

Projekto „**Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų psichologinio atsparumo įgūdžių ir socialinių-emocinių kompetencijų stiprinimas pasitelkiant kultūros ir meno intervencijas**“ mokymai:

1. Kontaktiniai ir nuotoliniai Dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo metodika (MBSR) paremti mokymai, skirti bibliotekų darbuotojų emocinės būklės darbo vietose gerinimui.
2. Nuotoliniai ir kontaktiniai Vizualinio mąstymo metodais paremti mokymai ir edukacinis užsiėmimas, pritaikyti bibliotekų darbuotojams, dirbantiems su vaikų, jaunimo, suaugusiųjų auditorijomis.

Tikslinė grupė – 200 Panevėžio regiono viešųjų bibliotekų darbuotojų (30–64 m), aptarnaujančių įvairaus amžiaus ir socialinių grupių vartotojus ir dirbančių mažesnių miestelių bei kaimiškų vietovių bibliotekų filialuose.

Projektas finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija.

Mokymų grafikas

8-nių savaitių mokymų grafikas pagal Dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo (MBSR) metodiką

Eil. Nr.	Mokymų data	Mokymų trukmė	Mokymų pobūdis	Mokymų vieta	Dalyvių skaičius
1.	09 06	8 val.	Kontaktiniai (įvadinė paskaita)	PAVB	30
2.	09 07	8 val.	Kontaktiniai (įvadinė paskaita)	Utenos VB	17
3.	09 08	8 val.	Nuotoliniai (įvadinė paskaita)	–	153
4.	09 13	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
5.	09 14	2 val.	Nuotoliniai	–	153
6.	09 14	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30
7.	09 20	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
8.	09 21	2 val.	Nuotoliniai	–	153
9.	09 21	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30
10.	09 27	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
11.	09 28	2 val.	Nuotoliniai	–	153
12.	09 28	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30
13.	10 04	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
14.	10 05	2 val.	Nuotoliniai	–	153
15.	10 05	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30
16.	10 11	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
17.	10 12	2 val.	Nuotoliniai	–	153
18.	10 12	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30

19.	10 18	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
20.	10 19	2 val.	Nuotoliniai	–	153
21.	10 19	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30
22.	10 25	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
23.	10 26	2 val.	Nuotoliniai	–	153
24.	10 26	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30
25.	11 03	2 val.	Kontaktiniai	Utenos VB	17
26.	11 04	2 val.	Nuotoliniai	–	153
27.	11 04	2 val.	Kontaktiniai	PAVB	30
28.	11 08	4 val. x2	Kontaktiniai. Mindfulness diena	Utenos VB	50x2
29.	11 09	4 val. x2	Kontaktiniai. Mindfulness diena	PAVB	50x2

Vizualinio mąstymo metodais paremtų mokymų ir edukacinių užsiėmimų grafikas

Eil. Nr.	Mokymų data	Mokymų trukmė	Mokymų pobūdis	Dalyvių skaičius
1.	09 09	3 val.	Nuotoliniai	20
2.	09 12	3 val.	Nuotoliniai	20x3
3.	09 15	3 val.	Nuotoliniai	20x3
4.	09 16	3 val.	Nuotoliniai	20
5.	09 16	3 val.	Nuotoliniai	20x2
6.	09 16	3 val.	Nuotoliniai	20
7.	09 19	3 val.	Nuotoliniai	20x3
8.	09 22	3 val.	Nuotoliniai	20x3
9.	09 23	3 val.	Nuotoliniai	20x2
10.	09 23	3 val.	Nuotoliniai	20
11.	10 03	3 val.	Nuotoliniai	20x3
12.	10 06	3 val.	Nuotoliniai	20x3
13.	10 07	3 val.	Nuotoliniai	20x2

14.	10 07	3 val.	Nuotoliniai	20x2
15.	10 10	3 val.	<i>Kontaktinis</i> užsiėmimas MO muziejuje	20x2
16.	10 10	3 val.	<i>Kontaktinis</i> užsiėmimas MO muziejuje	20x2
17.	10 13	3 val.	<i>Kontaktinis</i> užsiėmimas MO muziejuje	20x2
18.	10 14	3 val.	<i>Kontaktinis</i> užsiėmimas MO muziejuje	20x2
19.	10 14	3 val.	<i>Kontaktinis</i> užsiėmimas MO muziejuje	20x2
20.	10 17	3 val.	Nuotoliniai	20x3
21.	10 20	3 val.	Nuotoliniai	20x3
22.	10 21	3 val.	Nuotoliniai	20x2
23.	10 21	3 val.	Nuotoliniai	20x2