



AMŽINAI KAUKĖS NEDEVĖSI: ATRASK TIKRAJĮ SAVE

Pandemijos laikotarpis sutekė galimybę geriau pažinti save ir kitus, augti. Kadangi neplanavome ir nesiruošėme, tai nespėjome pasidaryti makiažo ir šukuosenos, nepasirašėme gražių kalbų... Tiesiog nespėjome pasislėpti po kaukėmis: mandagių, jautrių, protingų, susitvardančių... Pasimatė nesuvaidinta mūsų tvirtybė ir panika, atjautą ir savanaudiškumas, išmintis ir kvailumas, ramybė ir panikavimas, drąsa pripažinti klaidas ir kaltų ieškojimas, lyderystė ir bailumas. Tiesa – ne visada maloni, tačiau padeda atsirinkti tikrus draugus ir verslo partnerius, suprasti, kas iš tiesų svarbu, ir pasirinkti.

Ar būtina pandemija arba kita krizė, kad nusimestume kaukes? Tikrai ne. Psichologijos akademija – tai smagesnis dvejų metų savęs ir kitų pažinimo kelias. Dalijamės savo Psichologijos akademijos studentų mintimis ir įžvalgomis, norėdami pakviesti jus – tobulėkite ir inicijuokite pokyčius patys.

KRISTINA SAMAVIČIENĖ,
UAB „Motė“ (restoranų „Momo Grill“, „Monai“) bendrasavininkė



Gavau dvi labai stiprias asmenines pamokas. Didžiausias atradimas arba košmaras – pamatyti save iš šalies. Savikritiškai pažiūrėti į save nėra lengva, o dar pripažinti trūkumus... Prieš kelerius metus man tai būtų buvę kosmosas, tačiau PA išmokė ir šiandien galiu iš savęs pasijuokti, nesusierzinti, nenusiminti, bet pagalvoti, ką galėčiau padaryti kitaip. Kitas atradimas ir įsisąmoninimas, kad ne visada galiu laimėti, pasiekti „savo“, nes aplinkui esantys žmonės nebūtinai turi galvoti, manyti, daryti taip, kaip aš. Nebekyla klausimų ir pykčio – „Kaip jie nesupranta, ką aš sakau?!“ Šiandien keliu klausimą – „Ar teisingai aš Tave girdžiu?“ Išmokau dažniau patylėti, klausytis, o ne atkakliai įrodinėti savo tiesas, ir taip laimiu daugiau.

Trumpai... Mano kelias į PA paskaitas – 600 km, Klaipėda – Vilnius – Klaipėda. Ar verta? Užkopusi į Everesto bazinę stovyklą, atradau jausmą „Tyli Tyla“, sumaišytą su nuovargio dulkėmis ir džiaugsmu. PA baigus studijas, pasitinka „Minčių Tyla“ ir „Žinių Everestas“, kuris vertas kiekvieno kilometro.

MARTYNAS KERŠANSKAS,
„SEB Global Services“ personalo partneris



Bandydami suprasti, kas su mumis vyksta ir kaip mes jaučiamės, paprastai didelę dėmesio dalį esam linkę skirti kitų žmonių elgsenos, aplinkos faktorių analizei (ir neretai – kaltinimui). Studijos man parodė duris į dar įdomesnį ir mažiau tyrinėtą objektą – SAVE. O čia jau – o dievulėliau – kiek nelankyti ir nepažintų kambarių, kuriuos naviguoju ir tyrinėju, naudodamasis Psichologijos akademijoje įgytomis gairėmis tarsi žemėlapiams.

Atradau VIDINĘ RAMYBĘ. Supratau, kad laimė – tai pasirinkimas, kurį šiuo metu esu tvirtai paėmęs į rankas ir naujų patirčių prisiplanavęs tiek, kad kartais sunku jas supakuoti į vieną dieną, neaukojant miego limito.

Studijų PA pagautė* (*netikėtas pelnas) buvo 60 naujų artimų žmonių mano gyvenime! Užtruko kažkiek laiko, kol supratau visas dedamąsias, kodėl taip laukiau savaitgalio su PA, – ne tik dėl turinio, bet ir dėl to seniai patirto jausmo, kurį kelia naujos gan asmeniškios draugystės, atsiradusios dalijantis patirtimis ir įžvalgomis su kolegomis.

VIRGINIJUS DAMBRAUSKAS,
konsultantas verslo valdymo ir optimizacijos klausimais



Ateidamas į PA sau kėliau tikslą – pradėti jausti. Išsiugdžiau savistabą, kuri yra pagrindinis raktas į emocijų supratimą ir valdymą. Pradėjęs jausti supratau, kad nuo to tikrai nėra lengviau. Tačiau jausmų, minčių ir kūno pojūčių įsisąmoninimas padėjo tapti sveiku suaugusiuoju, pajusti vidinę darną ir daryti sąmoningus pasirinkimus. Atsipalaidavau. Nebeliko įrodinėjimo, kas aš esu, – tiesiog esu savimi.

Bendraujant su kitais padeda supratimas, kad nėra neteisių žmonių, nes kiekvieno tiesa jam yra teisinga. Tereikia mokėti ją išgirsti. Tai kuria bendrumo jausmą ir praturtina.

Akademija – kaip šeima. Kiekvieną kartą susitikęs su bendrakursiais aš palieku dalelę savęs. Ir kiti man palieka savo...

MONIKA ČIŪRAITĖ,
UAB „Tele2“ projektų koordinatore



Mano gyvenimo pokytis, studijuojant PA, buvo neapsakomai svarbus man – perėjau dirbti į žmogiškųjų išteklių valdymo sritį, joje neturėdama beveik jokios patirties. Pakeisti savo karjerą nusprendžiau tada, kai stojau mokyti į PA. Tikiu, kad mokyti PA buvo mano pirmasis teisingas sprendimas dėl visų kitų įvykusių ir dar būsimų pokyčių. Puikus jausmas, kai supranti, kad esi savo vėžės. PA tapo svarbia mano gyvenimo dalimi – sutikau naujų draugų, susipažinau su daugybe įdomių asmenybių, tai nepamatuojamas turtas ir vertė man.

RŪTA ŽONGOLAVIČIŪTĖ,
gydytoja endodontologė



Juokaujama, kad pradėjus lankyti PA reikės pakeisti darbą, partnerį ir gyvenamą vietą. Taip viskas ir įvyko. O jeigu rimčiau, tai atėjau į PA jau norėdama pokyčių ir PA tiesiog padėjo jiems įvykti, paskatino pagalvoti apie savo elgseną jų metu. Praktinės psichologijos studijos leido man geriau pažinti save, suvokti santykius tarp žmonių, 100 proc. panaudoti savo stiprybes, pripažinti savo silpnybes ir jas transformuoti.

DOVILĖ ŠIPELIENĖ,
viešbučio „Romantika“ direktorė



Didžiausi pokyčiai, kuriuos sieju su studijomis, yra vidiniai. Atlikta rimta gyvenimo „inventorizacija“, nuvalyta daug dulkių nuo įvairiausių atsiminimų, į kuriuos pažvelgiau kitu kampu, kitomis akimis. Įvykdžiau „kontrolinius vertinimus“ – tiek savo elgesio, tiek savijautos, reakcijų į gyvenimo posūkius, artimųjų poelgius. Tai labai sustiprina ir išlaisvina! Savivertei tai kaip masažuokas. Studijos man padėjo geriau ir greičiau perprasti gilesnes kylančių konfliktų priežastis. Nesakau, kad išmokau gyventi be konfliktų, tačiau išmokau jų nebesureikšminti, nebeeskaluoti. Išmokau nebesitapatinti su konfliktų priežastimis ir tai padėjo pasistūmėti gerokai į priekį su kaltės jausmo, kuris buvo gerokai prikibęs ir apsiraizgęs, išvymu.

Į Psichologijos akademijąėjau tiksliai gauti žinių, o radau gerokai daugiau! Studijos man gražino TĄ „iolikmetės“ studentės nerūpestingumo ir laisvės jausmą, kurio, maniau, jau nebepatirsiu. Laukdavau tų savaitgalių – ne tik pasisemti įdomių bei naudingų žinių, bet ir pabėgti nuo kasdienybės, susitikti su naujais draugais, pastudentauti, grupelėse aptarnėti neįtikėčiausius, pačių patirtus gyvenimo pokštus...

Esu dėkinga ir labai laiminga, kad pasiryžau studijuoti. Žinau, kad tikrai niekada nesiliausiu mokyti!!! Psichologija turėtų būti dėstoma visiems privalomai mokyklose nuo pačių anksčiausių klasių – nes jūs man pasakykite, kas gyvenime yra svarbiau, nei išmokti ir pažinti save patį?! A?

ATVERK DURIS SAU



Neformalios psichologijos studijos skirtos

- Norintiesiems sąmoningai kurti savo ateitį ir gyventi iš visos širdies.
- Tiems, kas turi bet kurios krypties bakalauro ar magistro diplomą ir nori įgyti šiuolaikinės taikomosios psichologijos žinių.
- Vadovams, personalo ir rinkodaros specialistams, vadybininkams ir kitiems smalsiems žmonėms.

Ko tikėtis

- Išmoksite taikyti psichologiją darbe ir gyvenime.
- Geriau suprasite save ir kitus, sugebėsite lengviau bendrauti, spręsti konfliktus, įveikti stresą ir baimes, atrasti vidinę darną ir dar daug ką.
- Išmoksite pasiekti užsibrėžtų tikslų.
- Išmoksite efektyviau valdyti save ir kitus.
- Svarbiausia – išmokssite gyventi sąmoningiau, turiningiau ir džiaugsmingiau.
- Akademijoje galima studijuoti organizacinę ir praktinę psichologiją.
- Trukmė – 2 metai.
- Studijos vyksta kas antrą savaitę (penktadieniais ir šeštadieniais).

Dėsto žinomi Lietuvos psichologai ir psichoterapeutai:

doc. Gintaras Chomentauskas,
dr. Edita Dereškevičiūtė,
doc. Visvaldas Legkauskas,
prof. dr. Roma Jusienė,
prof. dr. Aistė Diržytė,
Olegas Lapinas,
Justinas Burokas,
Žydrė Arlauskaitė,
Elona Lovčikienė ir kiti.

Jau
priimami
studentai į
2020–2022 metų
studijas.



Daugiau informacijos –
www.psichologijosakademija.lt,
tel. (8 5) 262 6763,
el. paštu info@psichologijosakademija.lt