



/  
Inovatyvios  
asmeninio  
augimo  
studijos

Kas

## iGrow / Individual

Įkvėpanti ir laisva erdvė skirta savojo „aš“ sąmoningumo auginimui.

Mes rengiame inovatyvias savęs pažinimo bei asmeninio augimo pakopines studijas, apjungiančias pagrindines moderniosios psichologijos kryptis į vieną asmens sąmoningumo ugdymo modelį.

### Studijų Curriculum

/  
7 Sąmoningumo lygių modelis pagal R.Barrett

---

#### 7/ Tarnystė

---

6/ Gyvenimo misija / vizija.  
Vertybėmis grįstas gyvenimas

---

5/ Egzistencinė  
psichologija

4/ Savęs pažinimas.  
AŠ ir ne AŠ

+

Ugdantysis  
konsultavimas  
/  
(Coaching)

---

3/ Pasitikėjimas savimi ir  
drąsa ir naudoti savo talentus

---

2/ Bendravimo psichologija  
Harmoningi santykiai

---

1/ Psichologijos įvadas

Sertifikatas  
  
Approved Coach Specific Training Hours  
International Coach Federation

# Be Tu neįmanomas joks Aš

/  
**M. Buberis**

## Studijų tikslas

/  
dalyviams suteikti žinias ir išlavinti įgūdžius, reikalingus gilesniam savęs pažinimui (Identitetui) bei įgudusiam, profesionaliam, etiškam koučingo specialistui.

## Studijų dalyviai

/  
visi, siekiantys sąmoningumo, saviaktualizacijos bei impulso esminiems gyvenimo pokyčiams.

## Studijų nauda DALYVIUI

/  
/ Gilesnis savęs pažinimas (identitetas);  
/ Vidinė nepriklausomybė;  
/ Aukšta emocinė kompetencija;  
/ Savo gyvenimo misijos išsigrūdinimas;  
/ Atsakomybė, drąsa, valia;  
/ Aukštesnis sąmoningumo lygmuo;

## Studijų nauda dalyvio ORGANIZACIJAI

### Sąmoningas darbuotojas:

/ Matantis prasmę savo ir kitų veikloje;  
/ Suprantantis savo bei organizacijos vertybes;  
/ Gebantis priimti vis didesnę atsakomybę  
/ Siekiantis atskleisti tiek savo, tiek kitų potencines galimybes;  
/ Siekiantis bendradarbiavimo bei kūrybiškų sprendimų.

## Mokymo temos

/  
/ Žmogaus elgesio neuropsichofiziologija  
/ Įsisąmoninimu grįstos metodikos (Mindfulness)  
/ Emocinis intelektas bei jo svarba santykiuose  
/ Konflikto psichologija  
/ Asmenybės tipologija  
/ Potencialo saviraiška ir natūralūs talentai  
/ Identiteto suvokimas: vaidmenys ir etiketės  
/ Transformacinė psichologija  
/ Egzistencinė psichologija ir psichoterapija  
/ Pašaukimas: įkvėpimas, entuziazmas ir veiksmas  
/ Gyvenimo prasmė ir mano gyvenimo filosofija  
/ Asmeninės vertybės pagal R. Barrett.  
/ Budri (sąmoninga) elgsena: priėmimas, pasitikėjimas, pagarba ir parama  
/ Vienybės sąmonė ir nesavanaudiška tarnystė, globalesni tikslai;  
/ Ugdantysis konsultavimas (Coaching)

## Mokymo metodai

/  
Patyriminis modulis, individualios asmenybės augimo konsultacijos, moderuojamos diskusijos, situaciniai žaidimai, grupinės užduotys, supervizijos, savistaba ir asmeninės refleksijos; asmenybės dalių konsteliacija, sinemalogija, meditacija, mindfulness praktinės užduotys, praktiniai koučingo instrumentų taikymo įgūdžiai profesiniame ir asmeniniame gyvenime ir kt.

## Studijų tvarka

/  
Programa sudaryta iš 8 modulių, 7 sąmoningumo žingsniai + Ugdantysis Konsultavimas (Coaching), kurių kiekvienas vyksta po 1,5-3 dienas.

Studijos vyksta kas antrą savaitę (su išimtimis) penktadieniais 13-18h ir šeštadieniais 9-17 h

Viso studijos trunka 1 akademinis metus (spalis – gegužė)

## Studijų kaina

/  
1850 EUR/semestras (studijas sudaro 2 semestrai)

Studijų kainą sudaro:

8 moduliai (viso 30 užsiėmimų), 1 patyriminis modulis bei 2 individualios Identiteto konsultacijos, Ugdančiojo konsultavimo (Coaching) supervizijos;

## **N** Sertifikavimas

/  
Studijų dalyviams, įvykdžiusiems programos reikalavimus, bus išduotas iGrow/Identiteto studijų baigimo diplomai bei sertifikatas su Tarptautinės koučingo federacijos (ICF) „Approved Coach Specific Training Hours“ (ACSTH) žyma.

Studijų programa paremta pagrindinėmis moderniosios psichologijos kryptimis bei koučingo kompetencijomis, apibrėžtomis Tarptautinės koučingo federacijos (ICF).