

**NTAUA lektorių „banko“ anketa**

<b>INFORMACIJA APIE LEKTORIŲ</b>	
<b>Lektoriaus vardas, pavardė</b>	<b>FILOMENA ŽURAUSKIENĖ</b>
<b>Atstovaujamas TAU</b>	Utenos TAU
<b>Informacija apie mokslinę veiklą ir praktinės veiklos patirtį arba trumpa biografija, skirta viešinimui</b>	<i>Psichologė, personalo valdymo konsultantė, bendravimo įgūdžių trenerė. 1980 m. baigė VU, įgijo psichologo, dėstytojo kvalifikaciją. Yra dirbusi didelėse lietuviško ir užsienio kapitalo įmonėse psichologe, mokymų ir atrankų specialiste, personalo projektų vadove, personalo vadove. Nuo 2006 m. veda mokymus. Ekspertinės sritys: personalo valdymas, organizacijos kultūra, bendravimo įgūdžių tobulinimas, konfliktų ir streso valdymas ir kt.</i>
<b>Kontaktai: telefonas ir/arba el.pašto adresas</b>	+370686 37808 <a href="mailto:filomenaz@gmail.com">filomenaz@gmail.com</a>
<b>Sutinku, kad NTAUA paviešintų mano biografiją ir kontaktus interneto svetainėje <a href="http://www.tauasociacija.lt">www.tauasociacija.lt</a></b>	Taip
<b>Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą</b>	Taip
<b>Sutinku būti kviečiamas skaityti paskaitas nuotoliniu būdu trečiojo amžiaus universitetuose pagal dvišalį susitarimą</b>	ne
<b>PASKAITA NR. 1</b>	
<b>Paskaitos pavadinimas</b>	<b>Psichologinio atsparumo stiprinimas</b>
<b>Trumpa paskaitos anotacija</b>	Patiriama psichologinė įtampa neigiamai veikia asmens sveikatą, bendrą savijautą, tarpusavio santykius. Gebėjimas atpažinti psichologinės įtampos požymius, jos įveikos būdų žinojimas ir mokėjimas jais pasinaudoti gali padėti stiprinti asmens psichologinį atsparumą sudėtingoms situacijoms. Paskaitos metu susipažįstame su psichologinio atsparumo sąvoka, jo stiprinimo būdais, išbandome pratimus.
<b>PASKAITA NR. 2</b>	
<b>Paskaitos pavadinimas</b>	<b>Streso įveika ir prevencija</b>
<b>Trumpa paskaitos anotacija</b>	„Tai, ką įsisąmoniname, galime valdyti, o ko ne – valdomus...“ Paskaitos metu aptariame streso sąvoką, priežastis, valdymo būdus (fiziniai, elgesio, pažinimo). Pildome „gyvenimo ratą“, mokomės streso valdymo būdų.
<b>PASKAITA NR. 3</b>	
<b>Trumpa mokymo programos / paskaitų ciklo anotacija</b>	
<b>Kita informacija apie programą / paskaitų ciklą</b>	