

BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS MAŽEIKIŲ RAJONO SOCIALINIŲ PASLAUGŲ TARNYBOS 2026 M. DARBUOTOJŲ PROFESINIŲ KOMPETENCIJŲ TOBULINIMO PLANAS

2026 m. profesinės kompetencijos tobulinimo prioritetinės sritys:

1. Gebėjimas palaikyti darbingumą;
2. Gebėjimas analizuoti situaciją;
3. Gebėjimas tobulėti ir mokytis;
4. Gebėjimas ugdyti ir palaikyti savarankiško gyvenimo įgūdžius;
5. Gebėjimas planuoti veiklą;
6. Gebėjimas padėti paslaugų gavėjui.
7. Gebėjimas dirbti komandoje.

Eil. Nr.	Priemonės pavadinimas	Atsakingi asmenys	Vykdymo terminas
1.	Įsivertinimas naudojant „Socialinio darbuotojo profesinės kompetencijos įsivertinimo įrankį“. Įsivertina visi darbuotojai.	Direktoriaus pavaduotojas socialiniam darbui	I ketvirtis
2.	Darbuotojų pasiūlymai profesinės kompetencijos tobulinimui. Siūlymus teikia visi darbuotojai metinio vertinimo metu arba užpildydami anketą.	Direktoriaus pavaduotojas socialiniam darbui	I ketvirtis
3.	Duomenų apie darbuotojų kvalifikaciją kaupimas. Visi darbuotojai turi pateikti mokymų, seminarų pažymėjimų kopijas.	Personalo specialistas	Nuolat
4.	Informacijos apie profesinės kompetencijos tobulinimo renginius skelbimas informacinėje lentoje arba informacinių technologijų priemonėmis.	Direktoriaus pavaduotojas socialiniam darbui	Visus metus
5.	Išoriniai mokymai, atitinkantys darbuotojo asmeninius profesinio tobulėjimo ir kompetencijos poreikius (remiantis anketine apklausa): - Darbas su šizofrenija sergančiais asmenimis; - Streso valdymo būdai; - Demencija sergančio asmens priežiūra; - Gulinčių asmenų slauga; - Darbas su asmenimis, turinčiais regėjimo ir klausymo negalią; - Nerimo sutrikimas, kaip gydyti?; - Emocijų valdymas; - Bendravimo iššūkiai su asmenimis, turinčiais intelekto ir psichosocialinę negalią; - Komandinis darbas grupėse; - Technologijų panaudojimo galimybės socialiniame darbe;	Direktorius	Ne mažiau 16 akademinių valandų per metus

	- Saugūs gulinčių paslaugų gavėjų kėlimo būdai apsaugant darbuotojus nuo galimų traumų; - Darbinių situacijų analizė, įtakos darymas klientams; - Manipuliacijos; -Darbingumo ir emocinės pusiausvyros palaikymo būdai; -Nuovargio ir psichologinio perdegimo valdymas; - Kompiuterinio raštingumo mokymai; - Savęs pažinio ir augimo mokymai; - Darbuotojų fizinės ir emocinės sveikatos stiprinimas; - Situacijų analizė; - Kaip išmokti pasakyti „Ne“?; - Kūrybiniai užsiėmimai su paslaugų gavėjais užimtumo veiklos organizavime; - Produktyvus darbo laiko planavimas; - Alzheimerio ligos ypatumai; -Bendravimo ypatumai su senyvo amžiaus asmenimis (emocijų valdymas); -Asmeninės įtampos valdymas ir savimotyvacija sudėtingose darbo situacijose.		
6.	Intervizijos socialines paslaugas teikiantiems darbuotojams.	Darbuotojas, kuriam paskirta vesti intervizijas	Vieną kartą per ketvirtį
7.	Savišvieta pagal darbuotojo asmeninio profesinio tobulėjimo poreikius teikiamų paslaugų kokybei gerinti (2026 m. sąrašas pridedamas).	Visi darbuotojai	Visus metus
8.	Metodiniai susirinkimai administracijos darbuotojams ir socialiniams darbuotojams. Dalyvauja visi darbuotojai.	Direktoriaus pavaduotojas socialiniam darbui	Pagal poreikį
9.	Metodiniai susirinkimai ir vidaus mokymai socialinio darbuotojo padėjėjams, individualios priežiūros darbuotojams, specialistams (slaugytojas, jo padėjėjas, kineziterapeutas, masažistas). Dalyvauja visi minėti darbuotojai.	Direktoriaus pavaduotojas socialiniam darbui	Pagal poreikį
10.	Metodinės medžiagos, priemonių kaupimas ir atnaujinimas.	Visi darbuotojai	Visus metus
11.	Švenčių, renginių, išvykų, ekskursijų, konkursų, akcijų, projektinės veiklos organizavimas.	Visi darbuotojai	Visus metus
12.	Naujų edukacinių aplinkų, metodų, priemonių kūrimas ir naudojimas, gerinant paslaugų kokybę.	Visi darbuotojai	Visus metus
13.	Pasidalijimas gerąja patirtimi	Visi darbuotojai	Visus metus
14.	Darbuotojų kvalifikacijos kėlimo suvestinė už einamus metus.	Personalo specialistas	Gruodžio mėn.

Direktorė



Zita Jonauskienė

**BIUDŽETINĖS ĮSTAIGOS MAŽEIKIŲ RAJONO SOCIALINIŲ PASLAUGŲ TARNYBOS
2026 M. SAVIŠVIETOS PAGAL DARBUOTOJO ASMENINIO PROFESINIO
TOBULĖJIMO POREIKIUS PLANAS**

Eil. Nr.	Darbuotojo vardas, pavardė	Savišvietos tema	Savišvietos šaltinis
1		Saviugda	Ant Midoleton knyga „Baimės Burbulas“.
2		Saviugda	Vlado Dautaro knyga „Prakeikimo vartai“.
3		Sveikatos žinių gilinimas	VšĮ TZMO Sidabra centro mokymai „Odos sausmė. Kaip prižiūrėti išsausėjusią odą?“.
4		Saviugda	Janos Frey knyga „Užgesęs žvilgsnis“.
5		Profesinių žinių gilinimas	Mokymai „Konfliktai ir jų sprendimo būdai“.
6		Saviugda	Dr. Peter Attia knyga „Pergyventi save“.
7		Profesinių žinių gilinimas	R. Makštutytės, L. Vaškevičiūtės straipsnis internete „Socialinio darbuotojo profesionalumas komunikacinės kompetencijos aspektu“.
8		Psichologinių žinių gilinimas	Laimos Baršauskienės knyga „Mirtis“.
9		Socialinis darbas	Lektorės V. Dikčienės nuotoliniai mokymai „Manipuliacijų valdymo praktika dirbant su paslaugų gavėjų šeimomis.“
10		Saviugda	Laida „Sveikatos kodas“ - praktiniai patarimai sveikatos klausimais ir pokalbiai apie netradicinius gydymo būdus.
11		Saviugda	Įvairūs mokymai internete apie pagyvenusių žmonių fizinę ir psichologinę sveikatą, pagyvenusių žmonių motyvaciją judėti.
12		Profesinių žinių gilinimas	Laimos Baršauskienės knyga „Mirtis ir mažiau svarbūs dalykai“.
13		Saviugda	Įvairių straipsnių skaitymas internete.
14		Profesinių žinių gilinimas	Mokymai „Kasdieninė slaugomo asmens higiena“, „Moters higiena įvairiais amžiaus tarpsniais“.
15		Saviugda	Informaciniai videofilmai, skirti tėvams, vaikų psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo prevencijos tema. (Preiga per internetą: https://www.rplc.lt/kita-pagalba-lietuvoje/informacija-tevams/)
16		Saviugda	Nomedos Černevičiūtės Jerochovos mokymai „Žodžiai, kurių nereikėtų vartoti socialinio darbo specialistams“. (Prieiga per internetą: https://www.youtube.com/watch?v=cGMDHthi4N5E)

17		Profesinių žinių gilinimas	Viešųjų pirkimų aktualijos, naujovės.
18		Socialinis darbas	Straipsnis „Socialinių darbuotojų kasdienybė: šeimų skyrybų pasekmės ir augantis pagalbos poreikis“. (Prieiga per internetą: https://www.lrytas.lt/gyvenimo-budas/seima/2026/02/06/news/socialiniu-darbuotoju-kasdienybe-seimu-skyrybu-pasekmes-ir-augantis-pagalbos-poreikis-41244239).
19		Mokymai	Joseph Murphy knyga „Jūsų pasamonės galia“.
20		Saviugda	Filmai: „Vis dar Elis“; „Noliečiamieji ir Adamas“; „Jūros gelmėse“.
21		Socialinis darbas	Wendy Mitchell knyga „Demencija: ką turėtumėte žinoti“.
22		Psichologinių žinių gilinimas	Viktoro Emilio Franklino knyga „Žmogus ieško prasmės“.
23		Psichologinių žinių gilinimas	Deb Danos knyga „Rami nervų sistema“.
24		Saviugda	Profesinių kompetencijų tobulinimo centro mokymai „Psichikos sveikata, atmintis ir sutrikimai amžėjant“.
25		Socialinis darbas	Knyga „Socialinis darbas. profesinė veikla, metodai ir klientai“.
26		Socialinis darbas	Socialinių paslaugų kokybės reikalavimai. Įvadiniai mokymai. (Prieiga per internetą: https://www.youtube.com/watch?v=Ln_KFPcswXY)
27		Psichologinių žinių gilinimas	Norman Vincent Peale knyga „Pozityvaus mąstymo galia“.
28		Saviugda	Vandos Juknaitės knyga „Šermenys“.
29		Socialinis darbas, sveikatos žinių gilinimas	L. Kondrašovienės, J. Zabulskytė knyga „Socialinis darbas ir sveikatos priežiūra“.
30		Socialinis darbas	Knyga „Socialinis darbas: Profesinė veikla, metodai ir klientai“.
31		Psichologinių žinių gilinimas	Dr. Adrian Lane knyga „Uždraustoji psichologija“.
32		Saviugda	Rositos Kanapeckaitės knyga „Realybės vadovėlis“.
33		Socialinis darbas	Anzelmo Griuno knyga „Senėjimo menas“.
34		Socialinis darbas	Profesinių kompetencijų tobulinimo centro mokymai „Vyresnio amžiaus žmonės: kaip ilgiau išlaikyti aktyvų ir savarankišką gyvenimą bendruomenėje“.

35		Socialinis darbas	Profesinių kompetencijų tobulinimo centro mokymai „Fizinio aktyvumo skatinimo būdai socialiniame darbe“.
36		Saviugda	Filmas „Neliečiamieji“.
37		Profesinių žinių gilinimas	Pirties priežiūra: esminiai žingsniai ilgai tarnaujančiai pirtčiai (https://mysauna.lt/pirties-prieziura-ka-zinoti/).
38		Saviugda	Andriaus Blaževičiaus filmas „Bėgikė“.
39		Saviugda	James Clear knyga „Atominiai įpročiai. Lengvas ir patikrintas būdas išsiugdyti gerus įpročius ir nugalėti blogus“.
40		Saviugda	Rūtos Vanagaitės knyga „Pareigos metas“.
41		Psichologinių žinių gilinimas.	David. D. Burnos M.D knyga „Geros nuotaikos vadovas. Nauja emocijų terapija“.
42		Saviugda	Osho knyga „Meditacija užimtiems žmonėms. Streso įveikimo praktikos laiko medituoti neturintiems žmonėms“.
43		Psichologinių žinių gilinimas	R. Sadauskienės knyga „Būsenos. Gyvenimas su vėžiu“.
44		Teisės žinių gilinimas	Rūtos Klimašauskienės psichologinis straipsnis „Atvirumas komandoje“ (https://www.psichologijatau.lt/atvirumas-komandoje/).
45		Saviugda	Žurnalas „Prie kavos Sveikata“.
46		Profesinių žinių gilinimas	Alexander Lowen knyga „Depresija ir kūnas“.
47		Socialinis darbas	Mindaugo Valickio, mąstymo keitimo mentoriaus kursai. (Prieiga per internetą: https://www.facebook.com/mindevolution.lt/?locale=lt LT)
48		Socialinis darbas	Edukacinio centro MB „Patirtys ir idėjos“ YouTube medžiaga internete, tema „Žodžiai, kurių nereikėtų vartoti socialinio darbo specialistams“.
49		Saviugda	Filmas „Neliečiamieji“.
50		Profesinių žinių gilinimas	VšĮ TZMO Sidabra centro nuotoliniai mokymai „Dirbtinės kūno angos ir jų priežiūra“.
51		Profesinių žinių gilinimas	Darbo apmokėjimo tvarkos naujovės, mokesčių aktualijos.
52		Psichologinių žinių gilinimas	Jane Nelsen knyga „Pozityvi dramė“.
53		Saviugda	Rūtos Vanagaitės knyga „Pareigos metas“.

54		Socialinis darbas	Ž. Petrulionienės knyga „Mažinkime širdies ligų riziką“.
55		Socialinis darbas	Florian Zeller filmas „Tėvas“ (apie Demenciją ir Alzheimerio ligą).
56		Profesinių žinių gilinimas	VšĮ TZMO Sidabra centro nuotoliniai mokymai „Dirbtinės kūno angos ir jų priežiūra“.
57		Saviugda	Gary Chapman knyga „Penkios meilės kalbos“.
58		Socialinis darbas	G. Malinausko ir J. Ruškaus mokomoji knyga „Pagalba priimant sprendimus. Viską galiu daryti pati. Žmogaus teisės. Bendravimo būdai. Geroji patirtis“.
59		Psichologinių žinių gilinimas	Facebook puslapyje: Meditacijos mokytojas & terapeutas „Greiti streso testai“. Filmas „Įsimylėję gyvenimą“.
60		Socialinis darbas	Majos Golugan knyga „Atsisveikinkite su ligomis“.
61		Socialinis darbas	VšĮ TZMO Sidabra centro mokymai: „Fizinio aktyvumo palaikymas ir individualių veiklų pritaikymas sergant demencija“.
62		Sveikatos žinių gilinimas	Mokymai „Enterinis ir parenterinis pagyvenusių žmonių maitinimas“.
63		Socialinis darbas	Karolio Petrylos knyga „Viskas apie Epilepsiją“, žurnalas „Sveikatos mitai ir paklydimai“.
64		Socialinis darbas	R. Balčiūnienės knyga „Slaugos ir asmens sveikatos priežiūros procedūros“.
65		Socialinis darbas	Knyga „Kai blėsta prisiminimai: patarimai ir pagalba demencija sergančiųjų artimiesiems“.
66		Psichologinių žinių gilinimas	Dr. Gabijos Toleikytės knyga „Kodėl po velnių, negaliu pasikeisti?“.
67		Psichologinių žinių gilinimas	Ž. Sadausko knyga „Veidoskaita: praktinis vadovas“.
68		Socialinis darbas	Profesinių kompetencijų tobulinimo centro mokymai „Socialinių paslaugų srities darbuotojų etikos kodeksas: praktinis taikymas dirbant su vyresnio amžiaus asmenimis“.
69		Socialinis darbas	Profesinių kompetencijų tobulinimo centro mokymai „Pragulos. Pragulų laipsniai ir atsiradimo priežastys“.
70		Darbo žinių gilinimas	Med Academy Lietuva mokymai „Sąkandžio stabilizavimas per raumenyną“.
71		Saviugda	Joseph Murphy knyga „Jūsų pasąmonės galia“.
72		Socialinis darbas	Knyga „Socialinė gerontologija: ištakos ir perspektyvos“.
73		Socialinis darbas	Straipsnis internete „Refleksija darbe: kodėl svarbu reflektuoti profesinę patirtį?“

			(https://naujienos.vu.lt/spectrum-refleksija-darbe-kodel-svarbu-reflektuoti-profesine-patirti/)
74		Socialinis darbas	Gabor Mate filmas „Traumos išmintis“.
75		Socialinis darbas	Socialinio darbo studijos.
76		Sveikatos žinių gilinimas	Kas nutiks, jeigu dažnai lankysitės pirtyje? https://www.lrytas.lt/sveikata/gyvenu-sveikai/2019/02/15/news/kas-nutiks-jeigu-daznai-lankysites-pirtyje--9200996
77		Psichologinių žinių gilinimas	Dr. Aditi Nerurkar knyga „5 būdai įveikti stresą“.
78		Socialinis darbas	Vaikų sveikatos centro išleista knyga „ABC tėvams apie vaikų ligas“. P. Kaltenio knyga „Vaikų širdies funkciniai užesiai“.
79		Saviugda	Irvin D. Yalom, Marilyn Yalom knyga „Mirties ir gyvenimo klausimas“.
80		Socialinis darbas	„Senėjimo psichologija“ – pokalbis su gydytoju Dariumi Jakučioniu, publikuotas YouTube kanale. Straipsnis „Efektyvi vyresnių žmonių priežiūra: įrankiai ir metodai“ (https://immedical.lt/efektyvi-vyresniu-zmoniu-prieziura-irankiai-ir-metodai/).
81		Saviugda	Rūtos Vanagaitės knyga „Pareigos Metas“.
82		Saviugda	Prof. Alvydo Unikausko paskaita apie sveiką gyvenseną (youtube platformoje).
83		Socialinis darbas	Rež. Til Schweiger filmas „Galva pilna medaus“ (apie Alzheimerio ligą).
84		Psichologinių žinių gilinimas	Filmas „Optimisto istorija“.
85		Saviugda	Rūtos Vanagaitės knyga „Pareigos metas“.
86		Socialinis darbas	Filmas „Lietaus žmogus“ (apie autizmo spektro sutrikimą).
87		Psichologinių žinių gilinimas.	Wendy Mitchell knyga „Demencija: ką turėtume žinoti“.
88		Psichologinių žinių gilinimas	Mokymai „Socialinis darbas bendruomenėje: pažinti, veikti, sutelkti“. Internetinė paskaita „Kaip padėti sau tvarkytis su stresu ir nerimu?“, „Kaip padidinti savo sąmoningumą?“
89		Saviugda	Daniel Kahneman knyga „Mąstymas, greitas ir lėtas“.
90		Profesinių žinių gilinimas	Straipsnis internete „Socialiniai Įgūdžiai“. Mirtis
91		Socialinis darbas	„Neregys tarp mūsų“. Mokymai socialiniams darbuotojams. (Prieiga per internetą: https://lass.lt/videos/neregys-tarp-musu-mokymai-socialiniams-darbuotojams/)

92		Socialinis darbas	L. Kondrašovienės, J. Zabulskytė knyga „Socialinis darbas ir sveikatos priežiūra“.
93		Sviugda	Filmas „Neliečiamieji“.
94		Socialinis darbas	Henriko Kazlausko knyga „Sergančiųjų Parkinsono liga slauga“.
95		Saviugda	Elenos Val knyga „Pilna galva debesų“.
96		Profesinių žinių gilinimas	G. Malinauko, J. Ruškaus knyga „Pagalba priimant sprendimus. Viską galiu daryti pati. Žmogaus teisės. Bendravimo būdai. Geroji patirtis“ (https://ebooks.vdu.lt/eb/3248/pagalba-priimant-sprendimus-viska-galiu-daryti-pati-zmogaus-teises-bendravimo-budai-geroji-patirtis/)
97		Socialinis darbas	Dr. Rasos Naujanienės knyga „Kliento problemų ypatumai gerontologinio socialinio darbo tyrimuose“.
98		Socialinis darbas	Mokymai „Nuo problemos iki sprendimo: pagalbos plano kūrimo menas“.
99		Socialinis darbas	Mokymai „Pragulų profilaktikos ir priežiūros aktualijos“.
100		Psichologinių žinių gilinimas	Osho knyga „Meditacija užimtiems žmonėms“.
101		Sveikatos žinių gilinimas	VšĮ TZMO Sidabra centro nuotoliniai mokymai „Kvėpavimo sistemos ligų valdymas: šiuolaikinės slaugos ir priežiūros strategijos“.
102		Socialinis darbas	L. Šimanskienės, A. Seiliaus knyga „Komandos: samprata, kūrimas, vadovavimas“.
103		Saviugda	J. Neverausko ir D. Kurlinkio Youtube medžiaga internete „Šizofrenija ir šizofrenijos spektro sutrikimai: ką reikia žinoti?“.
104		Sveikatos žinių gilinimas	Adam J. Jackson „Tikros sveikatos paslaptys“.
105		Saviugda	R. Vanagaitės knyga „Renkuosi vasarą“.
106		Socialinis darbas	VšĮ TZMO Sidabra centro mokymai „Demencija sergantis asmuo ir jo priežiūra“.
107		Profesinių žinių gilinimas	Kursai „Individualios priežiūros darbuotojo pagalbos būdai asmenims su demencija“.
108		Psichologinių žinių gilinimas	Jonathan Haidt knyga „Nerimo karta“.
109		Profesinių žinių gilinimas	Straipsnis internete „Demencija“.
110		Psichologinių žinių gilinimas	Laimos Baršauskienės knyga „Mirtis ir mažiau svarbūs dalykai“.

111		Saviugda	R. Vanagaitės knyga „Pareigos metas“.
112		Saviugda	Deb Dana knyga „Rami nervų sistema. Kaip susikalbėti su savo kūnu“, Jillian Turecki knyga „Pradėk nuo savęs. 9 negailestingos tiesos apie meilę, kurios pakeis tavo gyvenimą“.
113		Profesinių žinių gilinimas	Darbo apmokėjimo tvarkos naujovės, mokesčių aktualijos.
114		Socialinis darbas	Profesinių kompetencijų tobulinimo centro mokymai „Pagalbos galia: darbo su depresija ir nerimu praktikos“.
115		Profesinių žinių gilinimas	VšĮ Nacionalinis mokymų centras „Reumatologijos aktualijos“.