

NTAUA lektorių „banko“ anketa

INFORMACIJA APIE LEKTORIŲ	
Lektoriaus vardas, pavardė	MIROLANDA TRAKUMAITĖ
Atstovaujamas TAU	–
Informacija apie mokslinę veiklą ir praktinės veiklos patirtį arba trumpa biografija, skirta viešinimui	<p><i>Mirolanda Trakumaitė yra psichologė (psichologijos magistro laipsnis, Europos psichologo sertifikatas), koučingo specialistė (International Coach Federation sertifikatas), organizacijų konsultantė.</i></p> <p><i>M. Trakumaitė turi darbinės patirties klinikinės psichologijos ir psichoterapijos srityse, tad jos išskirtinumas – didelė ir įvairi psichologo praktika, kurią ji derina su ilgamete įvairių organizacijų darbuotojų ugdymo patirtimi. M. Trakumaitė skaito paskaitas ir veda mokymus dalykinio bendravimo, emocinio intelekto ugdymo, konfliktų sprendimo, streso valdymo ir kitomis temomis. Taip pat teikia individualias konsultacijas.</i></p>
Kontaktai: telefonas ir/arba el.pašto adresas	+370 686 65 825 mirolanda@gmail.com
Sutinku, kad NTAUA pavišintų mano biografiją ir kontaktus interneto svetainėje www.tauasociacija.lt	<u>Taip/ne</u>
Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą	<u>Taip/ne</u>
Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas nuotoliniu būdu trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą	<u>Taip/ne</u>
PASKAITA NR. 1	
Paskaitos pavadinimas	Emocijos ir emocinis intelektas
Trumpa paskaitos anotacija	Paskaitoje kalbama apie tai, kam mums reikalingos emocijos ir kas vyksta smegenyse, kai jas patiriame. Aptariama, kuo skiriasi emocijos, jausmai bei nuotaika ir kaip suprantamas emocinis intelektas.
PASKAITA NR. 2	
Paskaitos pavadinimas	Pagrindinės emocijos ir jų valdymas
Trumpa paskaitos anotacija	Paskaitoje nagrinėjamos pagrindinės emocijos: baimė, pyktis, pasibjaurėjimas, liūdesys, nuostaba ir džiaugsmas. Kalbama apie tai, kaip išreikšti savo emocijas, kad kiti jas suprastų ir priimtų.
PASKAITA NR. 3	
Paskaitos pavadinimas	Pasitikėjimas savimi: ką iš tikrųjų reiškia būti tvirtam?
Trumpa paskaitos anotacija	Paskaitoje kalbama apie tai, kas lemia pasitikėjimą savimi, kuo tvirtumas skiriasi nuo agresyvumo ir pasyvumo. Taip pat aptarsima, kokie įgūdžiai padeda stiprinti pasitikėjimą savimi.