 2 diena (šeštadienis)	
8:00-9:00	Pusryčiai
9:00-11:00	Šiaurietiškas žygis gamtoje „Gamtos terapija“
12:00-13:00	Pietūs
13:00-15:00	Paskaita „Efektyvus laiko valdymas“
15:00-16:00	Refleksija. Kodėl ji svarbi net pačiam sau? Kaip tai padaryti lengvai?
16:00	Stovyklos apibendrinimas ir uždarymas

Stovyklos koordinatorė: Žydrūnė Puodžiukienė, tel.nr. +37067198957,
el. p. zydrune.p@zapyskiomokykla.lt

Stovyklos lektoriai/edukatoriai:

- Aušra Norė, psichologė/terapeutė;
- Milda Vaznevičienė, medicinos psichologė/lektorė;
- Simona Rimkuvienė, psichologė;
- Viktorija Sorė, Kauno r. VSB specialistė;
- Jūratė Draudvilienė, pirtininkė;
- Karolina Gudišauskienė, trenerė;
- Lina Jonikė, edukatorė.