



თავდაცვის ინსტიტუციური აღმშენებლობის სკოლა კურსების კატალოგი

ფსიქოლოგიური მედეგობის განვითარების კურსი

მიზანი:

თავდაცვისა და უსაფრთხოების სექტორში მომსახურეთა ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის გაუმჯობესება/შენარჩუნება და ფსიქოლოგიური მედეგობისათვის საჭირო უნარების განვითარება.

განსახილველი საკითხები:

კურსის ფარგლებში განიხილება შემდეგი საკითხები:

- ფსიქოლოგიურ მედეგობის მნიშვნელობა და განმსაზღვრელი ფაქტორები;
- ფსიქიკური კეთილდღეობის კონტინუმი;
- მედეგობის განვითარების სტრატეგიები;
- აზრების რეგულირება (ATC მოდელი; აზრების რესტრუქტურირება, მიმღებლობა, ყურადღება და თავდაჯერებულობა, შინაგანი დიალოგი, წარმოსახვა და რუტინა);
- ემოციების რეგულაცია (პოზიტიური მოვლენების შემჩნევა, გრაუნდინგი, მართული სუნთქვა);
- გაზომვადი მიზნების განსაზღვრა და მათი მნიშვნელობა მედეგობის განვითარებისათვის (SMART მეთოდი, მიზნის მიღწევის 7 საფეხური).

სასწავლო ამოცანები:

სასწავლო კურსის გავლის შემდეგ მონაწილეებს ეცოდინებათ:

- ფსიქოლოგიური მედეგობის განმსაზღვრელი ფაქტორები;
- მედეგობის განვითარების სტრატეგიები;
- აზრებისა და ემოციების რეგულაცია ფსიქოლოგიური მედეგობის შენარჩუნება/გაუმჯობესებისათვის;
- სტრესთან გამკლავების კონსტრუქციული სტრატეგიები;
- გამოცდილების გაზიარებით ჯანსაღი შეხედულებებისა და პრაქტიკული უნარჩვევების განვითარება.

კურსის შედეგად განვითარებული უნარები:

- ფსიქოლოგიური მედეგობის ფაქტორების განსაზღვრა და მათი ეფექტური გამოყენება ყოველდღიურ ცხოვრებაში;
- აზრების რეგულირება - აზრების რესტრუქტურირება, მიმღებლობა, ყურადღება და თავდაჯერებულობა, შინაგანი დიალოგი, წარმოსახვა და რუტინა;
- ემოციების რეგულაცია - პოზიტიური მოვლენების შემჩნევა, გრაუნდინგი, მართული სუნთქვა;
- გაზომვადი მიზნების განსაზღვრა - SMART მეთოდი, მიზნის მიღწევის 7 საფეხური.

სწავლების ფორმა:

სალექციო კურსი - პირისპირ ან დისტანციური - ელექტრონული სწავლების შერეული ფორმატი (ასინქრონული და სინქრონული სწავლება).

სწავლების მეთოდოლოგია:

- გონებრივი იერიში
- შემთხვევების ანალიზი
- დისკუსია
- კოლაბორაციული სწავლება
- სავარჯიშოები
- დებატები
- პრობლემების გადაჭრის სავარჯიშო
- შემაჯამებელი დისკუსია
- როლური თამაშები

სამიზნე აუდიტორია: თავდაცვისა და უსაფრთხოების სექტორში მომუშავე სპეციალისტები.

კურსის ხანგრძლივობა: 12 საათი.

მონაწილეთა რაოდენობა: 25 მონაწილე.

სწავლების ენა: ქართული.

კოდი: SSOPM4-2021.