



Strategies to Utilise and Cultivate positive
Characteristics & Employability Skills in Schools

SUCCESS VADOVAS

Pratimai ir instrukcijos

Kaip pasitelkus Pozityviosios psichologijos metodus ir priegą išugdyti įsūidarbinamumo įgūdžius. Vadovas skirtas karjeros konsultantams ir kitiems specialistams, dirbantiems su paaugliais ir jaunimu.

Turinys

Pozityvumas.....	3
Apžvalginė pratimų lentelė.....	3
Pozityvumo pratimai.....	6
Charakterio stiprybės.....	92
Apžvalginė pratimų lentelė.....	92
Charakterio stiprybių pratimai.....	94
Atsparumas.....	158
Apžvalginė pratimų lentelė.....	158
Atsparumo pratimai.....	161
Prasmė/Gyvenimo prasmė.....	216
Apžvalginė pratimų lentelė.....	216
Prasmės/gyvenimo prasmės pratimai.....	220

Pozytyvumas

Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Pozityvumo receptas	<ul style="list-style-type: none"> Savimone Savireguliacija Sprendimų priėmimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Tai grupinis pratimas, skatinantis dalyvius pagalvoti apie akademinės ir profesinės sėkmės recepto sudedamąsias dalis ir kaip jas reikėtų įgyti.	Pasibaigus užsiėmimui moksleiviai/dalyviai supras, kad esama situaciją, kai turime aiškų pasirinkimą kaip išspręsti problemą. Tačiau gyvenime pasitaiko nemažai tokių situacijų, kurių nei numatyti, nei suvaldyti neįmanoma. Bet įgijus tam tikrų įgūdžių galime pasiruošti beveik visiems gyvenimo scenarijams.
Identifikuoti pozityvias intencijas	<ul style="list-style-type: none"> Komunikacija Derybiniai įgūdžiai Sprendimų priėmimo įgūdžiai Problemų sprendimo įgūdžiai Savimone Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Grupinio pratimo tikslas skatinti dalyvius naudoti įgūdžius, kurie padeda identifikuoti pozityvias intencijas bet kuriame scenarijuje.	Šio pratimo dėka, dalyviai supras, kad beveik visada už bet kokių nesutarimų, prieštaravimų ir priešinimosi, išreiškiamo negatyviais teiginiais, slypi kas nors, greičiausiai ne tokio negatyvaus, kaip pasirodė iš pirmo žvilgsnio..
Pozityvus atspindėjimas	<ul style="list-style-type: none"> Komunikacija Prisistatymas Derybiniai įgūdžiai Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis grupinis pratimas padės dalyviams/moksleiviams atpažinti ir pasinaudoti nežodinę komunikaciją lengvinančiais įgūdžiais, geriau įvaldyti poveikio, įtikinimo ir derybų gebėjimus. Naudojant atspindėjimą ir refleksiją, bus stiprinami šie įgūdžiai.	Atlikus šį pratimą, moksleiviai naudodami <i>atvaizdavimo ir refleksijos</i> metodu sustiprins savo empatiją ir supras jos reikšmę bei pagerins žodinės ir nežodinės komunikacijos įgūdžius.
Meta pozicijos įgūdžiai	<ul style="list-style-type: none"> Problemų sprendimo įgūdžiai Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Grupinio pratimo tikslas paskatinti moksleivius/dalyvius atidžiai klausytis kaip kitas žmogus kalba, kaip save išreiškia tam, kad atsižvelgdami į tai, kaip kalbantysis suvokia ir bendrauja, galėtų su juo geriau komunikuoti.	Šio pratimo atlikimas sustiprins moksleivių gebėjimą suprasti kitų jiems bendravimo metu perduodamą žinią, kaip geriau, jei reikia, derėtis bei išspręsti konfliktus ir/ar užkirsti jiems kelią.
Kur pastatysite automobilį?	<ul style="list-style-type: none"> Kūrybiškumas Problemų sprendimo įgūdžiai Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Grupinio pratimo tikslas yra padėti moksleiviams/dalyviams dirbant grupėje atskleisti savo kūrybiškumą.	Daugeliu atveju, „dvi galvos yra geriau nei viena“, tad pasibaigus šiam užsiėmimui, dalyviai pradės suprasti ir vertinti sėkmingą darbą grupėje.
Aš pats kaip kontekstas	<ul style="list-style-type: none"> Savimone Kritinis mąstymas Įsitraukimas į užduoties atlikimą Problemų sprendimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis pratimas skiriamas dalyviams kaip namų darbas ir yra susijęs su <i>Priėmimo ir įsipareigojimo terapija</i> (PIT). Ji padeda dalyviams susitelkus į išgyvenamą potyrį sustiprinti savistabą ir savianalizę, padedančią suvokti save kaip kontekstą.	Be jokios abejonės, bet kokiose situacijose savistaba yra naudingas įgūdis. Sutelktai kartodami šį pratimą, dalyviai gebės suprasti, kad po kiekvienu „aš“ kaip kontekstu, slypi mentaliniai, emociniai ir fiziniai mechanizmai.
Žaiskime kamuoliukais	<ul style="list-style-type: none"> Kūrybiškumas Problemų sprendimo įgūdžiai Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis grupinis pratimas parodo, kad pasitelkus darbą grupėje ir bendras pastangas galima įveikti iššūkius, o tai paskatina ir augina kūrybiškumą.	Kūrybiškumas gali būti skatinamas pasitelkus darbą grupėje, minčių lietu/smegeņu šturmą, jei visi grupėje vienodai įsitraukia į tų pačių tikslų ir uždavinių siekimą.
Pozityvus FM	<ul style="list-style-type: none"> Savimone Kritinis mąstymas Analitinis mąstymas Įsitraukimas į užduoties atlikimą Problemų sprendimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis pratimas susijęs su <i>Priėmimo ir įsipareigojimo terapija</i> (PIT). Dalyviai yra skatinami atidžiai stebėti savo mintis tam, kad neigiamas mintis pakeistų teigiamomis.	Atlikus šią užduotį dalyviai suvoks, kad anaipol jie nėra bejėgiai užklupus mintims ir emocijoms. Pasitelkę stebėjimą galime atpažinti mintis, kurios mums nepadaeda ir pakeisti jas į produktyvesnes.

<p>Sek ir rodyk kelią</p>	<ul style="list-style-type: none"> • komunikacija • Savęs pristatymas • Derybiniai įgūdžiai • Darbas grupėje • Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: Vidutinis</p>	<p>Šis grupinis pratimas yra susijęs su atvaizdavimu Atvaizdavimas pasitelkiamas šioje veikloje tam, kad padėtų dalyviams pagilinti žinias ir supratimą apie empatijos sąvoką ir savirefleksiją..</p>	<p>Po šio užsiėmimo dalyviai galės pasitelkti asmeniame ir profesiniame kelyje atspindėjimo metodą drauge su empatija, nežodine ar žodine refleksija. Šie įgūdžiai yra itin svarbūs bet kokių sveikų santykių palaikymui ir efektyviam bendravimui.</p>
<p>Introjekcija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kūrybiškumas • Problemų sprendimo įgūdžiai • Komunikacija • Kritinis mąstymas • Derybiniai įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: Vidutinis</p>	<p>Šis pratimas sukurtas padėti dalyviams geriau suprasti „minčių“ ir „įsitikinimų“ sąvokas ir kaip išvien su neigiamu turiniu, jausmais ir sampratomis, jos gali kliudyti judėti į priekį.</p>	<p>Atlikę šią užduotį dalyviai įsisąmonins, kad mintys yra įsitikinimų pagrindas. Taigi, mintys ir įsitikinimai daro įtaką tam, kaip mes galvojame apie save ir kitus ir kaip jaučiamės, tad jos taip pat formuoja mūsų elgesį.</p>
<p>Sakyk pozityviai! Pirmyn!</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikacija • Kūrybiškumas • Problemų sprendimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: Pradedantysis</p>	<p>Šis namų darbo pratimas kviečia dalyvius pakeisti neigiamus žodžius į teigiamus..</p>	<p>Atlikę šią užduotį dalyviai suvoks, kad žodžiai turi galią ir kad jie formuoja mūsų mintis, jausmus ir elgesį. Tad labai svarbu būti budriam kai tam tikriems žodžiams (ypač jei jie yra neigiamai įkrauti) tam tikroms situacijoms ar netgi žmonėms suteikiame tam tikrą prasmę..</p>
<p>Gerovė ir įsitraukimas į tikslo siekimą</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Savimonė • Tikslų planavimas • Įsitraukimas • Kūrybiškumas • Problemų sprendimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: Pradedantysis</p>	<p>Šis pratimas skiriamas namų darbams. Pagrindinis jos tikslas – padėti dalyviams sustiprinti gerovės jausmą teigiamą požiūrį į gyvenimą..</p>	<p>Šios veiklos pabaigoje dalyviai turės aiškų ir gyvą įsivaizdavimą, kokiame gyvenimo taške jie yra šiuo metu ir kokiame norėtų būti. Tam, kad pasiektų norimą tašką, dalyviai skatinami susiplanuoti tam tikrus žingsnius, kartu nuolat stengtis išlaikyti optimizmą ir teigiamą požiūrį į gyvenimo įvykius.</p>
<p>Suvaldyk savo stresą</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija • Atsparumas • Problemų sprendimo įgūdžiai • Kritinis mąstymas • Kūrybiškumas <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: Pradedantiems</p>	<p>Šis namų darbams skirtas pratimas sudarytas taip, kad padėtų moksleiviams tapti atidesniems, kad jie labiau įsisąmonintų savo jausmus ir pojūčius, susijusius su nerimu bei stresu ir veiksmingiau valdytų savo emocijas ir elgesį..</p>	<p>Pabaigę šį pratimą dalyviai suvoks, kad kiekvienas iš mūsų patiria nerimą ir stresą beveik kas dieną. Tai yra integrali gyvenimo dalis, jos neįmanoma išvengti, tačiau pasitelkus tinkamas priemones ir įgūdžius stresą galima suvaldyti.</p>
<p>Požiūrio keitimas. Žodžio galia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Savimonė • Analitinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: Vidutinis</p>	<p>Šiuo pratimu siekiama padėti dalyviams pakeisti negatyvius žodžius ir mintis, kurie paprastai mums išskyla kai patiriame stresą, esame nusivylę ar jaučiamės prislėgti.</p>	<p>Atlikę šią veiklą dalyviai įsisąmonins, kad liūdesys tėra laikinas jausmas ir kad tos mintys, jausmai ir žodžiai, kurie išskyla ir yra išsakomi tokiais momentais nėra nepakeičiami.</p>
<p>Šeši paprasti būdai padaryti išpūdį</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatymas • Komunikacija • Derybų įgūdžiai • Savimonė • Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: pažengęs</p>	<p>Šis pratimas pagrįstas Dale Carnegie teorinėmis išvargomis. Šiuo pratimu siekiama išmokyti dalyvius kaip geriau save pristatyti įvairiose situacijose pozityviu ir patraukliu būdu pasitelkus tik šeši paprastus žingsnius.</p>	<p>Po šio pratimo dalyviai įsisąmonins šešis svarbiausius dalykus, kurie leis prasmingiau ir efektyviau sąveikauti (bendrauti) ir taip sustiprins žmogaus savivertę, bendravimo įgūdžius, o šitai leis pasiekti asmeninės ir profesinės sėkmės..</p>
<p>Sprendimo planavimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kritinis mąstymas • Sprendimų priėmimo įgūdžiai • Savimonė <p><u>Sudėtingumo lygis</u>: Vidutinis</p>	<p>Šis pratimas skirtas padėti dalyviams sudaryti laiko planą, kad jie galėtų priimti sprendimus, kad išaugtų jų pasitenkinimas pasiekimais ir padėtų įveikti stresorius, kurie paprastai lydi užduočių vilkinimą ir ilgiau ar trumpiau trunkantį asmeninių tikslų atidėjimą.</p>	<p>Atlikę šią užduotį dalyviai įgis svarbu įrankį, padedantį lengviau nusistatyti tikslus ir atkakliau jų siekti, o šitai padės jiems iškilus reikmei priimti svarbius sprendimus nepasiduoti panikai ir nenuleisti rankų. Priešingai, jie džiaugsis ilgalaikiais pozityviais džiaugsmo dėl atliktų darbų, pasitikėjimo savimi ir laimės jausmais..</p>

Laiko kapsulė	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	<p>Šis namų darbams skirtas pratimas sukurtas priminti dalyviams, kaip svarbu gyvenime džiaugtis mažais dalykais ir skleisti dėkingumo ir pozityvumo jausmus.</p>	<p>Pabaigę šią užduotį dalyviai atidžiau ir su didesniu dėkingumu priims kiekvieną patirtą akimirą. Jie suvoks, kad tie atrodytų paprasti dalykai laikui bėgant įgyją netikėtos svarbos.</p>
Sprendimų medis	<ul style="list-style-type: none"> • Kritinis mąstymas • Sprendimų priėmimo įgūdžiai • Savimonė • Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	<p>Šis pratimas skirtas sukurti pasirinkimų grupę-rinkinius tam, kad būtų atidžiai ištyrinėtos ir išanalizuotos įvairios galimybės, kurios iškyla tuomet, kai žmogus turi priimti svarbų, galbūt net gyvenimą keičiantį sprendimą</p>	<p>Pasibaigus šiai veiklai dalyviai bus pasirengę lengviau spręsti dilemas, nes jie turės visus reikiamus įgūdžius ir priemones giliai įvertinti savo pasirinkimus, tad šitaip galės užkirsti kelią galimoms nesėkmėms ar nepageidaujamos pasekmės.</p>
Trys linksmi dalykai	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Savimonė • Kūrybiškumas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	<p>Šis pratimas skirtas namų darbui, kuris padės dalyviams prisiminti, kad humoras ir matymas šviesių ar kartais kvailų dalyko pusių daugelyje situacijų, yra pasirinkimo reikalas.</p>	<p>Atlikę šį pratimą dalyviai supras koks svarbus yra humoras gyvenime ir kad kartais pernelyg rimtas požiūris į dalykus yra blogai įtakojantis individų emocinę gerovę.</p>
Asmeninis manifestas	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	<p>Šis pratimas padės dalyviams įvardinti svarbiausias savo vertybes ir įsitikinimus, idėjas ir prioritetus dėl kurių verta kovoti ir apgalvoti kaip jie ketina nugyventi savo gyvenimą atsižvelgdami į svarbiausius savo tikslus.</p>	<p>Sukūrę savo asmeninį manifestą dalyviai geriau supras ir raštu įvardins kokiame taške jie šiuo metu yra, kur jie norėtų atsidurti ir, svarbiausia, kodėl. Šis manifestas išreiškia asmeninius principus ir ragina veikti.</p>

Pozityvumo pratimai

Pratimo pavadinimas:	Pozityvumo receptas
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pratimas padės dalyviams ugdyti savimone atsižvelgiant į būsimą studijų programą ir karjerą bei įgyti esminių savikontrolės įgūdžių, sutelkiant dėmesį į bendrus, esminius įgūdžius, kurie yra patys svarbiausi norint sėkmingai įgyti diplomą (pvz.: bakalauro), sėkmingai adaptuotis ar siekti rezultatų su darbu susijusioje aplinkoje bei gyvenime. • Suprasti esmines, pačias svarbiausias problemas, kurios yra laikomos tam tikru etapu prieš patenkant į darbo rinką ir susirandant darbą (pvz.: pasirinkti tinkamą studijų programą).
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rašiklis/pieštukai • Puodelis arba dubenėlis • Žirkklės • Magnetinė arba klasės lenta • Markeriai • Priedas: „Pagal receptą gaminame pozityvumą“ <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite dalyvių įsivaizduoti būsimąjį gyvenimą/būsimą karjerą. Tada paprašykite juos išvardinti kokios yra sėkmingo gyvenimo/karjeros recepto „sudedamosios dalys“. „Įsivaizduokite, kad sėkmingas, pozityvumo kupinas gyvenimas turi receptą, kokios būtų to recepto pačios svarbiausios</p>

sudedamosios dalys?“ Mokyklos konsultantas (užsiėmimo vedėjas) turi surašyti moksleivių atsakymus ant klasės arba magnetinės lentos.

Tuomet suskirstome dalyvius/moksleivius į nedideles (4–5 nariai) grupes ir išdaliname grupėms pozityvumo recepto sudedamąsias dalis. Sudedamosios dalys duodamos tik vienam kiekvienos grupės nariui. Dėl praktinių sumetimų rekomenduojama, kad „sudedamosioms dalims“ sukarpyti būtų naudojamos žirkklės (pvz.: pagarba, trumpos laimės akimirkos) iš priedo „Sudedamosios pozityvumo recepto dalys“.

Mokyklos konsultantas padalina puodelius arba dubenėlius visoms grupėms (grupei po vieną) ir paprašo dalyvių/moksleivių diskutuoti kokios jų supratimu yra sėkmingo gyvenimo sudėtinės dalys.

Kai grupės užbaigia užsiėmimą, mokyklos konsultantas paprašo, kad kiekviena grupė pristatytų jų sėkmės receptą. Kai visos grupės pristato jų „receptus“, pasitelkus klausimus ir teiginius iš apačioje esančio skyriaus (Vertinimas ir refleksija), pradedama konsultanto/vedėjo vadovaujama diskusija.

Įvertinimas ir refleksija:

Mokyklos konsultantas gali pradėti diskusiją parodydamas panašius grupių atsakymus. Paprastai pasitaiko grupių, kurios pasirenka tas pačias sudedamąsias dalis (pvz.: „būti savimi“, „realistiškas pozityvumas“, „pagarba“, „meilė“ ir kt.). Taip pat, pasitaiko, kad bus sudedamųjų dalių, kurių nepasirinks nei viena grupė (pvz.: „neapykanta“, „negatyvumas“ ir kt.).

Paprašykite moksleivius pateikti pasirinktų sudedamųjų dalių pavyzdžius/apibūdinimus (pvz.: „Ką tai reiškia būti savimi, pateikite pavyzdį?“, „Ką reiškia realistiškas pozityvumas, pateikite pavyzdį?“).

Mokyklos konsultantas gali tam tikras sudedamąsias dalis suskirstyti į vidines (susijusias su „aš“) ir išorines (susijusias su kitais). Tiksliau sakant, svarbu turėti „realistiškus lūkesčius“ susijusius su savimi ir su kitais.

Mokyklos konsultantas turi užbaigti užsiėmimą paaiškindamas moksleiviams tokias sąvokas, kaip „priėmimas“, „emocinis ir patirtinis vengimas“ ir įvairių „pozityvių“ gyvenimo aspektų patyrimas. Moksleiviai turi iš naujo permąstyti

savo suvokimą apie gyvenimą, tai, ką jame gali numatyti, o ko ne, ir tai, kad jie vaidiną svarbų vaidmenį kuriant ir keičiant gyvenimą..

Užsiėmimo pabaigoje moksleiviai turi suvokti, kad gyvenime „yra dalykų, kuriuos galime rinktis, valdyti ir numatyti, tačiau esama dalykų, kurių negalime numatyti ar valdyti. Deja, bet gyvenimas nėra vadovas, filmo scenarijus ar receptas. Kartais savo asmeninę sėkmę galime sukurti susitelkę į geruosius gyvenimo aspektus ir tai, kaip perkeičiame savo patirtis į labiau mums pasitarnaujančias ir atnešančias naudos. Pavyzdžiui, tas, kas renkasi „įvairiais būdais dalintis meile, ši paprastai daro jo ar jos raidai teigiamą poveikį, nes greičiausiai ji padarys jį ar ją laimingesnį, ramesnį, patiriantį džiaugsmą“.

Mokyklos konsultantas turėtų paklausti paskutinių užsiėmimą apmąstyti padedančių klausimų, tokių kaip: Iš visų jau minėtų sudedamųjų recepto dalių, kurias rinktumėte įgyvendinti?”.

Nuoroda:

Positive Psychology Exercises to Do with Clients or Students. Best Possible Self:
(<https://positivepsychologyprogram.com/positive-psychology-exercises/>)

Papildoma nuoroda:

The Recipe for SUCCESS <https://www.youtube.com/watch?v=jyCfkI3coB8>

PRIEDAS

MEILĒ	NEAPYKANTA
PYKTIS	RAMYBĒ/ATSIPALDAVIMAS
PAGARBA	KRITIŠKUMAS, ŠIURŠTUMAS, ŽIAURUMAS
MANDAGUMAS	NEMANDAGUMAS
NUSTATYTI RIBAS	DARYTI VISKĄ/BET KĄ
TIKROVIŠKI LŪKESČIAI	TIKĖTIS VISKO/NIEKO
ĮKVĖPTI KITUS ŽMONES	BŪTI ĮKVĖPTAM
BŪTI REALISTIŠKAI POZITYVIAM	NEGATYVUMAS
AUTENTIŠKUMAS	APSIMETIMAS
ATVIRUMAS	UŽDARUMAS
EMOCIJŲ IR MINČIŲ RAIŠKA	VISKĄ LAIKYTI SAVYJE

Pratimo pavadinimas:	Identifikuoti pozityvias intencijas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatyti moksleiviams/dalyviams „pozityvių intencijų“ (jei tokių esama), slypinčių po kitų žmonių neigiamais teiginiais atpažinimui reikalingus įgūdžius, tam, kad jie galėtų pakeisti neigiamus įsitikinimus ir teiginius į pozityvius tuo pačiu įveikdami nesutarimus, pasipriešinimą ir prieštaravimus. • Pratimo tikslas – sustiprinti komunikacijos, derybų, sprendimų priėmimo ir problemų sprendimo įgūdžius.. • Taip pat, netiesiogiai siekiama sustiprinti savimonės ir savireguliacijos įgūdžius, nes asmuo, ketinantis pritaikyti pozityvios intencijos įgūdį turi atpažinti ir valdyti savo jausmus..
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • rašiklis/pieštukai • popierius • magnetinė arba klasės lenta • markeriai <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Mokyklos konsultantas/užsiėmimo vedėjas kaip nurodoma (A) skirsnyje pateikia trumpus nurodymus, tada pereinama prie skirsnių (B), (C) ir (D).</p> <p>(A) Mokykloje ir būsimajame profesiniame gyvenime diskutuosime su kitais žmonėmis, kurie turi savo įsitikinimų ir jausmų, ir kurie remdamiesi tais</p>

jausmais ir įsitikinimais daro išvadas, susidaro nuomonę. Neretai bendraudami susidursime ir su nepritariu, prieštaravimais ir pasipriešinimu.

Vienas iš pačių svarbiausių ir pravarčiausių žodžiais išreiškiamų nepritario, prieštaravimų ir pasipriešinimo suvaldymo principų yra susiję su „pozityvios intencijos“ samprata.

(B) Mokyklos konsultantas gali naudotis keturiomis magnetinėmis lentomis, kad užrašytų pozityvių intencijų principus:

(i) Atskirti teiginio neigiamus aspektus nuo už jo slypinčios pozityvios intencijos

(ii) Atpažinti ir atsiliepti į pozityvią prieštaraujančio asmens intenciją

(iii). Pasiūlyti asmeniui kitokio elgesio modelius, kad būtų pasiektas sutarimas.

(C) Pakviesti dalyvius/moksleivius dirbti poromis/ grupėse, paprašyti juos prisiminti gyvenimo situaciją, kai jiems teko susidurti su nepritariu, prieštaravimais ir pasipriešinimu. Tuomet jie turi išanalizuoti šį pavyzdį, pasitelkę i, ii, iii žingsnius.

(D) Užsiėmimo pabaigoje paprašykite kai kurių porų/grupių pademonstruoti visai klasei situacijos inscenizaciją. Vienas asmuo bus nepritariu, prieštaravimus ir pasipriešinimą reiškiantis personažas, o kitas asmuo bandys atrasti sprendimą vadovaudamas pokalbiui ir pritaikydamas i, ii, iii žingsnius

Jei grupėms sunku prisiminti tikrą situaciją, kai teko susidurti su nepritariu, prieštaravimais ir pasipriešinimu, mokyklos konsultantas gali inicijuoti inscenizavimą ir būti prieštaraujančiu žmogumi ar tuo, kuris ieško sprendimų pritaikydamas i, ii, iii žingsnius.

Įvertinimas ir refleksija:	<p>Moksleiviai turi suprasti, kad už kiekvieno nepritarimo, prieštaravimo ir pasipriešinimo, išreiškiamo negatyviu teiginiu gali slypėti kiti dalykai</p> <p>Tai gali būti arba (a) negatyvų teiginių išsakyusio žmogaus neišreikšti antraeiliai dalykai ar kiti tikslai, b) jų pačių nuoširdus galvojimas, kad jie yra teisūs taip elgdamiesi arba c) kitos iš ankstesnių patirčių kylančios sampratos, įsitikinimai ir jausmai.</p> <p>Turime turėti galvoje, kad pasitelkę pozityvias intencijas galime kaip tai atskleisti kito žmogaus mintis, surasti bendrus sąlyčio taškus ir pasiekti susitarimo.</p> <p>Svarbu suprasti, kad vienas asmuo gali pripažinti kito nuomonę nors ir su ja nesutinka, pvz.: viena yra sakyti „Suprantu, kad jūsų požiūris toks“, o visai kita sakyti „Sutinku su jumis“. Sakydami „Vertinu jūsų susirūpinimą“, arba „Tai svarbus klausimas“ arba „Ačiū, kad iškėlėte šį klausimą, tai išties svarbi problema“ pripažįstame kitą asmenį, jo intencijas, nepasakydami, kad jis yra teisus.</p>

Nuoroda:

Dielts, R. B. (1999). The Magic of Conversational Belief Change, California: Strategy Group.

Pratimo pavadinimas:	Pozityvus atspindėjimas
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatyti dalyviams kai kuriuos esminius įgūdžius, kurios pasitelkus galima sustiprinti neverbalinę komunikaciją, įtikinėjimo ir derybų įgūdžius. • Pratimo tikslas – sustiprinti šiuos įgūdžius: neverbalinę komunikaciją (įskaitant emocinį intelektą), prisistatymo, derybų bei grupinio darbo įgūdžius.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <p>Kėdės</p> <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Karjeros konsultantas/ mokymų vedėjas paaiškina moksleiviams/dalyviams svarbią informaciją apie atspindėjimą/atvaizdavimą kaip aprašyta 1 ir 2 punkte.</p> <p>(1) Atspindėjimas yra vaizdo atkartojimo procesas arba grįžtamojo ryšio apie kito asmens fizinių elgesio modelių suteikimas. Atspindėjimo pavyzdžiai: sėdėti tokia pat poza, kaip kitas asmuo, kartoti tuos pačius gestus, kaip tas asmuo, kalbėti kaip ir jis tokiu pačiu tonu ir tempu. Atspindėjimas yra viena iš pagrindinių „veiklos tempo kontroliavimo“ formų, dažnai vedančiu į gilų tarpusavio santykį su tuo asmeniu.</p> <p>(2) Atspindėjimas gali sukurti ryšį su asmeniu, kurį atvaizduojame, nes panašūs neverbaliniai gestai leidžia asmeniui jausti labiau susietam su tuo, kuris atvaizduoja jo elgesį.</p> <p>Atspindėjimo įgūdis gali būti veiksmingesnis pasitelkus empatiją ir refleksiją</p> <p>Empatija</p>

(1) Empatija – tai gebėjimas (a) atpažinti ir (b) suprasti kito asmens patiriamus jausmus arba gebėjimas atpažinti ir suprasti kaip ypatingos situacijos sukelia ypatingą emociją. Empatijos sąvoka yra glaudžiai susijusi su emociniu intelektu, nes emocijų atpažinimas ir suvokimas yra EI dalis, o atpažintos ir suvoktos emocijos išreiškimas yra santykių valdymo būdas.

Refleksija

(2) Refleksija yra grįžtamasis ryšis, išreiškiamas kito asmens atžvilgiu, kad jūs pripažįstate ir suprantate tai, ką asmuo jums išreiškė. Tokio grįžtamojo ryšio forma gali būti verbalinė ir neverbalinė.

Dažniausiai empatija yra išreiškiama per refleksiją. „Dabar suprantu, kodėl ši situacija sukėlė jums tiek streso.“ „Iš tiesų tai tikrai buvo stresą sukelianti situacija.“ „Visiškai suprantu, kodėl jūs taip elgėtės.“

Atspindėjimo pratimai

Kad suvoktume kokį poveikį ir įtaką daro atspindėjimas, drauge su partneriu pabandykite atlikti šį pratimą. Pratimą galite atlikti ir trise, trečiajam asmeniui paskirdami stebėtojo vaidmenį. Užbaigę pratimą, visi trys galite pasidalinti pastebėjimais apie tai, ką patyrėte.

1. Pasirinkite temą, o tada drauge su partneriu leiskitės į pokalbį klausdami jo ar jos nuomonės įvairiais temos aspektais.
2. Jums besikalbant subtiliai pradėkite atvaizduoti jūsų pašnekovo fiziologiją (įskaitant balso toną ir kalbėjimo tempą). Atvaizduodami partnerį būkite empatiškas nepaisant to apie ką su ja ar juo kalbatės.

	<p>3. Stengdamiesi visiškai atspindėti partnerį, jūs sėdėsite tokia pačia poza, rodysite tuos pačius gestus, kalbėsite tuo pačiu tempu ir garsumu, ir tokiu pačiu balso tonu kaip ir jūsų partneris.</p> <p>4. Vienas iš būdų patikrinti jūsų tarpusavio santykį yra „bandymas nuspėti“ partnerio nuomonę tais klausimais, kuriais dar nediskutavote. Dažnai atvaizdavimas suteikia jums tokios informacijos, kuri nesąmoningai perduodama ir priimama per veidrodinius neuronus, tad jūs intuityviai „paimsite“ informaciją apie kitą asmenį sąmoningai nesuvokdami, kad ją gavote.</p> <p>5. Kad suvoktumėte atspindėjimo įtaką jūsų sąveikai, galite pabandyti staiga nebederinti su jūsų partneriu sėdėjimo pozos, gestų, balsto tono ir kvėpavimo. Kartu galite nebesiekti rezonanso. Tai padarius, jūs ir jūsų partneris pajusite sukrėtimą, tuo pačiu patirsite, kad jūsų santykio kokybė smarkiai pakito.</p> <p>6. Prieš baigdami pokalbį ir apmąstydami ką patyrėte, įsitikinkite, kad vėl atkūrėte santykį fiziškai atspindėdami jį ar ją.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Paskatinti diskusijos dalyvius pasidalinti komentarais ir jausmais, kuriuos patyrė. Paskatinti dalyvius pasitelkti atvaizdavimą, empatiją ir verbalinę bei neverbalinę refleksiją, kalbant apie kasdieninį ir profesinį gyvenimą, nes tai yra vertingi sveikų asmeninių ir profesinių santykių kūrimo įrankiai!</p>

Pratimo pavadinimas:	Meta pozicijos įgūdžiai
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pratimo tikslas padėti dalyviams suprasti kalbėjimo būdą, ir tinkamai prie jo prisitaikyti bei rasti komunikavimo, problemų sprendimo ir derybų su bendraamžiais, bendraklasiais ir kolegomis būdus • Pratimas taip pat sustiprins dalyvių kritinio bei analitinio mąstymo įgūdžius, kreipiant dėmesį į meta kognityvinius ir tikslumo aspektus.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rašikliai • Popierius • Atspausdinta priede esanti medžiaga apie trijų žingsnių „Meta pozicijos techniką“. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>(1) Komunikavimas tarp žmonių visada turi daugiau negu vieną perspektyvą, nuomonę ar idėją. Dėl to gali kilti tam tikri sunkumai siuntėjo ir priėmėjo sąveikoje, kaip pav.: neteisingai suprasta komunikacija arba nepasiekiamas sutarimas dėl pageidaujamo rezultato. Net jeigu komunikacijos procese informacijos siuntėjas ir gavėjas nesutaria, svarbu išlaikyti gerus santykius, kas gali padėti pasiekti bent 50-50% sutarimą arba užsitikrinti galimybę bendradarbiauti ateityje.</p> <p>(2) Dalyvių komunikavimas visuomet susijęs su skirtingais požiūriais, nuomonių skirtumais, nesutarimais, tačiau reikia išlikti lanksčiais, budriais, gebančiais perjungti suvokimo pozicijas interakcijoje. Tokios</p>

suvokimo pozicijos galimos trys: pirma pozicija *Aš pats*; antra pozicija *Kiti individai* ir trečia pozicija *Stebėtojo*.

Pirma pozicija: Jūs užimate savo fizinę erdvę, savo įprastine kūno poza. Visiškai susiję su šia pozicija, jūs naudosite žodžius „Aš“, „Mano“, kurie nurodo jūsų jausmus, sampratas ir idėjas. Pirmoje pozicijoje esant, jūs komunikuojate remdamiesi tik savo nuosava nuomone, savo perspektyva apie tai ką matote, girdite, jaučiate, tiek išorėje, tiek savo viduje.

Antra pozicija: Šioje pozicijoje jūs priimate kitos asmenybės poziciją, perspektyvą kai sąveikaujate su ja (jeigu daugiau negu vienas komunikacijoje gavėjas-dalyvis, gali būti daugybinė antra pozicija). Tai laikina informacijos gavimo pozicija, kurioje esant, jūs kaip persijungiate į kito žmogaus poziciją, priimdami jo pozą ir požiūrį į pasaulį. Jūs matote, girdyte, jaučiate lyg būtumėt ta kita būtybė. Šioje pozicijoje jūs kaip ir atsijungiate nuo savęs ir asocijuotės su kita asmenybe.

Trečia pozicija, arba stebėtojo pozicija, kuri perkelia jus laikinai už komunikacijos ribų, kad galėtumėt gauti informaciją lyg būtumėte liudininkas, bet ne komunikacijos dalyvis. Šioje pozicijoje jūs jausite girdėsite, matysite kaip suinteresuotas, bet neutralus stebėtojas. Naudosite trečio asmens kalbą („Ji“, „Jis“), kaip ir nurodydami asmenis kuriuos stebite. Jūs kaip ir atsijungiate nuo komunikacijos į tokią „meta“ poziciją.

Apibendrinant:

1pozicija: Asocijuojasi su jūsų nuosavu požiūriu, įsitikinimais, žiūrint į pasaulį iš „AŠ“ pozicijos.

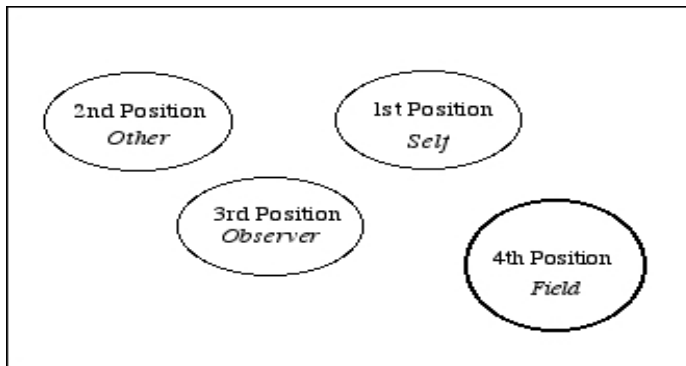
2pozicija: Asocijuojasi su kito asmens požiūriu, įsitikinimais, žiūrint į pasaulį iš „KITO“ pozicijos.

3pozicija: Asocijuojasi su požiūriu lyg iš šono santykiuose su kitu asmeniu, žiūrint į pasaulį lyg iš „JIE“ pozicijos.

4pozicija: Asocijuojasi su kaip ir didesnio paveikslo požiūriu – „LAUKO“ požiūris, kur kombinuojame visas minėtas perspektyvas, norint giliau priartėti prie nešališkos situacijos analizės.

Suskirstome dalyvius į mažas grupes (4-5 žmonės grupėje). Vienas grupės

narys paskiriamas atvejo aptarimui, kai pratimas bus baigtas.



**Įvertinimas ir
refleksija:**

„Konsultantas pradeda diskusiją apie nesutarimus, opozicijas bei konfliktus, su kuriais susiduriame kasdieniniame gyvenime: „Ar tai vienintelis kelias visada ir visur visiškai sutikti su kitų nuomone?“, „Ar galime vengti kažko kiekvieną kartą kai nesutinkame su ja ar juo?“. Derybos užima didelę dalį mūsų gyvenimo ir kartais gali turėti negatyvią įtaką mūsų asmeninei ir profesinei raidai. „Pagalvokite apie save įvairiose aplinkose (mokykloje, kolegijoje, universitete), kuriose jūs sąveikausite su įvairiais žmonėmis, turinčiais skirtingą patirtį ir gyvenančius skirtingose aplinkose“.

Konsultantas skatina dalyvius pateikti pavyzdžius kaip jie pritaikys meta pozicija savo kasdieniniame gyvenime. Taip pat prašo pateikti pavyzdžius kaip jie elgsis su individu, su kuriuo jie nesutaria ar yra priešingose pozicijose, prieštarauja vienas kitam

Nuoroda:

Gilligan, S. (2002). *The Legacy of Milton H. Erikson: Selected Papers of Stephen Gilligan*, Phoenix, AZ: Zeig, Tucker and Theisen, Inc.

Pratimo pavadinimas:	Kur pastatysite automobilį?
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pratimas sudaro dalyviams galimybę panaudoti inovatyvių idėjų generavimo techniką. Dalyviai suskirstyti į 5-6 žmonių grupes. Pateikiama hipotetinė problema ir dalyviai naudodami minčių lietaus būdą, generuoja 12-18 sprendimo variantų. • Pratimas sustiprins dalyvių kūrybiškumą, problemų sprendimo bei komunikacinius įgūdžius
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Priede esančios medžiagos kopijos</p> <p>Magnetinė lenta (rašomoji lenta) ir žymekliai kiekvienai grupei</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>(1) Padalinama priede esanti medžiaga kiekvienam dalyviui, kurie suskirstomi į 5-6 žmonių grupes. Paaiškinama minčių lietaus technika bei taisyklės, kurių reikės laikytis. Tai gera technika generuoti inovatyvias idėjas grupėje.</p> <p>(2). Perskaitomi minčių lietaus žingsniai ir klausama ar visi suprato. Jeigu reikia, paaiškinama. Atkreipiamas dėmesys į 5, 6, 7 žingsnius. Išdalijami lipnūs lapeliai, žymekliai, kreida ar rašikliai. (naudojamos priemonės, kurios prieinamos mokykloje).</p> <p>(3) Paaiškinama priede pateikta situacija bei problema. Paklausama ar suprato. Duodama 15 min. kiekvienai komandai sugalvoti mažiausiai po 12 sprendimų. Jeigu turite prizų, juos galima duoti komandai, kuri sugalvoja daugiausiai sprendimų. Kartais tai sukelia didesnę kūrybiškumą.</p>

	(4). Praėjus 15 min., paprašoma komandų suskaičiuoti savo sprendimų kieki.
Įvertinimas ir refleksija:	Dalyviai skatinami diskutuoti, pateikiant klausimus: <ul style="list-style-type: none">- Koks šio pratimo rezultatas?- Kokį poveikį turėjo laiko limitas?- Koks privalumas penktos taisyklės?

PRIEDAS:**Automobilių pastatymo situacija**

. Klientai pastoviai skundžiasi, kad nėra kur pastatyti mašinų kai atvyksta tvarkyti verslo reikalų į jūsų ofiso pastatą. Jūs išsiaiškinate, kad problema yra ta, jog darbuotojai stato mašinas į vietas, kurios skirtos klientams. Priežastis kodėl darbuotojai užima klientų vietas yra ta, kad darbuotojams skirta mašinų stovėjimo aikštelė yra nutolusi nuo biuro pastato. Darbuotojai turi praeiti du kvartalus ir jie skundžiasi, kad jiems toli eiti, ypač karštą vasarą ar žvarbią žiemą. Ypatingai garsiai skundžiasi tie darbuotojai, kurie turi ateiti ir išeiti po keletą kartų per dieną. Bet visi darbuotojai turi statyti mašinas jiems skirtoje vietoje. Darbuotojai moka mažesnę mokestį, lyginant su kitomis miesto centre esančiomis mašinų stovėjimo vietomis. Jūsų biuro pastatas yra miesto centre ir mašinų stovėjimo vietos yra brangios.

PRIEDAS:

Minčių lietus (Brainstorming)

Apibrėžkite problemą taip tiksliai kaip galite.

Dalyviai, susėdę ratu ar apie stalą, iš eilės siūlo sprendimus, kuriuos užrašo lentoje.

Dalyviai pateikia vieną idėją ir sekančią siūlo kai vėl ateina jo/jos eilė.

Jeigu dalyvis, atėjus jo/jos eilei, jis/ji praleidžia eilę ir laukia sekančio ėjimo.

Negalima kritikuoti ar išjuokti grupės narių. Jokių diskusijų aptariant idėjas negali būti, iki išseks visi pasiūlymai.

Dalyviai skatinami pristatyti kitų idėjas, jas kombinuojant ar pataisant.

Kūrybiškumas privalomas. Netikėtos, keistos, laukinės idėjos yra sveikintinos. Jas vėliau bus galima modifikuoti.

Pratimo pavadinimas:		Aš pats kaip kontekstas (45minutės)
Trukmė:		
Pratimo tipas:	Namų darbas	
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis	
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šis pratimas remiasi „Priėmimo ir įsipareigojimo terapija“ (angl. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)). Konsultantas turi būti susipažinęs ACT, kas yra žinoma kaip „savasties kontekstas“ (angl. self as context)“ arba „savęs stebėjimas“ (angl. the observer self). Dalyviai šiame pratime išmoks naudoti „Aš kaip stebėtojas“ techniką. • Šio pratimo tikslas stiprinti savimonę, kritinį mąstymą, problemų sprendimo įgūdžius bei įsitraukimą į užduotį. 	
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rami vieta, kuri padėtų dalyviams susitelkti „čia ir dabar“. • Tuo atveju kai pratimas bus atliekamas namuose kai namų darbas, konsultantas pateikia atspausdintą priede esančią medžiagą. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paaiškinti sąvoką „Aš pats kaip kontekstas“. Paklauskite dalyvių: „ Ar pastebėjote kaip mąstote ir jaučiate, esant specifinėms aplinkybėms?“, „ Ar suvokiate ir suprantate savo poreikius ir dalykus, kurie jums yra svarbūs?“.</p> <p>Kelias, kuris padės jums atsakyti į šiuos klausimus yra „ panaudoti savo Aš kaip stebėtoją savo jausmų, minčių ir veiksmų“. Ar pabandėte stebėti savo mintis, jausmus, veiksmus, poreikius? Suprantama, kad tai verčia jaustis nekomfortiškai, nejaukiai. Bet turėkite kantrybės ir viskas taps aiškiau.</p>	

Konsultantas sako dalyviams, kad bus aišku, kai pradės jausti „Aš kaip stebėtoją“, atlikdami šį pratimą:

„Atsisėskite patogiai ant kėdės. Užmerkite akis.... Giliai įkvėpkite.... Pradėkite įkvėpti ir iškvėpti.... Bandykite įsivaizduoti, kad jūs esate jūsų mintis.... Kur yra jūsų mintis?... Prieš jus, už jūsų, virš jūsų, šone?...Jūsų kūno ar galvos viduje?... Ar jos yra paveikslai, žodžiai ar garsai?... Juda ar ramios?... Kos greitis ir kokia kryptimi?... Taigi, tai yra jūsų dalis kurianti mintis (aš mąstantis), ir kita jūsų dalis stebinti jas (aš stebintis). Pastebėkite kaip kinta jūsų mintys, bet ta dalis, kuri stebi mintis nekinta. Stebėkite. Kur yra jūsų mintys?(pakartokite jeigu reikia 2 ar 3 kartus).

Stebėkite kaip jūs sėdite (5sek.), stebėkite ką jūs matote (5sek.), pastebėkite ką jūs užuodžiate ir ką ragaujate (5sek.), stebėkite ką girdite (5sek.), stebėkite apie ką mąstote (5sek.), stebėkite ką jaučiate (5sek.), stebėkite ką jūs darote (5sek.). Taigi, čia yra jūsų dalis kuri stebi viską ką jūs matote, girdite, ragaujate, užuodžiate, mąstote, jaučiate ar darote....

Dabar atliksime pratimą, kuris padės patirti poziciją susietą su jūsų mąstymu ir jausmais. Čia nėra galimybės suklysti, tik sutelkite dėmesį į tai ką jaučiate ir apie ką galvojate.

Patogiai atsisėskite, užmerkite akis ir klausykitės mano balso. Jeigu pajutote, kad išsiblaškęte, tiesiog grįžkite prie mano balso garso.

Dabar, sutelkite savo dėmesį į buvimą šiame kambaryje. Prašom įsivaizduoti šį kambarį. Aš noriu, kad įsivaizduotumėt save šio kambario viduje ir savo vietą šiame kambaryje. Pabandykite įsivaizduoti kas yra prieš jus, jūsų dešinėje, kairėje pusėje, už jūsų, virš jūsų. Dabar, einam į kontaktą su jūsų kūnu. Stebėkite kaip sėdite ant kėdės. Bandykite įsivaizduoti įvairių jūsų kūno dalių kontūrus. Stebėkite bet kuriuos fizinius pojūčius. Tiesiog atpažinkite šį jausmą dabar (pauzė).

Dabar stebėkite bet kokius savo jausmus, šiandien, čia ir dabar. Būkite susiję su savo mintimis ir ramiai stebėkite.

Aš noriu atkreipti jūsų dėmesį į tai, kad kai stebime savo mintis ar jausmus, tik viena jūsų dalis stebi tai. Ir ta dalis vadinama “Aš stebėtojas”. Tai esate jūs,

ta pati asmenybė kokia buvote visą gyvenimą ir tuo pačiu esate savęs stebėtojas.

Aš noriu, kad prisimintumėt kažką, kas atsitiko praeitą vasarą. Prašom pakelti ranką, kai tokį vaizdinį aptiksite savo galvoje. Puiku. Dabar pažiūrėkite į šį paveikslą. Atsiminkite visus dalykus, kurie buvo tuo metu. Atsiminkite paveikslus... garsus.... jūsų jausmus.... ir kai tai atliksite, stebėkite save kaip veikėte prisimindami visus tuos dalykus, kokia dalimi buvote atminties: jūs buvote ten (prisimindami) ir buvote čia (stebėdami save kaip prisimenate). Pastebėkite, kad jūsų kūnas pastoviai keičiasi. Kartais gali būti pavargęs, kartais atsipalaidavęs. Kartais gali būti ligotas ir kartais jaustis labai puikiai. Jis gali būti stiprus ir silpnas. Jūs buvote mažas vaikas, paskui brendote ir jūsų kūnas keitėsi.

Einame į kitą sferą. Emocijos. Emocijos pastoviai keičiasi. Kartais jūs mylite, kartais nekenčiate, kartais esate ramus, kartais kažko bijote....Pagalvokite apie tai ką jūs mėgote ir ko dabar nemėgstate, ko bijojote ir ko nebijote dabar. Dėl vieno dalyko galite būti tikri, emocijos visą laiką keičiasi. Jūs išliekate stabilus, tik jūsų emocijos kinta. Pasilikite su savimi. Dabar pastebėkite savo emocijas, stebėkite kaip jas jūs stebite (trumpa tylos pauzė).

Grįžtame į sunkų lauką – mintis. Būkite tikri, mintys taip pat kinta. Buvo laikas, kai nemokėjote nei skaityti, nei rašyti. Pradėjote eiti į mokyklą ir išmokote daugybę naujų dalykų. Įgijote naujų idėjų ir naujų žinių. Kartais mes mąstome įprastu būdu, bet kartais visiškai naujai randame sprendimą. Kartais mintys nėra labai aiškios ir nedaro mūsų supratimo aiškesnio. Jos keičiasi. Net dabar, nuo vieno momento einant prie kito, mintys keičiasi. Stebėkite kiek įvairių minčių turite. Ir vėl, atsiminkite, kad kinta jūsų mintys, bet ta jūsų dalis, kuri stebi ir žino, kad mąstote lieka stabili. Stebėkite dabar Dabar vėl įsivaizduokite save šiame kambaryje. Įsivaizduokite šį kambarį (pauzė). Giliai įkvėpkite (pauzė). Jūs esate pasiruošę grįžti į kambarį. Atsimerkite.

Įvertinimas ir refleksija:	<p>Paskatinkite dalyvius:</p> <p>(1) Apibrėžti savo žodžiais kas yra „ AŠ kaip kontekstas“ dar žinomą kaip „ Savęs stebėtojas“, remdamiesi tuo ką patyrė.</p> <p>Dalyviai turi suprasti, kad „ Savęs stebėtojas“ yra jų savasties pagrindas , kaip ir iš šono stebintis kas vyksta apie mus, ką mes darom, ką jaučiam, kaip veikiame įvairiose aplinkybėse. Savo AŠ pažinimas yra svarbus tiek mokantis, renkantis profesiją ar sprendžiant kasdieninius klausimus bei užduotis.</p> <p>(2)Dalyviai turi suprasti, kad mintys ir jausmai gali nuvesti ir neteisinga kryptimi. Parodykite ryšį su studijų programos pasirinkimu ir kaip galima rasti gerą sprendimą.</p>
-----------------------------------	---

PRIEDAS:**Aš pats kaip kontekstas**

„ Atsisėskite patogiai ant kėdės. Užmerkite akis.... Giliai įkvėpkite.... Pradėkite įkvėpti ir iškvėpti..... Bandykite įsivaizduoti, kad jūs esate jūsų mintis..... Kur yra jūsų mintis?... Prieš jus, už jūsų, virš jūsų, šone?...Jūsų kūno ar galvos viduje?... Ar jos yra paveikslai, žodžiai ar garsai?... Juda ar ramios?... Kos greitis ir kokia kryptimi?... Taigi, tai yra jūsų dalis kurianti mintis (aš maštantis), ir kita jūsų dalis stebinti jas (aš stebintis). Pastebėkite kaip kinta jūsų mintys, bet ta dalis, kuri stebi mintis nekinta. Stebėkite. Kur yra jūsų mintys?(pakartokite jeigu reikia 2 ar 3 kartus).

Stebėkite kaip jūs sėdite (5sek.), stebėkite ką jūs matote (5sek.), pastebėkite ką jūs užuodžiate ir ką ragaujate (5sek.), stebėkite ką girdite (5sek.), stebėkite apie ką maštote (5sek.), stebėkite ką jaučiate (5sek.), stebėkite ką jūs darote (5sek.). Taigi, čia yra jūsų dalis kuri stebi viską ką jūs matote, girdite, ragaujate, užuodžiate, maštote, jaučiate ar darote....

Dabar atliksime pratimą, kuris padės patirti poziciją susietą su jūsų mąstymu ir jausmais. Čia nėra galimybės suklysti, tik sutelkite dėmesį į tai ką jaučiate ir apie ką galvojate.

Patogiai atsisėskite, užmerkite akis ir klausykites mano balso. Jeigu pajutote, kad išsiblaškęte, tiesiog grįžkite prie mano balso garso.

Dabar, sutelkite savo dėmesį į buvimą šiame kambaryje. Prašom įsivaizduoti šį kambarį. Aš noriu, kad įsivaizduotumėt save šio kambario viduje ir savo vietą šiame kambaryje. Pabandykite įsivaizduoti kas yra prieš jus, jūsų dešinėje, kairėje pusėje, už jūsų, virš jūsų. Dabar, einam į kontaktą su jūsų kūnu. Stebėkite kaip sėdite ant kėdės. Bandykite įsivaizduoti įvairių jūsų kūno dalių kontūrus. Stebėkite bet kuriuos fizinius pojūčius. Tiesiog atpažinkite šį jausmą dabar (paузė).

Dabar stebėkite bet kokius savo jausmus, šiandien, čia ir dabar. Būkite susiję su savo mintimis ir ramiai stebėkite.

Aš noriu atkreipti jūsų dėmesį į tai, kad kai stebime savo mintis ar jausmus, tik viena jūsų dalis stebi tai. Ir ta dalis vadinama "Aš stebėtojas". Tai esate jūs, ta pati asmenybė kokia buvote visą gyvenimą ir tuo pačiu esate savęs stebėtojas.

Aš noriu, kad prisimintumėt kažką, kas atsitiko praeitą vasarą. Prašom pakelti ranką, kai tokį vaizdinį aptiksite savo galvoje. Puiku. Dabar pažiūrėkite į šį paveikslą. Atsiminkite visus dalykus, kurie buvo tuo metu. Atsiminkite paveikslus... garsus.... jūsų jausmus.... ir kai tai atliksite, stebėkite save kaip veikėte prisimindami visus tuos dalykus, kokia dalimi buvote atminties: jūs buvote ten (prisimindami) ir buvote čia (stebėdami save kaip prisimenate).

Pastebėkite, kad jūsų kūnas pastoviai keičiasi. Kartais gali būti pavargęs, kartais atsipalaidavęs. Kartais gali būti ligotas ir kartais jaustis labai puikiai. Jis gali būti stiprus ir silpnas. Jūs buvote mažas vaikas, paskui brendote ir jūsų kūnas keitėsi.

Emocijos. Emocijos pastoviai keičiasi. Kartais jūs mylite, kartais nekenčiate, kartais esate ramus, kartais kažko bijote.....Pagalvokite apie tai ką jūs mėgote ir ko dabar nemėgstate, ko bijojote ir ko nebijote dabar. Dėl vieno dalyko galite būti tikri, emocijos visą laiką keičiasi. Jūs išliekate stabilus, tik jūsų emocijos kinta. Pasilikite su savimi. Dabar pastebėkite savo emocijas, stebėkite kaip jas jūs stebite (trumpa tylos pauzė).

Mintys. Susitelkime į savo mintis. Būkite tikri, mintys taip pat kinta. Buvo laikas, kai nemokėjote nei skaityti, nei rašyti. Pradėjote eiti į mokyklą ir išmokote daugybę naujų dalykų. Įgijote naujų idėjų ir naujų žinių. Kartais mes mąstome įprastu būdu, bet kartais

visiškai naujai randame sprendimą. Kartais mintys nėra labai aiškios ir nedaro mūsų supratimo aiškesniu. Jos keičiasi. Net dabar, nuo vieno momento einant prie kito, mintys keičiasi. Stebėkite kiek įvairių minčių turite. Ir vėl, atsiminkite, kad kinta jūsų mintys, bet tajūsų dalis, kuri stebi ir žino, kad mąstote lieka stabili. Stebėkite dabar savo mintis keletą minučių (trumpa tylos pauzė).

Dabar vėl įsivaizduokite save šiame kambaryje. Įsivaizduokite šį kambarį (pauzė). Giliai įkvėpkite (pauzė). Jūs esate pasiruošę grįžti į kambarį. Atsimerkite

Pratimo pavadinimas:		Žaiskime kamuoliukais
Trukmė:		(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis	
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis	
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šis pratimas iliustruoja, kad grupėje, esant iššūkiui ir reikalingai veiklai, kūrybiškumas taip pat gali būti plėtojamas • Dalyviai, atlikdami šį pratimą, galės apibūdinti kartu pasidalintą vs individualų kūrybiškumą bei privalumus sprendžiant problemas grupėje. • Pratimas sustiprins dalyvių kūrybiškumą, problemų sprendimo įgūdžius bei kritišką mąstymą. 	
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chronometras/laikrodis • Penki putoplasčio skirtingų spalvų kamuoliukai <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Atrenkami 5-6 savanoriai, kurie pademonstruos šį pratimą prieš didelę grupę. Grupės dydis apspręsta kamuoliuko kiekio (po vieną kiekvienam grupės nariui). Vienas žmogus atrenkamas būti grupės lyderiu, bet kuris fiziškai nedalyvaus žaidime.</p> <p>Paaškinamas šio pratimo tikslas: pastumėti dalyvius kūrybiškai spręsti problemą. Atsiminkite, kad gali būti daugiau gerų kūrybiškų problemos sprendimų, negu kai vienas ar du žmonės siūlo.</p> <p>Paiškinamas žaidimas: kiekvienas narys turi paliesti kiekvieną kamuoliuką</p>	

	<p>tam tikra tvarka tris kartus (tris kartus ta pačia tvarka). Visa tai reikia padaryti kaip galima greičiau. Kiekvieno bandymo laikas matuojamas chronometru, jį sustabdant. Kiekvieno bandymo laikas parodo kaip kūrybiškai pralenktas prieš tai buvęs problemos sprendimas.</p> <p>Grupei duodamos 2-3 minutės aptarti jų strategiją. Pasibaigus aptarimo laikui, pasakoma, kad žaidimas pradedamas. Baigus bandymą, laikas stabdomas. Paprašoma klasės paploti. Po to paraginama vėl pradėti žaidimą.</p> <p>. Paaškindite, kad daugumai komandų reikia 20-25 sek. išspręsti kūrybiškai užduotį. Vis dėl to, ši užduotis buvo išspręsta mažiau nei per 3 sek.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>:Kai tik komanda baigia užduotį, aptariamas procesas užduodant šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kas čia vyko? - Kaip tai galite pritaikyti mokyklos gyvenime? - Ar gali grupė turėti daugiau naudos pati generuodama kūrybiškus sprendimus, negu gaudama tokius sprendimus iš vieno ar dviejų žmonių? <p>Kai aptariamas procesas atsakant šį šiuos klausimus, konsultantas padeda dalyviams apibendrinti pratimo patirtį.</p> <p>Paaškinama, kad dažnai kūrybiški sprendimai gimsta grupėje, negu tai sugalvojant vienam ar dviem individams. Žinoma, grupė turi būti paskatinama, suteikiamas laikas bandymams, padedama pataisant kiekvieno asmenines pastangas.</p> <p>Informuokite dalyvius, kad pagrindinė priežastis, kodėl komandos niekada nepasiekė sprendimo per mažiau negu 3 sek. yra ta, kad jeigu vienas narys laiko visus kamuoliukus suspaustus kumštyje viena linija, juo gali paliesti visus iš karto vienu pirštu kiekvienas komandos narys.</p>

Pratimo pavadinimas:	Pozityvus FM
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šis pratimas remiasi „Priėmimo ir įsipareigojimo terapija“ (angl. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)). Konsultantas turi būti susipažinęs ACT, kas yra žinoma kaip „savasties kontekstas“ (angl. self as context)“ arba „savęs stebėjimas“ (angl. the observer self). Dalyviai šiame pratime bus prašomi išreikšti savo mintis (ypatingai negatyvias) ir pakeisti jas pozityviomis. Dalyviai prašomi būti aktyvūs įvairiais būdais. • Šio pratimo tikslas stiprinti savimone, kritinį mąstymą, problemų sprendimo įgūdžius bei įsitraukimą į užduotį.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Priede esanti medžiaga “Daina apie negatyvumą ir Daina apie pozityvumą”</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paašškinkite dalyviams, kad mūsų mintys kaip dvi radijo stotys, grojančios mūsų galvoje, mūsų mintyse. Daugiausiai laiko per 24 paros valandas užima radijo stotis „Negatyvumas“, skleidžianti negatyvias mintis ir istorijas. Ji primena blogus prisiminimus, įspėja, kad bloga situacija gali pasikartoti ateityje, suteikia mums informaciją apie visus blogus dalykus, kuriuos darome ir net gali norėti paašškinti ar net įtikinti, kad kažkas gali visa tai panaudoti.</p>

Bet yra ir kita proto radijo stotis „Pozityvumas“, kuri skleidžia naudingą ir linksmą informaciją. Tačiau mes ne dažnai įsijungiam šią radijo stotį. Todėl pastovus klausymas radijo stoties „Negatyvumas“ yra idealus receptas stresui, liūdesiui ir blogiems pasirinkimams, kurie paveiks mūsų ateitį.

Deja, nėra jokios galimybės išjungti „Negatyvumas“ ir visą laiką klausytis tik „Pozityvumas“. Kuo labiau stengiamės keisti stotis, tuo stipriau jos skleidžia savo mintis.

Žinoma, yra ir alternatyvių būdų. Prisiminkite situacijas, kai radijas groja muziką, o jūs esate smarkiai išitraukę į kokią tai veiklą. Jūs tiesiog nesiklausote ką groja muzika, tai tiesiog fonas. Taigi, ir norima pasakyti, kad mes galime leisti mintims laisvai tekėti, ateiti ir išeiti arba galim leisti joms negatyviai veikti mus, mūsų veiksmus, elgesį, emocijas.

Mūsų tikslas, aptikus, kad mąstymas teikia kažką nelabai naudingo, skatinti „savęs stebėtoją“ nekreipti į tai pernelyg daug dėmesio arba neteikti daug reikšmės. Tiesiog atpažįstame, kad tai „negatyvi daina“ ir koncentruojamės į tai kas svarbu ir reikšminga. Kai gauname signalus, kad tai naudinga, reikšminga, gali būti efektyvu, tai tada „savęs stebėtojas“ įsijungia, telkdamas dėmesį ir teikdamas reikšmę šiems dalykams. Atkreipkite dėmesį į tai, kad skirtingi dalykai, lyginant su negatyvių dainų ignoravimu. Kuo daugiau ignoruojame, tuo labiau tai vargina mus.

Dalyvių prašoma užpildyti priede pateiktą formą „Dainos apie negatyvumą ir dainos apie pozityvumą“. Dalyvių prašoma pirma surašyti negatyvias dainas (mintis), o po to pakeisti jas į pozityvias dainas (mintis). Tos dainos (mintys) gali būti apie mokyklos pasiekimus, studijų programos pasirinkimą, įsidarbinamumą ar su darbu susijusius veiksnus.

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Konsultantas su dalyviais aptaria tiek surašytas negatyvias dainas (mintis), tiek pozityvias dainas (mintis). Konsultantas turi padėti dalyviams išsiaiškinti kur jie jaučiasi nesaugūs ir padėti rasti geresnius sprendimus bei konkrečius tikslus.

PRIEDAS:

Dainos apie negatyvumą ir dainos apie pozityvumą

	<u>Dainos apie negatyvumą</u>	<u>Dainos apie pozityvumą</u>
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

Pratimo pavadinimas:	Sek ir rodyk kelią
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Dalyviai supažindinami su „Sekimo ir vadovavimo“ technika, kuri susijusi su pratimo apie atspindėjimą veiksmais. • Pratimo tikslas yra sustiprinti neverbalinės komunikacijos įgūdžius, savęs pristatymą, derybinius įgūdžius, darbo grupėje bei kritinio mąstymo įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Kėdės</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Sekimo idėja prieš vadovavimą yra ta, kad jeigu norite įtikinti individą, jūs greičiausiai patirsite pasipriešinimą ar prieštaravimą. Sekimas reiškia, kai mes „kopijuojame“ tą žmogų tam tikru būdu. Tačiau tai daryti reikia atsargiai, subtiliai, nes galima sulaukti dar didesnio pasipriešinimo. Kai užmezgame ryšį su tuo individu (individais), yra lengviau gauti jų pritarimą.</p> <p>Konsultantas paaiškina dalyviams, kad yra būdai realizuoti „Sek ir vadovauk“ metodą diskusijoje tiek oficialiuose susitikimuose, tiek ne profesinėje sferoje. Vienas iš jų yra atspindėjimas kartu su empatija ir refleksija:</p> <p>Pakartojimas: paprastas pakartojimas to, ką asmuo (asmenys) pasakė</p> <p>Sutikimas: parodymas, kad galvojate panašiai</p> <p>Fokusavimas: jeigu nenorite visiškai sutikti, tai fokusuokitės į to žmogaus pasakyto teiginio dalį, kuri turi prasmės jums</p> <p>Panašumas: parodyti, kad kažkuria prasme esate panašūs</p> <p>Tiesa: teigti kas yra neginčijama tiesa šiuo metu</p>

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Paraginkite dalyvius aptarti komentarus ir emocijas apie jų patirtį grupėje. Paskatinkite dalyvius naudoti veidrodinius atspindžius kartu su empatija. Taip pat naudoti neverbalines ir verbalines refleksijas apie asmeninį ir profesinį gyvenimą, nes tai svarbu geriems asmeniniams bei profesiniams santykiams.

Pratimo pavadinimas:	Introjekcija
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti dalyviams suprasti kas yra „mintys“ ir „įsitikinimai/tikėjimas“ bei koks yra skirtumas tarp jų. Pratimo uždavinys padėti dalyviams suprasti, kaip šie įsitikinimai gali riboti/varžyti jų veiksmus, ieškant sprendimo duotoje situacijoje. • Padėti dalyviams suprasti, kad tikėjimai ir mintys yra glaudžiai susiję su kalba (žodžiais) ir tam tikra prasme tai yra internalizuota kalba. • Pratimo tikslas stiprinti dalyvių kūrybiškumą, problemų sprendimą, komunikaciją, kritinį mąstymą ir derybas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Kėdės</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas pradeda diskusiją apie informaciją, kuri pateikta žemiau:</p> <p><u>(A) Kas yra tikėjimas/įsitikinimas?</u></p> <p>Besąlygiškas ko nors priėmimas ir laikymas teisingu nesiekiant to teisingumo patikrinti yra tikėjimas/įsitikinimas. Tai tam tikros ypatybės ar požymio generalizavimas, remiantis tiek negatyvia tiek pozityvia patirtimi. Įsitikinimai gali mus įgalinti, priimant sprendimus arba riboti mūsų sprendimų priėmimą. Tie tikėjimai/įsitikinimai daug ką pasako apie mus, kaip veikia mūsų supratimu pasaulis ir kaip deram prie to pasaulio.</p> <p><u>(B) Kas yra mintis?</u></p> <p>Mintis – tai mąstymo vyksmas, sąvoka, teiginys. Dažniausiai mintis įvelkama į žodinę formą, todėl lengvai vartojama komunikuojant.</p> <p><u>Pavyzdys:</u></p>

Ar galvojate, kad esate pakankamai geras? Ar tikite, kad esate pakankamai geras? Prašoma dalyvių sugalvoti tokius pavyzdžius apie savo mintis ir įsitikinimus.

Įsitikinimai, mintys ir žodžiai (1)

Žmogiškos būtybės tai apie ką galvoja ir jaučia pateikia simbolių pagalba (kalbos pagalba). Įsitikinimai ir mintys reprezentuojamos mūsų prote žodžių pagalba.

Užsimerkite ir susitelkite ties labai stresą keliančia mintimi: „Aš esu kvailas“, „Aš esu nenaudingas“. Pakartokite tokią mintį dar kartą ir dar kartą. Kartokite iki patikėsite, kad tikrai toks esate. Dabar, susitelkite ties šia mintimi, bet frazę pradėkite taip: „kartais aš galvoju, kad aš...“. Dabar, panaudokite šią mintį, bet formuluokite taip: „Aš pastebėjau, kad kartais aš pagalvoju, kad esu kvailas...“ Pabandykite išvelgti skirtumą tarp šių samprotavimų. Ką pastebėjote?

Tai ką pastebėjote yra:

Kai vartojame frazę „Aš pastebėjau, kad kartais aš pagalvoju, kad esu kvailas...“ sudaro mums galimybę laikytis tam tikros distancijos nuo labai tiesmukos minties „Aš esu...“ ir kritiškai vertinti. Mes lyg atsiribojame nuo tos tiesmukos minties.

Įsitikinimai, mintys ir žodžiai (2):

Užmerkite akis ir pagalvokite apie realiai neigiamus dalykus. Galvokite apie tai tiek kiek galite. Galvokit vėl ir vėl. Dabar iššaukite šią mintį vėl, bet šią mintį padainuokite „Happy Birthday“ ritmu. Kai tai atliksite, pabandykite sudainuoti šią mintį mėgstamo animacinio herojaus balsu.

Ką pastebėjote?

- Mintis praranda savo intensyvumą. Ji nebėra tokia bloga ir tokia įžeidi.
- Mintys gali būti eliminuojamos, priklausomai nuo to, kokią reikšmę mes suteikiame arba kokį dėmesį joms skiriame.
- Mintys yra vidinės kalbos raiška (dažnai tik žodžiai).

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Mintys kuria įsitikinimus. Iš kitos pusės, tos pačios mintys ir įsitikinimai kaip tai veikia ir mūsų mąstymo procesą, būdą kai mąstom ir ką jaučiam.

Pratimo pavadinimas:	Sakyk pozityviai! Pirmyn!
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šio pratimo tikslas padėti dalyviams keisti negatyvius žodžius į pozityvius, kad sumažinti negatyvias nuomones susijusias su įvairiomis mintimis, emocijomis, situacijomis, net žmonėmis. • Pratimo tikslas padidinti komunikacinius įgūdžius, kūrybiškumą, ir problemų sprendimo įgūdžius
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Padaryti kopijas priede esančios medžiagos „Mano pozityvi abėcėlė“.</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paaiškinti dalyviams kaip atlikti pratimą ir atkreipti dėmesį į tai, kad būtų susitelkę ties užduotimi ir pagalvotų bei improvizuotų. Taip pat, reikia paaiškinti, kad bendraujant tiek asmeniniu lygiu, tiek profesiniu lygiu turime vartoti daugiau pozityvių žodžių. Pozityvių žodžių vartojimas padeda sukurti naujus santykius bei stiprinti jau esamus.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Skatinkite dalyvių diskusiją, ragindami:</p> <p>Vartoti žodžius, kuriuos jie surašė kiekviename laiške/ žinutėje</p> <p>Aptarti ar buvo lengva, o gal sudėtinga rasti pozityvius žodžius arba keisti negatyvius žodžius į pozityvius. Kodėl? Galima paaiškinti, kad nervų sistema reaguoja atkreipdama dėmesį į neigiamus dalykus gyvenime.</p> <p>Skatinti dalyvius pasidalinti su konsultantu savo idėjomis apie tai, kur ir kada jie gali pasinaudoti tokių pozityvių žodžių vartojimu kasdieniniame gyvenime (namuose, mokykloje ir pan.).</p>

Pastaba konsultantui atliekant antrą užduoties dalį: instrukuokite mokinius, kad pateiktų neutralius pavyzdžius, nes yra didelė rizika, kad mokiniai aprašys savo klasės draugus ar kitus grupės narius.

PRIEDAS:**Mano pozityvi abėcėlė**

Ties kiekviena raide įrašykite kuo daugiau pozityvių žodžių. Pirmyn!

A	
B	
C	
Č	
D	
E	
Ė	
F	
G	
H	
I	
Y	
J	
K	

L	
M	
N	
O	
P	
R	
S	
Š	
T	
U	
V	
Z	
Ž	

Aprašykite pavyzdžius, kada ir kur jūs galite panaudoti šiuos žodžius kasdieniniame gyvenime (asmeniniame/profesiniame/mokykloje/būsimų studijų)

Pratimo pavadinimas:	Gerovė ir įsitraukimas siekiant tikslo
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šio pratimo tikslas padėti dalyviams pakelti jų gerovę, sustiprinti jų savireguliaciją, savimone, planuojant tikslus bei įsitraukimą į tikslų siekimą • Netiesioginis tikslas padidinti dalyvių kūrybiškumą bei sustiprinti problemų sprendimo įgūdžius • Šiuo pratimu lavinami aukščiau minėti įgūdžiai, stiprinant pozityvumą ir pozityvias emocijas
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Atspausdinti priede esančią medžiagą dalyviams.</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Išdalykite priede esančios medžiagos kopijas ir paaiškinkite klausimus, į kuriuos reikia atsakyti.</p> <p>(a) Kokios yra jūsų svajonės gyvenime?</p> <p>(b) Ką tikėtės nuveikti šiais metais?/ Ką tikėtės nuveikti šiais metais mokykloje ir kokiais rezultatais tikėtės baigti mokslo metus?/Ką tikėtės nuveikti šiais metais darbe?</p> <p>(c) Ką tikėtės nuveikti per kitus trejus metus?/ Ką tikėtės nuveikti per kitus trejus metus mokykloje ir kokių tikėtės rezultatų?/ Ką tikėtės nuveikti per kitus trejus metus savo studijose?/ Ką tikėtės nuveikti per kitus trejus metus savo darbe?</p>

	<p>(d) Užmerkite savo akis ir įsivaizduokite save atliekant tuos dalykus ką pažymėjote prieš tris minutes. Kokios emocijos jūs aplanko?</p> <p>(e) Nupieškite paveikslą to ko siekiate. Vizualizuokite paveikslą kiekvieną dieną iki jis taps realybe.</p> <p>*Pastaba konsultantui: Būkite labai atidūs grupėms ar individams, kurie turi įvairių sunkumų ar priklauso skirtingoms socialinėms ir ekonominėms grupėms.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Karjeros konsultantas/mokyklos konsultantas gali pasirinkti bet kurį žemiau esantį klausimą, kurį galima aptarti baigiamojoje diskusijoje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koks buvo šio pratimo tikslas? - Ką svarbaus reikia planuoti ateičiai? - Kodėl svarbu vizualizuoti savo svajones? - Ar galite paversti savo paveikslą žemėlapiu? - Kaip galvojate, kodėl svarbu turėti svajonių? - Kokius jausmus dažniausia išgyvename siekdami savo tikslų?

PRIEDAS:

Gerovė ir įsitraukimas siekiant tikslo

Instrukcija

Perskaitykite atidžiai kiekvieną klausimą

Perskaičius klausimus, konsultantas pasakys į kurias dalis iš a, b, c klausimų turite atsakyti.

Apgalvokite atsakymą tyliai apie 3 min. Būkite realistiški.

Įrašykite atsakymus, nurodytose vietose

a) Kokios yra jūsų svajonės gyvenime?

b) Ką tikėtės nuveikti šiais metais?/ Ką tikėtės nuveikti šiais metais mokykloje ir kokiais rezultatais tikėtės baigti mokslo metus?/Ką tikėtės nuveikti šiais metais darbe?

c) Ką tikėtės nuveikti per kitus tris metus?/ Ką tikėtės nuveikti per kitus tris metus mokykloje ir kokių tikėtės rezultatų?/ Ką tikėtės nuveikti per kitus tris metus savo studijose?/ Ką tikėtės nuveikti per kitus tris metus savo darbe?

d) Užmerkite savo akis ir įsivaizduokite save atliekant tuos dalykus ką pažymėjote prieš tris minutes. Kokios emocijos jūs aplanko?

e) Nupieškite paveikslą to ko siekiate. Vizualizuokite paveikslą kiekvieną dieną iki tai taps realybe.

Pratimo pavadinimas:	Suvaldyk savo stresą
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šis pratimas padės dalyviams pakelti savimonės ir savireguliacijos lygį • Be to, dalyviai turi galimybę stiprinti ir savo atsparumą, lavindami problemų sprendimo, kritinio mąstymo ir kūrybiškumo įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Priede yra pateikta medžiaga „Streso įveika“.</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Iš pradžių paprašoma dalyvių pagalvoti apie stresą, užduodant paprastą klausimą „Kas yra stresas?“. Dalyviai gali pateikti ir tikimasi, kad pateiks įvairius sinonimus, kaip pav.: netikrumas, neapibrėžtumas, baimė, fizinės reakcijos (drebulys) ir pan.</p> <p>Paašškinti dalyviams, kad svarbu rasti įvairius būdus ir šaltinius suvaldyti stresą ir kad visose gyvenimo situacijose (asmeninėje ir profesinėje) žmonės susiduria su žemo, vidutinio ir aukšto lygio stresu.</p> <p>Dalyvių prašoma atidžiai peržiūrėti „Streso įveikos“ lapą ir, jeigu reikia, paašškinti ką reikės padaryti.</p> <p>Skirkite laiko dalyviams, kad galėtų be įtampos atsakyti į klausimus. Po to aptarkite užduoti pagal klausimus, kuriuos rasite „Įvertinimo ir refleksijos“ dalyje.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	1. Paraginkite dalyvius aptarti atsakus: „Ar yra kai kurių baimių/stresinių situacijų, kurios jums yra sudėtingesnės arba lengviau įveikiamos negu kitiems.... Aptarkime....“

2. Teiginio: „Aš galiu tai suvaldyti, darydamas/naudodamas“ atsakus išanalizuokite ir pateikite alternatyvas, jeigu reikia.

3. Aptarkite teiginio „Susidūrimas su stresine situacija gali mane pakeisti į...“ atsakus ir paraginkite dalyvius diskutuoti apie jausmus, kuriuos gali iššaukti tokie pokyčiai.

4. Analizuokite teiginio „ Ar yra pozityvių rezultatų įveikiant stresą ar baimes? Ir Kokie yra tie pozityvūs rezultatai įveikiant stresą ir baimes?“ atsakus.

5. Paskatinkite dalyvius aptarti konkrečius veiksmus, kaip tvarkytis su stresinėmis situacijomis, aiškinantis teiginį „ Ką jūs galite padaryti įveikdami tokius iššūkius?“.

PRIEDAS:**Streso įveika**

Instrukcija: Įvertinkite šešių balų sistemoje nuo “1 labai žemas” iki “6 labai aukštas” kiekvieną teiginį apie stresines situacijas/baimes

Įvertis:	Esu įsitempęs/ nerimauju, kai
	Manęs nemėgsta bendraklasiai/ nemėgs būsiami kolegos
	Negaunu aukštų egzamino pažymių/įveikdamas sudėtingas darbo užduotis
	Šeimos nariai/mokytojai/viršininkas su manimi elgiasi grubiai
	Kalbu prieš grupę
	Susidroviu/ pasimetu. Prašom nurodyti kada ir kaip....
	Kita (įrašykite)

Instrukcija: Pasirinkite vieną iš viršuje įvertintų situacijų.

a) Aš galiu tai suvaldyti, darydamas/naudodamas :

b) Susidūrimas su stresine situacija yra mano galimybė.....:

c) Ar yra pozityvių rezultatų įveikiant stresą ar baimes? Taip/ne/gal būti

d) Kokie yra tie pozityvūs rezultatai įveikiant stresą ir baimes? Pavyzdžiui, kalbėti prieš grupę/ pristatyti projektą grupei gali būti labai nejauku, netgi baisu. Bet ko mes galime išmokti tokioje situacijoje?

e) Ką jūs galite padaryti įveikdami tokius iššūkius? _____

“Ships in harbour are safe, but that is not what ships are built for” - John Shedd.

Laivai uoste yra saugūs, bet ne tam laivai buvo pastatyti

Pratimo pavadinimas	Požiūrio keitimas. Žodžio galia
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šis pratimas padeda dalyviams pakeisti neigiamas mintis ir neigiamus žodžius, kuriuos naudojame kai esame nusivylę, apimti streso, liūdni arba kai jaučiame mums daromą spaudimą. • Šis pratimas padidina savimone, savireguliaciją, kritinį mąstymą. Be to, šis pratimas padės keisti mūsų ribotą požiūrį ir mąstyti platesniu kontekstu.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Atspausdinti priedą „Mano žodžiai“ ir išdalinti dalyviams</p> <p><u>Implementation Procedure:</u></p> <p>Prašom paaiškinti mokiniams pratimą ir pabrėžti, kad būtina susikaupti, apgalvoti užduotį ir improvizuoti. Be to, pabrėžkite, kad pratimas padės "realizuoti ir keisti mintis", kurias jie naudoja apibūdindami savo "AŠ", ir taip pat "realizuoti ir keisti būdą, kurį naudoja kalbėdami apie save (savo "AŠ") kitiems</p> <p>Mokiniams reikia paaiškinti, kad keičiant dabartinį mąstymo būdą/kalbėjimą apie save, jie turi atkreipti dėmesį į kairę lentelės pusę "Dabartinis mąstymo ir kalbėjimo būdas" ir po to į dešinę pusę "Alternatyvus ir realistiškas mąstymo būdas". Taip pat, reikia paaiškinti, kad kai kada keitimas galimas kai "Mąstymas/kalbėjimas apie save" yra keičiamas į klausimų kėlimą. Pav.: "Mano charakteris negali keistis" keičiam į klausimus "Ką aš turiu keisti savo charakteryje?", "Ką turiu keisti savo elgesyje?" ir pan.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	Kai mokiniai baigia pildyti lentelę, prasideda diskusija, kurioje mokiniai skatinami papasakoti savo pavyzdžius kaip jie keitė neigiamus ar ribotus

savęs apibūdinimus į žymiai pozityvesnius ir platesnio konteksto žodžių rinkinius

Paprašoma mokinių pasidalinti savo mintimis ir išgyvenimais kaip jie galvoja/ kalba apie save ir kodėl būtina keisti tokį mąstymo būdą į žymiai pozityvesnį ir labiau funkcionalų būdą

PRIEDAS:**Keičiant savo požiūrį**

Dabartinis mąstymo ir kalbėjimo būdas	Alternatyvus ir realistinis mąstymo būdas
Aš esu nekūrybinga asmenybė	
Mano charakteris nepasikeis	
Visur vienas skurdas/vargas	
Nei vienas iš mano bendraklasių nepalaiko manęs	
Man nesiseka matematika	
Aš niekada nerasiu gero darbo	
Aš niekada neišlaikysiu šio dalyko (įskaitos, egzamino)	
Tikriausiai aš nesu toks geras	
Gyvenimas yra neteisingas	
Aš nelaimingas	

Pratimo pavadinimas:	Šeši paprasti būdai padaryti gerą išpūdį (45minutės)
Trukmė:	
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Šio pratimo tikslas padėti žmonėms save pateikti pozityviai ir patraukliai bet kokioje situacijoje, naudojant 6 paprastus žingsnius. • Vadovaujantis šiais paminėtais žingsniais, žmonės įgyja pozityvius santykius ir laimingesnį asmeninį gyvenimą. • Pratimas gali būti naudojamas tiek asmeninėje, tiek profesinėje aplinkoje. Šie 6 žingsniai padės žmonėms įsijungti į reikšmingas ir funkcionalias sąveikas. Tai padidins jų savivertę ir skatins tobulinti gebėjimą komunikuoti efektyviai bei siekti asmeninės ir profesinės sėkmės. • Pratimo tikslas stiprinti savęs pristatymą, komunikacinius įgūdžius bei derybinius įgūdžius ir savimonę bei savireguliaciją.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rašiklis • Popieriaus lapas • Atspausdinti scenarijai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Supažindinkite dalyvius su pagrindine Dale Carnegie knygos „Kaip įsigyti draugų ir daryti įtaką žmonėms“ idėja, kuri padeda žmonėms, naudojant paprastus įgūdžius sėkmingai komunikuoti įvairiose situacijose (asmeninėse ir profesinėse), save pristatyti geriausiu būdu ir stiprinti savo produktyvumą, efektyvumą, populiarumą ir savivertę. Šie šeši žingsniai gali būti labai naudingi ieškant darbo –Interviu su darbdaviu, darbo pozicijose, kurios reikalauja komunikavimo įgūdžių (prekybos sfera, paslaugų sfera, mokymas,</p>

socialiniai mokslai ir t.t.). Ir žinoma, kad šie įgūdžiai pravers siekiant prisitaikyti prie naujos aplinkos.

Supažindinkite dalyvius su sąrašu „ **6 paprasti būdai padaryti gerą įspūdį**“ ir su trumpa kiekvieno būdo charakteristika.

Pradėk nuoširdžiai domėtis kitais žmonėmis. Jūs susidraugausite su daugeliu naujų draugų per dvi savaites, jeigu domėsitės jais, o neversite juos du metus domėtis jumis. Vienintelis kelias kokybiškos draugystės nuoširdžiai domėtis savo draugais.

Šypsokitės. Būti laimingu dažniau priklauso nuo vidinių nuostatų, o ne nuo aplinkos sąlygų. Todėl kai šypsotės, jūs atrodote labiau nuoširdus, atviras ir draugiškas.

Pakartokite 2-3 kartus kito asmens vardą. Atminkite, kad savo vardo girdėjimas yra labai malonus tam asmeniui jausmas, nesvarbu kokioje kalboje jis būtų ištartas. Mes galime sukurti aplinką, kai žmonės jausis labai vertingi ir svarbūs, vien tik išsimindami jų vardus.

Būk geru klausytoju. Paskatinkite kitus kalbėti apie save. Lengviausias būdas tapti geriausiu pašnekovu yra tapti geru klausytoju. Dažniausiai žmonės nenori girdėti patarimų ar nuomonių. Jie nori būti išklausyti.

Kalbėkite apie temas, kurios domina kitus. Jei kalbame apie tai kas domina kitus, žmonės jaučiasi esą vertingi ir tą vertę grąžina jums.

Stenkitės parodyti, kad kiti žmonės yra vertingi, bet darykite tai nuoširdžiai. Auksinė taisyklė yra ta, kad reikia su kitais žmonėmis elgtis taip, kaip norėtumėte kad būtų elgiamasi su jumis. Mes norime, kad mus vertintų. To nori ir kiti.

**Įvertinimas ir
refleksija:**

„6 paprastų būdų“ pratimo efektyvumas parodomas, naudojant vaidmenų žaidimą. Pasiūlomas yra scenarijus, kuris yra tam tikras vadovas, demonstruojant 6 svarbiausius būdus. Naudojant vaidmenų žaidimą, inicijuojama diskusija tarp dalyvių ir, jeigu yra, žiūrovų.

Siūlomi klausimai diskusijai:

- Ką jums reiškia šis pratimas?
- Kaip jūs jautėtės pokalbio metu?
- Kuriuos iš šešių būdų jūs mėgstate labiausiai?
- Kurį iš šių būdų galvojate panaudoti komunikuojant su kitais?
- Ar turite kitus komunikavimo įgūdžius, kuriuos norite naudoti arba jau naudojate?

Jūs galite parodyti sąrašą video, kuriuose pateikiamo Dale Carnegie teorinės išvalgos:

How to Make a Good First Impression | How to Win Friends & Influence People Animated Book Summary #5

<https://www.youtube.com/watch?v=pzWWc8Nad88>

Dale Carnegie – A Simple Way to Make a Good First Impression – Audiobook:

<https://www.youtube.com/watch?v=QFyt6WCZ2i8>

How to Win Friends and Influence People by Dale Carnegie | Animated Book Review:

<https://www.youtube.com/watch?v=0uMZi1gc0Nc>

Jūs galite pasiūlyti dalyviams pabandyti pritaikyti tai ką išmoko realioje situacijoje ir patiems įvertinti rezultatus arba parašyti ataskaitą apie rezultatus ir aptarti su konsultantu.

Nuoroda:

Dale Carnegie (2017). Kaip įsigyti draugų ir daryti įtaką žmonėms. Leidėjas Eugrimas, p.280.

PRIEDAS:

Aprašas konsultantui

6 paprasti būdai padaryti gerą įspūdį

Pradėk nuoširdžiai domėtis kitais žmonėmis

Šypsokitės Pakatokite 2-3 kartus kito asmens vardą

Pakatokite 2-3 kartus kito asmens vardą

Būk geru klausytoju.

Kalbėkite apie temas, kurios domina kitus

Stenkitės parodyti, kad kiti žmonės yra vertingi, bet darykite tai nuoširdžiai.

Vaidmenų žaidimo scenarijus

Mokinė ateina į jūsų biurą pirmą kartą. Ji užsirašė susitikimui pas jūsų sekretorę/ telefonu ar per kitą mokytoją.

Jos vardas Sara, ji yra 16 metų ir ji užsirašė pas konsultantą norėdama aptarti kai kuriuos savo asmeninius reikalus. Ji nerimauja, nes galvoja, kad tai gali negatyviai paveikti jos bakalauro studijų programos pasirinkimą.

Jūsų pagrindinis tikslas kaip konsultanto yra sudaryti komfortiškas ir saugias sąlygas, kad mokinė jaustųsi svarbi ir galėtų atvirai aptarti jai rūpimus klausimus.

Konsultantas: Labas rytas, mano vardas yra Janas

paspauskite ranką ir plačiai nusišypsokite)

Pastaba konsultantui: Negalvokite, kad mokiniai žino jūsų vardą ir pavardę. Jūs jiems esate tik konsultantas, todėl svarbu prisistatyti (tai padės įveikti susikaustymą) ir parodyti mokiniams, kad esate lygūs ir kad neužimate jėgos pozicijos ar esate didelis autoritetas.

Sara: Labas rytas, mano vardas Sara

Konsultantas: Malonu jus matyti

(nepamirškite šypsotis)

Konsultantas : Taigi, Sara, papasakok truputį apie save? Kokius dalykus labiausiai mėgsti mokykloje?

(Atsiminkite, kad reikia kreiptis vardu, kai tik yra tinkama)

Sara. Man labiausiai patinka Menas ir patinka Istorija, Biologija, ir Anglų literatūra.

Konsultantas. Puiku! Menas, istorija, biologija ir anglų literatūra skamba kaip smagi kombinacija.

(Pakartojimas yra svarbu parodyti klientui, kad atidžiai klausot kas yra sakoma)

Sara. Taip, ir aš taip galvoju. Visų jų reikia daug mokytis, nes yra teorinės disciplinos, bet man tai patinka.

Konsultantas Tikrai. Visada yra protinga rinktis dalykus, kurie yra įdomūs. Koks yra jūsų hobi? Kam dar skiriate laiko, jeigu jo turite?

Sara. Taip, aš turiu meno, istorijos ir teniso pamokas penkis kartus per savaitę. Laisvu laiku aš einu apsipirkti, tapyti ir modeliuoti. Taip pat, skaitau knygas ir madų žurnalus.

*Pastaba konsultantui. Nepamirškite praktikuoti „ **Aktyvaus klausymo**“, kai kalbatės su mokiniais. Atlikite tai tokia forma, kad mokiniai suprastų, jog jie yra viso jūsų dėmesio centre.*

Aktyvaus klausymo patarimai:

- **Klauskite visu kūnu. Neverbalinės užuominos, kurios rodo supratimą: akių kontaktas/linktelėjimas/ šypsena/ palinkimas į kitą asmenį.**
- **Būkite tikri dėl jūsų kūno kalbos: atviros kūno pozos/ atsipalaidavę pečiai/nesisukinėti**
- **Paklauskite, jeigu reikia patikslinti arba naudokite gestus, parodydami, kad esate įsitraukę į pokalbį./Pakartokite arba perfrazuokite atsaką, rodydami supratimą linktelėkite, naudokite akių kontaktą, būkite palinkę į klientą.**
- **”Trumpas žodinis patvirtinimas, kaip pav.: „supratau“, „ačiū“, „tikrai“, „žinau“, „aišku“ ir pan.**

Kažkas pasibeldžia į duris. Įpykusi mokytoja įsiveržia teigdama, kad nutvėrė du mokinius besikalbančius, juokiantis vienas iš kito ir keliančius triukšmą, kai ji klasėje ruošė mokinius kitos savaitės kontroliniam darbui. Ji yra pikta ir reikalauja, kad konsultantas tuojau pat kalbėtųsi su jais, nes jie pastoviai trukdo klasės darbą ir mokytojai nieko negali padaryti.

Mokytoja Suzana. Janai, jūs turite tuojau pat susitikti su Džošu ir Keite. Aš juos atsivedžiau. Direktorė yra susirinkime ir aš nenoriu visko taip palikti dabar. Aš ruošu mokinius tarpiniam atsiskaitymui. Man svarbūs ir kitų mokinių klausimai bei poreikiai, todėl noriu, kad Džošas ir Keitė nustotų trukšmauti.

Konsultantas. Suzana, suprantu, kad tai sudėtinga situacija. Aš skirsiu visą savo laiką ir dėmesį šiam atvejui, kai tik galėsiu. Deja, šiuo momentu aš turiu konsultaciją su kitu mokiniu. Prašau atsiusti Džošą ir Keitę į mano kabinetą po 35 minučių. Aš būsiu baigęs konsultaciją.

Suzana. Supratau. Gerai, aš tai padarysiu. Pasimatysime.

Konsultantas: Ačiū

Konsultantas: Taigi, Sara, sakėte, kad patinka menas, mada ir istorija. Atrodo, kad turite gebėjimų kūrybinei ir meninei veiklai. Ar tai tiesa?

Sara. Taip. Kai buvau maža, aš mėgau ryškias spalvas, daryti rankdarbius ir eksperimentuoti su įvairiomis medžiagomis.

Konsultantas. Supratau. Taip pat atrodo, kad esate energinga ir aktyvi būtybė, Sara. Ar turite problemų bandydama suderinti namų darbus, mokymąsi ir laiką savo interesams?

Sara. Aš stengiuos ir tai yra pagrindinė priežastis dėl ko norėjau su jumis pasikalbėti. Aš stengiuos sutvarkyti visus dalykus, bet jaučiuosi įsitempusi.

Konsultantas. Aš supratau. Kai sakote „įsitempusi“, „apimta streso“, ką tai reiškia? Ar galėtumėt pateikti pavyzdžių?

Aprašas mokiniams

6 paprasti būdai padaryti gerą įspūdį

Pradėk nuoširdžiai domėtis kitais žmonėmis

Šypsokitės Pakatokite 2-3 kartus kito asmens vardą

Pakatokite 2-3 kartus kito asmens vardą

Būk geru klausytoju.

Kalbėkite apie temas, kurios domina kitus

Stenkitės parodyti, kad kiti žmonės yra vertingi, bet darykite tai nuoširdžiai.

Vaidmenų žaidimo scenarijus

Denisė ateina interviu (dėl būsimo darbo ar dėl stojimo į universitetą)

Jos pagrindinis tikslas kaip kandidatės yra pristatyti save pozityviai ir parodyti , kad ji labai domisi šia pozicija. Ji įsitraukusi į interviu ir ji vertina laiką ir pastangas skirtas šiam interviu.

Konsultantas. Labas rytas. Mano vardas Markas.

Denisė. Labas rytas. Mano vardas Denisė.

(paspauskite ranką ir plačiai nusišypsokite)

Markas. Malonu matyti, Denise. Taigi, Denise, papasakokite truputį apie save. Kodėl pageidaujate šios pozicijos?

Denisė. Malonu matyti ir jus, p. Markai. Aš perskaičiau jūsų skelbimą internetiniame puslapyje Ineedajob.com ir nutariau pasiusti savo CV, nes norėjau parduoti savo darbo.

(atsiminkite pavadinti vardu, kai tik yra tinkama situacija)

(Pabrėžkite savo interesą šiai pozicijai, nes žinome, kad tai ir jų interesas šiai sferai ir jie nori matyti tam tikrą entuziazmą iš būsimo darbuotojo).

Markas Malonu tai girdėti. Manau, kad žmogus, kuris domisi pardavimais, galėtų užimti pardavimų vadybininko poziciją. Aš stebiuosi Denise tik tuo, kaip toks jaunas žmogus domisi pardavimais?

Denisė. Na, mane visą laiką žavėjo kaip produktas patenka specifinei vartotojų grupei ir kaip pardavėjas tampa atsakingu už prekės pristatymą tokiu būdu, kad tai būtų patrauklu vartotojui. Manau, kad pardavimų vadybininko pozicija ir suteiks man tokią galimybę matyti visą šį procesą.

(Pakartojimas yra svarbus, parodydamas kitam asmeniui, kad jūs atkreipėte dėmesį į tai ką pasakė kiti žmonės)

Markas Iš tikrųjų. Tai tikrai pardavimų vadybininko uždavinys. Aš džiaugiuosi tai girdėdamas, kad turite interesą tokiai specifinei užduočiai. Tačiau noriu informuoti jus už ką būsite atsakinga konkrečiau: skatinti pardavimą specifinių produktų pagal vyresniųjų vadybininkų nurodymą, informuoti vartotojus apie produktus ir nuolaidas, tobulinti strategijas efektyviam pardavimui ir individualiai ir kaip komandos narei.

Pastaba. *Nepamirškite praktikuoti „ Aktyvaus klausymo“, kai kalbatės su kitais žmonėmis. Atlikite tai tokia forma, kad žmonės suprastų, jog jie yra viso jūsų dėmesio centre*

Patarimai aktyviam klausymuisi:

- **Klauskite visu kūnu. Neverbalinės užuominos, kurios rodo supratimą: akių kontaktas/linktelėjimas/ šypsena/ palinkimas į kitą asmenį.**
- **Būkite tikri dėl jūsų kūno kalbos: atviros kūno pozos/ atsipalaidavę pečiai/nesisukinėti**
- **Paklauskite, jeigu reikia patikslinti arba naudokite gestus, parodydami, kad esate įsitraukę į pokalbį./Pakartokite arba perfrazuokite atsaką, rodydami supratimą linktelėkite, naudokite akių kontaktą, būkite palinkę į klientą.**
- **”Trumpas žodinis patvirtinimas, kaip pav.: „supratau“, „ačiū“, „tikrai“, „žinau“, „aišku“ ir pan.**

Markas Ar tai yra tai, apie ką jūs galvojote? Ar turite kokios nors patirties minėtų užduočių atlikimui?

Denisė. Aš neturiu jokios patirties, bet tikiuosi, kad jūsų vadovaujama bei su mano pasiryžimu sunkiai dirbti, aš sėkmingai atliksiu šias užduotis

(svarbu parodyti, kad pripažįstate, jog jie yra svarbiausia procedūros dalis ir kad jūs pasiryžę jų klausytis).

Markas. Iš tikrųjų. Mes turime specifinius mokymus ir mes pasiruošę padėti naujiems darbuotojams.

Denisė Gera tai girdėti. Ne visos kompanijos sudaro tokias sąlygas. Nėra lengva prisitaikyti naujoje vietoje, todėl man labia svarbu aptikti tokią paramą teikiančią aplinką.

(pabrėžkite, kad tai jums svarbu ir parodykite pripažinimą pozityvios ir pagalbą teikiančios pozicijos)

Markas. Ačiū, kad pastebėjote tai. Deja mūsų laikas baigiasi. Malonu buvo jus sutikti Denise. Jums išeinant mano asistentas suteiks visa būtina informaciją antrajam interviu.

Denisė. Ačiū už jūsų sugaižtą laiką, kurį skirėte man. Iki sekančio susitikimo.

Pratimo pavadinimas:		Sprendimo planavimas
Trukmė:		(45 minutes)
Pratimo tipas:	Individualus	
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis	
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Sprendimo planavimo technika padeda sukurti planą, kad galima būtų laiku atlikti sprendimo priėmimo procesą. Dažnai kai reikia priimti svarbius sprendimus, mes dvejojame arba atidėliojame šį procesą norėdami išvengti streso. Tačiau artėjant laiko terminui, spaudimas tampa dar didesnis. • Šis pratimas padės dalyviams lengviau priartinti tikslus ir būti labiau ryžtingiems. Siekiant tikslų ir pastoviai tęsiant darbą priimant sprendimus, leis dalyviams jaustis labiau pasitikinčiais savimi, labiau patyrusiu ir laimingu. • Šio pratimo tikslas stiprinti kritinį mąstymą, sprendimo priėmimo įgūdžius ir savimoneę. 	
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A4 formato popieriaus lapas arba spausdintas priedas • Rašiklis • Spausdinti Sprendimo plano lapai • Spausdinti sprendimo planavimo pavyzdžiai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pratimas pradamas paaiškinant dalyviams kaip svarbu priimti svarbius sprendimus laiku, atsižvelgiant į visus sprendimo proceso etapus ir nevengti sąsajų su įvairiais stresoriais. Norint greitai ir efektyviai priimti sprendimą, dažniausiai pakanka trijų ar keturių pasirinkimų, kad galima būtų sudaryti planą ir užpildyti datas. Atliekant pratimą, galima pasinaudoti ir prieduose pateiktu scenarijumi/pavyzdžiais.</p>	

	Mokiniai gali pasidaryti tokį planą ir namuose, siekiant savo specifinių tikslų.
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Pratimą baigiant, reikia inicijuoti pokalbį ir atsakyti į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none">- Ar šis pratimas buvo jums naudingas?- Ar padėjo pratimas sumažinti stresą, priimant sprendimą kuris pasirinkimas geresnis jums?- Kaip galvojate, ar pratimas padėjo jums efektyviau įvertinti, pasverti pasirinkimų galimybes?- Ar panaudosite pratimą ir sekantį kartą?

Nuoroda:

Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-Making Skills. Kansas State University, Family Resource Management.

PRIEDAS:

Sprendimo planas

Veiksmai ir datos

1. Identifikuoti problemą ar galimybę. Iki_____
2. Analizuoti situaciją. Iki_____
3. Įvardyti savo tikslus. Iki_____
4. Identifikuoti alternatyvas. Iki_____
5. Apsvarstyti pasekmes. Iki_____
6. Palyginti alternatyvas su tikslais ir vieną su kita. Atrinkti geriausias
alternatyvas. Iki_____
7. Įvykdyti priimtą sprendimą. Išbandyti sprendimą yra geras metodas veikiant
neapibrėžtoje situacijoje. Iki_____
8. Švęsti. Apdovanoti už priimtą sprendimą. Iki_____
9. Įvertinti rezultatus. Iki_____

PRIEDAS:**Sprendimo planavimo pavyzdys**

Liza, vyresniųjų klasių moksleivė, apimta streso. Jos rūpestis susijęs su būsimo bakalauro studijomis. Ji negali nuspręsti kokią studijų programą pasirinkti ar į kokį universitetą pateikti dokumentus. Tai kelia didelį nerimą ir vietoje to, kad apsisibrėžtų ko ji nori, ji atidėlioja tai, vengdama dar didesnio streso. Tačiau terminai pateikti dokumentus studijoms yra labai griežti ir ji turi priimti sprendimą bei atitinkamai planuoti veiksmus iki prarandant bet kokią galimybę kur nors įstoti.

Liza gali pasinaudoti Sprendimo planavimo technika. Ji išanalizuos kiekvieną žingsnį, kuri reikia padaryti ir paskirs konkrečias datas kiekvienam žingsniui tikslui pasiekti. Ši technika leis Lizai padaryti visus žingsnius laiku. Pagal šį metodą, Liza neturėti praleisti dokumentų padavimo terminų ir žinoma šanso studijuoti tai ko nori ar universitete kuriame nori.

Dabar rugsėjo 21 diena. Liza nori studijuoti Didžiojoje Britanijoje ir sausio 15 diena yra paskutinis terminas paduoti dokumentus studijuoti bakalauro studijas.

Planas: veiksmai ir datos**Identifikuoti problemą ar galimybes**

“Pasirinkti studijų programą”

Iki: 01 / spalio

Analizuoti situaciją

“Kuris universitetas siūlo studijų programą, kurios aš noriu?”

Iki: 05 / spalio

Išaiškinti savo tikslus

“Kuri specifinė programa ir kuris universitetas yra ta kombinacija kuriai teikiu pirmenybę ir kas yra mano 1 pasirinkimas”

(pav.: Liza nori studijuoti tikslųjų mokslų bakalaurą Brighton universitete).

Iki: 10 / spalio

Identifikuoti kitas alternatyvas

“ Alternatyvinės programos ar universitetai, kurie tiktų mano norams, jeigu būčiau nepriimta pagal mano pirmą alternatyvą ”

(pav.: Psichologijos bakalauras Manchester universitete; Psichoanalitinės studijos Essex universitete; socialinių mokslų studijos Kent universitete).

Iki: 20 / spalio

Apsvarstyti pasekmes.

“ Kas atsitiks, jeigu manęs nepriims pagal mano pirmą pageidavimą?”

Apsispręsti ar norėsiu studijuoti kitame DB universitete, o gal kitoje šalyje arba kitą studijų programą.

Iki: 25 / spalio

Palyginti alternatyvas su tikslais ir vieną su kita. Atrinkti geriausias alternatyvas.

Pasirinkti alternatyvą (mokyklą, programą, šalį), kur norės studijuoti

Iki: 05 / Lapkričio

Įvykdyti priimtą sprendimą

Paruošti prašymą ir dokumentus.

(Galima ir numatyti ir smulkesnius žingsnius, pav. gauti rekomendacinį laišką iki 20 lapkričio ar motyvacinį raštą iki 25 lapkričio.)

Iki: 10 / gruodžio

Švęsti. Apdovanoti save už priimtą sprendimą

Apdovanoti savo nuoseklumą ir tikslumą, nes jie yra sėkmės veiksniai.

Iki: 20 /gruodžio

Įvertinti rezultatus.

Finaliniai žingsniai, kuriuos reikia padaryti kai gausite informaciją apie priėmimą į studijas arba atmetimą. Apsvarstyti ką darėte ir darytumėte, kad pasiekti norimą rezultatą.

Pratimo pavadinimas:	Laiko kapsulė
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Mes paprastai dokumentuojam tik svarbius mūsų gyvenimo įvykius – vestuves, gimtadienius, mokyklos baigimą ir kt. Mes manome, kad tai yra tie gyvenimo įvykiai, kuriuos norėsime vėliau prisiminti. Tyrimų rezultatai rodo, kad paprastų, kasdieninių patyrimų prisiminimas suteikia netgi didesnę džiaugsmą žmonėms. • Tai kas atrodo šiuo momentu kasdieniška ir paprasta gali tapti netikėtai reikšminga vėliau. • Šio pratimo tikslas ugdyti savireguliaciją ir savimonę.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atspausdintas priedo lapas • Rašiklis <p><u>Atlikimo procedūra:</u> Pratimą reikia pradėti nuo paaiškinimo dalyviams kaip svarbu branginti ir kaupti kiekvienos dienos kiekvieną momentą ir kaip susieti tuos prisiminimus su dabartiniu momentu. Dalyvių prašoma detaliai aprašyti popieriaus lape kas vyksta jų gyvenime dabartiniu metu (jie gali praleisti, kas nebus panaudota).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aprašyti paskutinį aplankytą socialinį renginį. • Aprašyti nesena pokalbį su draugu • Aprašyti kaip sutiko naują draugą ar pažįstamą • Trijų dainų pavadinimai, kurias neseniai klausėtės • Pokštas/ išdaiga • Aprašyti savo išvaizdą (rūbus, plaukus, makiažą, spalvas, aksesuarus, svorį ir kt.)

	<ul style="list-style-type: none"> • Nesenas jūsų statusas, kuris pateiktas socialiniuose tinkluose • Aprašyti nesena rašto darbą ar projektą
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Tyrimai apie „emocinę prognozę“ teigia, kad žmonės nėra ypatingai „geri“ nujausti ar numatyti savo emocines reakcijas į būsimus įvykius. Mes nesame linkę dokumentuoti kasdieninius, paprastus įvykius, nes nepakankamai vertiname malonumą iš naujo juos peržiūrėti ir todėl, kad pervertiname savo gebėjimus juos įsiminti.</p> <p>Apgalvotai turėdami įrašus apie tokius įvykius, mes kuriame galimybę savo būsimai savasčiai patirti nemažą laimę.</p> <p>Visai nebūtina užrašyti visus smulkius dalykus, detales ar momentus, tiesiog reikia skirti keletą minučių pažymėti kas įvyko jūsų gyvenime, dėl ko gavote netikėtos naudos.</p>

Nuoroda:

 Paimta iš: https://ggia.berkeley.edu/practice/time_capsule

PRIEDAS:

Laiko Kapsulė

Kurdami laiko kapsulę, susirašykite šiuos teiginius savo užrašų knygelėje arba kompiuterio (ar kitų laikmenų) aplankuose.

- Aprašyti paskutinį aplankytą socialinį renginį.
- Aprašyti nesena pokalbį su draugu
- Aprašyti kaip sutiko naują draugą ar pažįstamą
- Trijų dainų pavadinimai, kurias neseniai klausėtės
- Pokštas/ išdaiga - Nesena nuotrauka
- Nesenas jūsų statusas, kuris pateiktas socialiniuose tinkluose
- Aprašyti nesena rašto darbą ar projektą

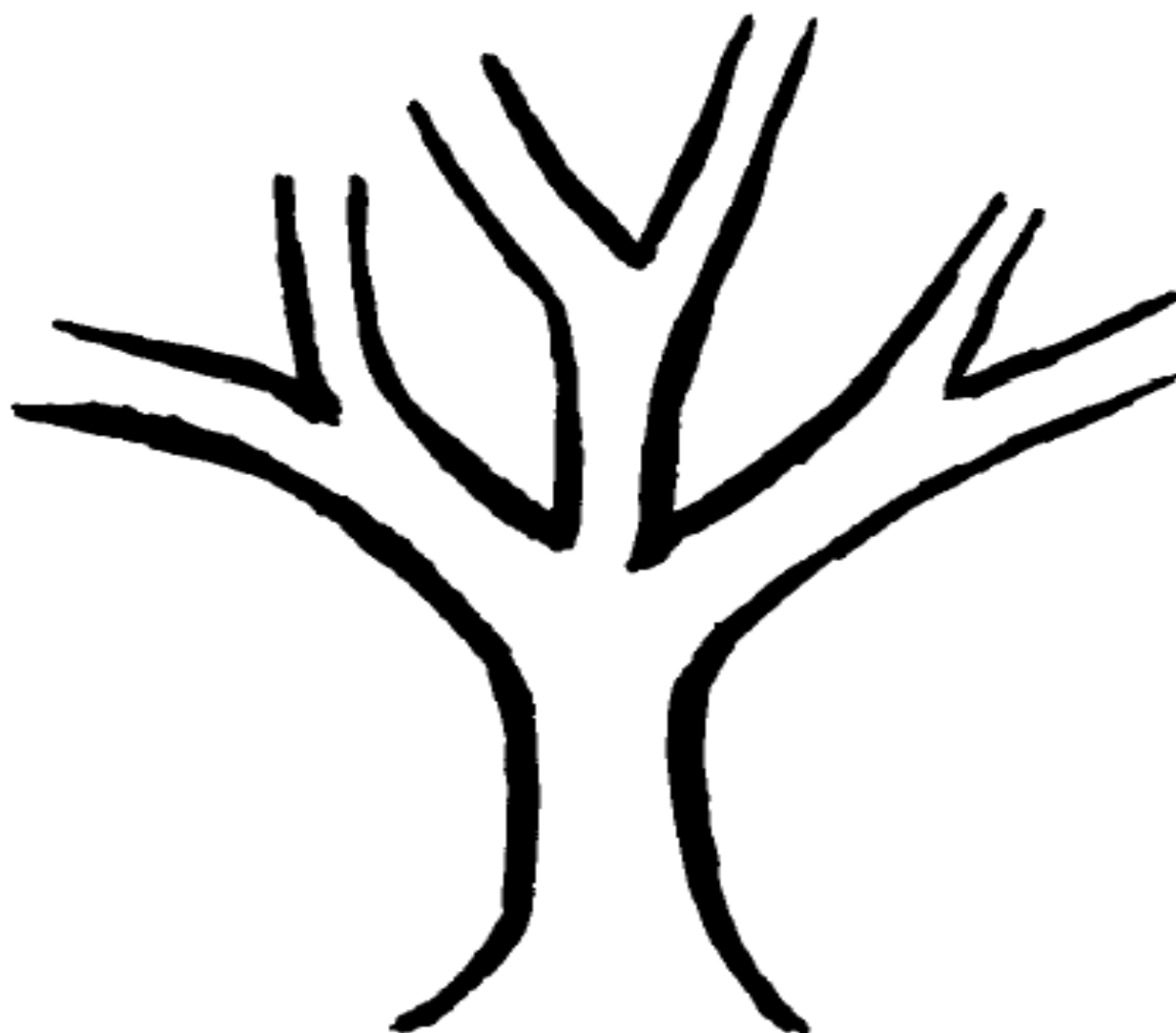
Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Sprendimų medis (45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • „Sprendimų medžio“ technika naudojama sukurti pasirinkimų rinkinį. • Kiekviena didelė šaka reiškia panašius svarbaus sprendimo variantus, o smulkios šakelės pasekmes, jeigu vienas ar kitas sprendimas bus atliktas. • Šią techniką naudosime Karjeros pasirinkimui. Tai padės analizuoti įvairias pasirinkimo galimybes žymiai giliau. • Kiekvieną kartą kai susiduriame su dilema, turime padaryti pagrindinį svarbiausią sprendimą. Galimi pasirinkimai ir sprendimai yra kaip tos medžio šakelės ir kad būtume tikri dėl savo pagrindinio sprendimo, mes galime įvertinti kiekvieną galimą pasirinkimą taip gerai kaip pajėgiame ir tokiu būdu išvengti nepageidaujamų pasekmių. • Šia pratimas skirtas lavinti kritinį mąstymą, sprendimo priėmimą, savireguliaciją ir savimonę.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popieriaus lapas • Rašiklis • Atspausdintas priedas “Sprendimo medis” • Atspausdintas priedas “Sprendimo medis” Pavyzdys <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas pradeda nuo paaikškinimo dalyviams, kad labai svarbu susidūrus su rimta problema apsvarstyti pasirinkimo alternatyvas ir galimas pasekmes, nes tai gali paveikti daugelį gyvenimo aspektų. Be to svarbu išsiaiškinti ir kokią galią jis ar ji turės priimant sprendimą, iki darant sprendimą.</p>

	<p>Dalyvių prašoma apgalvoti ir surašyti specifinius jų gyvenimo aspektus ir kaip juos paveiktų įvairių pasirinkimų rezultatai.</p> <p>Tam padeda Sprendimo medis.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Pabaigus šią užduotį, konsultantas paskatina dalyvius papasakoti ką jie, jų manymu, įgijo šio pratimo metu. Galima pateikti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ar šis pratimas buvo jiems naudingas? - Ar padėjo sumažinti stresą, kuris atsiranda, kai reikia nuspręsti, kuris sprendimas geriausias? - Kaip galvojate, ar šis pratimas padės apsvarstyti įvairius jūsų pasirinkimus ateityje žymiai efektyvesniu būdu?

Nuoroda:

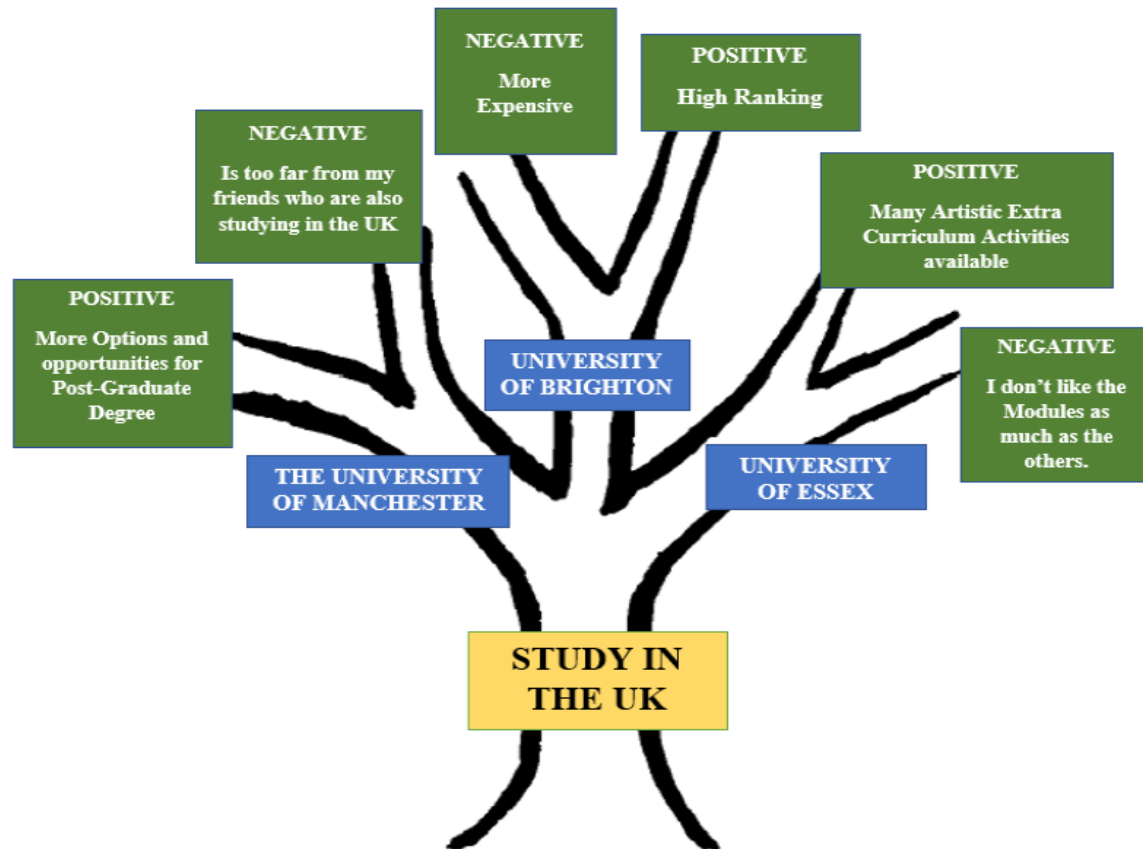
Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-Making Skills. Kansas State University, Family Resource Management, 1.

PRIEDAS:



Decision trees

PRIEDAS :



Decision trees

Pratimo pavadinimas:	Trys linksmi dalykai
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pratimas „Trys linksmi dalykai“ padės dalyviams prisiminti, kad humoras ir matymas šviesių ar kartais kvailų dalyko pusių daugelyje situacijų, yra pasirinkimo reikalas. Jie galės bet kada atgaminti šį mechanizmą-strategiją, jeigu galvos, kad tai naudinga ar būtina. • Skiriant laiko pagalvoti apie nerimtus, kvailokus dalykus, leis įlieti į gyvenimą žaismingumo ir linksmumo. Atitinkami tyrimai rodo, kad humoras yra labai galingas: jis gali skatinti santykių užmezgimą tarp žmonių ir mokymąsi klasėje. • Be to, juokas turi ir fizinį poveikį mūsų kūnui: jis išlaisvina dopaminą, greitina kraujo tekėjimą ir stiprina širdį. • Įžvelgiant humorą itin sudėtingose situacijose, tai gali būti geras būdas įveikti sunkumus. • Šio pratimo tikslas stiprinti: savireguliaciją, kūrybiškumą, savimone.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius • Rašiklis <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p>

Dalyviams reikia paaiškinti koks svarbus yra humoras gyvenime ir kad kartais pernelyg rimtas požiūris į dalykus yra blogai įtakojantis individų emocinę gerovę. Dalyviams reikia priminti, kad emocijos yra tik svečiai ir kaip debesys danguje tai atplaukia, tai pradingsta. Turime sugebėti atsargiai paleisti mūsų negatyvias mintis ir emocijas jeigu jos mums nepasitarnauja.

1 etapas: Paprašyti dalyvių parašyti Tris Juokingiausių dalykus, kuriuos girdėjo, matė, padarė ar patyrė šiandien (ar dieną prieš). Paraginti dalyvius galvoti apie dalykus, kurie jų manymu yra tikrai juokingi ir aprašyti kaip tie dalykai vertė dalyvius jaustis.

2 etapas: Paprašyti dalyvius apgalvoti savo atsakymus ir atsakyti į klausimą, kodėl šie dalykai jiems atrodo juokingi? Kodėl tokie juokingi dalykai atsitinka?

Svarbu, kad dalyviai sukurtų tokį sąrašą juokingų dalykų, o ne tik paprastai pagalvotų.

Keletas patarimų, kurie padės dalyviams aprašyti tokius juokingus dalykus:

-Suteikite įvykiui ar dalykui pavadinimą: pav.: pajuokauti su draugu, kad valgoma per daug.

-Parašyti bet kokius juokingus dalykus, nepaisant kiek jie yra svarbūs, smulkūs ar dideli (pav.: „kokį juokingą veidą nutaiso jūsų draugas kai yra nustebeš“, „matyta nauja komedija, kurioje vaidina mėgstamas aktorius“).

Aprašyti kas įvyko labai detaliai, įjungiant ir tai, ką jūs padarėte ar pasakėte, o jeigu buvo ir kiti žmonės, tai kaip jie į tai reagavo. Jūs galite naudoti bet kokį rašymo stilių ir nesirūpinti kiek tvarkingas yra raštas ar kokias gramatines klaidas padarysite.

	Paraginti dalyvius padaryti šį pratimą kasdieniniu ritualu. Galima tokį aprašymą atlikti prieš einant miegoti ar ryte, geriant arbatą ar kavą.
Įvertinimas ir refleksija:	Atlikus šį pratimą, galima pakviesti dalyvius diskusijai, siūlant atsakyti į šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none">- Ar buvo šis pratimas naudingas?- Ar tai padarė jus laimingesniu? Daugiau pozityviu?- Ar galvojate tai daryti kiekvieną dieną?

Nuoroda:

Retrieved from: https://ggia.berkeley.edu/practice/three_funny_things#data-tab-how

Pratimo pavadinimas :	Manifesto manifestas
Trukmė:	(45minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti)	<ul style="list-style-type: none"> • “Manifestas” yra idėjų ir intencijų deklaravimas. “Asmeninis manifestas” aprašo nuosavas vertybes, lūkesčius, specifines idėjas ir prioritetus ir kaip planuojamas gyvenimas. Manifestas apibrėžia būvį kur esame, kur norime būti ir kodėl. Taigi, manifestas yra ir deklaravimas asmeninių principų, idėjų ir veiksmų planas, raginimas veikti. • Pratimo tikslas sustiprinti dalyvių: savimone, savęs pristatymą, kritinį mąstymą, sprendimų priėmimą
Instrukcija	<p>Variantas 1</p> <p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A4 popieriaus lapas arba personalinis kompiuteris • rašiklis <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniai skatinami parašyti savo nuosavą Asmeninį Manifestą. Kaip tam tikras vadovas, mokiniams siūloma atsakyti į tokius klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koks Jūsų stipriausias įsitikinimas? - Kas Jums patinka labiausiai ir kas Jus labiausiai inspiruoja, įkvepia veikti? - Kaip norite gyventi (nugyventi savo gyvenimą)? - Kokie santykiai Jūsų nuomone Jums yra ir bus svarbūs?

- Kaip norėtumėt save apibūdinti?
- Kokius žodžius norėtumėt įgyvendinti?

Variantas 2

Medžiaga:

- Kartono lapas
- Atspausdinti pratimo priedai
- Klėjai
- Žirkklės

Atlikimo procedūra:

Kiekvienam dalyviui paduodami atspausdinti pratimo priedai:

- Bruožai
- Veiklos
- Vertybės
- Citatos

Paprašoma pasirinkti:

- **10 bruožų, kurie tiksliai juos apibūdina**
- **7 veiklas, kurios patinka/įkvepia**
- **5 vertybes, kuriomis norėtų remtis savo gyvenime kurias norėtų taikyti savo gyvenime**
- **citatas, kurios kažką jiems reiškia arba jiems tinka ir patinka.**

Dalyvių prašoma iškirpti iš atspausdintų lapų bruožus, veiklas, vertybes ir citatas ir tokia tvarka suklijuoti ant kartono

Visą tai atlikę, dalyviai turės kartono lentą su savo svarbiausiomis vertybėmis, įsitikinimais, kurie juos labiausiai motyvuoja ir įkvepia

Tai bus reprezentacija kaip jie nori gyventi ir kokios yra jų ateities tikros svajonės ir aspiracijos

**Įvertinimas ir
refleksija**

Asmeninis manifestas yra puiki priemonė, kuri gali sužadinti savimonę ir iššaukti norą veikti. Ši priemonė padeda atkreipti dėmesį į jungčių nebuvimą tarp KODĖL ir KAS ir gali skatinti realius pokyčius. Ypatingai naudingas šis pratimas tiems, kurie trokšta imtis iniciatyvos bei bendradarbiavimo.

Pratimas padės dalyviams susitelkti ties savo asmeninėmis ir profesinėmis aspiracijomis ir analizuoti žingsnius, kurie jų nuomone reikalingi, norint pasiekti sėkmę.. Dalyvius galima paraginti visa tai apsvarstyti ir grįžti prie Asmeninio manifesto, nes manifestas reikalauja gilios ir intensyvos introspekcijos.

Nuoroda:

McNulty, E. J. (2016): Retrieved from <https://www.strategy-business.com/blog/Forget-the-Resolutions-Write-Your-Personal-Manifesto?gko=d24dc>

PRIEDAS

Bruožų sąrašas

MIELAS	LAISVA DVASIA	BENDRADARBIA UJANTIS
TOLERANTIŠKAS	MANDAGUS	RIMTAS
RYŽTINGAS	MALONUS	NUOSEKLUS
HUMORISTINIS	DĖMESINGAS	TVARKINGAS
KŪRYBIŠKAS	SAŽININGAS	ATLAIDUS
TVIRTAS	APDAIRUS	STABILUS
POPULIARUS	REPREZENTA- TYVUS	DORAS
STIPRUS	RAMUS	SVEIKAS
AKTYVUS	OPTIMISTAS	ATSAKINGAS
TEISINGAS	SOCIALUS	KANTRUS
ŽVALUS	MAŠLUS	DRAUGIŠKAS
PROTINGAS	ORGANIZUOTAS	LAIMINGA
PATIKIMAS	ATIDUS	

PRIEDAS

VEIKLŲ SĄRAŠAS

Keliauti

vaikščioti

turistauti

skaityti

žiūrėti TV

būti gamtoje

**pietauti ne
namuose**

**lenktyniauti
automobiliu**

gaminti valgį

dainuoti

rašyti

sportuoti

organizuoti

**žiūrėti kino
filmus**

projektuoti

būti staliumi

būti sodininku

būti amatininku

formuoti

landšaftą

diskutuoti

savanoriauti

dekoruoti

apsipirkti

mokyti

vairuoti

žygiuoti

dovanoti

žvejoti

tapyti

kalbėti

tirti

žaisti golfa

rekonstruoti

programuoti

buruoti

šokti su

uždestiniu

parašiuo

išskleidimu

megzti

valyti

kurti filmus

fotografuoti

vaikščioti į SPA

lavinti balsą

vairuoti

nardyti su

akvalangu

mankštintis

medituoti

šokti

mokytis naujų

kalbų

lankyti

seminarus

užsiimti verslu

leisti žurnalą

vaišinti svečius

joti

mokytis ko tai

naujo

PRIEDAS:

VERTYBIŲ SĄRAŠAS

LAISVĖ

MALONUMAS

MEILĖ

TIKĖJIMAS

GEROVĖ

DOSNUMAS

PAGARBA

RELIGINGUMAS

TEISINGUMAS

PUSIAUSVYRA

IŠMINTIS

PATIKIMUMAS

TAIKA

DRAUGYSTĖ

GROŽIS

LYGYBĖ

SVEIKATA

PATRIOTIZMAS

SAŽININGUMAS

MANDAGUMAS

SĖKMĖ

DARBAS GRUPĖJE

NUORODA: Pastaba konsultantui: citatos pateikiamos anglų kalba. Pagal prasmę galite pasirinkti kitų citatų.

CITATŲ SĄRAŠAS

“Keep your face always toward the sunshine and shadows will fall behind you.”

Walt Whitman

“The world is full of magical things patiently waiting for our wits to grow sharper.”

Bertrand Russell

“All you need is the plan, the road map, and the courage to press on to your destination.”

Earl Nightingale

“The glow of one warm thought is to me worth more than money.”

Thomas Jefferson

“Once we believe in ourselves, we can risk curiosity, wonder, spontaneous delight, or any experience that reveals the human spirit.”

E. E. Cummings

“The power of imagination makes us infinite.”

John Muir

“Try to be a rainbow in someone’s cloud.”

Maya Angelou

“I believe that if one always looked at the skies, one would end up with wings.”

Gustave Flaubert

“A No. 2 pencil and a dream can take you anywhere.”

Joyce Meyer

“The most beautiful things in the world cannot be seen or even touched. They must be felt with the heart.”

Helen Keller

“Lead from the heart, not the head.”

Princess Diana

“To succeed in life, you need three things: a wishbone, a backbone, and a funny bone.”

Reba McEntire

“Life's most persistent and urgent question is: What are you doing for others?”

Martin Luther King, Jr.

“I've failed over and over and over again in my life and that is why I succeed.”

Michael Jordan

“One day or day one. It's your decision.”

Unknown

“Embrace the glorious mess that you are.”

Elizabeth Gilbert

“Your true success in life begins only when you make the commitment to become excellent at what you do.”

Brian Tracy

“Action is the foundational key to all success.”

Pablo Picasso

“Success comes from knowing that you did your best to become the best that you are capable of becoming.”

John Wooden

“Our prime purpose in this life is to help others. And if you can’t help them, at least don’t hurt them.”

The Dalai Lama

“We’re here for a reason. I believe a bit of the reason is to throw little torches out to lead people through the dark.”

Whoopi Goldberg

“Life is meant to be fun, and joyous and fulfilling. May each of yours be that.”

Jim Henson

“The man who is born with a talent which he is meant to use, finds his greatest happiness in using it.”

Johann Wolfgang von Goeth

Charakterio stiprybės

Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Ažvalga	Vertinimas ir refleksija
 Pozityvus pristatymas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Tai grupinis pratimas, kuris padrąsina moksleivius pristatyti naudojant charakterio stiprybes.	Pratimo pabaigoje mokiniai supras, kad kiekvienas turi stiprybių ir jos turi būti pripažintos, atskleistos, jomis reikia džiaugtis ir naudoti, kai tik turi galimybę.
 Stiprybių sąrašas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Tai namų darbo pratimas, kuris padės mokiniams atskleisti savo pagrindines stiprybes, kurios dar vadinamos esminėmis stiprybėmis.	Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos savo stipriąsias puses ir kaip panaudoti savo stiprybes bei su jomis susijusius įgūdžius kasdieniame gyvenime ir ieškant darbo.
 Kvadratai	<ul style="list-style-type: none"> Darbas grupėje Komunikacija Derybiniai įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai grupinis pratimas, kurio tikslas padėti mokiniams suprasti grupinio darbo svarbą.	Dalyviai galės panaudoti įgytus grupinio darbo ir bendradarbiavimo įgūdžius kasdienėse situacijose.
 Pasirinkta stiprybė	<ul style="list-style-type: none"> Sprendimų priėmimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis pratimas siūomas kaip namų darbas. Tikslas – paskatinti mokinius naudoti charakterio stiprybes ir atitinkamus įgūdžius ieškant darbo ar renkantis karjerą.	Mokiniai supras, kad yra daug būdų panaudoti charakterio stiprybes siekiant karjeros ar darbo.
 Savęs pristatymo įgūdžiai	<ul style="list-style-type: none"> Kūrybiškumas Savęs pristatymas Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Tai grupinis pratimas, kuris padeda mokiniams ugdyti savęs pristatymo įgūdžius panaudojant charakterio stiprybes, kurios gali būti naudingos darbo pokalbyje.	Mokiniai supras, kaip svarbu ir naudinga naudoti charakterio stiprybes ieškant darbo. Visi darbai turi specifinius reikalavimus (įgūdžius, kompetencijas), bet charakterio stiprybės lieka labai svarbios
 Asmeninė SSGG analizė darbo paieškai	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Savimonė Sprendimų priėmimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas. Jame moka, kaip atlikti SSGG analizę, kuri įgalis mokinius įvertinti savo stiprybes ir silpnynes, išorines galimybes ir grėsmes renkantis karjeros sritį bei darbo vietą.	SSGG analizė tai tarsi kelių žemėlapis, parodantis mokiniams kaip išnaudoti savo stiprybes ir sumažinti ar eliminuoti silpnynes. Mokiniai turėtų remtis šiuo žemėlapiu siekdami pasinaudoti galimybėmis ir išvengti arba sumažinti grėsmes.
 Darbo rinka ir įsidarbinamumo įgūdžiai	<ul style="list-style-type: none"> Derybiniai įgūdžiai Darbas grupėje Savęs pristatymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Tai grupinis pratimas, kuris padės mokiniams pristatyti tinkamiausiu būdu, naudojant savo charakterio stiprybes.	Pratimo pabaigoje mokiniai supras, kad charakterio stiprybes reikia parodyti norint išsiskirti iš kitų pretendentų ieškant darbo, pristatant save.
 Sukurk sau daugiau galimybių	<ul style="list-style-type: none"> Kritinis mąstymas Sprendimų priėmimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis pratimas siūomas kaip namų darbas. Paskatinti mokinius suprasti, kad kartais išmintinga investuoti pastangas ir laiką tobulinant tas sritis, kurias buvo apleidę ir įgyti naujų gebėjimų.	Mokiniai supras, kad kartais darbo vietos aprašymas sulauko juos nuo šio darbo siekimo nes atrodo, kad jie neatitinka visų reikalavimų. Tačiau jie visada gali tobulinti ir ugdytis reikalaujamus įgūdžius.
 Tu esi ...	<ul style="list-style-type: none"> Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Tai individualus pratimas, kuris skatina mokinius pažinti savo bei kitų stiprybes sakant komplimentus.	Mokiniai išmoks atskleisti savo ir kitų charakterio stiprybes gaudami atgalinį ryšį iš kitų.
 Po 10 metų	<ul style="list-style-type: none"> Įsitraukimas Kūrybiškumas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas, kuris padės mokiniams susieti savo karjeros interesus ir gyvenimo planus su charakterio stiprybėmis. Tai paskatins kelti tikslus.	Pratimas pabrėžia, kad norint pasiekti savo tikslus svarbu sudaryti planą. Kuriant planą reikia reikiai panaudoti savo charakterio stiprybes kaip atspirties tašką.

Stiprybių deimantas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai individualus pratimas, kuris paskatins mokinius vystyti ir naudoti kiek galima daugiau savo charakterio stiprybių.	Mokiniai sužinos, kad visos stiprybės yra svarbios ir jeigu jų nepuoselejame, galime jas prarasti.
Stiprybių ratas	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Kūrybiškumas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Tai individualus pratimas. Mokiniai sukuria grafinį savo stiprybių atvaizdą ir įvertina, kiek jie panaudoja savo stiprybes kasdieniame gyvenime.	Mokiniai sužinos, kad gali labiau išnaudoti ar optimizuoti stiprybių naudojimą. Taip pat jie sužinos apie savo potencialą tobulėti bet kurioje aplinkoje.
Stiprybių panaudojimas kasdieniame gyvenime	<ul style="list-style-type: none"> Darbas grupėje Kūrybiškumas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai grupinis pratimas, kuris padeda mokiniams rasti naujų būdų išreikšti savo charakterio stiprybes.	Mokiniai supras stiprybių panaudojimo kasdieniame gyvenime naudą.
Aplinkos įtaka charakterio stiprybėms	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Tai namų darbai, kurie paskatins mokinius panaudoti savo charakterio stiprybes įvairiose aplinkose.	Padės mokiniams suprasti, kodėl aplinka įtakoja stiprybių raišką ir kas turi didžiausią įtaką – aplinka, žmonės tarpusavio santykiai.
Kokį mane mato kiti	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas padės mokiniams suprasti, kokį juos mato kiti, suvokti skirtumus tarp savęs vaizdo ir kitų požiūrio į juos.	Mokiniai sužinos, kad yra skirtumas tarp to, kaip žmogus pats save mato ir kokį jį mato kiti. Tai suteiks galimybę mokiniams atkreipti dėmesį į savo įvaizdį ir prisistatymą.
Kokį mane mato šeima	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis namų darbų pratimas padės mokiniams priimti skirtingą nuomonę ir tapti kritiškais.	Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos apie savęs įvaizdį ir kaip svarbu mokėti prisistatyti. Mokiniai daugiau rūpinsis savo stiprybėmis.
Charakterio stiprybės kurias vertiname	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Bendradarbiavimas Derybiniai įgūdžiai Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis grupinis pratimas padės mokiniams suprasti stiprybių svarbą ieškant darbo.	Pratimo pabaigoje mokiniai supras, kad žmonių nuomonės apie charakterio stiprybes yra skirtingos ir kad įvairios stiprybės gali būti svarbios ieškant darbo.
Mano stiprybės Gyvenimo aprašyme	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymas Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis grupinis pratimas išmokins mokinius įtraukti charakterio stiprybes rašant savo Gyvenimo aprašymą.	Šis grupinis pratimas padės mokiniams suprasti charakterio stiprybių atskleidimo svarbą ieškant darbo bei įsidarbinant
Mano stiprybės ieškant darbo	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymas Kūrybiškumas Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis grupinis pratimas paskatins mokinius įsitraukti į karjeros planavimą ir darbo paieškas.	Pratimas padės mokiniams suprasti charakterio stiprybių atskleidimo svarbą ieškant darbo bei įsidarbinant.
Mano stiprybės ir profesija	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Kritinis mąstymas Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis grupinis pratimas padės mokiniams suprasti charakterio stiprybių atskleidimo svarbą ieškant darbo bei įsidarbinant.	Mokiniai sužinos, kaip charakterio stiprybės gali padidinti galimybes padaryti sėkmingą karjerą norimoje srityje.
Kaip stiprybę paversti įpročiu	<ul style="list-style-type: none"> Kūrybiškumas Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas paskatins mokinius panaudoti savo charakterio stiprybes kasdieniame gyvenime.	Mokiniai sužinos, kaip įtraukti savo charakterio stiprybes į kasdienes veiklas.

Charakterio stiprybių pratimai

Pratimo pavadinimas:	Pozityvus prisistatymas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams suformuoti prisistatymo įgūdžius. • Padrąsinti juos kalbėti apie savo charakterio stiprybes. • Tai padės mokiniams ugdyti savimonę.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <p style="text-align: center;">-</p> <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Paprašykite mokinių papasakoti įvykį iš savo gyvenimo, atskleidžiantį juos iš geriausios pusės. Jis turi būti ne iš sporto ar mokymosi pasiekimų srities. Padrąsinkite mokinius paminėti savo charakterio stiprybes.</p> <p>Klasėje, kurioje yra dvidešimt mokinių, šis prisistatymas gali trukti keletą valandų ir gali būti pratęstas per kelis užsiėmimus. Bet tai visada naudinga.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Keletas įgūdžių, kurie greičiausiai bus paminėti atliekant šį pratimą:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Drąsa</i>: grėsmės, iššūkių ir sunkumų nepaisymas. • <i>Smalsumas</i>: domėjimasis visomis patirtimis. • <i>Aktyvus klausymasis</i>. • <i>Kūrybiškumas</i> (inovatyvių ir produktyvių darbo atlikimo būdų kūrimas). <p>Papasakoti mokiniams apie pritariamąjį išklausimą, kaip atidžiai išklausti ir atsakyti nesmerkiant, nevertinant, neatmetant ir neignoruojuant to, kas buvo atskleista pasakojimo metu.</p> <p>Pratimo pabaigoje mokiniai supras, kad kiekvienas turi stiprybių ir jas reikia</p>

pripažinti, stiprinti, džiaugtis jomis ir naudotis.

Šis prisistatymas įtvirtina moksleivių vieno apie kitą nuomones visiems mokslo metams ir ilgiau.

Nuoroda:

Park, N. & Peterson, Ch. (2009). Character Strengths: Research and Practice, *Journal of College and Character*, 10:4, DOI: 10.2202/1940-1639.1042

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Stiprybių sąrašas (45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Tai padės mokiniams ugdyti savimone, atskleidžiant pagrindines charakterio stiprybes, kurios vadinamos esminėmis stiprybėmis (angl. signature strengths). • Padės sukurti stiprybių žodyną, padėsiantį mokiniams apibrėžti savo pačių stiprybes. • Padrąsins dalyvius naudoti nustatytas esmines stiprybes kasdieniame gyvenime ir ieškant darbo.
Instrukcija:	<p><u>Madžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Charakterio stiprybių sąrašas (The VIA Inventory of Strengths (VIA-IS) skirtas 18 ir vyresniems asmenims įvertinti savo 24 stiprybes. • Vaikams ir jaunimui nuo 10-17 metų yra skirtas Jaunimo charakterio stiprybių sąrašas (VIA Inventory of Strengths for Youth (VIA-Youth)) • Abu sąrašus-klausimynus galima rasti ir užpildyti internete (www.authentic happiness.org www.via strengths.org). Sąrašai pateikiami keliomis kalbomis. • Mokiniam, kurie negali pildyti anglų kalba, pateikiamas Charakterio stiprybių sąrašas atskirame lape (Priedas). <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Esminės arba charakterio stiprybės yra bruožai ar savybės, kurios asmens nuomone jam būdingos, kuriomis jis džiaugiasi ir dažnai naudoja.</p>

Charakterio stiprybių sąrašas yra bendra 24 universalių charakterio stiprybių (teigiamų bruožų, kuriuos atspindi mintys, jausmai ir elgesys) klasifikacijos ir vertinimo sistema. Stiprybės suskirstytos į šešias apibendrintas dorybes (ang. virtues), kurių kiekviena yra moraliai vertinga. Anot Peterson and Seligman (2004), kiekvienas žmogus turi penkias esmines (angl. signature) arba pačias svarbiausias stiprybes iš 24. Jų naudojimas susijęs su kiekvieno individo savimone, tapatumu ir gerove.

Paprašykite mokinių užpildyti **Charakterio stiprybių sąrašą** (atsižvelgiant į jų amžių *VIA-IS* ar *Via-Youth*) internete. Paprastai tai trunka apie 15 minučių. Kai asmuo užsiregistruoja tinklayje ir užpildo sąrašą, gauna atsakymą apie savo svarbiausias stiprybes, kurios vadinamos esminėmis.

Jei mokiniai nemoka anglų kalbos, duokite jiems **Charakterio stiprybių sąrašą**, prašydami rasti 5 stiprybes, kurios jiems labiausiai tinka.

Paprašykite mokinių pagalvoti, kai jie gali panaudoti nustatytas esmines stiprybes planuojant karjerą ar ieškant darbo.

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Keletas įgūdžių, kurie greičiausiai bus paminėti atliekant šį pratimą:

- Sąžiningumas (teisybės sakymas ir nuoširdus prisistatymas)
- *Kūrybiškumas* (inovatyvių ir produktyvių darbo atlikimo būdų kūrimas)
- Atsakomybė (daryk, ką turi daryti tinkamai)

Vadovas turi padrąsinti mokinius būti sąžiningais vertinant savo charakterio stiprybes.

Kai visi mokiniai užpildo **Charakterio stiprybių sąrašą**, vadovas paaiškina, kad esminės stiprybės atskleidžia jų stipriąsias puses, kurias galima panaudoti gerinant asmeninį bei profesinį gyvenimą.

Be to, charakterio stiprybės gali padėti rasti tinkamiausią darbą.

Nuorodos:

Know and Celebrate the Real You. <http://www.viacharacter.org/www/CharacterStrengths>

Character strengths Fact sheets. <https://www.viacharacter.org/www/Reports-Courses-Resources/Resources/Character-Strength-Fact-Sheets>

Priedas: Charakterio stiprybių sąrašas

PRIEDAS**CHARAKTERIO STIPRYBIŲ SĄRAŠAS**

Grožio ir meistriškumo vertinimas	Pagarba ir gėrėjimasis grožiu, žavėjimasis gebėjimais/ meistriškumu; moralinio grožio išskėlimas
Dėkingumas	Dėkingumas už gerus dalykus, išreiškiamas dėkingumas, jausmas, kad esi laimingas
Viltis	Optimizmas, pozityvus žvilgsnis į ateitį, tikėjimas sulaukti geriausio ir darbas, siekiant to
Jumoro jausmas	Žaismingumas, šypsenui kitiems nešimas, linksmumas, šviesių pusių matymas
Dvasingumas	Sąsaja su šventumu, tikslu, prasme, tikėjimu, religingumu
Drąsa	Narsumas, iššūkių nevengimas, nesigūžimas dėl iškilusių grėsmių, stojimas savo baimių akistaton, pasisakymas už tai, kas teisinga
Atkaklumas	Darbštumas, pabaigimas to, kas pradėta, kliūčių įveikimas
Nuoširdumas	Tikrumas, buvimas tuo, kuo esi, neapsimestinis nuoširdumas, dorumas
Kūrybiškumas	Originalumas, adaptyvumas, išradingumas, gebėjimas matyti iš įvairių pusių ir daryti dalykus įvairiais būdais
Smalsumas	Domėjimasis, naujovių siekimas, tyrinėjimas, atvirumas patirtims
Kritinis mąstymas	Kritinis mąstymas, apmąstymas iš visų pusių, skubotų išvadų vengimas
Atlaidumas	Gailestingumas, kitų silpnųjų priėmimas, antros galimybės suteikimas, nuoskaudų nelaikymas
Nuolankumas	Nuostata „Pasiiekimai kalba už save“
Apdairumas	Apdairumas renkantis, atsargumas, pernelyg didelės rizikos vengimas
Savireguliacija	Savitvarda, disciplinuotumas; impulsų, emocijų ir trūkumų suvaldymas
Noras mokytis	Naujų įgūdžių ir temų įvaldymas, metodiškas naujų žinių įgijimas
Išmintis	Išmintis, išmintingų patarimų davimas, gebėjimas pažvelgti plačiau
Meilė	Mylintis ir mylimas, vertinantis artimus ryšius su kitais, nuoširdžiai šiltas
Gerumas	Dosnumas, rūpinimasis, globa, užuojauta, altruizmas, veikimas dėl kitų
Emocinis intelektas	Emocinis intelektas, kitų ir savo motyvų ir jausmų suvokimas, žinojimas kuo kiti žmonės gyvena
Darbas grupėje	Pilietiškumas, socialinė atsakomybė, lojalumas, prisidėjimas prie grupės pastangų.

Sąžiningumas	Teisingumo principų laikymasis, neleidimas, kad jausmai darytų įtaką sprendimams, lygių galimybių visiems suteikimas
Lyderystė	Grupinių veiklų organizavimas, pozityvi įtaka kitiems
Entuziazmas, energija	Gyvybingumas, gyvenimo džiaugsmas, energija, visiškas atsidavimas daromam darbui

Pratimo pavadinimas:	Kvadratai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Darbas grupėje
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti darbo grupėje įgūdžius, kurie svarbūs darbe. • Pratimas padės studentams atskleisti gebėjimo bendradarbiauti ir derybų įgūdžius, kurie svarbūs dirbat grupėje.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vadovas turi paruošti penkis vokus su kartono gabalėliais, sukarpytais taip, kad iš jų galima būtų sudėlioti penkis vienodus kvadratus. Kiekvienai penkių žmonių grupei turi tekti vienas vokų paketas. <p>Norėdami paruošti rinkinį, iškirpkite penkis vienodo dydžio kartono kvadratus (matmenys: 10X10). Sudėkite kvadratus ir nubraižykite linijas, kaip nurodyta paveiklėlyje žemiau bei pieštuku pažymėkite dalis raidėmis. Sukarpykite kvadratus pagal nubrėžtas linijas.</p> <p>Linijos turi būti nubrėžtos taip, kad visos "A" raide pažymėtos dalys būtų vienodo dydžio. Ir kitomis raidėmis pažymėtos dalys turi būti vienodo dydžio.</p>

Iš turimų detalių kvadratus galima sudėti keliais būdais, tačiau yra tik vienas būdas, kai visos detalės susideda į penkis vienodus kvadratus.

Pažymėkite penkis vokus A, B, C, D ir E raidėmis. Sudėkite sukarpytas kvadratų dalis į vokus sekančiu būdu:

Į voką	A	sudedamos dalys	I, H, E
	B		A, A, A, C
	C		A, J
	D		D, F
	E		G, B, F, C

Ištrinkite raides ant kiekvienos dalies ir vietoje jų parašykite voko raidę (A,B,C,D ar E). Tai palengvins darbą, sudedant dalis atgal į vokus, kai grupės baigs darbą.

Atlikimo procedūra:

Padalinkite dalyvius į grupes po penkis žmones išsiskaičiuojant ar kitu būdu, kad išskirti „gerus draugus“ į skirtingas grupes. Tai paskatins bendravimą tarp mažiau pažįstamų dalyvių.

Prieš grupėms pradėdant darbą, garsiai perskaitykite instrukciją:

"Čia yra penki vokų komplektai. Kiekviename voke yra kartoninės kvadratų dalys. Davus signalą, visos penkių žmonių grupės tikslas yra sudėlioti penkis vienodo dydžio kvadratus. Užduotis bus atlikta tik tada, kai kiekvienas grupės narys prieš save turės kvadratą tokio pat dydžio, kaip ir kitų.

Atliekant pratimą reikia laikytis tokių taisyklių:

- Nesikalbėti, nerodyti ženklų ir kitaip nekomunikuoti grupėje.

- Dalyviai gali duoti vienas kitam turimas kvadratų dalis, tačiau patys negali imti dalių iš kitų.
- Negalima tiesiog sumesti turimų dalių į stalo vidurį, kad kiti galėtų pasiimti. Leidžiama tik paduoti kitam reikiamą dalį.
- Net jei dalyvis jau sudėjo kvadratą, leidžiama jį išardyti ir duoti dalis kitiems”.

Visiems atlikus užduotį užduokite klausimus:

- Kas buvo linkęs atiduoti savo dalis?
- Ar kas nors sudėliojo kvadratą ir nepadėjo kitiems?
- Ar buvo kas nors, kas ilgai vargo dėliodamas savo dalis, bet vistiek nenorėjo nei vienos atiduoti kitiems?
- Kiek žmonių buvo aktyviai įsitraukę į visų kvadratų sudėliojimą?
- Ar kuris nors atrodė ypatingai susijaudinęs?
- Ar buvo kritinis momentas, nuo kada grupė pradėjo bendradarbiauti?
- Ar kas nors bandė pažeisti taisykles kalbėdami, rodydami ženklus, norėdami padėti kitiems?
- Mokiniai turi individualiai įvertinti savo elgesį.

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Mokiniam svarbu pagalvoti apie tai, kas iš tikrųjų įvyko grupėje, ko jie išmoko iš savo patirties ir kaip tai gali panaudoti kitose tarpasmeninėse situacijose. Papildomai galima paprašyti kiekvieno dalyvio užrašyti ant atskiro popieriaus lapo savo atsakymus į aukščiau pateiktus klausimus. Vadovas turi padėti mokiniams suprasti, kad grupinio darbo ir komunikacijos įgūdžiai yra svarbūs beveik visose darbinėse situacijose. Ir šiuos įgūdžius reikia ugdyti.

Nuorodos:

Building Dynamic Groups Developed by Ohio State University Extension, 2000.

<http://www.hunter.cuny.edu/socwork/nrcfcpp/pass/learning-circles/five/Brokensquares.pdf>

Martin, R.R.; Weber, P.L.; Henderson, W. E.; Lafontaine, K. R.; Sachs, R. E.; Roth, J.; Cox, K. J.; Schaffner, D. (1987). Broken squares (Section 5 p.3). Laser d.i.s.k. Columbus, OH: Ohio State University Extension.

Pratimo pavadinimas:	Pasirinkta stiprybė
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti <i>sprendimo priėmimo įgūdžius</i>. • Paskatinti mokinius kelti specifinius ir išmatuojamus tikslus, sudaryti konkrečius šių tikslų pasiekimo planus.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Prieš skiriant namų darbą, vadovas turi paaiškinti mokiniams kaip sėkmingai laikytis sprendimų priėmimo strategijos. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pradžioje moksleivių prašoma prisiminti savo esmines stiprybes. Atsižvelgiant į stiprybes, kurios svarbios jų ateities karjerai, mokiniai skatinami pasirinkti vieną stiprybę, susijusią su jų karjeros ir įsidarbinimo tikslais. 2. Mokinių prašoma susitelkti į ateities karjerą bei įsidarbinimą ir įsivaizduoti kiek įmanoma daugiau būdų, kur ir kaip būtų galima panaudoti šią stiprybę siekiant karjeros ar darbo. Užrašykite visus šiuos būdus. 3. Įvertinkite visus užrašytus būdus, surašydami jų plusus bei minusus. 4. Priimkite sprendimą remiantis surinktais plusais. Laimi daugiausia plusų surinkęs būdas. 5. Panaudokite šią stiprybę pasirinktu būdu ir ieškokite naujų būdų, įsivaizduodami skirtingas situacijas. 6. Įvertinkite ir keiskite veiksmus, jei to reikia.

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Keletas įgūdžių, kurie greičiausiai bus paminėti atliekant šį pratimą:

- Sąžiningumas (teisybės sakymas ir nuoširdus prisistatymas).
- *Kūrybiškumas* (inovatyvių ir produktyvių darbo atlikimo būdų kūrimas).
- Atsakomybė (daryk, ką turi daryti tinkamai).

Vadovas turi paskatinti mokinius būti sąžiningais vertinant savo charakterio stiprybes.

Padėti mokiniams suprasti, kad stiprybės gali padėti rasti tinkamiausią darbą.

Mokiniai supras, kad yra daug būdų panaudoti charakterio stiprybes siekiant karjeros ar darbo.

Pratimo pavadinimas:	Savęs pristatymo įgūdžiai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> Ugdyti mokinių kūrybiškumo, savęs pristatymo ir darbo grupėje įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Darbo aprašymai (Priedas). Galima pasirinkti vieną darbo aprašymą. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniam duodamas vienas darbo aprašymas su pareigomis ir reikalavimais. Leiskite mokiniams įsivaizduoti, kad tai jų pirmas darbas, kurį labai svarbu gauti.</p> <p>Mokiniai grupėse (3-5 asmenys) turi parengti vaidmenų žaidimą. Vienas iš grupės atliks darbdavio vaidmenį. Kiti grupės nariai turi aptarti, kaip elgtis darbo pokalbio metu, kaip pristatyti savo gebėjimus. Pasitarti, kaip pristatyti savo charakterio stiprybes tokioje situacijoje. Vienas iš grupės atliks norinčio įsidarbinti vaidmenį.</p> <p>Pabaigoje mokiniai turi nutarti, kuris darbo ieškantysis bus įdarbintas. Kodėl? Kurios charakterio stiprybės buvo panaudotos prisistatant, kodėl tai svarbu ieškant darbo.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Vadovas turi pabrėžti, kad visi darbai turi specifinius reikalavimus (įgūdžius, kompetencijas), tačiau charakterio stiprybės irgi yra svarbios. Mokiniai sužinos, kaip svarbu ir naudinga naudoti charakterio stiprybes ieškant darbo.</p>

Nuoroda:

Van Deren J. Career Development: Build your Strengths or fix your Weaknesses? In Leadership, Management & Communication skills.

[\(https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/\)](https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/)

Priedas: Darbo aprašymai

Priedas

DISPEČERIO DARBO APRAŠYMAS

Darbo aprašymas: Ieškome patikimo dispečerio, kuris galėtų atsakyti į visus (tarp jų ir skubius) skambučius. Gausite nurodymus perduoti žinutes, išsiųsti krovinius. Tinkamiausias kandidatas turi mokėti bendrauti ir išlikti ramus bei susitelkęs, ypač skubiais atvejais. Jūs turite gebėti atlikti kelias užduotis vienu metu ir savarankiškai imtis reikiamų veiksmų.

Pareigos

- Atsakyti į visus (tarp jų ir skubius) skambučius ir fiksuoti svarbią informaciją.
- Spręsti problemas ir reikalavimus perduodant informaciją ar siūlant sprendimus.
- Priimti ir nukreipti produktų ir siuntų užsakymus.
- Rūšiuoti skambučius pagal skubumą ir svarbą.
- Naudotis radijo stotele, telefonu ar kompiuteriu siunčiant brigadą, krovinį ar pan. į reikiamą vietą.
- Sudaryti darbo tvarkaraščius brigadoms ar krovinių vežėjams.
- Informuoti brigadas, krovinių vežėjus ar pan. apie užsakymus, maršrutus, kliūtis bei reikalavimus.
- Įvesti duomenis į kompiuterinę sistemą, kaupti skambučių, veiksmų ir kt. informaciją.

Reikalavimai

- Patirtis dirbant dispečeriu ar panašiose pareigose
- Kompiuterinis raštingumas
- Išmanymas, kaip elgtis netikėtose situacijose
- Anglų kalbos mokėjimas - prioritetas
- Organizaciniai gebėjimai
- Mokėjimas išklaudyti ir puikūs bendravimo gebėjimai
- Kritinis mąstymas
- Aukštojo mokslo diplomas

ADMINISTRATORIAUS DARBO APRAŠYMAS

Administratoriaus pareigos:

- Pasitikti lankytojus priimamajame pasveikinant ir nukreipiant.
- Atsakyti ir nukreipti skambučius.
- Patikrinti ir išrūšiuoti kasdienį paštą.

Darbo aprašymas: Ieškome priimamojo administratoriaus įvairioms administracinėms ir kanceliarinėms užduotims atlikti.

Ką administratorius dirba?

Kaip administratorius jūs būsite pirmasis kliento kontaktas įmonėje. Į mūsų administratoriaus pareigas įeina siūlyti administracinę paramą visoje įmonėje. Jūs pasitikssite svečius ir pasveikinsite lankytojus. Taip pat jūs koordinuosite priimamojo darbą, skirstysite korespondenciją ir nukreipsite skambučius.

Jei norite dirbti šį darbą, turite būti malonus žmogus, nes tai klientų aptarnavimo sritis. Jūs turite gebėti greitai ir efektyviai spręsti netikėtas iškylančias problemas. Šiame darbe svarbu gebėjimas atlikti kelias užduotis vienu metu ir streso valdymas. Darbas gali būti pamaininis, todėl pageidautinas lankstumas.

Administratoriaus pareigos ir atsakomybės yra užtikrinti malonų lankytojų priėmimą ir užtikrinti administracinių užduočių atlikimo aukščiausią kokybę.

Pareigos

- Sutinka ir pasveikina atvykusius lankytojus.
- Nukreipia lankytojus.
- Atsako ir nukreipia skambučius.
- Užtikrina, kad priimamasis būtų tvarkingas ir reprezentatyvus, aprūpintas reikiamomis kanceliarijos priemonėmis (pieštukais, brošiūromis ir pan.).
- Suteikia bazinę ir tikslią informaciją asmeniškai ir telefonu/elektroniniu paštu.
- Gauna, rūšiuoja ir paskirsto kasdienį paštą/siuntas.
- Rūpinasi ofiso saugumu laikydamasis visų saugos nurodymų. Rūpinasi darbuotojų ir lankytojų apskaita (darbuotojų kortelių patikra, leidimų lankytojams išdavimas).
- Užsako priimamajam kanceliarines prekes ir kitą įrangą.
- Tikslina darbo kalendorių ir susitikimų grafikus.
- Rūpinasi kelionių ir apgyvendinimo dokumentais.
- Registruoja ir tvarko ofiso išlaidų sąskaitas.
- Atlieka kitas administratoriaus pareigas (kopijavimas, protokolavimas, fakso siuntimas ir pan.)

Reikalavimai

- Administratoriaus ar panašaus darbo patirtis
- Kompiuterinis raštingumas, mokėjimas dirbti Microsoft Office programa
- Darbo su biuro technika įgūdžiai (faxo aparatas, spausdintuvas).
- Profesionalumas ir tinkama išvaizda.

- Geri rašymo ir bendravimo įgūdžiai.
- Išradingumas ir proaktyvumas esant reikalui.
- Puikūs organizaciniai įgūdžiai.
- Gebėjimas atlikti kelias užduotis vienu metu ir laiku, gebėjimas atrinkti užduotis pagal svarbumą.
- Teigiamas požiūris į klientus
- Aukštojo mokslo diplomas. Prioritetas turintiems vadybininko sertifikatą.

BARISTOS DARBO APRAŠYMAS

Darbo aprašymas: Ieškome baristos ruošti ir patiekti karštus ir šaltus gėrimus, įskaitant įvairių rūšių kavos bei arbatas. Į baristos pareigas įeina lankytojų supažindinimas su mūsų gėrimų meniu, rekomendacijos atsižvelgiant į lankytojų pageidavimus, užsakymų priėmimas. Norėdami užimti šias pareigas, turite turėti klientų aptarnavimo ir darbo su kavos/arbatos ruošimo įranga įgūdžių. Pastaba: baristos pajamas sudaro atlyginimas ir arbatpinigiai. Svarbiausia, kad klientai būtų patenkinti gėrimais.

Baristos pareigos

- Pasveikinti lankytojus.
- Paduoti lankytojams gėrimų meniu ir atsakyti į visus klausimus apie gėrimų sudėtinę dalį.
- Priimti užsakymus rūpinantis detalėmis (t.y. pasirenkant kavos rūšį, cukraus kiekį)
- Paruošti gėrimus pagal receptūras.
- Patiekti gėrimus bei paruoštą maistą, kaip pavyzdžiui, sausainius, pyragaičius, keksiukus.
- Atsiskaityti su klientais (grynais ar kredito kortelėmis).
- Palaikyti bare švarą.
- Rūpintis, kad užtektų švarių puodelių ir lėkščių.
- Rūpintis, kad kavos/arbatos ruošimo įranga būtų tvarkinga, pranešti apie reikiamus taisymus
- Laikytis sveikatos ir saugumo reikalavimų
- Perduoti vadybininkams lankytojų atsiliepimus, pageidavimus ir rekomenduoti meniu naujoves

Reikalavimai

- Darbo barista ar padavėju/padavėja patirtis
- Darbo su kavos ruošimo įranga įgūdžiai
- Žinios apie higienos reikalavimus
- Lankstumas dirbant pagal besikeičiantį darbo grafiką
- Baziniai skaičiavimo įgūdžiai
- Gebėjimas įvertinti lankytojų pasirinkimus
- Puikūs bendravimo įgūdžiai
- Aukštojo mokslo diplomas; pageidautinas atitinkamas pasirengimas.

PADAVĖJO AR PADAVĖJOS DARBO APRAŠYMAS

Darbo aprašymas: Ieškome įgudusio padavėjo ar padavėjos priimti užsakymus ir patiekti maistą ir gėrimus mūsų klientams. Nuo gero padavėjo/padavėjos labai priklauso lankytojų pasitenkinimas ir įspūdžiai. Ieškome žmogaus, kuris yra pakankamai kantrus ir jam patinka šis darbas.

Į padavėjo/padavėjos pareigas įeina pasveikinti ir aptarnauti lankytojus, suteikiant detalią informaciją apie meniu, atliekant daug šeimininko pareigų ir pateikti sąskaitą.

Jei sugebate dirbti judrioje aplinkoje, laukiame jūsų. Geras padavėjas turi būti mandagus su klientais ir pasirūpinti, kad jiems patiktų maistas. Turite mokėti dirbti komandoje ir gebėti efektyviai bendrauti su virtuvės personalu, kad užsakymai būtų įvykdyti tinkamai ir laiku.

Turėkite omenyje, kad padavėjo/padavėjos darbas gali būti pamaininis, gali tekti dirbti savaitgaliais ar atostogų periodu. Padavėjo/padavėjos pareiga, kad lankytojai būtų patenkinti.

Pareigos

- Pasveikinti ir palydėti klientus iki jų staliuko.
- Pasiūlyti meniu ir detaliai atsakyti į visus klausimus (apie porcijų dydį, patiekalo sudėtinę dalį, alergenus).
- Paruošti stalus užtiesiant staltieses, išdėliojant įrankius ir taures.
- Informuoti lankytojus apie dienos meniu.
- Rekomenduoti meniu patiekalus pagal lankytojų poreikius.
- Tiksliai priimti maisto ir gėrimų užsakymus, naudojantis kompiuterine įranga, užsirašant arba iš atminties.

- Prašyti pateikti lankytojų asmens tapatybės korteles, siekiant patikrinti ar jų amžius atitinka alkoholinių gėrimų vartojimo amžiaus apribojimo reikalavimus.
- Perduoti užsakymo detales virtuvės personalui
- Aptarnauti pagal užsakymus
- Patikrinti patiekalų ir indų švarą bei išvaizdą ir pranešti apie kilusias problemas
- Parengti stalą ir rūpintis švara
- Pateikti sąskaitas ir pasirūpinti apmokėjimu
- Surinkti nešvarius indus, taures ir įrankius ir nunešti į virtuvę
- Susitikti su virtuvės personalu peržvelgti dienos patiekalus, meniu pakeitimus ir išankstinius užsakymus (pvz. vakarėlius)
- Laikytis visų sveikatos departamento instrukcijų
- Suteikti svečiams puikų aptarnavimą

Reikalavimai

- Darbo padavėju/padavėja patirtis
- Baziniai skaičiavimo įgūdžiai
- Dėmesys klientui ir kantrybė
- Puikūs prisistatymo gebėjimai
- Organizaciniai įgūdžiai bei gebėjimas atlikti kelias užduotis vienu metu dinamiškoje aplinkoje
- Aktyvaus klausymosi ir efektyvaus bendravimo įgūdžiai
- Komandos dvasia
- Lankstumas dirbant pamainomis
- Aukštojo mokslo diplomas; pageidautinas specialus pasirengimas.

Pratimo pavadinimas:	Asmeninė SSGG analizė darbo paieškai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti savireguliacijos ir savimonės įgūdžius, vertinant stiprybes ir silpnybes, galimybes ir grėsmes, kylančias pasirinktoje karjeros srityje ar pareigose. • Atlikti asmeninę SSGG analizę planuojant karjerą ir ieškant darbo. • Pagerinti sprendimo priėmimo įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas, rašiklis, popieriaus lapas. • SSGG analizės pristatymas ir lentelė SSGG analizei (Priedas). <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pateikite instrukciją SSGG analizei:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Paimkite lentelę SSGG analizei. • Kad atlikti analizę, užduokite klausimus apie kiekvieną iš keturių sričių. • Pradėkite nuo savo stiprybių atskleidimo. Tam atsakykite į sekančius klausimus: <ul style="list-style-type: none"> *Kokios jūsų pagrindinės stiprybės (galite pasiremti pratimo „Stiprybių sąrašas“ rezultatais)? *Kokius įgūdžius jūs turite? *Kokie jūsų įgimti talentai? • Sekantis žingsnis – silpnybės. Šioje dalyje pagalvokite, ką jūs turite patobulinti siekdami karjeros. Tam atsakykite į sekančius klausimus: <ul style="list-style-type: none"> *Kokioje srityje jums reikėtų patobulinti?

*Kokias jūsų silpnybes pastebi kiti žmonės (draugai, mokytojai)?
 *Kokiose srityse, galimų būsimų darbdavių manymu, jums reikėtų pasitobulinti?

- Galimybių dalyje įvertinkite išorinius veiksnius, kuriais jūs galite pasinaudoti siekiant karjeros ar ieškant darbo. Tam atsakykite į sekančius klausimus:

*Kokia situacija darbo rinkoje?

*Ar jūsų galima darbo sritis vystosi?

- Pabaigoje įvertinkite bet kokias grėsmes savo karjeros planams bei darbo sričiai. Tai išoriniai veiksniai, kurie gali įtakoti jūsų galimybes pasiekti tikslus. Tam atsakykite į sekančius klausimus:

*Ar jūsų būsima darbo sritis patiria pokyčius?

*Ar didelis konkursas į jūsų pasirinktą studijų kryptį ar profesinį pasirengimą bei norimą darbą?

*Kokios didžiausios išorinės grėsmės jūsų pasirinkimui?

- Mokiniam galite parodyti šią lentelę:

<p>STIPRYBĖS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokios jūsų pagrindinės stiprybės (galite pasiremti pratimo „Stiprybių sąrašas“ rezultatais)? • Kokius įgūdžius jūs turite? • Kokie jūsų įgimti talentai? 	<p>SILPNYBĖS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokioje srityje jums reikėtų pasitobulinti? • Kokias jūsų silpnybes pastebi kiti žmonės (draugai, mokytojai)? • Kokiose srityse, galimų būsimų darbdavių manymu, jums reikėtų pasitobulinti?
<p>GALIMYBĖS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokia situacija darbo rinkoje? • Ar jūsų galima darbo sritis vystosi? 	<p>GRĖSMĖS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar jūsų būsima darbo sritis patiria pokyčius? • Ar didelis konkursas į jūsų pasirinktą studijų kryptį ar profesinį pasirengimą bei norimą darbą? • Kokios didžiausios išorinės grėsmės jūsų pasirinkimui?

	<ul style="list-style-type: none"> • Įvertinkite savo rezultatus naudodami konvertavimo (angl. convert) metodą. Konvertavimas reiškia negatyvų paversti pozityviu. Kitaip sakant, konvertuokite savo silpnybes į stiprybes ir grėsmes į galimybes. Tai gali reikšti įgūdžių lavinimą mokantis ar išradingai silpnybes paversti stiprybėmis. • Atlikus asmeninę SSGG analizę labai svarbu išnagrinėti atskleistas išvalgas.
Įvertinimas ir refleksija	<p>SSGG analizė tai tarsi kelių žemėlapis, parodantis mokiniams kaip išnaudoti savo stiprybes ir sumažinti ar eliminuoti silpnybes. Mokiniai turėtų remtis šiuo žemėlapiu siekdami pasinaudoti galimybėmis ir išvengti arba sumažinti grėsmes. Karjeros konsultantas turi priminti mokiniams, kad jie naudotųsi savo SSGG informacija norėdami prisistatyti.</p> <p>Įgūdis, kuris greičiausiai bus paminėtas atliekant šį pratimą – sąžiningumas. Tai labia svarbu, kitaip analizė nebus prasminga.</p> <p>Mokiniai skatinami pažvelgti į save mokytojų, kolegų akimis.</p>

Nuorodos:

Hansen R.S. & Hansen P. Using SWOT analysis in your career planning (<https://www.scribd.com/document/50332411/SWOT-Analysis-in-Your-Career-Planning>)

Martin M. Improve your career (<https://www.businessnewsdaily.com/5543-personal-swot-analysis.html>)

Priedas: Asmeninė SSGG analizė darbo paieškai

PRIEDAS

STIPRYBĒS	SILPNYBĒS
GALIMYBĒS	GRĒSMĒS

Pratimo pavadinimas:	Darbo rinka ir įsidarbinamumo įgūdžiai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti derybų ir darbo grupėje įgūdžius kuriant geriausią savęs pristatymą. • Padėti mokiniams suprasti stiprybių svarbą prisistatant ieškant darbo.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trumpas bedarbystės situacijos Lietuvoje pristatymas. Vadovas turi parengti šį pristatymą remiantis naujausia statistika. Reikia rasti statistikos duomenų apie bedarbystės skaičius skirtinguose sektoriuose (sveikatos apsaugos, švietimo ir pan.) <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Remiantis statistika paaiškinti mokiniams, kad ne visi sėkmingai susiras darbą.</p> <p>Mokinių grupės (3-5 mokiniai) prašoma pasirinkti vieną iš sektorių. Tada mokiniai turi įsivaizduoti kokių įgūdžių reikia dirbant šiame sektoriuje ir kokių įgūdžių darbdavys pageidaus rinkdamasis darbuotojus. Užrašyti visus įgūdžius.</p> <p>Dabar mokiniai turi įsivaizduoti, kad paskelbiama laisva darbo vieta šiame sektoriuje. Į šią darbo vietą pretenduoja nemažai žmonių, turinčių visus reikiamus įgūdžius. Mokiniai turi pasirengti būsimam pokalbiui su darbdaviu, parengdami prisistatymą naudojant charakterio stiprybes.</p> <p>Vienas asmuo pristato grupės darbą. Karjeros konsultantas paskatina diskusiją apie charakterio stiprybių svarbą prisistatant.</p> <p>Pabaigoje mokinių prašoma pagalvoti apie savo charakterio stiprybes ir kaip jas įtraukti į prisistatymą.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	Karjeros konsultantai turi pabrėžti, kad charakterio stiprybes turite pabrėžti norėdami išsiskirti iš kitų į tą pačią darbo vietą ar pakilti karjeros laiptais pretenduojančių asmenų.
---------------------------------------	--

Pratimo pavadinimas:	Sukurk sau daugiau galimybių
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kritinis mąstymas</i> • <i>Sprendimų priėmimas</i>
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Darbo aprašymai (Priedas). Galite pasirinkti vieną iš darbo aprašymų ir pateikti mokiniams. <p><u>Pastaba:</u> šis pratimas turi būti atliekamas po „Asmeninė SSGG analizė darbo paieškai“ pratimo.</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniam pateikiamas darbo aprašymas. Mokiniai turi įsivaizduoti, kad tai jų pirmasis darbas, kurio jiems labai reikia. Tada jie turi įvertinti, kiek jie atitinka reikalavimus šiam darbui ir ko jiems trūksta. Mokiniai turi susitelkti ties savo stiprybėmis! Tam jie turi naudoti konvertavimo metodą, kuris buvo naudotas vertinant SSGG analizės rezultatus. Tai padės silpnybes paversti stiprybėmis.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Vadovas turi paaiškinti mokiniams, kad pasitikėdami savo stiprybėmis ir gebėjimais jie sukurs sau daugiau galimybių, bus atviri naujoms patirtims ir idėjoms.</p> <p>Svarbu turėti omenyje, kad kai kurioms specifinėms darbo vietoms jūsų stiprybės ir/ar gebėjimai gali ir netikti. Todėl išmintinga investuoti pastangas ir laiką tobulinant tas sritis, kurias buvote apleidę ir įgyti naujų gebėjimų.</p>

Nuoroda:

Van Deren J. Career Development: Build your Strengths or fix your Weaknesses? In Leadership, Management & Communication skills.

[\(https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/\)](https://blogs.cfainstitute.org/investor/2016/04/06/career-development-build-your-strengths-or-fix-your-weaknesses/)

Priedas: Darbo aprašymai

PRIEDAS

DISPEČERIO DARBO APRAŠYMAS

Darbo aprašymas: Ieškome patikimo dispečerio, kuris galėtų atsakyti į visus (tarp jų ir skubius) skambučius. Gausite nurodymus perduoti žinutes, išsiųsti krovinius. Tinkamiausias kandidatas turi mokėti bendrauti ir išlikti ramus bei susitelkęs, ypač skubiais atvejais. Jūs turite gebėti atlikti kelias užduotis vienu metu ir savarankiškai imtis reikiamų veiksmų.

Pareigos

- Atsakyti į visus (tarp jų ir skubius) skambučius ir fiksuoti svarbią informaciją.
- Spręsti problemas ir reikalavimus perduodant informaciją ar siūlant sprendimus.
- Priimti ir nukreipti produktų ir siuntų užsakymus.
- Rūšiuoti skambučius pagal skubumą ir svarbą.
- Naudotis radijo stotele, telefonu ar kompiuteriu siunčiant brigadą, krovinių ar pan. į reikiamą vietą.
- Sudaryti darbo tvarkaraščius brigadoms ar krovinių vežėjams.
- Informuoti brigadas, krovinių vežėjus ar pan. apie užsakymus, maršrutus, kliūtis bei reikalavimus.
- Įvesti duomenis į kompiuterinę sistemą, kaupti skambučių, veiksmų ir kt. informaciją.

Reikalavimai

- Patirtis dirbant dispečeriu ar panašiose pareigose
- Kompiuterinis raštingumas
- Išmanymas, kaip elgtis netikėtose situacijose
- Anglų kalbos mokėjimas - prioritetas
- Organizaciniai gebėjimai
- Mokėjimas išklausti ir puikūs bendravimo gebėjimai
- Kritinis mąstymas
- Aukštojo mokslo diplomas

ADMINISTRATORIAUS DARBO APRAŠYMAS

Administratoriaus pareigos:

- Pasitikti lankytojus priimamajame pasveikinant ir nukreipiant.
- Atsakyti ir nukreipti skambučius.
- Patikrinti ir išrūšiuoti kasdienį paštą.

Darbo aprašymas: Ieškome priimamojo administratoriaus įvairioms administracinėms ir kanceliarinėms užduotims atlikti.

Ką administratorius dirba?

Kaip administratorius jūs būsite pirmasis kliento kontaktas įmonėje. Į mūsų administratoriaus pareigas įeina siūlyti administracinę paramą visoje įmonėje. Jūs pasitikssite svečius ir pasveikinsite lankytojus. Taip pat jūs koordinuosite priimamojo darbą, skirstysite korespondenciją ir nukreipsite skambučius.

Jei norite dirbti šį darbą, turite būti malonus žmogus, nes tai klientų aptarnavimo sritis. Jūs turite gebėti greitai ir efektyviai spręsti netikėtas iškylančias problemas. Šiame darbe svarbu gebėjimas atlikti kelias užduotis vienu metu ir streso valdymas. Darbas gali būti pamaininis, todėl pageidautinas lankstumas.

Administratoriaus pareigos ir atsakomybės yra užtikrinti malonų lankytojų priėmimą ir užtikrinti administracinių užduočių atlikimo aukščiausią kokybę.

Pareigos

- Sutinka ir pasveikina atvykusius lankytojus.
- Nukreipia lankytojus.
- Atsako ir nukreipia skambučius.
- Užtikrina, kad priimamasis būtų tvarkingas ir reprezentatyvus, aprūpintas reikiamomis kanceliarijos priemonėmis (pieštukais, brošiūromis ir pan.).
- Suteikia bazinę ir tikslią informaciją asmeniškai ir telefonu/elektroniniu paštu.
- Gauna, rūšiuoja ir paskirsto kasdienį paštą/siuntas.
- Rūpinasi ofiso saugumu laikydamasis visų saugos nurodymų. Rūpinasi darbuotojų ir lankytojų apskaita (darbuotojų kortelių patikra, leidimų lankytojams išdavimas).
- Užsako priimamajam kanceliarines prekes ir kitą įrangą.
- Tikslina darbo kalendorių ir susitikimų grafikus.
- Rūpinasi kelionių ir apgyvendinimo dokumentais.
- Registruoja ir tvarko ofiso išlaidų sąskaitas.
- Atlieka kitas administratoriaus pareigas (kopijavimas, protokolavimas, fakso siuntimas ir pan.)

Reikalavimai

- Administratoriaus ar panašaus darbo patirtis.
- Kompiuterinis raštingumas, mokėjimas dirbti Microsoft Office programa
- Darbo su biuro technika įgūdžiai (faxo aparatas, spausdintuvas).
- Profesionalumas ir tinkama išvaizda.

- Geri rašymo ir bendravimo įgūdžiai.
- Išradingumas ir proaktyvumas esant reikalui.
- Puikūs organizaciniai įgūdžiai.
- Gebėjimas atlikti kelias užduotis vienu metu ir laiku, gebėjimas atrinkti užduotis pagal svarbumą.
- Teigiamas požiūris į klientus
- Aukštojo mokslo diplomas. Prioritetas turintiems vadybininko sertifikatą.

BARISTOS DARBO APRAŠYMAS

Darbo aprašymas: Ieškome baristos ruošti ir patiekti karštus ir šaltus gėrimus, įskaitant įvairių rūšių kavos bei arbatas. Į baristos pareigas įeina lankytojų supažindinimas su mūsų gėrimų meniu, rekomendacijos atsižvelgiant į lankytojų pageidavimus, užsakymų priėmimas. Noredami užimti šias pareigas, turite turėti klientų aptarnavimo ir darbo su kavos/arbatos ruošimo įranga įgūdžių. Pastaba: baristos pajamas sudaro atlyginimas ir arbatpinigiai. Svarbiausia, kad klientai būtų patenkinti gėrimais.

Baristos pareigos

- Pasveikinti lankytojus.
- Paduoti lankytojams gėrimų meniu ir atsakyti į visus klausimus apie gėrimų sudėtinę dalį.
- Priimti užsakymus rūpinantis detalėmis (t.y. pasirenkant kavos rūšį, cukraus kiekį)
Rūpintis
- Paruošti gėrimus pagal receptūras.
- Patiekti gėrimus bei paruoštą maistą, kaip pavyzdžiui, sausainius, pyragaičius, keksiukus.
- Atsiskaityti su klientais (grynais ar kredito kortelėmis)
- Palaikyti bare švarą
- Rūpintis, kad užtektų švirių puodelių ir lėkščių. and plates
- Rūpintis, kad kavos/arbatos ruošimo įranga būtų tvarkinga, pranešti apie reikiamus taisymus
- Laikytis sveikatos ir saugumo reikalavimų

- Perduoti vadybininkus lankytojų atsiliepimus, pageidavimus ir rekomenduoti menu naujoves

Reikalavimai

- Darbo barista ar padavėju/padavėja patirtis
- Darbo su kavos ruošimo įranga įgūdžiai
- Žinios apie higienos reikalavimus
- Lankstumas dirbant pagal besikeičiantį darbo grafiką
- Baziniai skaičiavimo įgūdžiai
- Gebėjimas įvertinti lankytojų pasirinkimus
- Puikūs bendravimo įgūdžiai
- Aukštojo mokslo diplomas; pageidautinas atitinkamas pasirengimas.

PADAVĖJO AR PADAVĖJOS DARBO APRAŠYMAS

Darbo aprašymas: Ieškome įgudusio padavėjo ar padavėjos priimti užsakymus ir patiekti maistą ir gėrimus mūsų klientams. Nuo gero padavėjo/padavėjos labai priklauso lankytojų pasitenkinimas ir išpūdžiai. Ieškome žmogaus, kuris yra pakankamai kantrus ir jam patinka šis darbas.

Į padavėjo/padavėjos pareigas įeina pasveikinti ir aptarnauti lankytojus, suteikiant detalią informaciją apie menu, atliekant daug šeimininko pareigų ir pateikti sąskaitą.

Jei sugebiate dirbti judrioje aplinkoje, laukiame jūsų. Geras padavėjas turi būti mandagus su klientais ir pasirūpinti, kad jiems patiktų maistas. Turite mokėti dirbti komandoje ir gebėti efektyviai bendrauti su virtuvės personalu, kad užsakymai būtų įvykdyti tinkamai ir laiku.

Turėkite omenyje, kad padavėjo/padavėjos darbas gali būti pamaininis, gali tekti dirbti savaitgaliais ar atostogų periodu. Padavėjo/padavėjos pareiga, kad lankytojai būtų patenkinti.

Pareigos

- Pasveikinti ir palydėti klientus iki jų staliuko.
- Pasiūlyti menu ir detaliai atsakyti į visus klausimus (apie porcijų dydį, patiekalo sudėtinę dalį, alergenų).
- Paruošti stalus užtiesiant staltieses, išdėliojant įrankius ir taures.

- Informuoti lankytojus apie dienos meniu.
- Rekomenduoti meniu patiekalus pagal lankytojų poreikius.
- Tiksliai priimti maisto ir gėrimų užsakymus, naudojantis kompiuterine įranga, užsirašant arba iš atminties.
- Prašyti pateikti lankytojų asmens tapatybės korteles, siekiant patikrinti ar jų amžius atitinka alkoholinių gėrimų vartojimo amžiaus apribojimo reikalavimus.
- Perduoti užsakymo detales virtuvės personalui
- Aptarnauti pagal užsakymus
- Patikrinti patiekalų ir indų švarą bei išvaizdą ir pranešti apie kilusias problemas
- Parengti stalą ir rūpintis švara
- Pateikti sąskaitas ir pasirūpinti apmokėjimu
- Surinkti nešvarius indus, taures ir įrakuos ir nunešti į virtuvę
- Susitikti su virtuvės personalu peržvelgti dienos patiekalus, meniu pakeitimus ir išankstinius užsakymus (pvz. vakarėlius)
- Laikytis visų sveikatos departamento instrukcijų
- Suteikti svečiams puikų aptarnavimą

Reikalavimai

- Darbo padavėju/padavėja patirtis
- Baziniai skaičiavimo įgūdžiai
- Dėmesys klientui ir kantrybė
- Puikūs prisistatymo gebėjimai
- Organizaciniai įgūdžiai bei gebėjimas atlikti kelias užduotis vienu metu dinamiškoje aplinkoje
- Aktyvaus klausymosi ir efektyvaus bendravimo įgūdžiai
- Komandos dvasia
- Lankstumas dirbant pamainomis
- Aukštojo mokslo diplomas; pageidautinas specialus pasirėngimas.

Pratimo pavadinimas:	Tu esi...
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Gebės atskleisti savo charakterio stiprybes bendraudamas. • Mokinių stiprybės atsiskleis, gaunant atgalinį ryšį iš kitų.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokinių prašoma sakyti komplimentus vienas kitam. Tam mokiniai turi prisiminti savo draugus įvairiose situacijose – mokyklos aplinkoje, laisvalaikiu, bendraujant ir pan. Komplimentai reiškia gerus dalykus, charakterio stiprybes. Mokinių prašoma vengti tokių sakinių kaip „Būk geresnis...“. Komplimentai turi prasidėti žodžiais „Tu esi...“ Mokiniai turi priimti gaunamus komplimentus (šypsodamiesi, dėkodami).</p> <p>Individualus darbas: Mokinių prašoma sudaryti girdėtų komplimentų sąrašą, o tada atsakyti į sekančius klausimus: Ar kai kurie komplimentai labai netikėti, nauji? Ar šie komplimentai pakeis jų savęs vaizdą?</p> <p>Jei nori, mokiniai gali įrašyti keletą gautų komplimentų į esminių stiprybių sąrašą.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Priminti mokiniams, kad neformalios vertinimo strategijos (kaip komplimentai) gali padėti atskleisti charakterio stiprybes.</p> <p>Gebėjimas atskleisti charakterio stiprybes bendraujant yra sudėtingas įgūdis. Mokiniai išmoks atskleisti savo ir kitų charakterio stiprybes gaudami atgalinį ryšį iš kitų.</p>

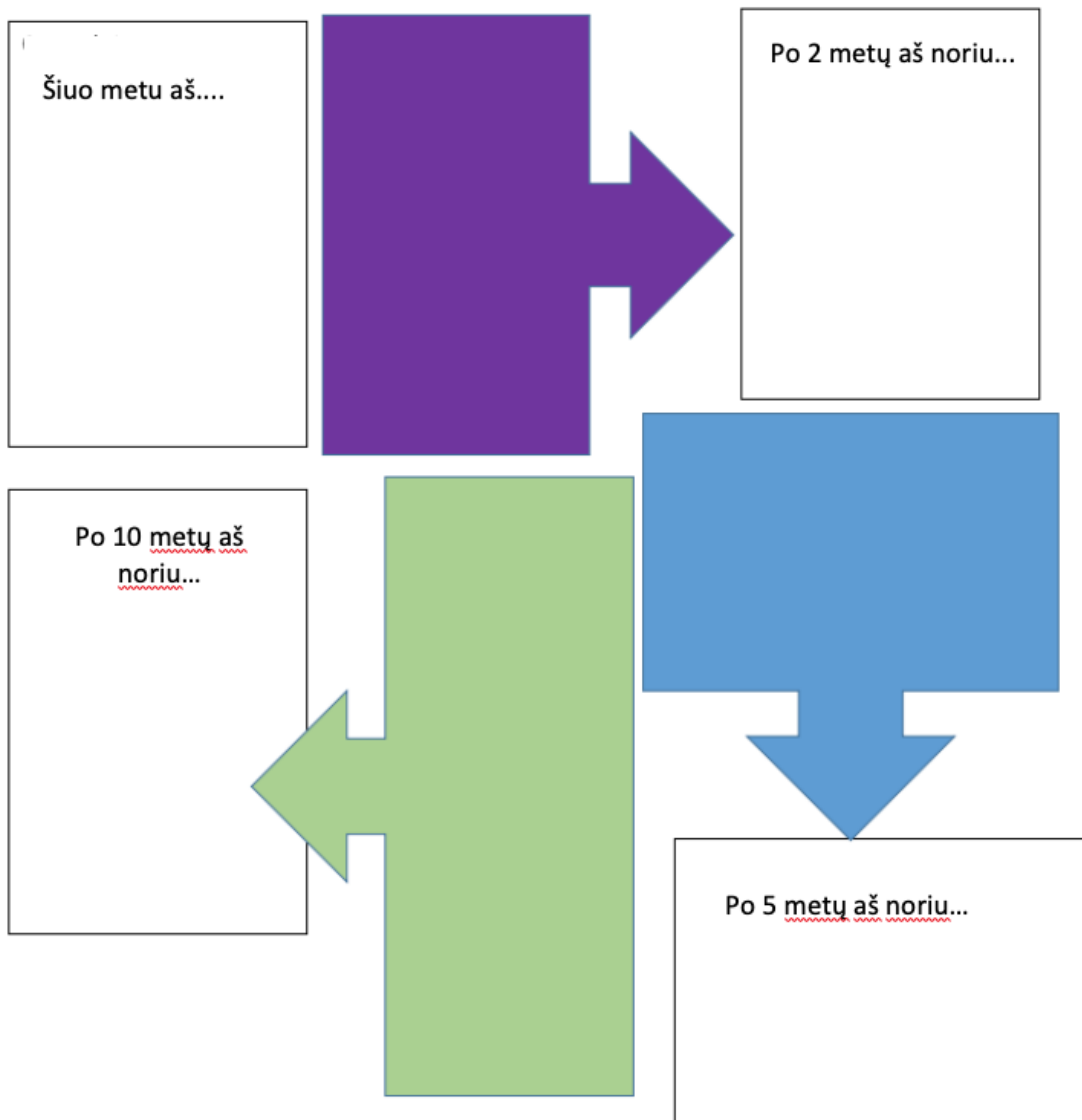
Pratimo pavadinimas:	Po 10 metų
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Įtraukti</i> mokinius į karjeros planavimą. • Padėti mokiniams susieti karjeros interesus ir gyvenimo planus su stiprybėmis. • Tai padės mokiniams tapti <i>kūrybiškesniais</i>. • Paskatinti mokinius kelti tikslus.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Diagrama (Priedas)</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pasiūlykite mokiniams įsivaizduoti, kaip jie gyvens po 10 metų. Tai pratimas, kurį mokiniai turi atlikti individualiai, galvodami apie visas savo asmeninio gyvenimo sritis (t.y. jausmus, mokslą, šeimą, darbą, laisvalaikį).</p> <p>Diagramos pildymo instrukcija:</p> <p>Pildydami skyrelį „Šiuo metu aš...“ turite aprašyti kuo detaliau savo dabartinę būseną. Pagalvokite apie mokymąsi mokykloje, asmeninį gyvenimą, šeimą, laisvalaikį/pomėgius ir darbą. Kaip jūs dabar jaučiatės, kokie jūsų ateities planai?</p> <p>Tą patį padarykite pildydami skyrelį. „Po 2 metų aš noriu...“ Įsivaizduokite savo ateities darbą (darbo sritį, profesiją) ar studijas (studijų programa, ateities profesija).</p> <p>Skyrelis “Po 5 metų aš noriu ...“ Įsivaizduokite pokyčius savo darbe ar studijose. Ką pasakysite apie savo šeimą po 5 metų? Pomėgius? Laisvalaikį?</p> <p>Skyrelis “Po 10 metų aš noriu... „ Sukurkite ateities planą po 10 metų. Įsivaizduokite savo ateities darbą (darbo sritį, profesiją, darbo vietą, darbo</p>

	<p>aplinką, kolegas, bendradarbius, bendravimą darbe). O kaip įsivaizduojate savo šeimą po 10 metų? Pomėgius? Laisvalaikį?</p> <p>Kai užpildysite visus diagramos skyrelius, pereikite prie strėlyčių vidaus užpildymo. Čia turite įrašyti, ką turite daryti, kas turi įvykti, kad pasiektumėte tai, ką parašėte skyrelyje. Ką turite padaryti dabar ar daryti artimiausioje ateityje, kad pasiektumėte savo tikslų. Kokios charakterio stiprybės gali jums padėti? Surašykite savo planą, kaip pasiekti tikslus.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Konsultantas turi pradėti diskusiją apie planų reikšmę ir kaip juos įgyvendinti.</p> <p>Klausimai diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip dabar jaučiatės? - Ar sužinojote ką nors naujo apie save? Jei taip, tai ką? - Ar jums buvo sudėtinga apibrėžti savo ateities tikslus? - Kuo šis pratimas jums naudingas? <p>Po šio pratimo mokiniai supras, kaip svarbu sukurti planą ateities tikslams pasiekti ir kaip panaudoti savo charakterio stiprybes siekiant tikslų.</p>

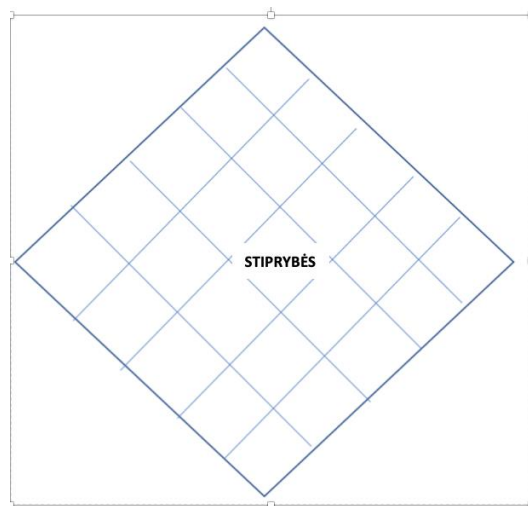
Nuoroda:

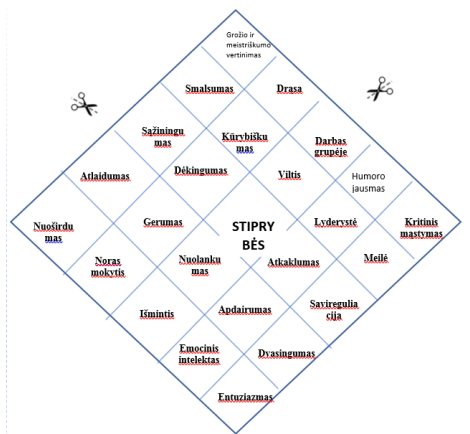
The Association of Business Practitioners (ABP). (2010). *Self-awareness and Personal Development*. British Business Professional Skills Development. Liverpool.

Priedas



Pratimo pavadinimas:	Stiprybių deimantas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti <i>savimonės įgūdžius</i> skatinant kalbėti apie savo charakterio stiprybes. • Patarkite mokiniams ugdyti ir naudoti kuo daugiau charakterio stiprybių. • Bendraujant atskleisti charakterio stiprybių individualius skirtumus.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deimanto paveikslėlis ir smulkios deimanto detalės su užrašytais 24 charakterio stiprybėmis (Priedas 1 ir 2) • Siekiant priminti mokiniams charakterio stiprybių prasmę, siūlome duoti jiems Charakterio stiprybių sąrašą (Pratimas „Stiprybių sąrašas“).





Atlikimo procedūra:

Pirmiausia kiekvienam mokiniui duokite lapą su deimanto piešiniu bei 24 detales su užrašytomis charakterio stiprybėmis. Paprašykite mokinių sudėlioti visas detales į deimanto piešinį pagal charakterio stiprybių svarbą. Kokios savybės jiems būdingiausios, o kurios mažiausiai būdingos?

Dėliodami laikykitės šios tvarkos:

Viršuje – jums būdingiausios stiprybės.

Apačioje – jums mažiausiai būdingos arba menkai pasireiškiančios stiprybės.

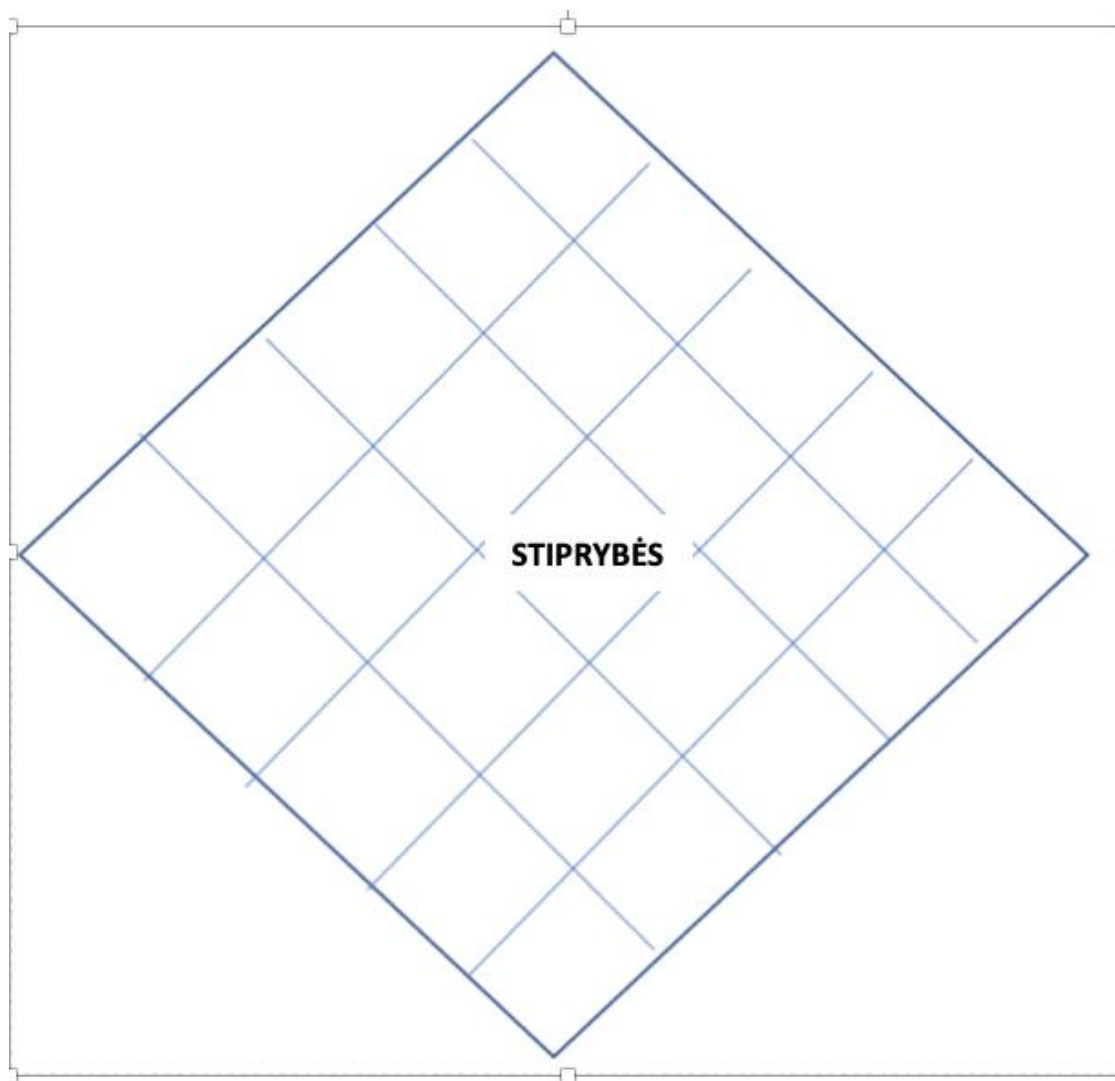
Sudėliojus deimanto detales, mokiniams siūloma atsakyti į šiuos klausimus:

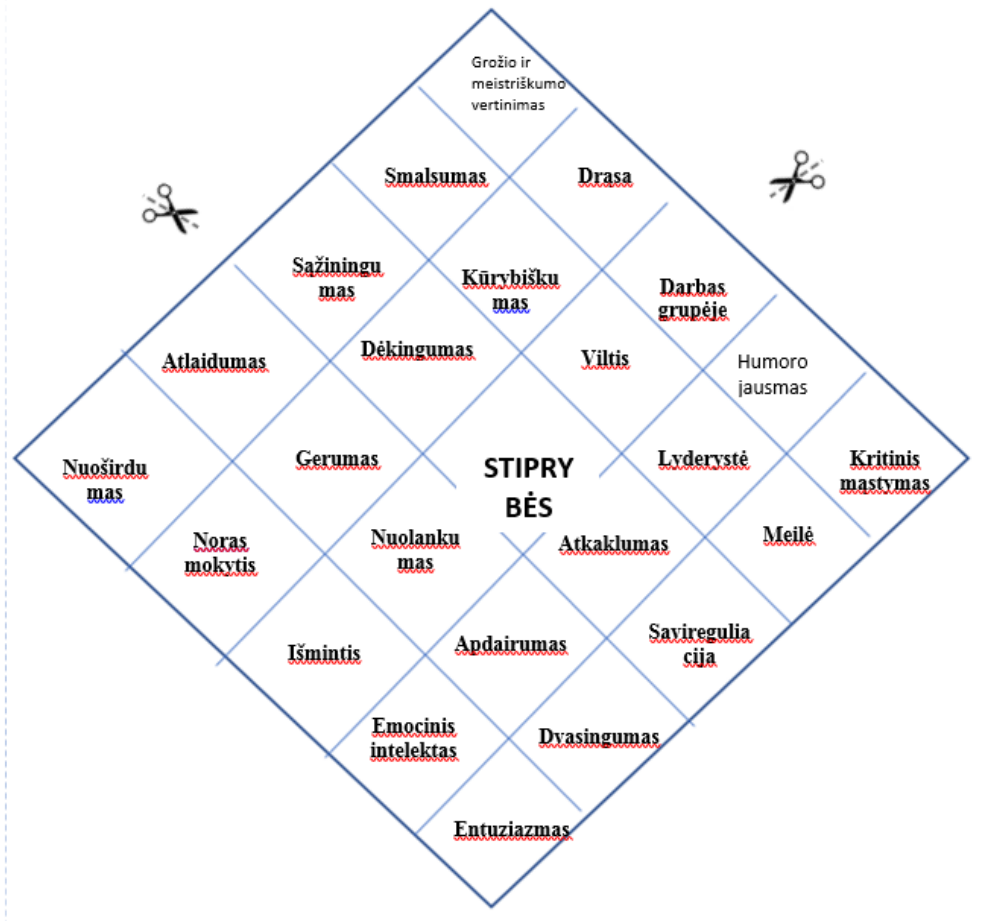
- Kokiais kriterijais remiantis jie sudėliojo detales?
- Kodėl vienos stiprybės yra viršuje?
- Ar stiprybių vieta deimante gali keistis po kurio laiko ir kodėl?

Atlikus darbą mokiniai skatinami parodyti savo stiprybių deimantą grupei (iš 3–4 asmenų) ir paaiškinti, kodėl stiprybės yra vienoje ar kitoje vietoje. Mokiniai turi aptarti savo deimantų skirtumus ir panašumus, visų stiprybių svarbą kasdieniame gyvenime.

Įvertinimas ir refleksija:	Visos stiprybės yra svarbios ir jeigu jų nepuoselėjame, galime prarasti. Naujausių tyrimų duomenimis, akivaizdu, kad pagrindinių stiprybių naudojimas kasdieniame gyvenime suteikia daug pranašumų.
---------------------------------------	---

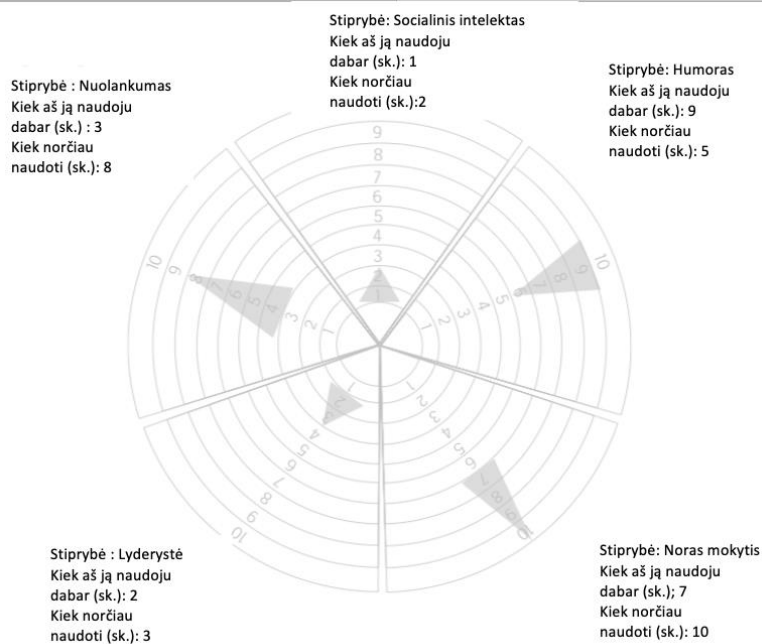
PRIEDAS





Pratimo pavadinimas:	Stiprybių ratas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> Sukurti grafinį turimų stiprybių atvaizdą, kad pamatytumėte, kaip jos naudojamos. Padėti mokiniams ugdyti savireguliacijos įgūdžius ir sukurti planą kaip sustiprinti ar optimizuoti stiprybių naudojimą.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Stiprybių rato kopija kiekvienam mokiniui (Priedas) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniai turi pasirinkti 5 stiprybes, kurios, jų nuomone, bus labai svarbios jų ateities darbe/profesijoje. Paprašykite mokinių, naudojant stiprybių ratą nustatyti, kiek jie šiuo metu naudoja šias stiprybes kasdieniame gyvenime mokykloje, namuose ar su draugais.</p> <p>Atlikus tai paklauskite, ar nėra galimybės šias stiprybes išnaudoti labiau. Stiprybių ratas gali būti naudojamas grafiniam atvaizdavimui, kaip stiprybės naudojamos dabar ir kiek plačiau jas galima panaudoti.</p> <p>Stiprybių rato vidurys yra lygus '0' (stiprybė visai nenaudojama), o išorinė linija - '10' (stiprybė naudojama maksimaliai). Prie kiekvienos pasirinktos stiprybės mokiniai turi pažymėti ženkliukais, kiek ta stiprybė naudojama dabar ir kiek jos naudojimas gali būti sustiprintas. Tarp šių dviejų ženklų nubraižykite trikampį, kurio viršūnė – ženkliukas, žymintis stiprybės naudojimo galimybes. Kuo didesnis trikampis išeina, tuo didesnė erdvė panaudoti stiprybę. Kitas žingsnis – ištirti stiprybės optimizavimo būdus.</p>

Stiprybių grafinio atvaizdo pavyzdys:



Šis pratimas – puiki pradžia sukurti planą, kaip optimizuoti stiprybių naudojimą. Štai keletas klausimų, kuriuos turite užduoti mokiniams, kai jie pabaigia užduotį:

- Ką pastebite, pažvelgę į atvaizdą?
- Kiek jūsų stiprybės gali būti naudingos kasdieniame gyvenime?
- Kiek ateities darbe ar profesinėje veikloje bus naudingos jūsų stiprybės?
- Kurių stiprybių negalite arba beveik negalite sustiprinti?
- Ką galite padaryti, norėdami labai išnaudoti savo stiprybes?

**Ivertinimas ir
refleksija:**

Stiprybių rato naudojimo pranašumas, kad mokiniai gali iš karto pamatyti, kurias stiprybes per mažai naudoja.

Šis pratimas – puiki pradžia sukurti planą, kaip labiau išnaudoti ar optimizuoti stiprybių naudojimą.

Norint optimizuoti stiprybių naudojimą, svarbu suvokti stiprybių naudojimo potencialą esamoje situacijoje. Vienas stiprybes galima išnaudoti geriau, dažniau ir intensyviau. O kitų stiprybių naudojimas ribotas. Šis pratimas ir padeda jas atskirti.

Pasiūlykite savo mokiniams išsaugoti Stiprybių ratą. Jie gali pasinaudoti juo diskutuodami su kitais (tėvais, draugais).

Pratimo pabaigoje mokiniai išmoks kurti ateities planus apie stiprybių panaudojimo optimizavimą.

Nuorodos:

Positive Psychology practitioner's tools. In:

<https://positivepsychologyprogram.com/toolkit/wp-content/uploads/The-Strengths-Wheel.pdf>

Matt Driver. <http://mattdriverconsulting.com>

Driver, M. (2011). *Coaching Positively – Lessons for coaches from Positive Psychology*. Maidenhead: Open University Press /McGraw Hill

PRIEDAS

STIPRYBIŲ RATAS

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju
dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju
dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju
dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju
dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju
dabar (sk.).....

Pratimo pavadinimas:	Stiprybių panaudojimas kasdieniame gyvenime
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti mokinių <i>darbo grupėje įgūdžius</i>. • Ieškant naujų būdų išreikšti stiprybes, ugdyti <i>kūrybiškumą</i>. • Padėti mokiniams suprasti stiprybių naudojimo kasdieniame gyvenime naudą.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>Kortelės su 24 charakterio stiprybėmis (Priedas)</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Suskirstykite mokinius į nedideles grupes (po 3-4). Visas korteles padėkite ant stalo. Paašškinkite mokiniams, kad stiprybės nėra pastovios ir jei jos neugdamos, nepuoselėjamos, jas galima prarasti. Turime ugdyti ir naudoti kiek galima daugiau charakterio stiprybių.</p> <p>Kiekviena grupelė paima po vieną kortelę. Skiriamos 5 minutės pagalvoti apie galimus būdus ant kortelės užrašytą charakterio stiprybę panaudoti kasdieniame gyvenime (mokykloje, namie, su draugais). Visos grupės turi pasidalinti savo mintimis.</p> <p>Šį pratimą galima atlikti, kol bus panaudotos visos kortelės.</p> <p>Pabaigus pratimą mokiniams galima užduoti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar sunku panaudoti charakterio stiprybes kasdieniame gyvenime? • Kokia nauda iš charakterio stiprybių kasdieniame gyvenime?
Įvertinimas ir refleksija:	Paskatinkite mokinius pagalvoti, ką jie gali padaryti, kad naudotų savo stiprybes dažniau.

Pasiūlykite užsirašyti visus pasiūlymus, kaip panaudoti charakterio stiprybes kasdieniame gyvenime, kurie jiems patiko ir kuriuos jie norėtų panaudoti.

Atlikę šį pratimą mokiniai supras charakterio stiprybių panaudojimo kasdieniame gyvenime naudą.

Priedas: Stiprybių kortelės

PRIEDAS

Charakterio stiprybių kortelės

<p>Grožio ir meistriškumo vertinimas</p> <p>Pagarba ir gėrėjimasis grožiu, žavėjimasis gebėjimais/ meistriškumu; moralinio grožio išskėlimas</p>	<p>Dėkingumas</p> <p>Dėkingumas už gerus dalykus, išreiškiamas dėkingumas, jausmas, kad esi laimingas</p>	<p>Viltis</p> <p>Optimizmas, pozityvus žvilgsnis į ateitį, tikėjimas sulaukti geriausio ir darbas, siekiant to</p>	<p>Humoro jausmas</p> <p>Žaismingumas, šypsenų kitiems nešimas, linksmumas, šviesiųjų pusių matymas</p>
<p>Dvasingumas</p> <p>Sąsaja su šventumu, tikslu, prasme, tikėjimu, religingumu</p>	<p>Drąsa</p> <p>Narsumas, iššūkių nevengimas, nesigūžimas dėl iškilusių grėsmių, stojimas savo baimių akistaton, pasisakymas už tai, kas teisinga</p>	<p>Atkaklumas</p> <p>Darbštumas, pabaigimas to, kas pradėta, kliūčių įveikimas</p>	<p>Nuoširdumas</p> <p>Tikrumas, buvimas tuo, kuo esi, neapsimestinis nuoširdumas, dorumas</p>
<p>Kūrybiškumas</p> <p>Originalumas, adaptyvumas, išradingumas, gebėjimas matyti iš įvairių pusių ir daryti dalykus įvairiais būdais</p>	<p>Smalsumas</p> <p>Domėjimasis, naujovių siekimas, tyrinėjimas, atvirumas patirtims</p>	<p>Entuziazmas, energija</p> <p>Gyvybingumas, gyvenimo džiaugsmas, energija, visiškas atsidavimas daromam darbui</p>	<p>Sąžiningumas: teisingumo principų laikymasis, neleidimas, kad jausmai darytų įtaką sprendimams, lygių galimybių visiems suteikimas</p>
<p>Kritinis mąstymas</p> <p>Kritinis mąstymas, apmąstymas iš visų pusių, skubotų išvadų vengimas</p>	<p>Atlaidumas</p> <p>Gailestingumas, kitų silpnųjų priėmimas, antros galimybės suteikimas,</p>	<p>Nuolankumas</p> <p>Nuostata „Pasiekimai kalba už save“</p>	<p>Apdairumas</p> <p>Apdairumas renkantis, atsargumas, pernelyg didelės rizikos vengimas</p>

	nuoskaudų nelaikymas		
Savireguliacija Savitvarda, disciplinuotumas; impulsų, emocijų ir trūkumų suvaldymas	Noras mokytis Naujų įgūdžių ir temų įvaldymas, metodiškas naujų žinių įgijimas	Išmintis Išmintis, išmintingų patarimų davimas, gebėjimas pažvelgti plačiau	Meilė Mylintis ir mylimas, vertinantis artimus ryšius su kitais, nuoširdžiai šiltas
Gerumas Dosnumas, rūpinimasis, globa, užuojauta, altruizmas, veikimas dėl kitų	Emocinis intelektas Emocinis intelektas, kitų ir savo motyvų ir jausmų suvokimas, žinojimas kuo kiti žmonės gyvena	Darbas grupėje Pilietiškumas, socialinė atsakomybė, lojalumas, prisidėjimas prie grupės pastangų	Lyderystė Grupinių veiklų organizavimas, pozityvi įtaka kitiems

Pratimo pavadinimas:	Aplinkos įtaka charakterio stiprybėms
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbai
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pratimas sustiprins mokinių <i>savimonę</i> ir <i>kritinį mąstymą</i>. • Paskatins mokinius naudoti charakterio stiprybes įvairiose aplinkose.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Charakterio stiprybių raiškos laipsnis priklauso nuo aplinkos (darbo, mokyklos, šeimos, bendruomenės) įtakos.</p> <p>Stiprybių supratimą ir panaudojimą labiausiai lemia aplinka.</p> <p>Tikėtina, kad priklausomai nuo aplinkybių individai skirtingai atskleis savo charakterio stiprybes. Pavyzdžiui, skirsis gerumo ir paslaugumo, kurį mes rodysime artimam draugui (pvz., paduodami dovaną) ar pagyvenusiam asmeniui (pvz., padėdami pereiti gatvę) raiška.</p> <p>Pasiūlykite mokiniams išsirinkti vieną savo išreikštą charakterio stiprybę (galima pasinaudoti Charakterio stiprybių deimantu) ir užrašyti, kaip aplinka veikia šios stiprybės raišką, atsakant į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kiek ši charakterio stiprybė yra išreikšta? - Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje? - Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje bendraudamas su mokytoju, kuris jums patinka? - Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje bendraudamas su mokytoju, kuris jums nepatinka? - Kiek šią stiprybę naudojate mokykloje bendraudamas su draugais? - Kiek šią stiprybę naudojate namuose su tėvais?

	<ul style="list-style-type: none"> - Kiek šią stiprybę naudojate namuose su broliais, seserimis? - Kiek šią stiprybę naudojate viešumoje (kine, visuomeniniame transporte ir pan.)? - Kurioje aplinkoje šią savybę išnaudojate labiausiai?
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Klausimai, kuriuos galite aptarti su mokiniais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kodėl aplinka turi lemiamą įtaką išnaudojant stiprybes? • Kas turi lemiamos įtakos – žmonės ar fizinė aplinka? <p>Atlikę pratimą mokiniai supras, kodėl aplinka įtakoja stiprybių raišką ir kas – žmonės, tarpusavio santykiai ar fizinė aplinka- įtakoja labiausiai.</p>

Nuoroda:

R. M. Niemiec: *Character Strengths Interventions: A Field Guide for Practitioners* (ISBN 9781616764920) © 2018 Hogrefe Publishing. https://pubengine2.s3.eu-central-1.amazonaws.com/preview/99.110005/9781616764920_preview.pdf

Pratimo pavadinimas:	Kokį mane mato kiti?
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti mokinių savireguliacijos įgūdžius. • Paskatinti mokinius pažinti ir priimti kitų žmonių stiprybes.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 popieriaus lapai kiekvienam dalyviui <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite mokinių nupiešti apskritimą lapo viduryje, o viršuje užrašyti savo vardą.</p> <p>Pirmiausia mokinių prašoma pagalvoti, kurias jų charakterio stiprybes mato aplinkiniai. Jas reikia užrašyti apskritimo išorėje.</p> <p>Toliau mokinių prašoma į apskritimo vidurį surašyti charakterio stiprybes, kurias jie patys savyje mato.</p> <p>Ant antrojo popieriaus lapo reikia vėl nupiešti apskritimą, o lapo viršuje parašyti savo vardą. Visi šie mokinių lapai padedami ant stalo.</p> <p>Visi mokiniai turi pagalvoti, kokiomis charakterio stiprybėmis pasižymi kiti mokiniai ir surašyti jas į tų mokinių lape nupieštą apskritimą.</p> <p>Taigi, kiekvienas mokinys turi du lapus – vieną užpildė pats, o kitą – klasės draugai. Dabar mokiniai turi atsakyti į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ar skiriasi jų pačių nuomonė nuo kitų žmonių nuomonės apie jų charakterio stiprybes? - Kokios tokio skirtumo priežastys? - Ką galime padaryti, norėdami atskleisti savo stiprybes kitiems?

Įvertinimas ir refleksija:	Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos, kad yra skirtumas tarp to, kaip žmogus pats save mato ir kokį jį mato kiti. Tai suteiks galimybę mokiniams atkreipti dėmesį į savo įvaizdį ir prisistatymą.
---------------------------------------	--

Nuoroda:

“Who I am activity” in : www.teacherVision.

Pratimo pavadinimas:	Kokį mane mato šeima?
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbai
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padės mokiniams ugdyti <i>savimone</i>. • Paskatins atkreipti dėmesį ir priimti kitų žmonių nuomonę apie juos.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lapai su apskritimais iš pratimo „Kokį mane mato kiti?“ ir tuščias popieriaus lapas. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite mokinių nupiešti apskritimą lapo viduryje, o viršuje užrašyti savo vardą.</p> <p>Mokiniai turi paprašyti savo šeimos narių pagalvoti, kokios charakterio stiprybės jiems būdingos ir surašyti jas aplink apskritimą.</p> <p>Palyginkite, ką apie jus užrašė šeimos nariai ir ką užrašėte jūs pats bei klasės draugai.</p> <p>Atsakykite į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kokius skirtumus matote 3-iuose įvertinimuose? - Kokios tokio skirtumo priežastys? - Kas, jūsų manymu, pažįsta jus geriau – klasės draugai ar šeima? Kodėl? - Ką galite padaryti, norėdami atskleisti savo stiprybes šeimos nariams? - Parodykite lapus su apskritimais, kuriuos pildėte pats ir jūsų klasės draugai, šeimos nariams ir paklauskite, kokia, jų nuomone, yra vertinimo skirtumų priežastis?

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Pratimo pabaigoje mokiniai sužinos apie savęs įvaizdį ir kaip svarbu mokėti prisistatyti.

Nuoroda:

“Who I am activity” in : www.teacherVision.

Pratimo pavadinimas:	Charakterio stiprybės kurias vertiname
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti savireguliacijos įgūdžius • Diskutuodami apie charakterio stiprybių svarbą ieškant darbo, mokiniai lavins savo bendradarbiavimo, derybų ir darbo grupėje įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 24 charakterio stiprybių sąrašas (Priedas) ir nedideli popieriaus lapeliai. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite mokinių peržvelgti 24 Charakterio stiprybių sąrašą ir išsirinkti 4 kurios jiems atrodo svarbiausios ieškant darbo. Užsirašyti jas ant lapelio. Suskirstykite mokinius poromis ir pasiūlykite padiskutuoti, kodėl jie išsirinko būtent šias stiprybes, o tada iš bendrai turimų 8 stiprybių išrinkti 4. Tada kiekviena pora diskutuoja su kita pora mokinių apie savo pasirinktas stiprybes ir iš jų išrenka 4 svarbiausias. Toliau jau grupelės po 4 mokinius diskutuoja apie pasirinktas stiprybes ir iš jų išrenka 4 svarbiausias. Taip grupelės jungiasi, kol visa klasė susėda kartu. Kiekviena iš didžiųjų grupių pateikia savo argumentus, kodėl išrinko šias 4 charakterio stiprybes. Tada visi mokiniai balsuoja ir galutinai nusprendžia, kurios 4 charakterio stiprybės labiausiai vertinamos įsidarbinant.</p> <p>Klausimai diskusijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kodėl šios stiprybės yra svarbios įsidarbinant? - Kuo naudingos šios stiprybės įsidarbinant?

	<ul style="list-style-type: none">- Ar šios stiprybės susiję su konkrečia darbo vieta?- Kodėl skiriasi klasės draugų nuomonė apie charakterio stiprybes?
Įvertinimas ir refleksija:	Mokiniai supras, kad žmonių nuomonės apie charakterio stiprybes skiriasi ir kad įvairios charakterio stiprybės gali būti svarbios įsidarbinant.

Nuoroda:

CHARACTER STRENGTHS IN ACTION. Discovering what is right with your students.
Jennifer Hanson-Peterson and Dr Georgiana Cameron. Institute of positive education.
www.ggs.vic.edu.au/institute/blog/blog-posts/character-strengths-in-action

PRIEDAS**CHARAKTERIO STIPRYBIŲ SĄRAŠAS**

Grožio ir meistriškumo vertinimas	Pagarba ir gėrėjimasis grožiu, žavėjimasis gebėjimais/ meistriškumu; moralinio grožio iškelimas
Dėkingumas	Dėkingumas už gerus dalykus, išreiškiamas dėkingumas, jausmas, kad esi laimingas
Viltis	Optimizmas, pozityvus žvilgsnis į ateitį, tikėjimas sulaukti geriausio ir darbas, siekiant to
Jumoro jausmas	Žaismingumas, šypsenų kitiems nešimas, linksmumas, šviesiųjų pusių matymas
Dvasingumas	Sąsaja su šventumu, tikslu, prasme, tikėjimu, religingumu
Drąsa	Narsumas, iššūkių nevengimas, nesigūžimas dėl iškilusių grėsmių, stojimas savo baimių akistaton, pasisakymas už tai, kas teisinga
Atkaklumas	Darbštumas, pabaigimas to, kas pradėta, kliūčių įveikimas
Nuoširdumas	Tikrumas, buvimas tuo, kuo esi, neapsimestinis nuoširdumas, dorumas
Kūrybiškumas	Originalumas, adaptyvumas, išradingumas, gebėjimas matyti iš įvairių pusių ir daryti dalykus įvairiais būdais
Smalsumas	Domėjimasis, naujovių siekimas, tyrinėjimas, atvirumas patirtims
Kritinis mąstymas	Kritinis mąstymas, apmąstymas iš visų pusių, skubotų išvadų vengimas
Atlaidumas	Gailestingumas, kitų silpnybių priėmimas, antros galimybės suteikimas, nuoskaudų nelaikymas
Nuolankumas	Nuostata „Pasiekimai kalba už save“
Apdairumas	Apdairumas renkantis, atsargumas, pernelyg didelės rizikos vengimas
Savireguliacija	Savitvarda, disciplinuotumas; impulsų, emocijų ir trūkumų suvaldymas
Noras mokytis	Naujų įgūdžių ir temų įvaldymas, metodiškas naujų žinių įgijimas
Išmintis	Išmintis, išmintingų patarimų davimas, gebėjimas pažvelgti plačiau
Meilė	Mylintis ir mylimas, vertinantis artimus ryšius su kitais, nuoširdžiai šiltas
Gerumas	Dosnumas, rūpinimasis, globa, užuojauta, altruizmas, veikimas dėl kitų
Emocinis intelektas	Emocinis intelektas, kitų ir savo motyvų ir jausmų suvokimas, žinojimas kuo kiti žmonės gyvena

Darbas grupėje	Pilietiškumas, socialinė atsakomybė, lojalumas, prisidėjimas prie grupės pastangų.
Sąžiningumas	Teisingumo principų laikymasis, neleidimas, kad jausmai darytų įtaką sprendimams, lygių galimybių visiems suteikimas
Lyderystė	Grupinių veiklų organizavimas, pozityvi įtaka kitiems
Entuziazmas, energija	Gyvybingumas, gyvenimo džiaugsmas, energija, visiškas atsidavimas daromam darbui

Pratimo pavadinimas:	Stiprybės mano gyvenimo aprašyme (CV)
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti ugdyti <i>savimone</i> ir <i>savęs pristatymo įgūdžius</i>. • Sustiprinti mokinių <i>įsitraukimą</i> į karjeros planavimą bei darbo paieškas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Europaso CV forma (internete) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokinių prašoma parengti savo Gyvenimo aprašymą naudojant Europaso CV formą atspindint pagrindines savo stiprybes.</p> <p>Mokiniai turi rasti būdų pristatyti savo stiprybes ir kaip jas stiprino.</p> <p>Įvykdžius užduotį, mokiniai diskutuoja atsakydami į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokių sunkumų kilo pristatant savo stiprybes Gyvenimo aprašyme? - Kokie stiprybių lavinimo būdai tinkami pateikti Gyvenimo aprašyme? - Kokie formalūs ir neformalūs būdai gali būti naudojami ugdant charakterio stiprybes? - Kokie privalumai pristatant charakterio stiprybes savo Gyvenimo aprašyme? - Ar šios charakterio stiprybės susiję su konkrečia darbo vieta?
Įvertinimas ir refleksija:	Šis pratimas padės mokiniams suprasti charakterio stiprybių atskleidimo svarbą ieškant darbo bei įsidarbinant.

Pratimo pavadinimas:	Mano stiprybės ieškant darbo
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti <i>savimoneį, prisistatymo</i> ir <i>kūrybiškumo</i> įgūdžius. • Sustiprinti mokinių <i>įsitraukimą</i> į karjeros planavimą bei darbo paieškas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bet koks interneto puslapis su darbo skelbimais. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pasiūlykite mokiniams peržvelgti puslapį ir pasirinkti 5 darbo vietas, kurios jiems atrodo tinkamiausios, atitinka jų karjeros planus ir aspiracijas. Mokiniai turi pagalvoti, kaip jų charakterio stiprybės atitinka siūlomus darbus.</p> <p>Atlikus užduotį, siūloma grupės diskusija atsakant į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ar buvo sunku ar lengva suprasti, kaip jūsų charakterio stiprybės atitinka darbo pasiūlymus? - Kaip apibrėšite savo stiprybes aplikaudami į šias darbo vietas? - Kaip manote, ar jūsų stiprybės padidins galimybes įsidarbinti šiose darbo vietose?
Įvertinimas ir refleksija:	Šis pratimas padės mokiniams suprasti charakterio stiprybių atskleidimo svarbą ieškant darbo bei įsidarbinant.

Pratimo pavadinimas:	Mano stiprybės ir profesija
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams ugdyti <i>savimonę</i> ir <i>kritinio mąstymo</i> įgūdžius. • Sustiprinti mokinių <i>įsitraukimą</i> į karjeros planavimą bei darbo paieškas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bet kuri internetinė platforma, pateikianti profesijų klasifikaciją. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokinių prašoma panaršyti nurodytoje platformoje ir pasirinkti profesinę sritį (pvz., finansai, menai) kuri jiems įdomi ir kurią norėtų rinktis ateityje. Mokiniai turi perskaityti apie visas profesijas šioje grupėje ir pagalvoti, ar ir kaip jų charakterio stiprybės derės su viena ar kita profesija.</p> <p>Atlikus užduotį, inicijuoti grupės diskusiją atsakant į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ar radote savo charakterio stiprybes jus dominančios profesijos aprašyme? - Ar visos jūsų charakterio stiprybės atsispindi jūsų pasirinktos srities profesijose? Jei ne, kokios jūsų charakterio stiprybės ten neminimos? - Kaip, jūsų nuomone, charakterio stiprybės padidins galimybes padaryti sėkmingą karjerą norimoje srityje?
Įvertinimas ir refleksija:	Šis pratimas padės mokiniams suprasti charakterio stiprybių atskleidimo svarbą ieškant darbo bei įsidarbinant. Mokiniai sužinos, kaip charakterio stiprybės gali padidinti galimybes padaryti sėkmingą karjerą norimoje srityje.

Pratimo pavadinimas:	Kaip stiprybę paversti įpročiu
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Leisti mokiniams panaudoti savo pagrindines charakterio stiprybes savo kasdieniame gyvenime. • Ugdyti mokinių kūrybiškumo įgūdžius. • Padidinti mokinių galimybes patirti įsitraukimo jausmą.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pratimas skirtas padėti mokiniams sąmoningai kontroliuoti kasdienės veiklas įtvirtinant įpročius, susijusius su stiprybėmis, kasdieniame gyvenime. Mokiniai skatinami kas savaitę po 10 minučių skirti veiklai, puoselėjančiai asmenines stiprybes.</p> <p>Pavyzdžiui, jei mokinio charakterio stiprybė yra humoro jausmas, jis gali į savo kasdienybę įtraukti su humoru susijusią veiklą:</p> <p>Užuomina: Rytą įsijunkite kompiuterį.</p> <p>Kasdienė veikla: pasižiūrėkite mėgstamos komedijos fragmentą ar populiaraus atlikėjo juokelį.</p> <p>Prizas: Pirmas rytinės kavos ar arbatos gurkšnis.</p> <p>Mokiniai gali keisti kasdienės veiklas savo nuožiūra tačiau turi stengtis nuolat atlikti su savo stiprybe susijusią veiklą.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Atlikus užduotį, inicijuoti diskusiją atsakant į šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės reguliariai užsiimdamas veikla, puoselėjančia jūsų stiprybes? - Gal galite sugalvoti alternatyvius būdus kaip įtraukti jūsų charakterio stiprybes į kasdienės veiklas? <p>Mokiniai išmoks įtraukti savo charakterio stiprybes į kasdienės veiklas.</p>

Nuoroda:

Niemiec, R. M. (2017). Character strengths interventions: A field guide for practitioners. Boston, MA: Hogrefe Publishing.

Atsparumas

Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Atsparumo namas	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Kūrybiškumas Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius giliai pažvelgti į įvairius savo gyvenimo aspektus ir aprašyti tai. Tai padės mokiniams geriau pažinti save. Ši patirtis gali padėti jiems susiduriant su gyvenimo sunkumais ir geriau save išreikšti.	Po šio pratimo mokiniai geriau save pažins. Jie atras žmones bei priemones, padedančius įveikti iššūkius, su kuriais anksčiau ar vėliau susidurs.
Man sekasi	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymas Komunikacija Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius apmąstyti savo turimus įgūdžius bei kompetencijas bei tuos, kuriuos nori įgyti ateityje	Atlikę pratimą mokiniai aiškiai supras, kokius turi gebėjimus ir tai, kad bet kokią gebėjimą pasistengę gali įgyti.
Kūnas ir emocijos	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Kūrybiškumas Komunikacija Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius susitelkti ties savo emocijomis siekiant jas tiksliai įvardinti ir išreikšti. Be to, tai stiprina jų gebėjimus valdyti sunkias emocijas.	Atlikę šį pratimą mokiniai gebės tiksliai įvardinti savo emocija ir tai, kur jos glūdi žmogaus kūne ir kaip jos išreiškiamos.
Mano gyvenimo kelias	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Komunikacija Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius pažinti ir išreikšti savo emocijas ir pavaizduoti savo gyvenimo kelią, atspindint žmones ir resursus, padedančius sunkiais gyvenimo momentais.	Pratimo pabaigoje mokiniai gebės apmąstyti savo emocijas bei gyvenimus ir geriau supras, kaip išgyventi sudėtingas situacijas.
Mano 30 sekundžių reklama	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymas Kūrybiškumas Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis individualus pratimas skatina mokinius apsvarstyti, kaip jie pristato save aplinkiniams ir sukurti kūrybišką "reklamą" ar prisistatymą, geriausiai atspindintį jų stiprybes ir gebėjimus.	Pratimo pabaigoje mokiniai aptars savo pozityvius prisistatymus, kuriuos sukūrė. Ir kaip jie gali pritaikyti įgytą patirtį savo gyvenime.
Kūrybinis požiūris į fizinį aktyvumą	<ul style="list-style-type: none"> Savireguliacija Savęs pristatymas Kūrybiškumas Darbas grupėje Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	Šis grupinis pratimas paskatins mokinius naujai pažvelgti į fizinių pratimų naudą ir generuoti keletą naujų idėjų aktyvioms veikloms, kurias jie gali įtraukti į savo kasdienį gyvenimą.	Pratimo pabaigoje mokiniai galės naujai pažvelgti į fizinius pratimus ir supras, kaip reguliari fizinė veikla įtakoja jų fizinę bei psichikos gerovę.
Vidinė orų prognozė	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis individualus pratimas paskatins mokinius įvertinti bei atpažinti savo emocinę būklę bet kuriuo metu. Be to, suteiks jiems priemones ir strategijas kaip pozityviai įtakoti šią būseną konkrečiu atveju.	Pratimo pabaigoje mokiniai geriau pažins kintančią nuotaiką prigimti. Be to, jie geriau bus pasirengę atpažinti savo emocijas ir kaip jas paversti teigiamomis.

<p>Užgniaužk blogą nuotaiką</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savęs pristatymas • Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	<p>Šiame grupiniame pratime naudojama Minčių lietaus strategija, kuria mokiniai galėtų pasinaudoti nesėkmių metu. Mokiniai parengia savo asmeninį sąrašą veiksnių, padedančių įveikti sunkumus, su kuriais jie gali susidurti ateityje.</p>	<p>Pratimo pabaigoje mokiniai demonstruos tvirtesnius gebėjimus valdyti ir kontroliuoti savo emcijas kasdieniame gyvenime. Minčių lietaus elementas pratime reiškia, kad mokiniai įgis įžvalgų iš bendraamžių patirčių kaip tinkamiausiai elgtis.</p>
<p>Kas pavaizduota šiame paveiklėlyje?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kūrybiškumas • Kritinis mąstymas • Sprendimų priėmimas/problemų sprendimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šis grupinis pratimas suteiks mokiniams daugybę kūrybiškų netikėtų ir keistų situacijų paaiškinimui. Tokiu būdu sustiprinamas jų gebėjimas lanksčiai ir kūrybiškai mąstyti susidūrus su problemomis ir sunkumais.</p>	<p>Atlikus šį pratimą mokiniai gebės plačiau pasižiūrėti į jų pačių gyvenime kylančias situacijas. Jie pamatys, kad nei viena situacija neturi tik vieno paaiškinimo ir kad naudinga pažvelgti į kiekvieną situaciją iš kelių skirtingų perspektyvų.</p>
<p>Transporto kamščiai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Kritinis mąstymas • Sprendimų priėmimas/problemų sprendimas • Darbas grupėje • Komunikacija • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šis pratimas panašus į žmonių šachmatų žaidimą, kuriame svarbu, kad dalyviai aiškiai ir efektyviai komunikotų siekdami tikslo.</p>	<p>Pratimas turėtų padidinti mokinių gebėjimą dirbti sutelktoje grupėje ir komunikuoti savo norus nedviprasmiškai.</p>
<p>Derybos dėl Ugli aplesiu</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Kūrybiškumas • Kritinis mąstymas • Sprendimų priėmimas/problemų sprendimas • Derybos • Darbas grupėje • Komunikacija • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<p>Šis grupinis pratimas padeda mokiniams įsijausti į derybininko vaidmenį pagal pateiktą scenarijų. Esmė, kad abi pusės gali laimėti. Mokiniai turi parodyti savo derybinius ir bendradarbiavimo gebėjimus siekdami geriausio galimo problemos sprendimo.</p>	<p>Šio pratimo atlikimas turėtų atnešti naudą paskatindamas mokinių derybinius gebėjimus gaunant norimą rezultatą ir bendradarbiauti su kitais siekiant abipusiai naudingo susitarimo.</p>
<p>Gyvenimo laivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kritinis mąstymas • Savimonė • Savęs pristatymas • Komunikacija • Sprendimų priėmimas • Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šiame interaktyviame grupiniame pratime mokinių prašoma visiems kartu priimti sudėtingą sprendimą, ginant savo poziciją.</p>	<p>Mokiniai išbandys savo gebėjimą apsiginti atsižvelgiant į sunkumus, kuriuos gali sukelti visos grupės priimtas sprendimas.</p>
<p>Magnetiniai laukai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Kritinis mąstymas • Problemų sprendimas • Darbas grupėje • Derybos <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šis grupinis pratimas reikalauja gebėjimo dirbti grupėje siekiant bendro tikslo. Norėdami pasiekti tikslo, mokiniai turi kartu apgalvoti ir rasti tinkamiausią sprendimą. Jei bent vienam nepavyks, nepavyks visiems.</p>	<p>Po pratimo mokiniai geriau supras darbo grupėje reikšmę siekiant bendro tikslo, ir kaip sėkmingas darbas grupėje susijęs su asmenine sėkme.</p>
<p>Greitkelio perėjimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikacija • Problemų sprendimas • Darbas grupėje • Derybos <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šis grupinis pratimas reikalauja mokinių pasitikėti vieni kitais ir rasti kūrybiškus neverbalinio bendravimo būdus siekiant bendro tikslo. Taip pat suteikia galimybę išgyventi pojūčius skirtingai.</p>	<p>Po pratimo mokiniai supras, kaip įveikti kliūtis naudojant neverbalinę komunikaciją, dirbant omandoje ir pasitikint vienas kitu ir kaip kūrybiškai išnaudoti visus pojūčius.</p>

<p>Problemy sprendimo atvaizdavimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kūrybiškumas • Kritinis mąstymas • Sprendimų priėmimas/problemy sprendimas • Darbas grupėje • Komunikacija • Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Šiame grupiniame pratime mokiniam pateikiamos sudėtingos problemos, kurias turi išspręsti kartu naudodami siūlomą techniką.</p>	<p>Atlikę pratimą, mokiniai išlavins gerbėjimą pažiūrėti į visas savo gyvenimo problemas atviriau. Be to, jie lengviau ras būdus priimti tinkamus sprendimus.</p>
<p>Kas nors pozityvaus kasdien</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Komunikacija • Kritinis mąstymas • Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	<p>Šie namų darbai pasiūlys mokiniam pastebėti pozityvius dalykus, nutinkančius jiems kiekvieną dieną - tiek didelius, tiek mažus – ir pasvarstyti, kokius jausmus jie sukelia.</p>	<p>Atlikę namų darbus, mokiniai daug aiškiau supras savo gyvenimo grožį, taip pat ir kasdien nutinkančius gerus dalykus. Ši užduotis taip pat gali sustiprinti dėkingumo už visus gerus nutinkančius dalykus jausmą.</p>
<p>Pozityvūs sprendimai</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problemy sprendimas • Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Ši namų darbų užduotis siūlo mokiniam kritiškai vertinti savo reakcijas į sudėtingas situacijas. Ji leis suprasti, kad skirtingos reakcijos sukelia skirtingas pasekmes.</p>	<p>Atlikę šį pratimą mokiniai supras, kaip asmeninis požiūris ir asmeninės reakcijos įtakoja sprendimus sudėtingose situacijose. Be to, jie išmoks kritiškai apvarstyti prieš priimdami sprendimą sudėtingoje situacijoje.</p>
<p>Pradėkite pokalbį</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija • Savės pristatymas • Komunikacija/Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<p>Šis namų darbo pratimas sukurtas tobulinti mokinių savės pristatymo ir komunikacijos įgūdžius. Savaitės bėgyje mokiniai skatinami pradėti bendrauti su mažai pažįstamais žmonėmis, su kuriais susiduria kasdien.</p>	<p>Atlikę šį pratimą, mokiniai turėtų pademonstruoti daugiau pasitikėjimo bendraujant su kitais ir išmolti geriau pristatyti, siekiant padaryti geresnį įspūdį.</p>
<p>Mandarino meditacija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija • Emocinis intelektas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<p>Šis individualus pratimas skirtas padėti mokiniam geriau pažinti savo pojūčius, naudojant dėmesingo įsisąmoninimo metodą "susipažįstant" su mandarinu.</p>	<p>Atlikę šį pratimą, mokiniai išmoks atidžiau įsiklausyti į savo kūno pojūčius bei pritaikyti šį metodą kasdieniame gyvenime.</p>
<p>Sprendimų pasaulis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savireguliacija • Derybos • Savimonė • Kritinis mąstymas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<p>Šis namų darbo pratimas paskatins mokinius apvarstyti konstruktyvų ir neproduktyvų elgesį konfliktų metu ir taip leis geriau save suprasti bei įgyti konfliktų sprendimo įgūdžių.</p>	<p>Mokiniai įgis daugiau žinių apie konfliktus ir supras, kaip juos spręsti.</p>

Atsparumo pratimai

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Atsparumo namas (45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pagerinti mokinių <i>komunikacijos</i> įgūdžius. • Skatinti ir vystyti mokinių <i>kūrybiškumą</i> ir <i>kritinį mąstymą</i> įvairiais gyvenimo atvejais.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Darbo lapas (Priedas) • Rašikliai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pateikę atsparumo sampratą, parodykite paveiklėlį “Atsparumo namas” ir paaiškinkite mokiniams kiekvieno kambario reikšmę. Šie “kambariai” sudaro asmens atsparumą. Vėliau duokite kiekvienam mokiniui lapą su “Atsparumo namu” ir skirkite laiko užpildyti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kas jus myli besąlygiškai? - Kur randate gyvenimo prasmę? - Iš kur žinote, kaip elgtis ? - Kokios jūsų galimybės? <p>Padėkite mokiniams užpildyti darbo lapus ir pasikalbėkite apie tai.</p>

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Aptarkite ir įvertinkite atliktą pratimą atsakydami į šiuos klausimus:

- Koks, jūsų manymu, buvo šio pratimo tikslas?
- Ar sunku buvo užpildyti Atsparumo namus?
- Kaip jaučiatės atlikę pratimą?
- Kokie jūsų gebėjimai ar kas padeda jums įveikti kliūtis realiame gyvenime?
- Kaip ir kodėl galite pasinaudoti išvardintais gebėjimais ir pagalba ir juos taikyti?

Pirmiausia leiskite mokiniams patiems pagalvoti prieš pasidalinant savo mintimis su grupe.

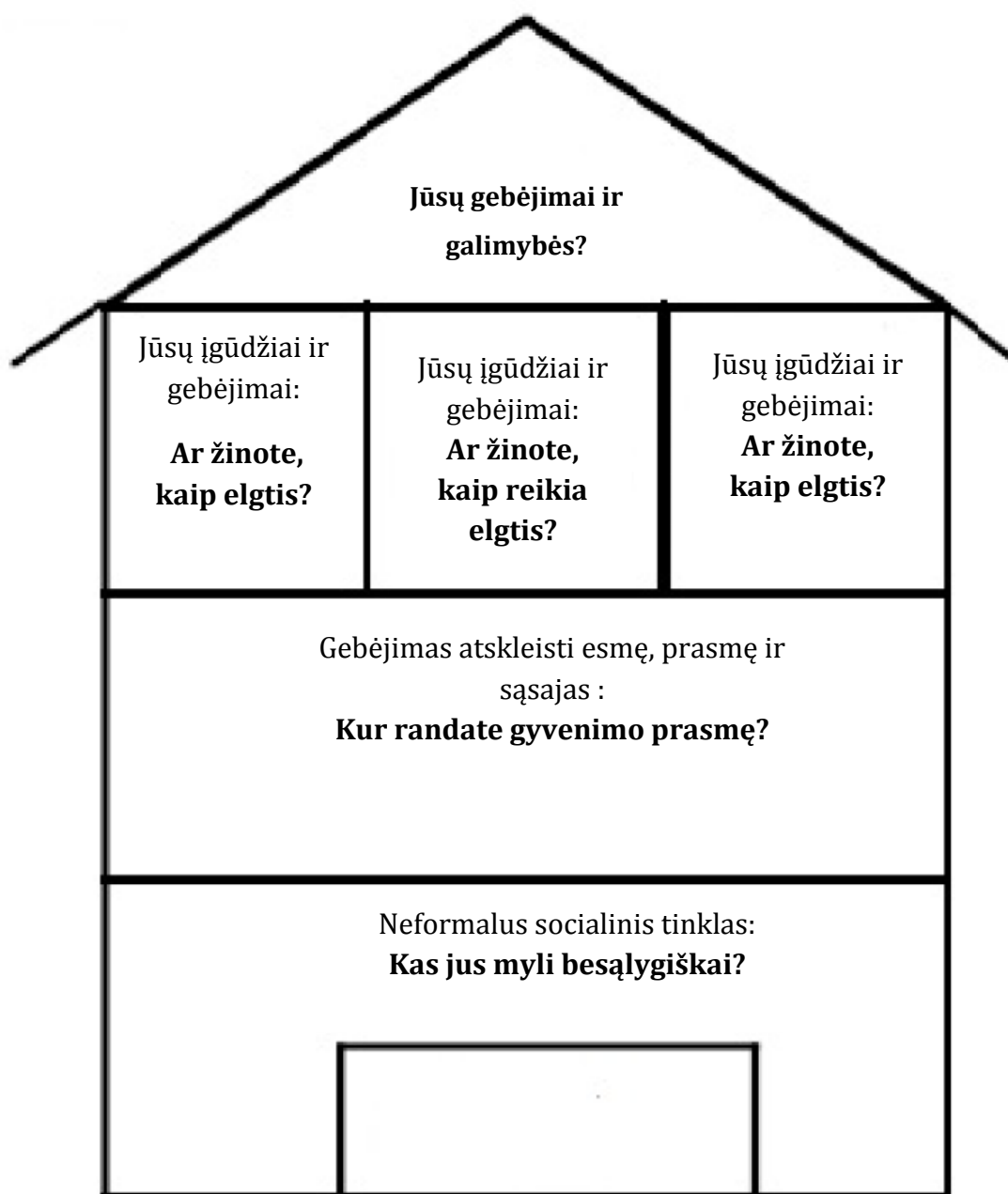
Nuoroda:

Handbook of the Project “ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology”

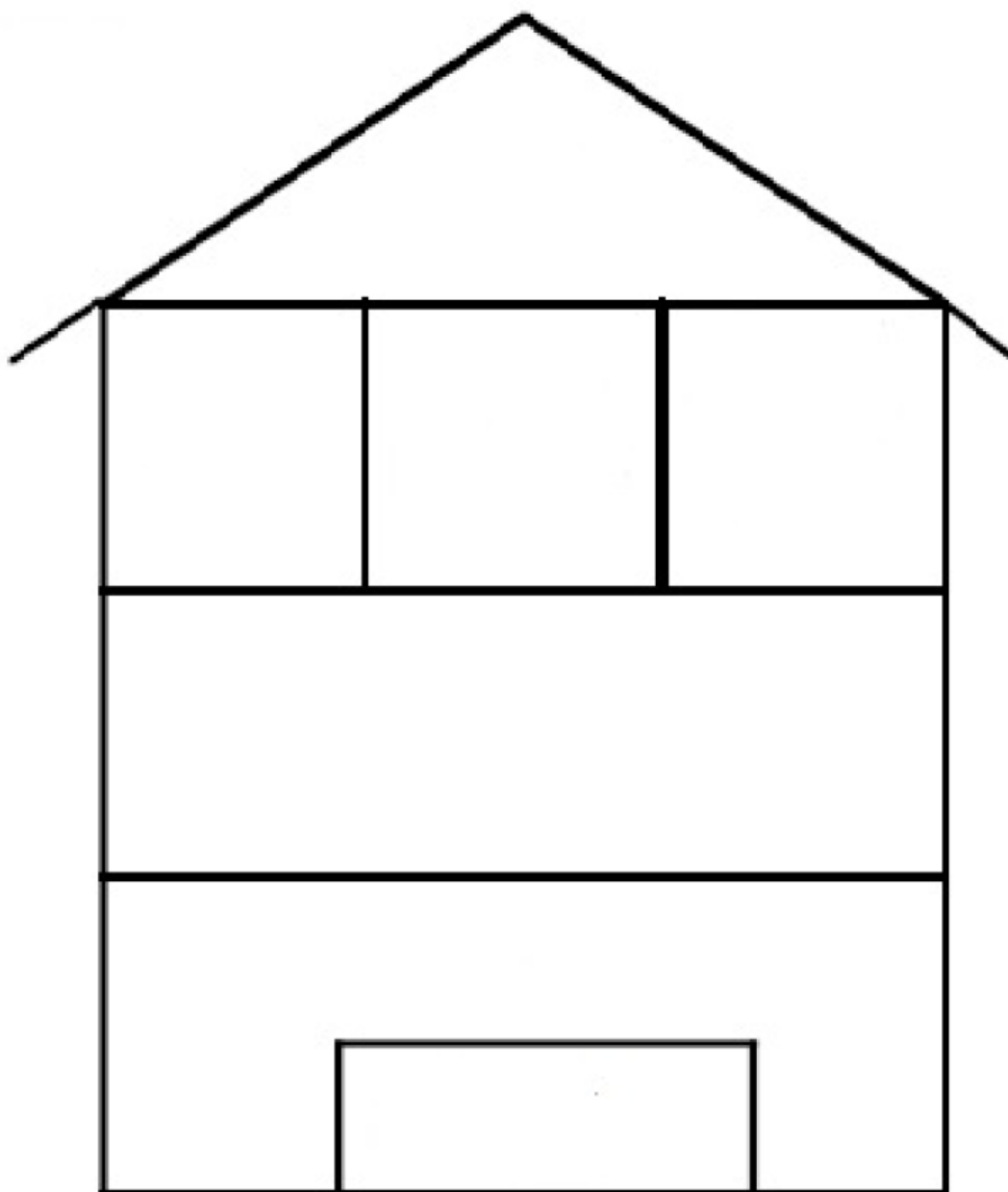
Autoriai: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

PRIEDAS:

“Atsparumo namas”



“Atsparumo namas”



Pratimo pavadinimas:	Man sekasi
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pasidalinti įgūdžiais, kuriuos mokiniai jau turi ir atskleisti kompetencijas, kurias nori įgyti. • Sustiprinti mokinių <i>savimonės, savęs pristatymo, darbo grupėje ir komunikacijos</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popieriaus lapai • Rašikliai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Šis pratimas gali būti kaip įvadinis, padedantis atskleisti asmenines kompetencijas ir įgūdžius, kuriuos kiekvienas dalyvis turi ar nori išsiugdyti sprendžiant sudėtingas situacijas.</p> <p>Kiekvienas dalyvis gauna popieriaus lapą, kuriame užrašo tris įgūdžius/kompetencijas: dvi, kurias jis jau turi ir vieną, kurios neturi, bet nori įgyti (“melaginga”). Visi pristato savo įgūdžius/kompetencijas nepasakydami, kurios iš jų neturi. Grupė bando atspėti, kurio įgūdžio/kompetencijos jis neturi, kuris “melagingas”.</p> <p>Visiems pasidalinus savo užrašytais įgūdžiais/kompetencijomis, vadovas pasiūlo padiskutuoti apie turimus įgūdžius/kompetencijas ir apie galimybę įgyti naujų.</p> <p>Kartais mokiniai mano, kad jie negali įgyti vieno ar kitų įgūdžių ar kompetencijų. Tai gali būti puiki proga pradėti diskusiją apie įvairius įgūdžius bei kompetencijas, atskleidžiant tikruosius mokinių norus.</p> <p>* Kol dalyviai dalinasi savo įgūdžiais, galite surašyti juos ant lentos. Tai ne tik padės jums vadovauti diskusijai, bet ir suteiks peno dalyvių apmąstymams, aptariant visus įgūdžius bei kompetencijas – pasiekiamus ir galbūt nepasiekiamus.</p>

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Po diskusijos apie įgūdžius/kompetencijas, užduokite šiuos klausimus
pratimo įvertinimui:

- Kaip jie atrinko “melagingus” įgūdžius ar kompetencijas?
- Ar šie “melagingi” įgūdžiai/kompetencijos yra tokie, kuriuos jie norėtų įgyti, bet visai neįsivaizduoja kaip?
- Ar kitų dalyvių kompetencijose jie atpažįsta save?
- Ar buvo sunku parinti šias tris kompetencijas/įgūdžius?
Kodėl?

Pratimo pavadinimas:	Kūnas ir emocijos
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti mokinių <i>savimone</i> skatinant susitelkti ties savo jausmais. • Skatinti <i>kūrybišką</i> požiūrį. • Išmokyti geriau prisitaikyti prie neigiamų emocijų ir blogos nuotaikos bei išreikšti juos kitiems. Tai ugdyt <i>komunikacijos</i> įgūdžius. • Ugdyti <i>savireguliaciją</i> rodant ir valdant savo emocijas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spalvoti rašikliai. • Balti popieriaus lapai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pirmiausia mokinių prašoma nupiešti žmones, reiškiančius tam tikras emocijas. Mokiniai išsikerpa asmens, kuris išreiškia tam tikrą emociją, atvaizdą. Pvz., pyktį, baimę, liūdesį, nustebimą, laimę ir pan. Paprašykite mokinių parodyti kūno dalį, susijusią su nurodyta emocija.</p> <p>Galite padėti jiems atskleisti, kuri emocija su kuria kūno dalimi susijusi, užduodami laisimus, pvz. “Kur matome žmogaus pyktį?” ar “Kaip jums atrodo pyktis?”</p> <p>Taip mokiniai išmoka sieti emocijas su fiziniu/fiziologiniu atsaku, pvz., pyktį su sugniaužtais kumščiais, šokinėjimą iš džiaugsmo, iš nuostabos plačiai atmerktas akis ar užmerktas išsigandus.</p> <p>Vėliau mokinių prašoma nuspalvinti savo piešinį skirtingomis spalvomis pavaizduojant skirtingas emocijas. Tokiu būdu jie nuspalvins kūno dalis, susijusias su ta emocija.</p> <p>Pabaigoje prašoma paaiškinti visai grupei apie emocijas, kurias nupiešė, bei spalvų, kuriomis jas pavaizdavo, prasmę.</p> <p>*Pratimas siūlomas 14-15 metų mokiniams.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	<p>Pratimo pabaigoje įvertinimui ir refleksijai užduokite šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none">- Kaip jautėtės turėdami susieti kūno dalis su emocijomis?- Kaip, jūsų manymu, emocijos gali įtakoti jūsų gyvenimą?- Ar šis pratimas buvo naudingas? Kodėl?- Ar rekomenduotumėte šį pratimą kitiems? Paaiškinkite, kodėl? <p>Klausimai turi paskatinti trumpą diskusiją apie emocijų svarbą.</p>
---------------------------------------	--

Nuoroda:

Guidelines for EUMOSCHOOL implementation as a holistic approach to Early School Leaving (2015).

Autoriai: A. Biondo, A. Alessi, R. Schiralli, U. Mariani, M. Mari, F. Mencaroni, M. Pontani, O. Agaidyan, O. Duzgun, Z. Vastag, V. Suhajda, Z. Y. Dogan, D. Arati, B. Yurtseven, G. Agyuz, M. Kovacs, A.S. Vacaretu R.G. Gavris-Pascu, I.E. Mihacea, C. Pop, A. Ahmed Shafi, R. Pritchard, S. Templeton.

Pratimo pavadinimas:	Mano gyvenimo kelias
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Suprasti, kaip geriau įveikti sukumus ugdant <i>savimone</i> bei didinant pasitikėjimą savimi. • Gerinti mokinių <i>komunikavimo (emocinio intelekto)</i> - rašymo ir kalbėjimo - įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius • Rašikliai • Popieriniai lipdukai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Pratimas iš dviejų dalių.</p> <p><u>Pirma dalis (5 minutės):</u></p> <p>Duokite mokiniams po popieriaus lapą prašydami užrašyti viską, ką dabar jaučia. Liepkite ilgai negalvoti, tiesiog surašyti, ką dabar jaučia. Skirkite jiems tik 90 sekundžių.</p> <p>Paprašykite mokinių garsiai perskaityti, ką parašė. Turėkite omenyje, kad jie užrašys ne specifinius, o bendrus jausmus. Be to, jie gali ignoruoti ar nuslėpti kai kuriuos jausmus, todėl neperteikti tokių specifinių dalykų, kaip „Aš alkanas“, „Man šalta/karšta“, „Rankoje jaučiu pieštuką“, „Mano raumenys per daug įsitempę šiam pratimui“, „Mano galva tuščia“, „Man liūdna dėl to, kas atsitiko šiandien iš ryto prieš čia ateinant“ ir pan.</p> <p>Šis pratimas lavina „emocinius raumenis“, mokydamas išreikšti savo jausmus, o ne juos slėpti nes „jie netinka šioje aplinkoje“.</p> <p><u>Antra dalis (40 minučių):</u></p> <p>Tęskite, sudarydami sąlygas mokiniams išreikšti savo gilesnius jausmus. Paprašykite jų nubrėžti liniją ant popieriaus lapo (A4 formato), kuri</p>

	<p>vaizduotų jų gyvenimo liniją nuo gimimo iki šios dienos. Nurodykite mokiniams pavaizduoti savo išgyventus pakilimus ir nuosmukius. Tada paprašykite mokinių pasirinkti sudėtingą gyvenimo įvykį, kuris pažymėtas kaip nuosmukis jų gyvenimo linijoje. Paskatinkite mokinius pagalvoti, kas jiems padėjo šioje situacijoje, t.y. kokius resursus jie panaudojo išgyvendami šį įvykį.</p> <p>Papildomai galite duoti kiekvienam mokiniui popierinį lipduką, prašydami ant jo parašyti ką nors malonaus konkrečiam asmeniui, kuris jiems padėjo sudėtingoje situacijoje.</p> <p>Surinkite šiuos lapelius, perskaitykite ir aptarkite su mokiniais.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės atlikdami šį pratimą? - Kodėl, jūsų manymu, svarbu peržvelgti gyvenimo liniją? - Ar dabar labiau užtikrintai galite paaiškinti savo gyvenimo tikslus ir uždavinius? <p>Sudarykite galimybę mokiniams aptarti savo išspūdžius ir jausmus. Prieš pasidalinant nuomone grupėje, skirkite laiko individualiai refleksijai.</p>

Nuoroda:

Handbook of the Project “ROBIN - Reinforcing competences to Build Inclusion through a New learning methodology” (2017)

Autoriai: A. Alessi, R. Condrut, A. Dumitru, M. Orozco Mossi, N. Shalamanova, R. Shalamanova, D. Smolyanska, F. Steffen, C. Vlădescu.

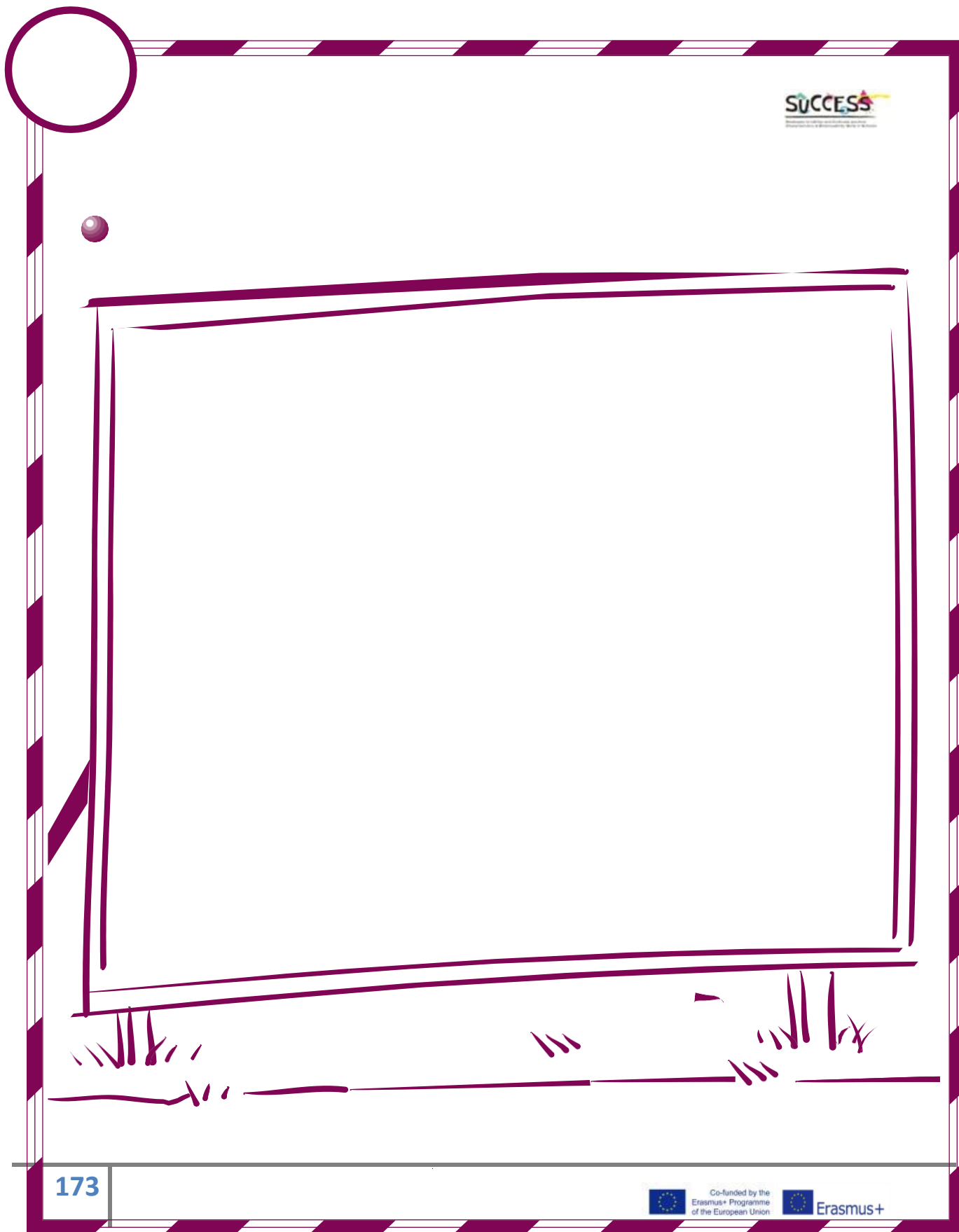
Pratimo pavadinimas:	Mano 30 sekundžių reklama
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Vystyti mokinių <i>savimone</i> skatinant susitelkti ties pagrindiniais bruožais ir būdingiausiom savybėm, su kuriomis jie tapatinasi ir taip pat ties sritimis, kurias reikėtų tobulinti. • Puoselėti mokinių savęs <i>pristatymo</i> įgūdžius, skatinant giliau suvokti aplinką ir joje esančius žmones. • Ugdyti mokinių rašytinės ir žodinės <i>komunikacijos</i> įgūdžius. • Stiprinti mokinių <i>kūrybiškumą</i> suteikiant galimybę originaliai įvairiais būdais prisistatyti savo reklamoje.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mano 30 sekundžių reklama (Priedas) • Rašikliai/pieštukai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Kiekvienam mokiniui duodamas lapas “Mano 30 sekundžių reklama” ir prašoma sukurti savo 30 sekundžių reklamą. Ši reklama turi atspindėti jų pačių nuomonę apie save kaip asmenį ir kokį įspūdį nori sudaryti kitiems. (Kad užduočiai suteikti dar daugiau kūrybiškumo, mokinių klausama, kaip jie apibrėžtų save reklamoje atsakydami į netikėtus klausimus ir palyginimus. Pvz., “Jei būčiau gyvūnas, būčiau...”, “Žymi dabarties ar praeities asmenybė, į kurią aš panašiausias(ia) nes”</p> <p>Atlikę užduotį, mokiniai prašomi pristatyti savo reklamas klasės draugams. Jie gali pasirinkti naudoti įvairius priedus (rekvizitus, foninę muziką, garso efektus ir pan.), norėdami suteikti savo galutiniam produktui daugiau spalvų ir gyvumo.</p> <p><u>Alternatyva:</u></p>

	<p>Užtikrinant, kad mokiniai rimtai atliktų užduotį ir paskatinti santūresnius mokinius, kuriems gali būti nesmagu save labai išraiškingai pristatyti, pasiūlyti mokiniams pasikeisti savo prisistatymais. Tada mokinių prašoma pristatyti draugo reklamą pagal jo piešinį “Mano 30 sekundžių reklama”.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės turėdami atskleisti savo geriausias savybes per 30 sekundžių? - Jei reikėtų iš naujo atlikti šį pratimą, ar keistumėte ką nors savo reklamoje? Jei taip, kodėl? - Kodėl, jūsų nuomone, šis pratimas svarbus? - Ką esminio jūs sužinojote atlikę šį pratimą? <p>Sudarykite galimybę mokiniams aptarti savo išpūdžius ir jausmus. Prieš pasidalinant nuomone grupėje, skirkite laiko individualiai refleksijai.</p>

Nuoroda:

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

PRIEDAS: Mano 30 sekundžių reklama



Pratimo pavadinimas:	Kūrybinis požiūris į fizinį aktyvumą
Trukmė:	(45 minutės)
	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Vystyti fizinio aktyvumo ir fizinių pratimų svarbos supratimą. • Vystyti kūrybinį požiūrį į fizinį aktyvumą bei fizinius pratimus sugalvojant įvairias veiklas bei pratimus (naudojant Minčių lietaus metodą). • Pateikti įvairiausių fizinių pratimų strategijų, padedančių mokinių savireguliacijai. • Suteikti mokiniams galimybę tobulinti savęs pristatymo įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius. • Rašikliai • Bet kokia medžiaga, susijusi su galima veikla. • <u>Atlikimo procedūra:</u> <p>Mokiniams suteikiama įvadinė informacija apie fizinių pratimų svarbą smegenų veiklai ir jų naudą emocijų raiškai bei valdymui.</p> <p>Skirkite laiko paaiškinti mokiniams, kad pratimus galima atlikti labai įvairiai ir jie visi turės teigiamos įtakos mūsų sveikatai. Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja jauniems žmonėms nuo 5–17 metų bent 60 minučių kasdien atlikti vidutinio intensyvumo fizinius pratimus. Visi pratimai, kuriuos dalyviai atlieka virš rekomenduojamų 60 minučių, suteikia papildomos naudos dalyviams.</p> <p>Nauda, kurią atneša rekomenduojamas kasdienai fizinio aktyvumo lygis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pastovi endorfinų, kurie vadinami “geros savijautos” cheminėmis medžiagomis/hormonais, gamyba, kuri padeda pakelti jaunų žmonių nuotaiką ir lengviau įveikti stresą/skausmą. • Kortizolio, streso hormone, lygio sumažinimas.

- Kūno stiprinimas.
- Miego kokybės gerinimas.

Be šių fizinių privalumų, įsitraukimas į fizinius pratimus ir sportą paauglystėje taip pat stiprina pasitikėjimą savimi, savivertę ir problemų sprendimo įgūdžius, bei mažina socialinę atskirtį (Eime, Young, Harvey, Charity, & Payne, 2013; Jewett, Sabiston, Brunet, O’Loughlin, Scarapicchia, & O’ Loughlin, 2014).

Dauguma mokinių susipažins su įprastinėm fizinėm veiklom, tokiom kaip futbolas, plaukimas ir bėgimas. Šiuo pratimu siekiama padėti mokiniams pažvelgti į sportą iš kitos pusės ir parodyti, kad įvairiems žmonėms tai turi skirtingą prasmę.

Klasė padalinama į mažas grupes po 3 ar 4 ir prašoma sugalvoti kuo daugiau netradicinių, neįprastų fizinio aktyvumo formų, į kurias galima įsitraukti norint pagerinti savo savijautą. Mokinius paskatinti pateikti kuo inovatyvesnius pasiūlymus (pvz., virvės traukimas, šokinėjimas ant batuto, jėgos aitvarai, zumba, lėkščiasvydis, plaukimas baidarėmis).

Visus pasiūlymus surašyti ir patraukliai pateikti klasės draugams. Šie pristatymai gali sudominti ir paskatinti kitus mokinius naujoms fizinėms veikloms.

Pabaigus visus pristatymus, mokinių prašoma išsirinkti 2/3 veiklas, kurias pristatė jie patys ar kiti, ir išbandyti jas savaitės bėgyje. Mokiniai turi užfiksuoti savo pažangą atlikdami šias veiklas (veiklos dienoraštis, fotografijos ar video blog’as).

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:

- Kokia mėgiamiausia fizinė veikla, kuria užsiėmėte pereiną savaitę?
- Kaip jautėtės užsiimdami nauja fizine veikla, kurios anksčiau nebuvote išbandę?
- Ar tęsite kurias nors iš naujų veiklų, kurias išbandėte pereiną savaitę? Jei taip, kodėl?
- Kokią įtaką, jūsų nuomone, fizinis aktyvumas turi jūsų nuotaikai ar emocinei būsenai?

Sudarykite galimybę mokiniams aptarti savo išpūdžius ir jausmus. Prieš pasidalinant nuomone grupėje, skirkite laiko individualiai refleksijai.

Nuoroda:

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Pratimo pavadinimas:	Vidinė orų prognozė
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Suteikti daugiau žinių apie emocijas ir įgyti gerbėjimų geriau atpažinti emocines būsenas. • Pagerinti gebėjimą reikšti negatyvias emocijas individams, kurie gali suteikti pagalbą. • Išmokyti valdyti negatyvias emocijas ir blogas nuotaikas, įgyjant kontrolės jausmą paverčiant šias emocijas pozityvesnėmis. • Savireguliacija • Parodyti, kad emocijos gali keistis, kaip ir oro sąlygos.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rašikliai • Bloknotas <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Šis pratimas atliekamas individualiai.</p> <p>Pratimo pradžioje mokinių prašoma apibūdinti savo emocinę būseną (laimingas, liūdnas, nuobodžiaujantis, susijaudinęs). Nustačius šią būseną, prašoma apibūdinti oro sąlygas, kurios labiausiai atitinka šią emocinę būseną (pvz., laimingas tai "saulėta ir giedra", o nuobodžiaujantis – "apsiniaukę ir niūru").</p> <p>Atlikę savo "vidinės orų prognozės" apžvalgą, mokiniai atlieka pratimą, kurio tikslas – sukelti pozityvias emocijas (3 geri dalykai, kurie nutiko šią savaitę).</p> <p>Atlikę šią užduotį, mokiniai turi peržiūrėti savo "vidines orų prognozes" atsižvelgdami į tai, kaip atliktas pratimas įtakojo jų nuotaikos pasikeitimus.</p>

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:

- Ko išmokote atlikdamas šį pratimą?
- Ar jums padėjo emocijų palyginimas su oro sąlygomis?
- Kuri veikla, jūsų nuomone, labiausiai padėjo pakeisti jūsų nuotyaką iš "lietingos ir audringos" į "ramią ir saulėtą"?

Sudarykite galimybę mokiniams aptarti savo išpūdžius ir jausmus. Prieš pasidalinant nuomone grupėje, skirkite laiko individualiai refleksijai.

Pratimo pavadinimas:	Užgniaušk blogą nuotaiką
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Suteikti mokiniams strategijų spektrą, padedančių įveikti įvairias sudėtingas situacijas ir valdyti bendrą streso lygį. • Pademonstruoti <i>savireguliaciją</i> valdant emocijas. • Stiprinti <i>savimonę, savęs pristatymo</i> įgūdžius ir <i>emocinį intelektą</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniam bus suteikta glausta įvadinė informacija apie tai, kad nesėkmė yra neatskiriama gyvenimo dalis ir ne visada jos galima išvengti. Šio pratimo tikslas padėti mokiniams suvaldyti valdomus nesėkmių aspektus – tai yra atsakus į nesėkmę. Mokiniai įtraukiami į grupinį <i>minčių lietaus</i> užsiėmimą, kurio metu galės pasidalinti strategijomis, kurios jiems atrodo naudingos išgyvenant sunkų laikotarpį (pvz., kvėpavimo pratimai, kreipimasis pagalbos į kitus, atsitraukimas, fiziniai pratimai, dėmesingo įsisąmoninimo pratimai ir pan.). Vadovas visus pasiūlymus užrašo ant lentos. Pateikus visus pasiūlymus, mokiniai, naudodamiesi bendru ant lentos surašytu strategijų sąrašu sudaro asmeninį pozityvių įveikos strategijų meniu pagal tai, kas labiausiai atitinka jų poreikius sunkiais laikotarpiais. Mokiniai turi įtraukti strategijas, kurios padeda suvaldyti emocijas/stresą nesėkmių laikotarpiu (pvz., kaip išlaikyti rimtį konflikto ar egzaminų metu) ar strategijas, kurios jiems padeda atsipalaiduoti laisvalaikiu (pvz., grojimas pianinu, padedantis atsiriboti nuo rūpesčių).</p>

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:

- Ar bendraamžiai pasiūlė kokią nors įveikos strategiją, kuri, jūsų manymu, būtų naudinga ir kurios jūs anksčiau nenaudojote?
- Kodėl, jūsų manymu, gerai žinoti įvairių įveikos strategijų, kurias galima panaudoti nesėkmių laikotarpiu?
- Ar šis pratimas jums buvo naudingas? Kodėl?

Pratimo pavadinimas:	Kas pavaizduota šiame paveikslėlyje?
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Paskatinti mokinius pažvelgti į situaciją iš skirtingų pusių, kad yra ne vienas būdas ją paaiškinti. • Skatinti kūrybiškumą, mokinti pažvelgti į situaciją iš įvairių pusių. • Darbas grupėje: skatinti gebėjimą priimti kito asmens pasiūlymus, dirbti sutariant ir bendradarbiaujant su kitais grupės nariais siekiant tikslo.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Atspausdinta nuotrauka (Priedas). Galima rodyti visus paveikslėlius naudojantis projektoriumi. • Nuotraukos paaiškinimas. • Popierius ir rašiklis <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Kiekvienas mokinys gauna atspausdintos nuotraukos kopiją (Priedas). Nuotraukoje – keista situacija, kurią sunku iš karto paaiškinti.</p> <p>Mokinias siūloma dirbti poromis apsvarstant tris galimus šios situacijos nuotraukoje paaiškinimus. Mokiniai skatinami būti kūrybiškais, bet neatitrūkti nuo realybės. Atlikus šią užduotį, visos poros pasidalina savo trimis nuotraukų paaiškinimais su grupe. Užbaigus pristatymą, vadovas pradeda aptarimą apie lankstaus požiūrio svarbą ieškant naujų sprendimo kelių ir būdų asmeninio ir profesinio gyvenimo uždaviniams spręsti.</p> <p>Pabaigoje galite perskaityti aprašymą, kas iš tikrųjų pavaizduota šioje nuotraukoje.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none">- Ką sužinojote atlikdami šį pratimą?- Kaip tai įtakos jūsų požiūrį į ateityje išskylančias situacijas?- Kokius skirtumus pastebėjote atlikdamas šį pratimą vienas ir poroje?
---------------------------------------	---

Nuoroda:

Nuotrauka panaudota gavus fotografo Tinatin Kiguradze leidimą.

Kitas nuotraukas, kurias galite panaudoti šiame pratime, rasite žurnale New York Times' "What's Going On In This Picture?" column at the following link:

<https://www.nytimes.com/column/learning-whats-going-on-in-this-picture>

Kas pavaizduota šīme paveikslēlyje?



Photo by Tinatin Kiguradze

Kas pavaizduota šiame paveikslėlyje?

ATSAKYMAS

(Paveikslėlis iš NY Times What's Going On In This Picture Exercise)

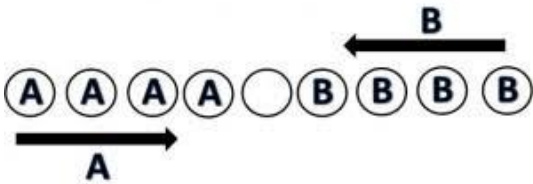
Tai vienas iš tuzino gyvūnų, pabėgęs nuo potvynio Tbilisyje, Gruzijoje. Begemotas buvo išviliotas iš potvynio vandens.

Neil MacFarquhar rašė:

Sraunus upelis, tekantis siaura Tbilisio gatvele, pavirto šniokščiančia srove ir išsiliejo iš krantų šeštadienio naktį, pranešė vietinė naujienų tarnyba.

Vaizdai iš miesto liudijo visišką suirutę. Vienuose matėsi žmonių būrys gatvėje varantis purvu aplipusį begemotą, pašautą raminaujų strėlę. Kitose matosi mirusių gyvūnų gaišenos tarp mašinų ir pastatų.

Fotografas - Tinatin Kiguradze.

Pratimo pavadinimas:	Transporto kamščiai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Tobulinti mokinių gebėjimą aiškiai ir glaustai komunikuoti su kitais. • Stiprinti gebėjimą dirbti grupėje siekiant bendrų tikslų. • Pateikti mokiniams keblią situaciją, kuri reikalauja lankstumo ir įvairių požiūrių sprendžiant problemą. • Vystyti savireguliacijos, kritinio mąstymo, problemų sprendimo, darbo grupėje, komunikacijos ir įsitraukimo įgūdžius.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vienodo dydžio apskritimai (galima padaryti iš spalvoto popieriaus ar kartono) pakankamai dideli, kad ant jų būtų galima atsistoti abiem kojom (apskritimų skaičius priklauso nuo grupės dydžio). <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Šis pratimas panašus į žmonių šachmatų žaidimus, kur reikalaujama, kad dalyviai aiškiai ir išsamiai komunikuotų siekdami tikslo. Dalyvių skaičius turi būti lyginis (iki 20 žmonių). Kiekvienas turi turėti po iškirptą apskritimą plus vienas papildomas.</p> <p>Grupė padalinama į du pogrupius (A ir B). Grupė susistoja į vieną liniją, kiekvienas narys ant atskiro apskritimo. Kita grupė susistoja lygiagrečiai, bet šone (kaip pavaizduota paveikslėlyje). Abi apskritimų eiles skiria vienas papildomas laisvas apskritimas (žr. paveikslėlį):</p> <div style="text-align: center;">  </div>

	<p><u>Pratimo tikslas:</u></p> <p>Grupė A turi pereiti į B poziją, o B – į A, laikydamosi tos pačios krypties, kaip pratimo pradžioje (t.y. grupė A iš kairės į dešinę, o B – iš dešinės į kairę).</p> <p><u>Taisyklė:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Negalima grįžti atgal. • Galima judėti tik į priekį, į tuščią vietą. • Asmuo negali peršokti savo grupės nario (bet galite peršokti kitos grupės narij). • Vienu metu gali judėti tik vienas asmuo. • Ant apskritimo gali stovėti tik vienas asmuo, ne daugiau. <p>Sulaužius bent vieną taisyklę, grupė darbą pradeda nuo pradžių.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kokie užduoties specifiniai aspektai jums buvo lengviausi/sunkiausi? - Pagalvokite apie strategijas, kurios šį pratimą palengvintų? - Papasakokite savo išpūdžius atliekant pratimą grupėje siekiant bendro tikslo. - Kas buvo svariausia, ko išmokote šiame pratime?

Pratimo pavadinimas:	Derybos dėl Ugli apelsinų
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti grupės narių teigiamus komunikacijos įgūdžius, pabrėžiant aiškios ir detalios komunikacijos vertę sprendžiant konfliktus ir problemas. • Puoselėti mokinių gebėjimą veikti kaip sutelktos grupės dalis siekiant vieningo tikslo. • Puoselėti mokinių sprendimų priėmimo ir kritinio mąstymo įgūdžius. • Skatinti mokinių savireguliacijos įgūdžius bei išlaikyti ramybę įtemptose situacijose.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Instrukcijų lapas grupei A (Dr. Džonsas) ir instrukcijų lapas grupei B (Dr. Rolandas) (Priedai) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniai išsiskaičiuoja, o tada lyginiai bei nelyginiai numeriai eina į skirtingas klasės puses. Jei kuris nors mokinyš jau žino šį pratimą, jų prašoma būti stebėtojais.</p> <p>Mokiniams pasidalinus į dvi grupes, vadovas paaiškina “Dr. Džonso grupės narių” ir “Dr. Rolando grupės narių” vaidmenis. Vadovas atlieka pono Kardozos vaidmenį. Žaidimo pradžioje ponas Kardoza (vadovas) perskaito trumpą pranešimą:</p> <p><i>Aš esu likusių Ugli apelsinų savininkas. Perskaitę savo vaidmenis, 6 - 10 minučių skirkite susitikimui su kitos firmos atstovu ir aptarkite veiksmų eigą. Esu labai suinteresuotas gauti pelną ir parduosiu savo apelsinus kuo brangiau. Kadangi mūsų šalys priešiškos, nėra tikimybės, kad kuri nors valstybė padės</i></p>

jums išigyti iš manęs apelsinus. Kiekviena derybininkų pora turi žinoti, kad nėra daugiau susidomėjusių šiais apelsiniais.

Grupės gauna konfidencialias instrukcijas, kur aptariamos specialios sąlygos ir kodėl jiems reikia Ugli apelsinų (žr. 1 ir 2 instrukcijų lapus).

Perskaite savo vaidmenis, abi grupės suskirstomos į mažesnes grupes po tris (pvz., jei iš viso yra 24 mokiniai, Dr. Džonso ir Dr. Rolando grupėse bus po 4 grupes po 3 mokinius kiekvienoje).

Trijų asmenų grupelė, atstovaujanti Dr. Džonsą, dirbs poroje su trijų asmenų grupele, atstovaujanti Dr. Rolandą. Šios poros turės 10 minučių deryboms nuspręsti, kaip išspręsti pono Kardozos pirkimo pasiūlymą. Idealiausia, jei derybos vyktų vienoms grupelėms negirdint kitų. Derybiniai ir problemų sprendimo įgūdžiai reikalingi dviejuose frontuose: pasiekti susitarimą grupėje ir susitarimą su konkurentais.

Pasiekus sutarimą (jei jis pasiektas), vienas grupelės atstovas kreipiasi į poną Kardozą su pasiūlymu pirkti Ugli apelsinus.

Pratimo metu svarbu:

Įmanoma, kad abi pusės laimėtų, nes vienai grupei reikia apelsinų žievelių, o kitai – sulčių. Mokiniai turi pritaikyti savo kritinio mąstymo ir problemų sprendimo įgūdžius tam išsiaiškinti, nes nei viena grupė nežino detalių. Dažnai mokiniai mano, kad jie varžosi dėl viso apelsino. Vaidmenų žaidimo pažanga priklauso nuo jų gebėjimo suprasti, kad jų poreikiai ne visada sutampa su konkurentų.

Galima pasunkinti pratimą vadovui įtakojant varžybą tarp grupių lygi, keičiant instrukcijų pateikimo būdą.

Įvertinimas ir refleksija:	Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus: <ul style="list-style-type: none">- Koks, jūsų nuomone, buvo šio pratimo tikslas?- Ko išmokote dalyvaudamas šiame pratime?- Ar buvo lengva pasiekti sutarimą jūsų komandoje? Kodėl tai pavyko?- Ar buvo lengva pasiekti susitarimą su konkurentu? Kodėl tai pavyko?
---------------------------------------	--

PRIEDAS: 1 ir 2 instrukcijų lapai

PRIEDAS:**Ugli apelsinų instrukcijų lapas Nr. 1****Dr. Rolando grupės vaidmuo**

Esate dr. P. W Rolando grupės narys. Dirbate biologu tyrėju farmacijos įmonėje. Firma su vyriausybės pritarimu tyrinėja metodus, siekdama kovoti su priešų naudojamais biologiniais ginklais. Neseniai keletas Antrojo pasaulinio karo metu sukurtų eksperimentinių nervus paralyžiuojančių bombų buvo pervežtos iš JAV į mažą salelę Ramiajame vandenyne, ne JAV teritorijoje. Jas pervežant iš dviejų bombų nutekėjo medžiagos. Šiuo metu situacija kontroliuojama, bet valstybės mokslininkai mano, kad dujos išsiskverbs į bombų kameras per dvi savaites. Jie nežino, kaip apsaugoti dujas nuo patekimo į atmosferą ir pasklidimo į kitas salas, tikėtina, kad ir į JAV Vakarų pakrantę. Jei taip nutiktų, keliolika tūkstančių žmonių gali patirti rimtų smegenų pažeidimų arba net mirti.

Jūs sukūrėte garus, kurie neutralizuoja nervus paralyžiuojančias dujas, jei jas įterpsime į bombos kamerą, kol dujos neištekėjo. Garai gaminami iš cheminės medžiagos, kuri išgaunama iš Ugli apelsinų - labai reto vaisiaus - žievės. Deja, tik 3000 šių apelsinų buvo išauginta šį sezoną.

Jūs patikino, kad ponas R.H. Kardoza, vaisių eksportuotojas iš Pietų Afrikos, turi 3000 Ugli apelsinų. Cheminės medžiagos iš tokio kiekio apelsinų žievių pakaks dujoms neutralizuoti, jei garai bus pagaminti ir efektyviai įterpti. Jums pranešė, kad šių apelsinų žievė geros būklės. Jūs taip pat informavo, kad dr. J. W. Džonsas taip pat skubiai nori pirkti Ugli apelsinus ir žino, kad ponas Kardoza turi jų 3000. Dr. Džonsas dirba firmoje, su kuria jūsų firma labai konkuruoja. Farmacijos pramonėje vyksta daug pramoninio šnipinėjimo. Per daugelį metų jūsų firma ir dr.Džonso firma ne kartą teisėsi dėl pramoninio šnipinėjimo įstatymų ir patentinių teisių pažeidimų.

Ugli apelsinų instrukcijų lapas Nr. 2

Dr. Džonso grupės vaidmuo

Jūs esate Dr. W. Džonso tyrimų grupės narys. Esate biologų mokslinių tyrimų grupės narys farmacijos įmonėje. Jūs neseniai išradote cheminę medžiagą naudingą gydant ir apsaugant nuo Rudoseno. Rudosenas yra nėsčiųjų perduodama liga. Jei ji neišgydoma per pirmas keturias nėštumo savaites, liga sukelia rimtus smegenų, akių ir ausų pažeidimus dar negimusiems kūdikiams.

Neseniai buvo Rudoseno ligos protrūkis jūsų valstybėje ir keletas tūkstančių moterų užsikrėtė šia liga. Jūs, išbandę su keliomis savanorėmis nustatėte, kad jūsų atrastas vaistas išgydo ligą pradinėse stadijose. Deja, vaistas gaminamas iš Ugli apelsinų sulčių, o jie labai reti. Praeitą sezoną išauginta labai nedaug (maždaug 3000) šių apelsinų. Iki kito sezono jų daugiau nebebus, o tada jau bus per vėlu išgydyti dabar sergančias moteris. Įrodėte, kad jūsų sukurta medžiaga nekelia grėsmės nėščiosioms ir neturi šalutinio poveikio. Maisto ir vaistų tarnyba patvirtino šio vaisto gamybą ir naudojimą gydant Rudoseno ligą. Deja, dabartinis protrūkis buvo netikėtas ir jūsų firma nebeturi pakankamai vaisto atsargų. Firma turi šio vaisto gamybos patentą ir tikimasi, kad vaistas bus labai pelningas kai taps prieinamas visiems.

Jūs patikino, kad ponas R.H. Kardoza, vaisių eksportuotojas iš Pietų Afrikos, turi 3000 geros kokybės Ugli apelsinų. Jei įsigysite visų 3000 apelsinų sultis, galėsite ne tik išgydyti visas dabar sergančias moteris, bet ir galėsite paskiepyti visas kitas nėščiąsias.

Jūs taip pat informavo, kad dr. P. W. Rolandas taip pat skubiai nori pirkti Ugli apelsinus ir žino, kad ponas Kardoza turi jų 3000. Dr. Rolandas dirba konkurentų firmoje. Keletą metų jis yra dirbęs karinių biologinių ginklų tyrimų srityje. Farmacijos kompanijose vyksta daug pramoninio šnipinėjimo. Per keletą pastarųjų metų net kelis kartus dr. Rolando firma ir jūsų kompanija bylinėjosi dėl patentinių teisių ir šnipinėjimo įstatymų pažeidimų. Firma jus paskyrė kreiptis į poną Kardozą ir nupirkti 3000 Ugli apelsinų. Jums pranešta, kad jis parduos juos pasiūliusiam didžiausią kainą. Firma įgaliojo jus derėtis iki \$250,000 sumos, įsigyjant 3000 apelsinų sultis.

Prieš kreipdamasis į poną Kardožą, jūs nusprendžiate pasikalbėti su dr.Rolandu ir įkalbėti jį leisti jums nusipirkti apelsinus.

Pratimo pavadinimas:	Gyvenimo laivas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Paskatinti dalyvius <i>kritiškai mąstyti</i> apie savo savybes ir vertybes. • Stiprinti mokinių <i>savimone</i>, skatinant susitelkti ties savo esminiais bruožais. • Stiprinti mokinių <i>savęs pristatymo</i> įgūdžius. • Suteikti galimybę ugdyti <i>darbo grupėje</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paskirstykite mokinius į mažesnes grupes po 6 – 8 žmones kiekvienoje. Priskirkite kiekvienam asmeniui vaidmenį ir paprašykite jį pažvelgti rimtai.</p> <p>Mokiniui turi įsivaizduoti, kad kiekviena grupelė yra laive vandenyno viduryje. Laive yra skylė, pro kurią veržiasi vanduo. Skirkite dalyviams 5 minutes pagalvoti apie savo vaidmens teigiamas/neigiamas savybes ir stiprybes/silpnybes.</p> <p>Norint išgelbėti kitus, vienas asmuo turi palikti laivą. Kiekviena grupė turi per 10 minučių nuspręsti, kuris turi palikti laivą.</p> <p>Diskusijos metu kiekvienas turi vaidinti savo vaidmenį, ginti savo personažą ir aiškinti, kodėl jis turi likti.</p> <p>Po 5 minučių dar daugiau vandens prisirenka ir dar vienas žmogus turi palikti laivą ... Taip tęsiasi tol, kol laive lieka vienas žmogus.</p> <p><u>Vaidmenų pasiūlymai:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gydytojas - Besilaukianti moteris - Vagis

	<ul style="list-style-type: none"> - Chemijos profesorius (67 metų amžiaus) - Policininkas - Modelis (20 metų amžiaus) - Aktorius (30 metų amžiaus) - Taksistas ir pan. <p>Jie gali būti šeimos nariai arba draugai.</p> <p>Vaidmenims galite suteikti teigiamų ar neigiamų bruožų, pvz. taksistas, kuris yra profesionalus gelbėtojas ar kunigas, kuris jaunystėje buvo girtuoklis ir pan.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Po pratimo, skirkite laiko aptarimui ir įvertinimui, užduodami šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kas laivą paliko pirmas ir kodėl? - Kaip vyko diskusija laive? - Kokia buvo atmosfera? - Kaip jautėtės palikdami laivą? - Kaip jautėtės pasilikdami laive? - Kokius argumentus naudojote? - Ar asmuo, paliekantis laivą yra “mažiau vertingas” nei kiti? - Kaip manote, ar jūsų savybės galėtų padėti jums realiame gyvenime? Kaip?

Pratimo pavadinimas:	Magnetiniai laukai
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti ugdyti <i>savireguliacijos</i> įgūdžius sprendžiant sudėtingas užduotis. • Stiprinti <i>kritinio mąstymo</i> ir problemų sprendimo įgūdžius. • Pagerinti <i>darbo grupėje</i> ir <i>derybinius</i> įgūdžius ieškant geriausių sprendimų kasdieniauose reikaluose.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Stulpeliai • Virvė • Medinė 1 – 1,5 metro ilgio kartis • Kilimėliai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Sukiškite 3 stulpelius į žemę taip, kad išeitų trikampis. Ištempkite tarp jų virvę maždaug 1,2 metro virš žemės. Trikampis turi būti pakankamai didelis, kad jo viduje tilptų visi dalyviai. Aplink trikampį išdėliokite kilimėlius, kad dalyviai nesusižeistų, jei kristų. Reikės medinės 1-1,5 metro ilgio karties.</p> <p>Visi stengiasi ištrūkti iš trikampio. Išlipti galima tik peržengus virvę. Jei nors vienas paliečia virvę ar žemę po ja, visi turi sugrįžti į trikampį. Vienintelė priemonė, kuria galima naudotis – kartis.</p> <p>Turėkite omeny, kad visiems išeiti labai sudėtinga ir jei mokiniai dar nėra pakankamai susibendravę, grupė gali susitelkti ties kaltinimais vienas kitam dėl nesėkmės, o ne ieškoti tinkamo sprendimo, kaip visiems išeiti iš trikampio. Jei taip nutinka, pratimas nepavyko ir jį reikia sustabdyti.</p>

**Įvertinimas
ir refleksija:**

Kartu su mokiniais turite įvertinti pratimą. Užduokite šiuos klausimus:

- Kas jums patiko pratime?
- Kaip jautėtės palikęs trikampį?
- Kodėl darbas komandoje ir derybos yra svarbios, naudingos jūsų kasdiniame gyvenime?

Jei pratimas nepavyko, galite paskatinti mokinius aptarti, kodėl taip nutiko ir ką reikėtų daryti kitaip.

Pratimo pavadinimas:	Greitkelio perėjimas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Naudoti neverbalinę komunikaciją bendradarbiaujant ir pasitikint vienas kitu įveikiant kliūtis. • Padėti sprežti problemas ir priimti teisingą sprendimą. • Pagerinti mokinių darbo grupėje, įsitraukimo bei derybų gebėjimus.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Akių raiščiai. • Kėdės, kurias galima išdėlioti kaip kliūtis kelyje. • Popieriaus lapai. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paruokite kelias korteles, ant kurių parašykite po vieną žodį ar nupieškite ženklą. Mokiniai turi susiskirstyti poromis, kurioje vienas yra nebylys, o kitas – aklas. Jie turi pereiti labia judrų kelią. Vienoje kelio pusėje yra dėžė, kurioje akklasis ras korteles su piešiniais ar užrašytais žodžiais. Jis turi išrinkti vieną ir saugiai ją pernešti į kitą kelio pusę.</p> <p>Viso proceso metu pora negali nei kalbėtis, nei liesti viens kito. Nebylys rodys kryptį naudodamas neverbalinius garsus, tokius kaip pliaukšėjimas delnais, caksėjimas liežuvio ir pan. Pora turi susitarti dėl šios “kalbos” reikšmės prieš pradėdant pratimą. Jiems reikės bent jau pagrindinių šios kalbos ženklų – STOP, Eik, Kairė, Dešinė.)</p> <p>Perėjus į kitą pusę, nebylys turi paaiškinti akklajam kas parašyta ant kortelės. Tai irgi reikia atlikti naudojant neverbalinę kalbą, liesti šiuo atveju jau galima. Kai akklasis supranta, kas parašyta ant kortelės, jis turi paskambinti Policijai (šį vaidmenį atlieka grupės vedantysis) ir pasakyti, kas parašyta kortelėje. Jei atsakymas teisingas, poroje pasikeičiama vaidmenimis, kad visi išbandytų abu vaidmenis.</p>

	<p>Kai kurie mokiniai gali vaidinti “automobilius”, važiuojančius greitkelio. Jei porą “užkliudo” mašina, jie turi grįžti į pradinę poziciją. Kortelės, kurias tuo metu jie turi, yra prarandamos.</p> <p>Jei vietos kambaryje nėra daug ir judančios kliūtys (mašinos) neturi daug vietos, kaip kliūtis kelyje galima panaudoti kėdes.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Užbaikite pratimą prašydami mokinių įvertinti pratimą atsakant į klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ką manote apie šį pratimą? - Kaip jautėtės komunikuodami tokiu būdu? - Ar buvo sunku? - Kas jums daugiausia padėjo pratimo metu? <p>Skirkite mokiniams laiko padiskutuoti poroje, prieš pasidalinant savo mintimis su visa grupe.</p>

Pratimo pavadinimas:	Problemų sprendimo atvaizdavimas
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Išmokti keletą problemų sprendimo būdų. • Ugdyti lankstaus ir kūrybiško mąstymo įgūdžius, kad būtum labiau pasirengęs panaudoti šiuos įgūdžius nesėkmės atveju. • Ugdyti gebėjimą kritiškai mąstyti apie kasdienio gyvenimo problemas ieškant tinkamiausio sprendimo būdo. • Grupės diskusijos metu ugdyti darbo grupėje, komunikacijos ir sprendimų priėmimo įgūdžius, ieškant tinkamiausio būdo išspręsti problemą.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemų sprendimo atvaizdavimo lapas (Priedas) • Rašikliai <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Mokiniai pasidalina į grupes po 3-4. Kiekvienai grupei pateikiama užrašytas problemos variantas ir pageidaujamas problemos sprendimo rezultatas bei problemų sprendimo atvaizdavimo lapas (gulščias lapas, suskirstytas į šešis skyrius, žr. Priedą).</p> <p>Mokinių prašoma nupiešti geriausiai jiems pateiktą problemą atspindintį piešinį skyrelyje Nr. 1, o paskutiniame skyrelyje (sk. Nr.6)- pageidaujamo problemos sprendimo atvaizdą.</p> <p>Grupės nariai turi aptarti, keturis svarbiausius tarpinius žingsnius, kuriuos reikia padaryti, norint pasiekti pageidaujamą problemos sprendimo rezultata.</p> <p>Kai grupė susitaria dėl šių žingsnių, jie turi kuo tiksliau juos atvaizduoti skyreliuose nuo 2 iki 5.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	Užbaikite pratimą, užduodami klausimus siekiant įvertinti ir apmąstyti savo patyrimą. Klausimai: <ul style="list-style-type: none">- Kokia tokio tipo pratimo prasmė, jei ji yra?- Ar manote, kad toks požiūris į problemų sprendimą pravers jūsų kasdieniame gyvenime? Kodėl taip manote? Skirkite laiko aptarimui grupelėse, prieš pasidalinant savo mintimis su visa grupe.
-----------------------------------	---

Nuoroda:

Boniwell, I. & Ryan, L. (2012) *Personal Well-being Lessons for Secondary Schools: Positive Psychology in Action for 11 to 14-year olds*. Berkshire, UK: Open University Press.

Priedas: Problemų atvaizdavimo lapas

PRIEDAS

PROBLEMA	Sprendimas	Sprendimas
Sprendimas	Sprendimas	PROBLEMOS SPRENDIMO REZULTATAS

Create your own at Storyboard That

Pratimo pavadinimas:	Kas nors pozityvaus kasdien
Trukmė:	(5 minutės per dieną 9 dienas, iš viso 45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbai
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprinti mokinių <i>savimone</i>, skatinant susitelkti ties pozityviais gyvenimo aspektais. • Ugdyti mokinių žodinės ir rašytinės <i>komunikacijos, kritinio mąstymo</i> ir <i>emocinio intelekto</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite dalyvių 9 dienas kasdien užrašyti po tris teigiamus dalykus, kurie jiems nutiko, paaiškinant, kodėl tai buvo gerai. Svarbu, kad jie ne įsimintų šiuos dalykus, o paskirtą laiką užsirašyti sąsiuvinyje. Galima susikurti ritualą užrašyti juos prieš miegą. Reikalavimas užrašyti mintis, privers pamąstyti apie teigiamus dalykus jų gyvenime. Tai gali būti smulkūs (pvz. "Pagyrė mano plaukus") arba svarbūs (pvz. "Mane priėmė į universitetą") dalykai. Svarbiausia, kad jie turėtų teigiamą poveikį. Mokiniai gali rašyti koku nori stiliumi, bet prašoma aprašyti kuo smulkiau. Paprašykite tomis dienomis susitelkti ties maloniais įvykiais ir teigiamomis emocijomis.</p> <p>Šis pratimas bus vis lengvesnis praktikuojantis ir gali tikrai pakeisti dienos ir gyvenimo suvokimą.</p> <p>Prieš užrašydami teigiamus dalykus, jie turi apsvarstyti šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pavadininkite įvykį (pvz., "Mokytojas mane pagyrė"). - Kas įvyko? Pateikite kuo daugiau detalių. - Ką jūs pasakėte ar padarėte? Ką pasakė ar padarė kiti? - Kaip jautėtės šio įvykio metu?

	<ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės vėliau? - Kaip manote, kokia buvo šio įvykio priežastis?
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Pasibaigus devynių dienų laikotarpiui, surenkite šio pratimo įvertinimą ir apsvarstymą, užduodami mokiniams šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip, jūsų nuomone, pozityvūs įvykiai įtakoja kasdienį gyvenimą? - Kokia, jūsų nuomone, buvo šio pratimo esmė? - Ko išmokote šio pratimo metu? <p>Jei nori, mokiniai gali pasidalinti su grupe vienu ar dviem pozityviais įvykiais, kuriuos aprašė.</p>

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Pozityvūs sprendimai (45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbai
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinti mokinius patiems <i>spresti problemas</i>. • Ugdyti <i>kritinį mąstymą</i>. • Ugdyti mokinių teigiamas reakcijas sudėtingose situacijose. • Skatinti mokinius apsvarstyti teigiamą elgesį prieš reaguojant į nepatogias sudėtingas situacijas.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Medžiaga darbui (Priedas) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Išdalinkite lapus su devyniomis aprašytomis sudėtingomis situacijomis. Mokinių užduotis užrašyti pozityvią reakciją į situaciją, konstatuojant kaip ji verčia juos jaustis ir aptariant galimų reakcijų rezultatus. Tiesiai paaiškinkite, kad situacijos sudėtingos, todėl visai normalu yra dėl jų nusiminti. Tada paprašykite susitelkti ties pasekmėmis, kokių skirtingas elgesys gali turėti jiems ir kitiems. Pabrėžkite, kad apmąstydami situacijas jie tikrai ras pozityvių sprendimų, kurie leis pasijusti geriau. Skiriama 30 minučių namuose užpildyti pateiktą lapą su sudėtingomis situacijomis. Skirkite laiko aptarti ir įvertinti šią užduotį.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Aptariant užduotį, turite įvertinti pratimą. Užduokite šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip aprašyta situacija vertė jus jaustis pradžioje? - Ar sunku buvo rasti pozityvų atsaką? - Kokią naudą galite gauti iš teigiamų sudėtingos situacijos sprendimų? - Kaip jautėtės priėmę pozityvų sprendimą? - Ko išmokote iš šio pratimo?

Pabandykite visus įtraukti į diskusiją. Jei kai kurie mokiniai nenori viešai išsakyti savo nuomonės, jie gali ją užrašyti ir taip pasidalinti ja anonimiškai.

PRIEDAS:

Medžiaga darbui

1. Jūs mokėtės daugiau už savo klasės draugus, bet gavote prastesnį įvertinimą.

2. Grupė mokinių pradeda iš tavęs šaipytis.

3. Kažkuris mokinys skleidžia gandus, kad sergate užkrečiama liga.

4. Mokinys neteisingai jus apkaltina pavogus mobilų telefoną.

5. Vienas iš jūsų tėvų praranda darbą.

6. Jaučiatės, kad niekas jūsų nesupranta.

7. Kai nusimenate, esate linkę susitelkti ties negatyviom mintim/dalykais.

8. Išgyvenate stresinę situaciją.

9. Geriausias draugas paprašo padėti įveikti sudėtingą situaciją.

Pratimo pavadinimas:	Pradėkite pokalbį
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Nmų darbai
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Stiprinti mokinių komunikacijos įgūdžius ir gebėjimus įsitraukti inicijuojant pokalbį. • Padėti mokiniams išmokyti valdyti nerimą bendraujant su nepažįstamaisiais. • Padėti mokiniams geriau suprasti, kaip prisistatyti kitiems ir aplinkiniam pasauliui.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <p>-</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Savo kasdieniame gyvenime žmonės susiduria su nepažįstamais žmonėmis įvairiose situacijose. Tačiau retai pasitaiko, kad asmuo užmegztų pokalbį su šiais nepažįstamaisiais. Šis pratimas skatina mokinius keisti šią tendenciją ir skatina užmegzti kontaktą su kitais, o ne tylėti.</p> <p>Mokiniai skatinami pradėti tris skirtingus pokalbius su žmonėmis, su kuriais susitinka kasdien. Nėra jokių apibrėžimų, kokie tai turėtų būti asmenys, ar kur šie pokalbiai turėtų vykti (pardavėjai, padavėjai ar kiti mokiniai, su kuriais netenka nuolat bendrauti).</p> <p>Mokiniai turi stengtis susisiekti su kita pokalbio dalimi, stengdamiesi sužinoti ką nors apie asmenį, kartu stengdamiesi pasidalinti asmeninėmis detalėmis apie savo gyvenimą.</p> <p>Kuo ilgesnis pokalbis, tuo geriau. Pokalbio tikslas labiau susipažinti. Pateikimi būdai vesti pokalbį yra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Užduoti klausimus apie esamą situaciją, aplinką ("Kokią kavą labiausiai mėgstate?" laukiant eilėje kavinėje/"Ar verta ją skaityti?" jei žmogus turi knygą).

	<ul style="list-style-type: none"> • Naudojant atvirus ir plačius klausimus, suteikiant galimybę plačiam atsakymų spektrui (pvz. “Ką mėgstate daryti laisvalaikiu?”) • Užduoti susijusius klausimus, o ne šokinėti nuo vienos prie kitos temos. <p>Nors žmonės paprastai labai noriai linkę bendrauti, susitikę draugišką ir įdomų pašnekovą, mokiniai turi jausti, ar kita pusė nori bendrauti. Jei ne, mokiniai neturi stengtis tęsti pokalbio.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Klausimai pratimo aptarimui:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko išmokote bendraudami su nepažįstamaisiais iš jūsų kasdienės aplinkos? - Nupasakokite jausmus ir emocijas, kurias patyrėte kalbėdamiesi su nepažįstamais žmonėmis. - Ar rekomenduotumėte šį pratimą kitiems? Paaiškinkite. - Ar ir toliau taikysite šią praktiką? Kodėl taip/kodėl ne?

Nuoroda:

Greater Good in Action. (n.d.). *Small talk*. Retrieved from https://ggia.berkeley.edu/practice/small_talk#data-tab-how.

Pratimo pavadinimas:	Mandarino meditacija
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padės ugdyti mokinių <i>savimone</i>, sustiprins savireguliacijos ir emocinio intelekto įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 mandarinas (ar kitas lengvai nulupamas vaisius) kiekvienam mokiniui • Servetėlės • Rankų dezinfekcinis skystis • Mandarino meditacijos aprašymas konsultantui(Priedas) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Kiekvieno mokinio paprašoma paimti po mandarimą ir atsisėsti. Naudojant mandarino meditacijos aprašymą, paprašykite mokinių užmerkti akis ir įsivaizduoti mandarino kelionę nuo medžio iki atsiradimo jų rankose. Paprašykite mokinių nulupti mandarimą ir susitelkti į jo kvapą, tekstūrą ir spalvą.</p> <p>Paprašykite įsidėti skiltį</p> <p>tę mandarino į burną ir pajauti sulčių skonį.</p> <p>Paprašykite grupės pasidalinti savo patirtimi.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Aptariant pratimą, užduokite mokiniams šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaip jautėtės pratimo metu? - Ar buvote nustebintas mandarino skonio ar kitų jo sukeltų pojūčių? - Ar dabar kitaip galvojate apie mandarinus?

PRIEDAS:**Mandarino meditacijos aprašymas****(Meditacijos metu galima naudoti dėmesingo įsisąmoninimo pratimui tinkamą
ramią muziką)**

Patogiai atsisėskite ant kėdės ir pasidėkite mandariną ant stalo priešais save. Užsimerkite ir susitelkite ties kvėpavimu. Giliai įkvėpkite, ir pajuskite, kaip oras užpildo jūsų plaučius. Kelioms sekundėms sulaikykite kvėpavimą, o tada lėtai iškvėpkite. Pajuskite savo kūną – kojas, kelius, klubus, skrandį, liemenį, rankas, pečius, kaklą ir galvą.

Dabar skirkite laiko apžiūrėti priešais gulintį vaisių. Pažvelkite į mandarino spalvą, formą. Apžiūrėkite visus įdubimus, dėmeles, atspalvius. Pamatykite kotelio vietą mandarino centre. Ar mandarinas apvalus?

Užsimerkite ir paimkite mandariną į rankas. Pajuskite jo odelę. Koks jausmas laikant vaisių rankoje? Ar jis sunkus, ar lengvas? Ar šiltas, ar šaltas? Ar mandarino odelė lygi ar grublėta? Koks odelės kvapas? Skirkite laiko patirčiai laikant mandariną rankoje.

Dabar pagalvokite apie tai, iš kur šis mandarinas atkeliavo ir kokia buvo jo kelionė iki jūsų rankos. Įsivaizduokite, kaip jis kabo ant medžio ryškioje saulėje mandarinių giraitėje. Įsivaizduokite kitus mandarinių medžius ir ant jų kabančius mandarinus.

Dabar atsimerkite ir pradėkite lupsti mandariną. Susitelkite ties visais pojūčiais, kuriuos pajusite lupdami mandariną ir pastebėkite, kaip keičiasi spalva jį lupant. Kokia odelės spalva iš išorės, ir iš vidaus? Pastebėkite skirtingų mandarino skiltelių tekstūrą, baltas juosteles, skiriančias mandarino skilteles. Kiek skiltelių turi mandarinas? Pakelkite mandariną prie nosies ir pajauskite jo aromatą.

Atskirkite vieną mandarino skiltelę ir įsidėkite į burną. Sutelkite dėmesį į tekstūrą, pajauskite skonį. Ar šioje skiltelėje yra nors viena sėklytė? Ar skonis saldus ar kartus? Ar skiltelė sultinga? Ar nors kiek mandarino skysčio pateko ant jūsų pirštų ir rankų? Toliau valgykite mandariną susitelkdami ties įvairiais pojūčiais, susijusiais su valgymu. Pastebėkite, kaip jaučiatės valgydami mandariną ir kaip – jį suvalgę.

Pratimo pavadinimas:	Sprendimų pasaulis
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pagilinti žinias apie konfliktus ir įgyti konfliktų sprendimo įgūdžių, ugdyti <i>savimonę</i> ir <i>savireguliacijos</i> įgūdžius. • Apmąstyti konstruktyvų elgesį konfliktų metu. • Ugdyti <i>savimonės</i>, <i>savireguliacijos</i>, <i>derybų</i> ir <i>kritinio mąstymo</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Klausimų ir atsakymų lapas (Priedas) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Darbe gali kilti įvairių konfliktų. Gali pasitaikyti, kad nesutaria du bendradarbiai ar kažkuris pyksta ant savo viršininko. Konfliktai gali paversti grupės narius varžovais arba jie gali kilti dėl nepasitikėjimo ir nepakankamo bendradarbiavimo didelėje darbuotojų grupėje.</p> <p>Kai kurie konfliktų požymiai pastebimi, pvz. žodinis pasikeitimas neigiamomis emocijomis tarp kolegų. Tačiau ne visos konfliktų formos yra pastebimos. Kai kurie žmonės gali slėpti savo jausmus, taip stengdamiesi įveikti problemą.</p> <p>Asmeninei sėkmei labai svarbu spręsti konfliktus ir nesutarimus tarp konfliktuojančių pusių, bei spręsti sudėtingas situacijas darbo aplinkoje. Šiame pratime dalyviai pagilins žinias apie konfliktines situacijas ir tinkamą elgesį jas sprendžiant. Tokiu būdu mokiniai sustiprins savo konfliktų sprendimo įgūdžius.</p> <p>Kiekvienam mokiniui duokite po Klausimų lapą (priedas) prašydami atidžiai perskaityti visus teiginius ir juos įvertinti.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	<p>Aptarkite su mokiniais teisingus/neteisingus atsakymus.</p> <p>Užduokite šiuos klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none">- Pagrįskite savo atsakymus Taip ar Ne.- Kaip sprendžiate konfliktus kasdieniame gyvenime?
---------------------------------------	--

Nuoroda:

Open Educational Resources (OERs) “JOB-YES: Choose a job not a dole” project

PRIEDAS:

KLAUSIMŲ LAPAS

**Įdėmiai perskaitykite kiekvieną teiginį ir nuspręskite, ar jis teisingas, ar klaidingas.
Pažymėkite savo atsakymą.**

(1/5) Konfliktas yra tiesiog nesutarimas.

- Klaidinga
- Teisinga

(2/5) Ignoruoti konfliktą yra gera strategija.

- Klaidinga
- Teisinga

(3/5) Reaguojame į konfliktus pagal tai, kaip suvokiame situaciją.

- Klaidinga
- Teisinga

(4/5) Konfliktas sukelia stiprias emocijas.

- Klaidinga
- Teisinga

(5/5) Konfliktas visada neigiamai paveikia tarpusavio santykius.

- Klaidinga
- Teising

PRIEDAS:**ATSAKYMŲ LAPAS****(1/5)****Klaidinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!****Teisinga – Jūsų atsakymas neteisingas.**

Konfliktas yra daugiau nei nesutarimas. Tai situacija kurioje viena arba abi pusės patiria grėsmę (nesvarbu, ar ta grėsmė reali).

Konfliktai kyla iš mūsų didelių ir mažų skirtumų: jie kyla kai žmonės nesutaria dėl vertybių, supratimų, idėjų ar norų. Kartais šie skirtumai yra menki, bet kai konfliktas paliečia stiprius jausmus, problemos esmė glūdi giluminiuose asmens poreikiuose. Tai gali būti saugumo poreikis ar poreikis būti gerbiamu ir vertinamu.

(2/5)**Klaidinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!****Teisinga – Jūsų atsakymas neteisingas.**

Nėra gerai ignoruoti konfliktines situacijas, nes tai reikalauja energijos ir pastangų.

Ignoruodami konfliktinę situaciją jaučiame įtampą. Konfliktai kelia grėsmę mūsų gerovei, ir šios grėsmės išlieka kol jų neišsprendžiame. Jei nenorime veltis į konfliktinę situaciją ir renkamės ją ignoruoti, aplinkybės bėgant laikui gali tik pablogėti.

(3/5)**Klaidinga – Jūsų atsakymas neteisingas.****Teisinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!**

Taip, mes reaguojame į konfliktus pagal savo situacijos supratimą, nebūtinai objektyviai atsižvegę į priežastis. Mūsų supratimą įtakoja gyvenimo patirtis, kultūra, vertybės ir įsitikinimai. Turime atkreipti dėmesį į tai, kad ir kitiems žmonėms tai būdinga.

(4/5)**Klaidinga – Jūsų atsakymas neteisingas.****Teisinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!**

Konflikto metu visi patiriame stiprius jausmus ir jaučiamės nepatogiai. Tokių situacijų metu galime pajusti pyktį ir/arba nuoskaudą, kaltę ir gėdą. Kol nepriimamas joks sprendimas šie jausmai reiškiami ir pripažįstami. Turime mokėti juos valdyti streso metu ir tai padės išspręsti konfliktus.

(5/5)

Klaidinga – Taip, jūs atsakėte teisingai!

Teisinga – Jūsų atsakymas neteisingas.

Kai bendraudami galite išspręsti konfliktus, tai kelia pasitikėjimą. Jaučiatės saugūs žinodami kad jūsų santykiai gali atlaikyti iššūkius ir nesutarimus. Konfliktai – tai galimybė tobulėti. Jie svarbūs tiek darbe, tiek asmeniniame gyvenime. Taigi, jūs visada turite dėmingai išklaudyti kitų žmonių nuomonės, pabandyti ją suprasti ir tik po to pasidalinti savo nuomone apie situaciją ir ieškoti sprendimo, patenkinančio abi puses. Taip darydami, parodysite savo pasirengimą spręsti konfliktines situacijas.

Prasmė/Gyvenimo prasmė

Apžvalginė pratimų lentelė

Pratimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Atjautos kėdės	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Savęs pristatymo įgūdžiai Sprendimų priėmimo įgūdžiai Derybiniai įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<p>Tai individualus pratimas, kurio metu dalyviai sėdi ant trijų kėdžių, atspindinčių atskirą savimonės perspektyvą: vaizduoja atskirą perspektyvą, padedančią suprasti savikritiką.</p> <p>i. Pirmą kėdę vaizduoja vidinį savikritikos balsą.</p> <p>ii. Antrą kėdę vaizduoja emocijas, išgyvenamas patiriant kritiką.</p> <p>iii. Paskutinę kėdę vaizduoja palaikantį draugą ar išmintingą konsultantą.</p>	<p>Atlikę pratimą, dalyviai turi reflektuoti, kaip jautėsi pratimo metu ir kodėl. Be to, jie turi pagalvoti, ką naujo apie save sužinojo ir kokių naujų elgesio savo atžvilgiu būtų išmoko. Galiausiai, jie sugebės geriau naudotis vidiniu palaikančiu balsu.</p>
SMART tikslai	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Sprendimų priėmimo įgūdžiai Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Tai individualus pratimas, kurio metu mokiniai išmoks kelti sau SMART tikslus, kurie padeda kurti į veikimą nukreiptus planus, sekti savo pažangą siekiant tikslų ir įveikti sunkumus.</p>	<p>Po pratimo, dalyviai turi reflektuoti savo jausmus, patirtus atliekant pratimą. Jie taip pat susitelks ties tuo, ko išmoko ir kaip gali tai panaudoti savo kasdiniame gyvenime ir priimdami sprendimus.</p>
Būsimas AŠ	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Sprendimų priėmimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Tai individualus pratimas, kurio metu dalyviai įsivaizduoja savo idealųjį AŠ ateityje ir bando nustatyti, ką jie gali padaryti dabartyje, kad pasiektų norimą AŠ.</p>	<p>Po pratimo dalyviai suprass, kad nuolatos turime priimti svarbius sprendimus. Kiekvienoje situacijoje mūsų pagrindinis tikslas turi būti ugdyti empatiją ir lankstumą priimant tinkamus sprendimus dabartyje, padėsiančius pasiekti savo tikslus ateityje.</p>
Mano esminės vertybės	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savireguliacija Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<p>Tai individualus pratimas, kurio metu mokiniai nustato ir įvertina asmenines vertybes, veiksmų ir vertybių neatitikimą, atkaklumą įveikiant kylančias kliūtis. Jie susitelkia ties keturiomis gyvenimo sritimis: darbas/mokymasis, laisvalaikis, santykiai ir sveikata.</p>	<p>Po pratimo dalyviai reflektuos, ką naujo sužinojo apie save, ar dabar jie kitaip žiūri į jiems svarbius dalykus.</p>
Gyvenimo tikslas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymo įgūdžiai Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<p>Individualaus pratimo metu mokiniai įsivaizduoja, ką reiškia gyventi gyvenimą, kuriame esminį vaidmenį atlieka jų tikslas. Šis pratimas parodo, kaip siekti tikrojo pašaukimo gyvenime.</p>	<p>Mokinių savojo pašaukimo siekimas gali padėti susieti patirtį mokykloje su ateitimi. Mokiniai turėtų susitelkti pratimo metu įgytų žinių panaudojimu renkantis karjerą.</p>
Mano parašas pasaulyje	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymo įgūdžiai Kūrybiškumas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Tai individualus pratimas, kurio metu mokiniai kūrybiškai ir konstruktyviai pristato tai, ko nori iš savo gyvenimo.</p>	<p>Pratimo pabaigoje, mokiniai atsakys į tokius klausimus: kokį palikimą nori palikti pasaulyje? Kokią įtaką labiausiai norėtumei padaryti? Kas padės pasiekti gyvenimo tikslą?</p>

<p>Tėkmės laikas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Kūrybiškumas • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai mokosi padidinti tėkmės išgyvenimą, susitelkti ties konkrečiu metu atliekama veikla, tokiu būdu atlikdami veiklą dėl jos pačios ir įsisamonindami savo potencialą įveikti iššūkius.</p>	<p>Mokiniai skatinami ieškoti būdų tėkmės patyrimui sustiprinti. Svarbu suprasti, kad „tėkmė“ yra psichikos būseną, kuomet dėmesiu sutelkti nereikia pastangų, nes aktyvuojama vidinė motyvacija.</p>
<p>Motyvacijos laiškas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija • Kritinio mąstymo įgūdžiai • Sprendimų priėmimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Tai namų darbų pratimas, kurs stiprina motyvaciją ir įsitraukimą siekiant tikslų, pasitelkiant savirefleksiją rašymo metu, didinančią vidinių būsenų atpažinimą ir kontrolę.</p>	<p>Savirefleksija rašant laišką didina optimizmą ir gali būti ypač naudinga motyvacijos palaikymui. Rašymas yra efektyvus būdas priminti sau, kuo svarbus mūsų tikslas ir rasti vidinių jėgų įveikti nerimui ir negatyvioms mintims.</p>
<p>Meilės-gerumo meditacija</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai mokosi ugdyti atjautos sau nuostatą, besąlyginę meilę ir gerumą. Jie didina savo asmeninius išteklius, savęs priėmimą ir gerovę.</p>	<p>Ši praktika kasdieniame gyvenime didina draugišką nuostatą, suteikia prasmę ne tik kasdieniams veiksams, bet ir visam gyvenimo, mokymosi ar darbo procesui.</p>
<p>Misija įmanoma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savęs pristatymo įgūdžiai • Kūrybiškumas • Kritinio mąstymo įgūdžiai • Sprendimų priėmimo įgūdžiai • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai atskleidžia viziją ir nuostatas savo asmeninio ir profesinio gyvenimo atžvilgiu, taip pat technikas ir metodus, kurie padėtų įgyvendinti norimus tikslus.</p>	<p>Po pratimo mokiniai aptars, kokius pokyčius savęs vertinime pastebėjo po šio pratimo ir ką sužinojo apie tai, kas jiems išties svarbu.</p>
<p>Savęs matymas kito svarbaus žmogaus akimis</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai stiprina savivertę ir atjautą, žiūrėdami į save su tokia pagarba ir pozityvumo nuostata, kokią yra patyrę iš kito žmogaus praityje.</p>	<p>Mokiniai turėtų pagalvoti, kokius įgūdžius ugdė šio pratimo metu ir kaip juos galima panaudoti kasdieniame gyvenime.</p>
<p>Top 5 vertybės</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savęs pristatymo įgūdžiai • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai įsisąmonina, kurie iš jų daromų dalykų prisideda prie norimo gyvenimo siekimo.</p>	<p>Savųjų vertybių, stiprybių ir talentų pažinimas yra esminis, siekiant prasmės darbe, o jų panaudojimas didina gerovę.</p>
<p>Subalansuok savo grupę</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Savimonė • Savęs pristatymo įgūdžiai • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Visi dalyviai įtraukiami į vieną grupinį pratimą, turintį bendrą tikslą. Kuo geriau jie atlieka pratimą, tuo geresni rezultatai. Šio pratimo tikslas yra suprasti, kad įsitraukimas didina darbo prasmę.</p>	<p>Padidėjęs pelningumas, produktyvumas, klientų pasitenkinimas, inovacijos, sveikata ir saugumas bei gerovė yra padidėjusio įsitraukimo rezultatas.</p>
<p>Surink taškus</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Darbas grupėje • Sprendimų priėmimas • Kritinio mąstymo įgūdžiai • Derybiniai įgūdžiai • Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Šis grupinis pratimas skirtas paskatinti įsitraukimą į darbą grupėje, siekiant vieno tikslo.</p>	<p>Darbdaviai turi turėti gerą parengtą strateginį veiksmų planą, nukreiptą į produktyvumo organizacijoje didinimą. Jei darbuotojai gali patys priimti sprendimus, tai didina jų atsakomybę ir gerina darbą grupėje.</p>

<p>Linksmybės darbe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bendradarbiavimas • Sprendimų priėmimas • Įsitraukimas • Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Bendrumo jausmas didėja bendradarbiaujant. Kuomet kolegos pasitiki vienas kitą ir gerbia vienas kitą, jie yra labiau patenkinti darbu ir sukuria teigiamą aplinką darbe.</p>	<p>Darbo aplinkoje, kurioje skatinamas įsitraukimas ir darbas grupėje, žmonės klesti, nes ji suteikia tikslams pasiekti reikalingus išteklius bei teigiamas emocijas. Po šio pratimo dalyviai tai labiau vertins.</p>
<p>Nesišaipyk</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Darbas grupėje • Derybiniai įgūdžiai • Įsipareigojimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Prasmė didėja patiriant kitų įtaką.</p>	<p>Šis pratimas labai svarbus bendradarbiavimo, pasitikėjimo ir gero darbo grupėje gebėjimų prasmei suprasti. Visi grupės nariai ir lyderis įtakoja vienas kitą. Aiškūs ir nuoseklūs koordinavimo ir valdymo įgūdžiai yra svarbūs grupės darbui, didina vieningumo jausmą ir pasitikėjimą vienas kitu.</p>
<p>Aklas pasitikėjimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasitikėjimas savimi • Įsipareigojimas • Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Prasmė didėja patiriant kitų įtaką. Prasmė didėja, kuomet individo pastangos ir įgūdžiai yra pripažįstami ir įvertinami kitų.</p>	<p>Šis pratimas labai svarbus pasitikėjimo ir gero darbo grupėje gebėjimų prasmei suprasti. Visi grupės nariai ir lyderis įtakoja vienas kitą. Kuomet individo pastangos ir įgūdžiai yra pripažįstami ir įvertinami kitų, didėja pasitikėjimas savimi ir nusiteikimas dirbti, pasitikėjimas ir gerėja veikla.</p>
<p>Komunikacijos konstravimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikavimo įgūdžiai • Įsipareigojimas • Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantysis</p>	<p>Prasmė didėja palaikant komunikaciją, tarpusavio supratimą, įsipareigojimą ir grupės dinamiką. Komunikacija gali padidinti darbuotojų pasitenkinimą darbu.</p>	<p>Aiškūs nurodymai ir teigiamas grįžtamasis ryšys yra būtini efektyviai komunikacijai darbe, didina prasmės pajautimą ir pasitenkinimą darbu. Jei darbdaviai geba aktyviai klausytis darbuotojų ir teigiamai bei konstruktyviai reaguoti, didėja darbuotojų pasitenkinimas darbu.</p>
<p>Bendrų interesų radimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Darbas grupėje • Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Bendri interesai didina supratimą ir pasitenkinimą darbu. Improvizacija ir bendradarbiavimas įtakoja komunikaciją, kurie leidžia efektyviai atlikti užduotis. Bendros malonios veiklos grupėje atlikimas didina dėmesį ir norą dalyvauti veikloje.</p>	<p>Kuo malonesnė veikla, tuo daugiau pasitenkinimo ji kelia ir dėmesio prikausto, tokiu būdu sukeldama tėkmės patyrimą. Kai individai patiria tėkmės būseną jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015).</p>
<p>Tėkmės kibirkštys</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Darbas grupėje • Savireguliacija • Tėkmę <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Vidutinis</p>	<p>Improvizacija ir bendradarbiavimas įtakoja komunikaciją, kurie leidžia efektyviai atlikti užduotis. Tėkmę skatinančios veiklos suteikia galimybę atsipalaiduoti ir pailsėti. Tėkmė skatina abipusį supratimą ir pasitikėjimą.</p>	<p>Kuo malonesnė veikla, tuo daugiau pasitenkinimo ji kelia ir dėmesio prikausto, tokiu būdu sukeldama tėkmės patyrimą. Kai individai patiria tėkmės būseną jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015). Dalyviai gali užrašyti savo mintis apie pratimą popieriuje.</p>
<p>Aiškių tikslų kėlimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sprendimų priėmimo įgūdžiai • Organizaciniai įgūdžiai • Savireguliacija 	<p>Dalyviai turi kelti SMART tikslus kiekvienos aplinkoje/situacijoje. Tikslai turi būti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Specific (Konkretus), • Measurable (Pamatuojamas), • Achievable (Pasiekiamas), 	<p>Tikslų darbe turėjimas suteikia struktūrą ir gaires, kurie didina dėmesį, susitelkimą ir motyvaciją dirbti. Kuo labiau motyvuoti dirbti individai yra, tuo prasmingesnis jų</p>

	Sudėtingumo lygis: Pažengęs	<ul style="list-style-type: none"> • Realistic (Realus), • Time-framed (Apibrėžtas laike). 	darbas (Nasibov, 2015).
Pozityvi darbo vieta	<ul style="list-style-type: none"> • Komunikacija • Darbas grupėje <p>Sudėtingumo lygis: Pažengęs</p>	Gebėjimas suprasti ir įprasminti grįžtamąjį ryšį, teikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį, gebėti diskutuoti apie tobulintinas sritis, rasti sprendimą, didinti darbo prasmę teikiant teigiamą grįžtamąjį ryšį kitiems, gebėjimas diskutuoti apie tobulintinas sritis ir išvengti konflikto.	Asmuo jaučiasi vertinamas situacijose, kuriose klausama jo/jos nuomonės/pasiūlymo/idėjų/grįžtam ojo ryšio. Kai asmens idėjos/nuomonės yra išklausomos ir vertinamos, jis/ji labiau pasitiki savimi, didėja jo/jos savivertė ir savimone. Jei tai vyksta darbo aplinkoje, tai didina darbo prasmę.

Prasmės/gyvenimo prasmės pratimai

Pratimo pavadinimas:	Atjautos kėdės
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Įvertinti atskirus savojo Aš aspektus, siekiant suprasti jų veikimą. • Ugdyti mokinių atjautą. Šiuo pratimu siekiama ugdyti mokinių atjautą, mokyti dalyvius filtruoti savikritiką, siekiant konstruktyvių išvalgų ir vengiant bet kokio nereikalingo negatyvumo. • Didinti <i>savimonės, savireguliacijos, savęs pristatymo, sprendimų priėmimo ir derybinius įgūdžius.</i>
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trys tuščios kėdės, išdėstytos trikampiui. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A), pateikti jo atlikimo instrukcijas (B), kad dalyviai galėtų jį atlikti (C):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Konsultantas paprašo dalyvių pagalvoti apie pastarąjį įvykį, kuris privertė save sukritikuoti. Kiekviena iš trijų kėdžių vaizduoja atskirą perspektyvą, padedančią suprasti savikritiką.</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Pirma kėdė vaizduoja savikritikos balsą. ii. Antra kėdė vaizduoja emocijas, išgyvenamas patiriant kritiką. iii. Paskutinė kėdė vaizduoja palaikantį draugą ar išmintingą konsultantą. <p>Mokinio užduotis – pakalbėti iš kiekvienos iš trijų kėdžių perspektyvų. Siūloma paskatinti dalyvius nuoširdžiai pasimokyti iš kiekvienos perspektyvos ir vengti humoro, kadangi jis padeda išsisukti iš situacijos.</p>

	<p>Pokalbis iš trijų kėdžių perspektyvų turėtų būti kiek įmanoma dinamiškesnis, todėl pateikta struktūra yra tik gairės.</p> <p>Jei dalyviams sunku kalbėti iš skirtingų perspektyvų, konsultantas gali užimti vieną iš kėdžių ir kalbėti iš jos perspektyvos.</p> <p><u>B: Instrukcijos</u> Konsultantas paaiškina keturias pratimo dalis:</p> <p><u>1 dalis:</u> Pirma, dalyvis atsisėda ant savikritikos kėdės ir garsiai išsako kritiką savo atžvilgiu. Pavyzdžiui, „Negaliu pakęsti savo tingumo dėl kurio nesiiimu jokios veiklos.“ Jis/ji stengiasi pastebėti ir suprasti savo balso toną ir emocijas, kurias sukelia paties/pačios žodžiai, ir bendrą pozą.</p> <p><u>2 dalis:</u> Jis/ji persėda ant kėdės, vaizduojančios patiriamas emocijas. Jis/ji garsiai išsako, kaip jaučiasi girdėdamas/-a savikritiką. Pavyzdžiui, „Man skaudu“ arba „Aš nejaučiu paramos“. Kaip ir pirmoje dalyje, jis/ji stengiasi pastebėti ir suprasti savo balso toną ir emocijas, kurias sukelia paties/pačios žodžiai, ir bendrą pozą.</p> <p><u>3 dalis:</u> Jis/ji veda dialogą tarp dviejų perspektyvų (kritikos balso ir emocijų balso) ir bando suprasti kiekvieną iš jų.</p> <p><u>4 dalis:</u> Galiausiai, jis/ji atsisėda ant kėdės, vaizduojančios palaikančią draugą ar išmintingą konsultantą. Laikydamasis atjautos pozicijos, jis/ji balsu konfrontuoja su kritikos balsu ir emocijų balsu.</p> <p><u>C: Atlikimas</u> Dalyvis vykdo pratimą pagal instrukcijas. Jis/ji skiria sau tiek laiko, kiek reikia kiekvienai perspektyvai.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Dalyviai siekia suprasti, kaip jie mąsto ir kokia naudą gali patirti iš kiekvienos iš patiriamų perspektyvų. Jie turi reflektuoti, kaip jautėsi pratimo metu ir kodėl. Be to, jie turi pagalvoti, ką naujo apie save sužinojo ir kokių naujų elgesio savo atžvilgiu būdų išmoko. Galiausiai, jie gebės geriau naudotis vidiniu palaikančiu balsu. Kuomet kitą kartą jie save kritikuos, jie galės labiau save atjausti. Pratimas tampa tuo efektyvesniu kuo daugiau kartų yra atliekamas.</p>

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	SMART tikslai 60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatyti efektyvų tikslų nustatymo įgūdį, kuris gali padėti dalyviams išsiaiškinti savo neapibrėžtus ketinimus ir ateities tikslus, efektyviau nukreipti savo pastangas strateginiam sėkmės planavimui. • Paversti tikslus konkrečiais realistiškais sprendimais ir parengti veiksmų planą, apimantį tikslo pasiekiamumo vertinimą. • Didinti <i>savimonės, savireguliacijos, sprendimų priėmimo ir įsitraukimo įgūdžius.</i>
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A), tuomet atlikti (B), (C) ir (D) etapus:</p> <p><u>A: Įžanga</u> Dažniausiai galvodami apie savo ateities viziją, mes keliamė sau plačius tikslus, tačiau tiksliai neapibūdiname, kodėl, kaip ir kada ketiname pasiekti tuos tikslus, nei koku būdu įvertinsime jų įgyvendinimą. Be to, kartais savo pastangas nukreipiame nerealistiškiems tikslams pasiekti arba siekiame tikslų, kuriems reikia gerokai daugiau pastangų nei tikėjomės. Turime žinoti, kad kiekvienas tikslas turi ne tik pabaigą, bet ir daugybę jo siekimo etapų, kurių kiekvienas reikalauja pastangų ir aiškaus planavimo. Todėl yra reikalingas efektyvus tikslų nustatymas. Tam taikomas SMART</p>

modelis, kuris suteikia struktūrą ir padeda sekti tikslo įgyvendinimo procesą.

Kiekvienas tikslas gali tapti SMART tikslu: **Specific** (Konkretus), **Measurable** (Pamatuojamas), **Attractive** (Patrauklus), **Realistic** (Realus), **Time-framed** (Apibrėžtas laike). Šis pratimas padės didelius, potencialiai miglotus tikslus paversti lengvai suvaldomais veiksmiais ir įvertinti jų poveikį savo gyvenimui.

B: Tikslai Pirmiausia, konsultantas paprašo dalyvių pagalvoti apie savo tikslus ateinantiems penkeriems metams. Galima užduoti tokius klausimus: „Kuo norėtumėte didžiuotis, žvelgdami atgal?“ arba „Ką norite būti pasiekę?“. Dalyviai yra skatinami būti drąsiais ir nuoširdžiais bei nepaisyti abejonių. Tikslai turi būti pozityvūs, orientuoti į pasiekimą (t. y. į tai, ko jie iš tiesų nori, bet ne į tai, ko nenori). Dalyviai turėtų užrašyti savo mintis apie tai, ko nori pasiekti skirtingose savo gyvenimo srityse ir kokie norėtų būti. Galiausiai, jų prašoma pasirinkti vieną iš tikslų, kuris suteikia didžiausią asmeninės prasmės ir tikrumo jausmą, ir užrašyti jį popieriuje, pavyzdžiui, „Mano tikslas yra...“.

C: SMART etapai: Konsultantas gali naudoti lentą ir joje užrašyti SMART tikslo principus ir juos atitinkančius klausimus:

- **Specific (Konkretus):** Kokių konkrečių veiksmų imsiuosi šiam tikslui pasiekti? Ką turiu atlikti? Ko tiksliai noriu pasiekti? Kur? Kaip? Kada? Su kuo? Kokios yra sąlygos ir apribojimai? Kokie yra kiti būdai tam pačiam tikslui pasiekti?
- **Measurable (Pamatuojamas):** Kaip įvertinsiu savo progresą, siekiant tikslo? Kaip žinosiu, kada tikslas pasiektas?
- **Attractive (Patrauklus):** Ar šis tikslas man patrauklus? Ar jo verta siekti? Ar šis tikslas mane įkvepia ir suteikia energijos? Kodėl noriu jo siekti? Koks motyvas slypi už šio tikslo ir ar jis padės jį įgyvendinti?

	<ul style="list-style-type: none"> • Realistic (Realus): Ar šis tikslas realus? Kiek esu tikras/-a, kad galiu jį pasiekti? Ar turiu tam reikalingų įgūdžių ar turiu pirma juos ugdyti? Ar turiu reikalingų išteklių, ar turiu jų įgyti? • Time-framed (Apibrėžtas laike): Kiek laiko turiu šiam tikslui pasiekti? Per kiek laiko ir kada tikiuosi šį tikslą pasiekti? Ar laikas, per kurį tiksiuosi pasiekti šį tikslą yra realus ir pakankamai lankstus, kad palaikytų mano motyvaciją? <p>D: SMART tikslai Konsultantas paprašo rašytu atsakyti į klausimus, kad tikslas, kurį jie pasirinko, taptų SMART. Jei kyla sunkumų, konsultantas rodo paramą, aptaria, ar reikalingas tikslo apibrėžimo patikslinimas, jo išskaidymas į smulkesnius tikslus ir pan.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tikslai padeda panaudoti mūsų kūrybinį potencialą, įgūdžius ir žinias, todėl padeda mums augti ir prasmingai gyventi. • Žmonės, kurie kelia sau aiškius, konkrečius ir praktiškus tikslus, yra sėkmingesni nei tie, kurie to nedaro. Taigi, apčiuopiamų ir pasiekiamų tikslų nustatymas yra esminis, siekiant susitelkti ties savo tikslais ir ties tuo, kas mums iš tiesų svarbu. • SMART tikslai padeda sekti savo pažangą siekiant tikslų, taip pat įvertinti tikslų prasmingumą. • SMART tikslų turėjimas padeda mums išlaikyti motyvaciją ir įsipareigojimą, nustatyti įgūdžius, kurių trūksta sėkmei pasiekti. • Dalyviai turi reflektuoti savo jausmus, patirtus atliekant pratimą. • Jie turi susitelkti tiek tuo, ko išmoko ir kaip gali tai panaudoti savo kasdiniame gyvenime ir priimant sprendimus.

Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Būsimas Aš 60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Pristatyti dalyviams (paaugliams) savęs ateityje apibrėžimo procesą, pasitelkiant vaizduotę. • Ugdyti <i>darbą komandoje</i> nei <i>strateginį sėkmės planavimą</i>. • Apgalvoti ir tyrinėti, ką „ateitis“ gali rodyti apie norimą ir prasmingą karjerą. • Ugdyti <i>savimonės</i> ir <i>sprendimų priėmimo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trys kėdės • Pieštukai (jei dalyviai norėtų užsirašyti) • Popierius (jei dalyviai norėtų užsirašyti) • Lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Prasmingų pasirinkimų asmeniniame ir profesiniame gyvenime priėmimas nėra lengvas procesas. Karjeros konsultantas turėtų panaudoti savo konsultavimo įgūdžius, kad padėtų mokiniams tyrinėti ir įvertinti, kaip konkrečios veiklos įtakoja jų savimonę, saviveiksmingumą ir pasaulio matymą, padėti įvertinti, kurios veiklos yra prasmingos ir teikia pasitenkinimą bei padeda nurodyti būsimą karjeros kelią.</p> <p>Karjeros konsultantai turi padėti mokiniams suprasti, kaip jų atliekamos veiklos gali padėti suprasti savo interesus. Paskesnėmis pamokomis ir grupinėmis veiklomis, karjeros konsultantai gali paprašyti dalyvių, ar patirtis pratimo metu padėjo jiems nustatyti sritis, kurias norėtų toliau patyrinėti,</p>

kokios informacijos ir patirties jie norėtų siekti. Galvodami apie savo ateities karjerą, kai kurie dalyviai gali turėtų neigiamų ar neracionalių minčių:

- „Man niekuomet nepasiseks.“
- „Kokia prasmė stengtis?“
- „Kodėl turiu dabar galvoti apie ateitį, kur taip toli?“
- „Yra tiek daug darbų, kad man nepavyks pasirinkti. Aš privalau pasirinkti teisingai“.
- „Svarbūs mano gyvenimo žmonės turi pritarti mano karjeros pasirinkimui.“

Dalyvius galima mokyti identifikuoti ir pakeisti tokias neracionalias mintis. Kadangi tai atlikti gali būti sudėtinga, konsultantai gali pasitelkti metaforas ir kartojimą.

Konsultantai gali aptarti su mokiniais, kaip jie vertina suaugusiųjų prasmės siekimą, kokios karjeros, santykiai ir laisvalaikio veiklos yra prasmingos, kiek pastangų reikalauja. Dalyviai gali apgalvoti, kas juos įkvepia, galvojant apie ateitį, kokie dabartiniai ir ateities siekiai galėtų padėti išlaikyti tą įkvėpimą. Šio pratimo metu mokiniai sėdės ant trijų skirtingų kėdžių, atspindinčių atskiras savojo Aš dalis.

Ant pirmos kėdės sėdinčių prašoma užmerkti akis ir įsivaizduoti, kaip atrodys jų idealus pasaulis po dešimties metų. Šio vaizduotės pratimo metu dalyvių prašoma įvardyti, ką jie mato, užuodžia ir girdi. Tuomet jų prašoma persėsti ant antros kėdės ir įsivaizduoti savo idealią ateitį po penkerių metų.

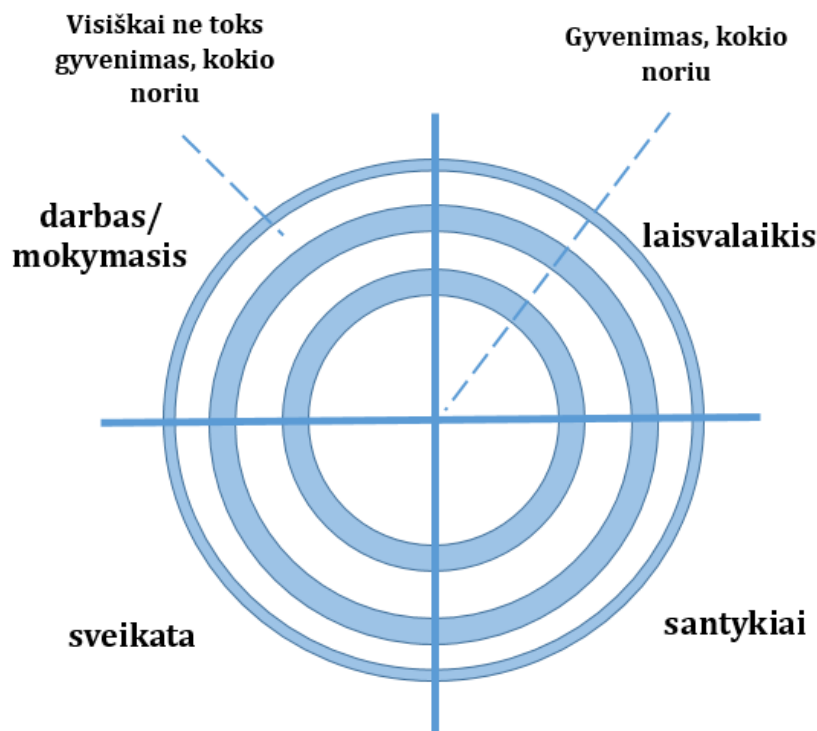
Galiausiai, dalyvių prašoma atsisėsti ant trečios kėdės, kuri vaizduoja dabartinį Aš, ir įvardyti, ką jie daro šiandien, kad pasiektų savo idealią viziją. Kitais žodžiais tariant, dalyviai atlieka savotišką vaidmenų žaidimą, sėdėdami ant trijų skirtingų kėdžių. Jie turi pasistengti atsipalaiduoti ir stengtis save priimti bei laisvai reikšti savo mintis ir jausmus.

	Konsultantas gali panaudoti tris skirtingas lentas rašymui ir pažymėti ateities aspektams bei kylančioms emocijoms.
Įvertinimas ir refleksija:	<ul style="list-style-type: none"> • Konsultantas ragina dalyvius reflektuoti savo patirtį atliekant pratimą, pasitelkdamas lentą rašymui. • Dalyviai turi suprasti, kad kiekvieną kartą, kuomet tenka priimti svarbius sprendimus, mūsų esminis siekis turi būti lavinti atjautą ir lankstumą, kad priimtume tinkamus sprendimus, kurie nulems mūsų pasitenkinimą ateityje. • Konsultantas turi padėti dalyviams nustatyti kitas savasties sritis, kurias jie norėtų patyrinėti. Jis gali paklausti dalyvių, kokios patirties ir informacijos jie nori; kokios veiklos (savanorystės, šėšėliavimo darbe ir pan.) padėtų jiems tyrinėti ir pasiekti savo idealią ateitį.

Pratimo pavadinimas:	Mano esminės vertybės
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Nustatyti ir įvertinti asmenines vertybes</i>, vertybių ir veiksmų neatitikimą, vertybių siekimą ir atkaklumą susidūrus su kliūtimis, siekiant su vertybėmis suderinto gyvenimo. • Įvertinti neatitikimą tarp vertybių ir išties vertinamo gyvenimo. • Atidžiau įvertinti kliūtis ir barjerus gyvenime, kurie kyla mokiniams, siekiant norimo gyvenimo. • Ugdyti <i>savimonės, savireguliacijos ir įsitraukimo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • „Mano esminės vertybės“ smiginys • Projektorius arba lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir tuomet pateikti jo atlikimo instrukcijas (B):</p> <p><u>A: Įžanga</u> „Mano esminės vertybės“ smiginys yra padalytas į keturias kiekvienam žmogui svarbias gyvenimo dalis: <u>darbas/mokymasis, laisvalaikis, santykiai ir sveikata</u>.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Darbas/mokymasis apima karjeros tikslus, žinių ir išsilavinimo didinimo vertę, savo vertę supantiems žmonės ir bendruomenei. 2. Laisvalaikis susijęs su gyvenime patiriamais malonumais, pomėgiais ar veiklomis, atliekamomis laisvu laiku (t. y. sodininkystė, siuvimas, žvejyba, sportas).

3. Santykiai yra susiję su intymia gyvenimo sfera, santykiais su šeima, draugais, socialiniais kontaktais bendruomenėje.

4. Sveikata susijusi su fiziniu gyvenimu, pavyzdžiui, sportu, mityba, rizikos faktorių (alkoholis, narkotikai, rūkymas, viršsvoris) valdymu.



Šaltinis:

www.positivepsychologyprogram.com

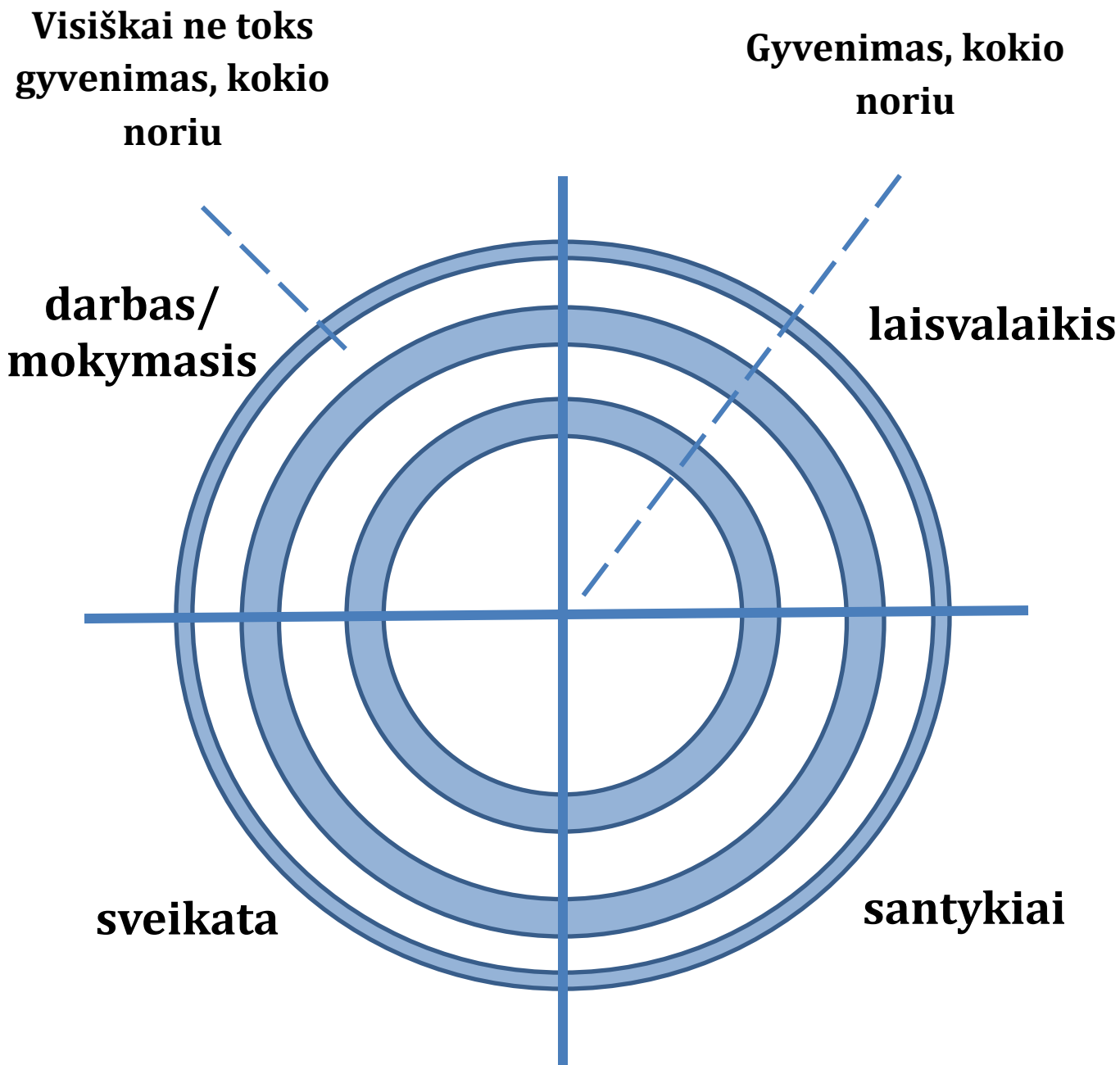
(B: Instrukcijos) Pirma, konsultantas informuoja dalyvius, kad pratimą sudaro trys dalys:

1. Savųjų vertybių nustatymas

Mokiniai užrašo savo vertybes kiekvienoje iš keturių sričių. Jei analizuoja savo svajones, ypatybes ir lūkesčius kiekvienoje srityje. Vertybės nėra konkretūs tikslai, bet atspinti tai, kaip norime gyventi, pavyzdžiui, turėdami draugų, savanoriaudami, sveikai maitindamiesi, tobulėdami. Tuomet

	<p>dalyviai apmasto vertybes, kurias užrašė. Jos yra smiginio centre ir atspindi gyvenimą, kurio norima. Tuomet dalyviai smiginyje pažymi, kurioje smiginio vietoje jie yra šiuo metu kiekvienoje iš keturių sričių.</p> <p>Jei jie pažymėjo smiginio vidurį, vadinasi, jie gyvena pagal savo vertybes ir pasiekė idealųjį Aš. Kuo toliau nuo smiginio centro atliekamas pažymėjimas, tuo toliau jie nuo savo idealiojo Aš. Kadangi yra keturios gyvenimo sritys, smiginyje turi būti padarytos keturios žymos.</p> <p><u>2. Kliūčių nustatymas</u></p> <p>Mokiniai užrašo kliūtis, kurios stovi tarp jų dabartinio gyvenimo ir norimo gyvenimo. Kliūtys turi būti kiek įmanoma konkretesnės.</p> <p><u>3. Mano veiksmų planas</u></p> <p>Dalyviai apgalvoja veiksmus, kurių gali imtis kasdieniame gyvenime, kurie padėtų įveikti įvardytas kliūtis. Tie veiksmai turi padėti pasiekti konkretų tikslą. Jie turi įvardyti bent po vieną veiksma, kurio norėtų imtis kiekvienoje iš keturių sričių, kad pasiektų idealų, norimą gyvenimą.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Karjeros konsultantas gali aptarti su dalyviais jų patirtį, atliekant pratimą. Ar jie sužinojo ką nors naujo apie save? Ar dabar jie kitaip žiūri į jiems svarbius dalykus? Aiškių vertybių turėjimas suteikia gyvenimui prasmę ir suteikia jam struktūrą bei tikslą, padeda identifikuoti savo tikslus ir prioritetus, suderinti savo veiksmus su tuo, kas iš tiesų svarbu.</p>

PRIEDAS:



Pratimo pavadinimas: Trukmė:	Gyvenimo tikslas 60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinti mokinių įprotį numatyti, kaip atrodytų jų gyvenimas, kuriame jų tikslas atlieka pagrindinį vaidmenį. • Padėti mokiniams laikytis savo pašaukimo. Pašaukimas gali būti apibrėžiamas kaip trauka siekti karjeros tikslo, kuris suteikia žmogui gyvenimo prasmę. Pašaukimo suradimas yra svarbus daugumai žmonių. Pašaukimas yra susijęs su mokinių karjeros branda, karjeros sprendimais, saviveiksmingumu, akademinio pasitenkinimu. • Suprasti savąsias stiprybes ir pasirinkti jas atitinkančią karjerą. • Ugdyti <i>savimonės, savęs pristatymo</i> ir <i>įsitraukimo</i> įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas/ pieštukai • Popierius • Popieriaus lapas su instrukcijomis <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali išdalyti popierių su pratimo instrukcija:</p> <p>Pirmiausia, mokiniai turėtų įvardyti esminį savo gyvenimo tikslą. Jei kai kuriems mokiniams tai bus sunku, jie gali tikslą pakeisti aistra.</p> <p>Tolesniame etape dalyviai turi įvardyti, kas juos motyvuoja. Konsultantas gali padėti mokiniams įvardyti, kas juos motyvuoja, kartu peržvelgdami karjeros interesus arba stiprybes arba asmeninius tikslus.</p> <p>Mokinių prašoma pagalvoti, ar juos labiausiai motyvuojantis tikslas atitinka svarbiausią jų vidinį motyvą. Konsultantas turi padėti mokiniams nustatyti, kas juos sulaiko nuo tikslo.</p>

	Paskutinis žingsnis yra plėtoti idėjas, kaip pašalinti kliūtis ir suteikti įrankius siekti tikslo.
Įvertinimas ir refleksija:	<ul style="list-style-type: none">• Konsultantas turėtų skatinti mokinių vidinių paskatų supratimą.• Mokinių savojo pašaukimo siekimas gali padėti susieti patirtį mokykloje su ateitimi.• Mokiniai turėtų susitelkti pratimo metu įgytų žinių panaudojimu renkantis karjerą.

Pratimo pavadinimas:	Mano parašas pasaulyje
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokinimas atrasti ir apibrėžti tai, kas teikia jų gyvenimui prasmę. • Kūrybiškai ir konstruktyviai pristatyti, kokio gyvenimo jie nori. • Ugdyti <i>savimonės, savęs pristatymo</i> ir <i>kūrybiškumo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo instrukcijas (B):</p> <p>A: Įžanga Aiškus asmeninio gyvenimo prasmės apibrėžimas padeda kelti tikslus ir padaryti tinkamus sprendimus, kurie didina mūsų atsparumą, susidūrus su sunkumais ir kliūtimis. Prasmės kūrimas yra aktyvūs ir kūrybingas procesas, kuris nevyksta savaime, bet už kurį patys esame atsakingi. Be to, gyvenimo prasmė kyla iš įvairių šaltinių, veiklų, įsipareigojimų ir santykių. Vienas iš vertingų metodų įvertinti savo gyvenimo prasmę yra pasitelkti vaizduotę ir įsivaizduoti svarbų gyvenimo etapą, pavyzdžiui, mokyklos baigimą. Šis pratimas padeda nustatyti, kas yra svarbu gyvenime ir kas suteikia jam prasmę. Jo metu yra rašomas pagiriamasis straipsnis apie save. Viskas, ko reikia – tai popieriaus, rašiklio ir 20–30 minučių tylos.</p> <p>B: Instrukcijos Pirma, mokyklos konsultantas paprašo mokinių kelis kartus giliai įkvėpti ir įsivaizduoti, kad jie ką tik baigė mokyklą ir kad jų garbei rengiamas specialus leidinys. Jame bus interviu su žmonėmis,</p>

	<p>pavyzdžiui, šeimos nariais, draugais, kolegomis ir pan., kurie norėtų mokinius pagerbti. Dalyviai turėtų užrašyti popieriuje, ką jie norėtų, kad šie žmonės pasakytų, bet ne tai, ką jie tikėtina, kad pasakytų.</p> <p>Konsultantas projektoriaus pagalba ar lentoje rašymui gali pateikti šiuos klausimus (Corrie, 2009):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kas yra apie Tave parašyta ir kodėl? Kas ir ką sakys apie Tave? - Kokią įtaką, kitų žmonių nuomone, Tu padarei pasaulyje? - Kokie Tavo pasiekimai ir talentai aprašomi? - Už kokias stiprybes ir talentus žmonės Tavimi džiaugsis ir didžiuosis? - Koks Tavo dabartinis palikimas tiems, kuriuos myli, bendruomenei ir visam pasauliui?
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Mokyklos konsultantas gali aptarti su mokiniais emocijas, kylančias rašant apie save pagiriamąjį straipsnį. Galima aptarti, kas pasikeitė po pratimo ir ką naujo apie sau svarbius dalykus sužinojo.</p> <p>Klausimai, kuriuos galima užduotis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Kokį palikimą nori palikti pasauliui?“ - „Kokią įtaką labiausiai norėtumei padaryti?“ - „Kas padės pasiekti gyvenimo tikslą?“ <p>Mokiniai turėtų suprasti, kad aiškus gyvenimo prasmės žinojimas suteikia gyvenimui struktūrą ir prasmę. Savirefleksija padeda atrasti savąsias stiprybes, vertybes ir potencialą, išsiaiškinti savo prioritetus ir tikslus, suderinti savo veiksmus su dalykais, kurie išties svarbūs.</p>

Pratimo pavadinimas:	Tėkmės laikas
Trukmė:	60 minutes
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams didinti kasdienį tėkmės patyrimą, susitelkiant ties momentine patirtimi. • Ugdyti kūrybiškumą, nes tėkmės padeda konstruktyviai, prasmingai ir maloniai įveikti iššūkius. • Formuoti savimone, nustatant veiklas, kurios atitinka turimus įgūdžius. • Skatinti įsitraukimą į konkrečias veiklas.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Projektorius arba lenta rašymui su instrukcijomis (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų patys jį atlikti (C) ir aptarti jį kitoje sesijoje (D):</p> <p>A: Įžanga Tėkmė yra psichikos būseną, kuomet tarpusavyje proporcingai dera iššūkis ir įgūdis. Tėkmės būsenoje darome ką nors dėl to, kad mums patinka. Tuo metu laikas bėga nepastebimai, visas mūsų dėmesys yra sutelktas į veiklą ir mums nėra nuobodu. Tėkmės būsenoje susikaupimui, malonumui ir pasitenkinimui nereikia jokių pastangų. Tam, kad patirtumei tėkmę, reikalingi dideli iššūkiai ir dideli įgūdžiai. Išgyvenant tėkmę, didėja savivertė, kūrybiškumas, įsitraukimas ir laimė. Todėl yra svarbu išmokyti patirti tėkmę kasdieniame gyvenime.</p>

B: Instrukcijos Mokyklos konsultantas gali naudoti projektorių ar lentą rašymui, kad pateiktų instrukcijas namų darbui atlikti:

Skirkite 5–10 minučių prisiminti akimirką ar veiklą, kuomet pajutote tėkmę. Prisiminkite, ką tuo metu veikėte ir kaip jautėtės kiek įmanoma detaliau. Tuomet pasistenkite susieti šį prisiminimą su savo įgūdžiais ir interesais. Užrašykite popieriaus lape, ką jums reiškia patirti tėkmę. Pagalvokite, kaip dažnai patiriate tėkmę kasdien ir kokiose veiklose arba kokiomis akimirkomis. Įvertinkite savo tėkmės patyrimą nuo 0 – visiškai tėkmės nebuvimas iki 10 – pilnas tėkmės patyrimas. Apibrėžkite tėkmės lygį, kurį norėtumėte pasiekti ateinančiomis dienomis.

Sekančią savaitę didinkite tėkmės patyrimą *kasdien* darydami ką nors visiškai susitelkę ir žaismingai. Pavyzdžiui: (a) įprastus dalykus (maisto ruošimą, prausimąsi duše ir pan.) darydami kitaip nei jums įprasta, (b) darydami dalykus, kurie jus įkvepia (poezijos skaitymas, kalbėjimas su draugais, piešimas, muzikos klausymasis ir pan.), (c) gana daug pastangų reikalaujančius dalykus (mokymasis, darbas, informacijos paieška ir pan.) su didesniu susidomėjimu. Kad ir ką pasirinksite, tai turi būti nei per lengva, nei per sunku. Kitais žodžiais tariant, leiskite sau kasdien patirti tėkmę. Leiskite pasinerti į veiklą, kurią tuo metu atliekate. Tokie momentai bus vadinami „tėkmės laiku“: jie gali būti ramūs ar energingi, kūrybiški ar atsipalaidavę 0 bet kuriuo atveju svarbu, kad mėgauti veikla dėl jos pačios kaip tik taip, kaip tą daro žaisdami vaikai.

Kiekvienos dienos pabaigoje užsirašykite, kas įvyko ir kaip jautėtės tuo metu. Ar tėkmei patirti reikėjo pastangų? Kokia tai buvo veikla? Ar buvote vienas/-a, ar su kitais žmonėmis? Kokios mintys kilo po to?

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal pateiktą instrukciją.

D: Sekanti sesija Sekančio susitikimo metu, konsultantas paprašo mokinio papasakoti apie savo tėkmės patyrimą, išgyventas emocijas ir kilusias mintis.

	<p>Jie taip pat gali įvertinti praėjusios savaitės tėkmės patirtį nuo 0 – visiškai tėkmės nebuvimas iki 10 – pilnas tėkmės patyrimas, kad galėtų nustatyti pokyčius.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Mokiniai reflektuoja, kaip tėkmės patyrimas gali būti susijęs su jų turimais įgūdžiais. Jie skatinami ieškoti būdų tėkmės patyrimui sustiprinti. Svarbu suprasti, kad „tėkmė“ yra psichikos būseną, kuomet dėmesiui sutelkti nereikia pastangų, nes aktyvuojama vidinė motyvacija. Kai esame tėkmės būsenoje, patiriame veiklą kaip teikiančią vidinį atlygį ir pasitenkinimą, nes malonumas slypi pačiame procese. Tokia nuostata suteikia prasmę ne tik mūsų kasdieniams veiksams, bet ir visam gyvenimo tikslų siekimo procesui.</p>

Pratimo pavadinimas:	Motyvacinis laiškas
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti mokinių motyvaciją ir įsitraukimą siekiant savo tikslų per savirefleksiją ir vidinių būsenų (t. y. stiprybių, trūkumų, emocijų ir motyvų) savireguliaciją, kritinį situacijos vertinimą. • Ugdyti savimonę ir savireguliaciją. • Ugdyti kritinio mąstymo ir sprendimų priėmimo įgūdžius, kadangi jie padeda įvertinti galimas kliūtis motyvacijai, geriau planuoti reikiamus veiksmus, siekiant vertingų tikslų.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Projektorius arba lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų patys jį atlikti (C) ir reflektuoti apie jį kitoje sesijoje (D):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Kuomet tenka atlikti svarbius pokyčius gyvenime galima jaustis sutrikę, išgyventi dviprasmiškus jausmus, bijoti siekti savo tikslų ir vengti imtis reikalingų veiksmų. Be to, kartais asmeniniame ar profesiniame gyvenime kai kas vyksta ne taip, kaip tikėjomės, arba galime imti bijoti galimų nesėkmių ir problemų. Tokiomis akimirkomis galime prarasti pasitikėjimą savimi, motyvaciją ir drąsą veikti. Kad to išvengtume, galime išbandyti metodą, apimantį motyvacinio laiško sau rašymą. Viskas, ko jums reikia – tai</p>

20–30 minučių tylos. Šio motyvacinio laiško tikslas – padrąsinti save siekti savo tikslų, laikantis raminančios ir pozityvios nuostatos.

B: Instrukcijos Konsultantas projektoriaus pagalba ar lentoje rašymui gali pateikti šias pratimo instrukcijas (Corrie, 2009):

- Jūsų laiško kalba turi būti atjaučianti, palaikanti ir rūpestinga. Savikritikos ir vertimo reikia vengti bet kokia kaina.
- Priminkite sau visas situacijas, kai pavyko įveikti kliūtis ir patirti sėkmę.
- Laiškas turi priminti jums, kad kliūtys nerodo gebėjimų trūkumo, bet yra neišvengiama tobulėjimo proceso dalis ir padeda išmokti ko nors naujo.
- Laiškas turi padidinti optimizmą, siekti gyvenimo tikslų ir palaikyti motyvaciją.
- Jis siūlo konkrečius, pasiekiamus ir praktiškus veiksmus, kurių galite imtis artimiausiu metu (pavyzdžiui, ateinančiomis minutėmis, valandomis ar dienomis) ir kurie palaikys jūsų motyvaciją.

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.

D: Sekanti sesija Kito susitikimo metu konsultantas gali aptarti, kaip sekėsi rašyti motyvacijos laišką sau, kokias emocijas tai sukėlė, kodėl yra svarbu nesiliauti siekus tikslo. Konsultantas taip gali supažinti su kitais dviem motyvacinio laiško rašymo būdais: (a) laiško rašymas palaikančio ir nevertinančio šeimos nario vardu, (b) laiško rašymas konsultanto vardu.

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Mokiniai turi suprasti, kad savosios motyvacijos palaikymas yra dinamiškas procesas, reikalaujantis nuolatinio aktyvaus padrąsinimo. Savirefleksija rašant laišką didina optimizmą ir gali būti ypač naudinga motyvacijos palaikymui. Rašymas yra efektyvus būdas priminti sau, kuo svarbus mūsų

tikslas ir rasti vidinių jėgų įveikti nerimui ir negatyvioms mintims. Motyvacinis laiškas sau atlieka objektyvaus, palaikančio „stebėtojo“ vaidmenį, kuris parodo, kad abejonės savimi, nesaugumas ir baimė yra natūralus dalykas imantis pokyčių.

Pratimo pavadinimas:	Meilės-gerumo meditacija
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Ugdyti atjautos, geros valios besąlyginės meilės ir gerumo savo atžvilgiu nuostatą. • Meilės-gerumo meditacijos esmė – didinti teigiamus jausmus savo atžvilgiu ir savęs priėmimą. • Patirti meilę savo ir kitų atžvilgiu, gebėti priimti visas savo, kitų ir gyvenimo puses, įskaitant malonias ir skausmingas. • Didinti teigiamas emocijas ir sumažinti neigiamas. • Didinti asmeninius išteklius, savęs priėmimą ir gerovę. • Aktyvuoti empatiją. • Pagerinti socialinius ryšius ir teigiamus santykius. • Ugdyti <i>savimonės, savireguliacijos</i> ir <i>įsitraukimo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Instrukcijos • Meilės-gerumo meditacijos vaizdinė medžiaga <p>(https://www.youtube.com/watch?v=-d_AA9H4z9U&t=8s)</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B). Mokiniai gali pabandyti pratimą atlikti klasėje individualiai ar grupėmis, kad vėliau galėtų tą padaryti namuose vieni (C). Sekančios sesijos metu jie gali aptarti pratimą (D):</p>

A: Ižanga Meilės-gerumo meditacija yra praktika, sukianti teigiamus emocijų pokyčius, padeda ugdyti „meilę-priėmimą“. Tai savotiška psichoterapijos forma, būdas išlaisvinti psichiką nuo skausmo ir sutrikimo. Iš visų meditacijų, ši turi greitą teigiamą poveikį, keičiant neigiamas nuostatas savo atžvilgiu.

Meilė-gerumas apima keturis meilės ypatumus: draugiškumą, atjautą, dėkingumo džiaugsmą ir ramybę. Draugiškumas išreiškiamas kitiems rodoma šiluma. Praktikuojant meilę-gerumą, natūraliai didėja atjauta kitiems ir empatija patiriantiems sunkumus. Empatija rodo kitų žmonių gerųjų savybių vertinimą, o vietoj pavydo kitiems kyla dėkingumo džiaugsmas. Galiausiai, asmuo tampa ramus, teigiamai ir rūpestingai nusiteikęs kitų atžvilgiu, priimančias visus santykius ir visas situacijas.

B: Instrukcijos Konsultantas gali išdalyti instrukcijas pratimui namuose atlikti:

- Užmerkite akis. Atsisėskite patogiai, pėdomis remkitės į grindis, nugarą ištieskite. Atpalaiduokite visą savo kūną. Viso pratimo metu akis laikykite užmerktas.
- Giliai įkvėpkite. Ir iškvėpkite. Kelis kartus giliai įkvėpkite, kad atsipalaiduotumėte. Giliai įkvėpkite pro nosį, įtraukite orą į plaučius ir iškvėpkite pro burną.
- Kelis kartus giliai įkvėpę ir iškvėpę, nebecontroliuokite savo kvėpavimo, bet darykite tai kiek įmanoma natūraliau.
- Atkreipkite dėmesį į tai, kaip įkvėpimas ateina į jūsų kūną ir išeina. Įkvėpdami ir iškvėpdami sutelkite dėmesį į savo širdį.

- Laikydami akis užmerktas pagalvokite apie žmogų, kuris jus labai myli. Tai gali būti kas nors iš dabarties ar praeities; gyvas ar palikęs šį pasaulį, geras draugas ar šeimos narys.
- Įsivaizduokite, kad tas žmogus sėdi jūsų dešinėje, siųsdamas jums savo meilę. Šis žmogus linki jums saugumo, gerovės ir laimės. Išgirskite ir pajuskite jo siunčiamų linkėjimų šilumą ir meilę jums.
- Dabar įsivaizduokite kitą žmogų, kuris jus labai vertina. Įsivaizduokite jį stovintį jūsų kairėje ir linkintį jums gerovės, sveikatos ir laimės. Išgirskite ir pajuskite jo siunčiamų linkėjimų šilumą ir meilę jums.
- Dabar įsivaizduokite, kad iš visų pusių esate apsupti jus mylinčių ar mylėjusių žmonių. Įsivaizduokite visus savo draugus ir mylimus žmones aplink jus.
- Jie visi linki jums laimės, gerovės ir sveikatos. Mėgaukitės jų linkėjimų šiluma ir meile. Jūsų esate pripildyti šilumos ir meilės.
- Giliai įkvėpkite. Ir iškvėpkite. Dar kartą įkvėpkite ir iškvėpkite.
- Atkreipkite dėmesį tai, ką galvojate ir kaip jaučiatės po šios meditacijos.
- Kai būsite pasirengę, galite atsimerkti.

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.

D: Sekanti sesija Kito susitikimo metu konsultantas paprašo nusakyti savo patirtį, emocijas ir jausmus. Konsultantas taip pat paragina pagalvoti, kaip patirtis meditacijos metu susijusi su turimais įgūdžiais. Jei diskusija vyksta

	<p>klasėje, mokiniai gali poromis aptarti žmones, kuriuos įsivaizdavo, linkėjimų kurie jiems buvo siunčiami turinį ir emocijas, kurias patyrė pratimo metu.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mokiniai turėtų pagalvoti, ar išmoko ką nors nauja ir ką konkrečiai? - Ar jie kartotų pratimą kasdien ir savarankiškai? - Kaip jautėsi dalydamiesi savo patirtimi? - Kokius pratimo privalumus galėtų įvardyti? <p>Mokiniai turėtų suprasti, kad meilės-gerumo meditacija neturėtų būti vertinama kaip formali sėdėjimo praktika, atsieta nuo kasdienio gyvenimo.</p>

Pratimo pavadinimas:	Misija įmanoma
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Padėti mokiniams atskleisti viziją ir nuostatas savo asmeninio ir profesinio gyvenimo atžvilgiu, taip pat technikas ir metodus, kurie padėtų įgyvendinti norimus tikslus. • Nustatyti gyvenimo sritis, kurios teikia jiems prasmę, aistrą ir įsitraukimą, susitelkti ties veiksmis, kurių jie turėtų imtis. • Ugdyti <i>savimonės, savęs pristatymo, kūrybiškumo, kritinio mąstymo, sprendimų priėmimo</i> ir <i>įsitraukimo įgūdžius</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Projektorius arba lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų jį atlikti individualiai namuose (C), o vėliau kartu su konsultantu aptarti pratimą (D):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Prasmės gyvenime turėjimas skatina įsipareigoti savo galimybių atskleidimui. Kad tą pasiektumei, pirmiausia turi žinoti, kur eini ir kodėl tai tau svarbu. Be to, svarbu pažinti turimas nuostatas savo ir kitų atžvilgiu, kliūtis, kurios gali trukdyti eiti pirmyn. Ne mažiau svarbu turėti veiksmų planą ir turėti reikiamų išteklių. Kitais žodžiais tariant, reikia sudaryti savo žemėlapi (MAP): Mission (misija), Attitude (nuostata), Process (veiksmas).</p>

Pratimas skirtas tokio žemėlapiu, kuris padės rasti tinkamą kryptį gyvenime, sudarymui.

B: Instrukcijos Mokyklos konsultantas gali naudoti projektorių ar lentą rašymui, kad pateiktų instrukcijas pratimui namuose atlikti:

Šiam pratimui skirkite pakankamai laiko – apie 30 minučių. Susiraskite vietą, kurioje galėtumėte netrukdomai dirbti. Galvokite apie asmeninį ir profesinį gyvenimą, rašydami istoriją. Kelis kartus įkvėpkite ir leiskite vaizduotei veikti.

Įsivaizduokite, kad esate scenarijaus rašytojas ir rengiate scenarijų filmui apie save ir savo gyvenimą „Misija įmanoma“. Koks tai būtų filmas? Kas yra pagrindiniai veikėjai? Kokia yra herojaus(-ės) siekiama Misija? Kokias nuostatas pasaulio, kitų žmonių ir savo paties atžvilgiu turi herojus(-ė)? Kokių veiksmų herojus(-ė) imasi kliūtims įveikti ir tikslui pasiekti? Kaip baigiasi jo(-s) istorija? Kokį kitą pavadinimą norėtumėte duoti filmui apie save?

Skirkite pakankamai laiko atsakymui į kiekvieną klausimą ir užsirašykite svarbiausius dalykus.

C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.

D: Sekanti sesija Sekančio susitikimo metu, konsultantas prašo mokinių pristatyti savo istorijas, reflektuoti kylančias mintis ir jausmus. Taip pat konsultantas skatina pagalvoti apie **Mission** (misiją), **Attitude** (nuostatą), **Process** (veiksmą) savo istorijoje bei dalykus, kurių galbūt vertėtų istorijoje atsisakyti. Galiausiai, konsultantas paprašo suformuluoti misiją, kuri geriausiai apibūdintų juos pačius.

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Aptarkite, kokius pokyčius savęs vertinime mokiniai pastebėjo po šio pratimo ir ką sužinojo apie tai, kas jiems išties svarbu. Mokiniai turi suprasti, kad gyvenimo tikslo formulavimas yra kūrybiškas ir kupimas atradimų procesas. Istorijos pasakojimas yra efektyvus kūrybiškas metodas savo autentiškumui išreikšti ir galbūt atrasti naujas galimybes, kurias esame praleidę. Aiški misija atspindi mūsų autentiškumą ir integralumą, mūsų viziją ir vertybes, yra mūsų gyvenimo gidas. Mūsų misija gali kisti laikui bėgant ir mes turime nuolatos ją peržiūrėti, kad ji atitiktų mūsų įsitikinimus, galimybes, veiksmus ir pasirinkimus.

Pratimo pavadinimas:	Savęs matymas kito svarbaus žmogaus akimis
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Namų darbas
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Didinti mokinių savivertę ir atjautą savo atžvilgiu, žiūrint į save pagarbiai ir pozityviai – taip, kaip kažkas yra elgęsis su jais pačiais praeityje. • Didinti <i>savimonę</i> ir <i>savireguliaciją</i>, nes tai padeda pažinti tikrąją savo vertę. • Ugdyti besąlygišką teigiamą savęs matymą, priimti savo ribotumus ir pažeidžiamumą, tokiu būdu didinant jausmų, minčių ir elgesio reguliaciją.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Instrukcija (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų jį atlikti individualiai namuose (C), o vėliau kartu su konsultantu aptarti pratimą (D):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Savivertė lemia tai, kaip jaučiamės, galvojame, veikiame ir priimame sprendimus gyvenime. Savivertės tvirtumas ar trapumas priklauso nuo to, kiek saugūs ir vertinami jautėmės pirmuosiuose santykiuose su mums svarbiais žmonėmis. Tačiau turime turėti mintyje tai, kas savivertė nėra statiška, bet dinamiška ir nuolatos kintanti mūsų dalis. Taigi, vienas iš būdų stiprinti savo savivertę – remtis savo patirtimi su besąlygiškai mylinčiais, priimančiais ir padrąsinančiais žmonėmis. Tokių prisiminimų atgaivinimas</p>

padeda stiprinti empatiją savo atžvilgiu, atjausti save susidūrus su savo nepilnavertiškumu ir trūkumais, kadangi jie yra neišvengiama žmogiškosios prigimties dalis. Taigi, turime nuolatos dėti tiek išorines, tiek vidines pastangas, kad padidintume savivertę. Tam gali padėti vienas namuose atliekamas pratimas. Jam reikės 15 minučių ir vietos, kurioje niekas netrukdytų.

B: Instrukcijos Konsultantas gali išdalyti popieriaus lapą su tokia instrukcija pratimui namuose atlikti:

Tylioje ir ramioje vietoje atsisėskite ir ramiai kvėpuokite. Tuomet galite užsimerkti ir pamiršti savo visas mintis ir rūpesčius. Giliai įkvėpkite ir atsipalaiduokite.

Prisiminkite savo gyvenimo etapą ar įvykį, kuomet kažkas (pavyzdžiui, artimasis, mokytojas, draugas, kolega, kaimynas ar net nepažįstamasis) parodė jums meilę, gerumą, kurie palietė jūsų gyvenimą visiems laikams. Tai gali būti išskirtinio gerumo arba paprasto mandagumo veiksmas, kuris iš esmės pakeitė jūsų gyvenimą. Pasistenkite atgaivinti konkretų prisiminimą, prisiminkite, kur buvote, kas vyko aplinkui kiek įmanome detalčiau. Pagalvokite ir pabūkite su jausmais, kurie kyla galvojant apie to asmens elgesį jūsų atžvilgiu. Tai gali būti dėkingumas, nuolankumas, rūpestis, susidomėjimas. Išgyvenkite šiuos jausmus čia ir dabar. Atkreipkite dėmesį į tai, kad kuo labiau susitelkiate ties šiais jausmais, tuo daugiau švelnumo tam asmeniui jaučiate. Jūs taip pat galite pajusti ryšį su juo. Darba, neverdamas(-a) savęs, pabandykite į save nukreipti tą gerumą ir priėmimą, kuri pajutote iš kito asmens. Pagalvokite apie kokią nors problemą, kuri kelia jums didelę įtampą (pavyzdžiui, mokykloje ar santykiuose) ir kelia grėsmę jūsų savivertei. Tapkite savo pačių geradariu. Perkelkite atjautą, empatiją, priėmimą ir rūpestį, sprendamas tą problemą. Pajuskite, kaip jus užlieja ir nuramina atjauta.

	<p>C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.</p> <p>D: Sekanti sesija Kito susitikimo metu konsultantas gali aptarti su mokiniais jų patirtį, emocijas ir mintis. Pavyzdžiui, konsultantas gali paskatinti dalyvius aptarti, kuri pratimo dalis jiems buvo sunki ar lengva, ar jie pajuto teigiamą poveikį savivertei po pratimo.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Mokiniai turi suprasti, kad tvirta savivertė nereiškia nesvyruojančio pasitikėjimo savimi, bet reiškia brandžios, atjaučiančios ir priimančios nuostatos savo atžvilgiu išvystymą. Savęs matymas kitų, kurie mus vertina, akimis, yra pagrįstas gebėjimu atspindėti kitus, t. y. fundamentaliu neuropsichologiniu mechanizmu, kuris svarbus sveikam tobulėjimui. Mes turime žinoti, kad esame vertingi nepriklausomai nuo mūsų pasiekimų ar nesėkmių, kad turime su atjauta žiūrėti į savo pralaimėjimus ir gebėti mokytis iš savo patirties. Mokiniai turėtų pagalvoti, kokius įgūdžius ugdė šio pratimo metu ir kaip juos galima panaudoti kasdieniame gyvenime.</p>

Pratimo pavadinimas:	Top 5 vertybės												
Trukmė:	60 minučių												
Pratimo tipas:	Namų darbas												
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis												
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Nustatyti savo vertybes. • Nustatyti, kokie dalykai prisideda prie norimo gyvenimo siekimo. • Padėti mokiniams didinti <i>savimonę</i> ir <i>sprendimų priėmimo įgūdžius</i>. 												
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai • Popierius • Instrukcijos raštu. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas gali trumpai pristatyti pratimą (A) ir pateikti jo atlikimo namuose instrukcijas (B), kad mokiniai galėtų jį atlikti individualiai namuose (C), o vėliau kartu su konsultantu aptarti pratimą (D):</p> <p><u>A: Įžanga</u> Konsultantas prašo mokinių skirti laiko Esminių vertybių pratimui, kad galėtų įvertinti, kas jiems svarbu. Savųjų vertybių nustatymas padės lengviau įvertinti, ko jiems reikia gyvenime ir darbe ir kokių pokyčių turėtų imtis. Esminės vertybės kiekvienam mūsų yra skirtingos.</p> <p><u>B: Instrukcijos</u> Konsultantas gali išdalyti popieriaus lapą su tokia instrukcija pratimui namuose atlikti:</p> <p>Pateikiamas esminių vertybių sąrašas, mokiniai jį turi perskaityti ir išsirinkti vertybes, kurios jiems atrodo svarbios.</p> <table border="0" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Altruizmas</td> <td>Kokybė</td> <td>Privatumas</td> </tr> <tr> <td>Aplinkos tausojimas</td> <td>Kompetencija</td> <td>Ramybė</td> </tr> <tr> <td>Asmeninis tobulėjimas</td> <td>Laisvė</td> <td>Religija</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Lyderystė</td> <td>Reputacija</td> </tr> </table>	Altruizmas	Kokybė	Privatumas	Aplinkos tausojimas	Kompetencija	Ramybė	Asmeninis tobulėjimas	Laisvė	Religija		Lyderystė	Reputacija
Altruizmas	Kokybė	Privatumas											
Aplinkos tausojimas	Kompetencija	Ramybė											
Asmeninis tobulėjimas	Laisvė	Religija											
	Lyderystė	Reputacija											

Atjauta	Lygybė	Rizika
Atradimai	Linksmybės	Ryžtingumas
Atsakomybė	Lojalumas	Santykiai
Atvirumas	Malonumas	Saugumas
Bendradarbiavimas	Meilė	Saviraiška
Bendruomenė	Meistriškumas	Sėkmė
Demokratija	Menas	Seksualumas
Dizainas	Mokymasis	Stabilumas
Draugystė	Moralė	Statusas
Efektyvumas	Nepriklausomybė	Susietumas
Ekonominis saugumas	Nuoširdumas	Sveikata
Elegancija	Nuotykių	Šeimos laimė
Etika	Paaukštinimas	Šlovė
Galia	Pagalba kitiems	Švelnumas
Gamta	Pagalba visuomenei	Taika
Grožis	Pasiekimas	Teisingumas
Harmonija	Pinigai	Turtas
Humoras	Planavimas	Vaizduotė
Įkvėpimas	Pokytis	Varžymasis
Išprusimas	Pramogos	Vidinė harmonija
Išsilavinimas	Prasmingas darbas	Vienybė
Iššūkis	Priėmimas	Žinios
Įtaka kitiems	Pripažinimas	
Įvairovė		

Mokiniai gali įvardyti vertybes, kurios jiems yra svarbios ir kurių nėra sąrašė.

	<p>Apsvarstę svarbias vertybes, mokiniai turi išsirinkti 5 pagrindines. Jei turi apgalvoti, kodėl pasirinktos vertybės yra jiems svarbios ir kaip jie jas įgyvendina savo gyvenime.</p> <p>C: Atlikimas Mokinys atlieka namų darbų pratimą pagal B dalyje pateiktą instrukciją.</p> <p>D: Sekanti sesija Sekančio susitikimo metu, konsultantas gali aptarti su mokiniais vertybes, kas jose motyvuoja ir kodėl.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Konsultantas gali papasakoti mokiniams, kad vadovavimasis vertybėmis darbe daro darbą prasmingą. Savųjų vertybių, stiprybių ir talentų pažinimas yra esminis, siekiant prasmės darbe, o jų panaudojimas didina gerovę.</p> <p>Konsultantui svarbu padėti mokiniams suprasti, kaip tokių pratimų metu įgyta informacija padeda suprasti savo vertybes ir interesus.</p> <p>Konsultantas gali paklausti mokinių, ką jie išmoko apie savo vertybes, ar įgyta patirtis padėjo jiems suprasti, kokios informacijos jiems trūksta tolesniam savęs pažinimui.</p>

Pratimo pavadinimas:	Subalansuok savo grupę
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradendantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Sužinoti, kad prasmė darbe didėja, kai didėja įsitraukimas • Įtraukti visus dalyvius į vieną veiklą, turinčią tą patį tikslą. Kuo geriau jie atlieka pratimą, tuo geresni rezultatai. • Šis pratimas didina įsitraukimą, darbą grupėje, savireguliaciją, kritinį mąstymą, derybinius ir sprendimų priėmimo įgūdžius.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai (jei mokiniai norėtų užsirašyti) • Projektorius arba lenta rašymui (konsultantui) • Rašikliai rašymui lentoje (konsultantui) <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Konsultantas paaiškina, kad darbuotojų įsitraukimo didinimas yra iššūkis, tačiau taip pat ir galimybė įgyti ilgalaikį grupės narių įsipareigojimą ir pastangas, ko pasekoje galima tikėtis geresnių veiklos rezultatų ir mažiau klaidų. Konsultantas suskirsto dalyvius poromis, kuriose jie aptaria, kaip darbdavys gali didinti darbuotojų įsitraukimą. Tuomet konsultantas paprašo dalyvių porose susikibus rankomis ir jų nepaleidžiant atsisėsti ir atsistoti. Konsultantas paprašo porų susijungti į grupes po 4 ir pakartoti tą patį pratimą. Tuomet grupės po 4 jungiasi į grupes po 8, stovinčias ratu susikibus rankomis. Kol jie atlieka pratimą, konsultantas paprašo grupės narius susiskaičiuoti nuo 1 iki 8. Konsultantas duoda signalą ir lyginius skaičius turintys grupės nariai krenta atgal, o turintys nelyginius – pirmyn. Tikslas – pasiekti balansą grupėje.</p>

Įvertinimas ir refleksija:	<p>Padidėjęs pelningumas, produktyvumas, klientų pasitenkinimas, inovacijos, sveikata ir saugumas bei gerovė yra padidėjusio įsitraukimo rezultatas.</p> <p>Darbdaviai turi turėti gerą parengtą strateginį veiksmų planą, nukreiptą į produktyvumo organizacijoje didinimą.</p> <p>Dalyviai gali pasidalyti savo mintimis, kaip pavyko pratimas ir kaip jie jautėsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koks buvo jūsų indėlis į grupės darbą? - Kaip gerai, jūsų nuomone, grupės nariai dirbo kartu? - Kiek tikslus buvo jūsų įsitraukimo supratimas?
-----------------------------------	--

Nuoroda:

<https://gethppy.com/employee-engagement/15-employee-engagement-activities-can-start-now>

Alliance, Supporting Community Action on AIDS in Developing Countries

Pratimo pavadinimas:	Surink taškus
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Skatinti įsitraukimą į darbą grupėje • Didinti įsitraukimą į atliekamas užduotis, gerinant jų atliktį • Didinti darbą grupėje ir sprendimų priėmimą • Didinti kritinio mąstymo ir derybinius įgūdžius • Atlikdami naujas užduotis darbuotojai išmoksta perstruktūruoti strateginius planus ir veiksmus.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai (jei dalyviai norėtų užsirašyti) • Šiaudeliai gėrimui • Popieriniai rutuliai • Didelis popieriaus lapas <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Konsultantas paaiškina, kad įsitraukimas padeda tobulinti tarpusavio santykius darbe, didinti įsitraukimą į darbą grupėje ir grupės valdymą. Visi dalyviai diskutuoja.</p> <p>Konsultantas dideliame popieriaus lape nupiešia didelį apskritimą su mažesniais koncentriniais apskritimais jame. Kiekvienam apskritimui reikia priskirti tam tikrą taškų skaičių taip, kad mažiausiai taškų tenka išoriniam apskritimui, o daugiausia – esančiam centre. Popieriaus lapas yra pritvirtinamas didelio stalo viduryje. Konsultantas taip pat padaro nedidelių kamuoliukų iš popieriaus.</p> <p>Tuomet visi dalyviai susirenka aplink stalą. Kiekvienas dalyvis turi po šiaudelį. Dalyviai pūsdami į šiaudelį turi stumdyti popieriaus kamuoliukus. Tai atrodo paprasta, tačiau kuo daugiau kamuoliukų dalyvauja žaidime, tuo sunkiau, kadangi tampa svarbu nepajudinti tų kamuoliukų, kurie jau yra</p>

	<p>apskritime. Dėl to dalyviams gali tekti keisti savo vietą prie stalo arba keliems dalyviams pūsti skirtingomis kryptimis. Žaidimas baigiamas kai surenkamas tam tikras taškų skaičius arba visi kamuoliukai atsiduria centre.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Darbdaviai turi turėti gerą parengtą strateginį veiksmų planą, nukreiptą į produktyvumo organizacijoje didinimą. Jei darbuotojai gali patys priimti sprendimus, tai didina jų atsakomybę ir gerina darbą grupėje.</p> <p>Padidėjęs pelningumas, produktyvumas, klientų pasitenkinimas, inovacijos, sveikata ir saugumas bei gerovė yra padidėjusio įsitraukimo rezultatas.</p> <p>Dalyviai gali pasidalyti savo mintimis, kaip pavyko pratimas ir kaip jie jautėsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koks buvo jūsų indėlis į grupės darbą? - Kaip gerai, jūsų nuomone, grupės nariai dirbo kartu? - Kiek tikslus ir aiškus buvo jūsų įsitraukimo supratimas?

Nuorodos:

Csikszentmihalyi, M. (1997). Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life

Gutknecht, D., & Lahey, S. (2017). Meaning at Work and his hidden language.

<https://www.huddle.com/blog/team-building-exercises/>

Pratimo pavadinimas:	Linksmybės darbe
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Suvokti įtaką darbe. • Didinti bendradarbiavimo ir sprendimų priėmimo įgūdžius. • Didinti grupės narių įsitraukimą. • Didinti komunikaciją.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai (jei dalyviai norėtų užsirašyti) • Dėlionė (iš 50 vidutinio dydžio ar didelių dalių, priklausomai nuo dalyvių skaičiaus) • Maži krepšeliai dėlionei padalyti • Projektorius <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Konsultantas paaiškina, kad bendradarbiavimas yra esminis pozityvių darbo santykių ir malonumo darbe veiksnys. Vyksta grupinė diskusija apie tai, kaip malonumas dirbti gali didinti darbo prasmę. Visiems dalyviams projektoriaus pagalba pateikiama dėlionės nuotrauka. Konsultantas visiems išdalyja krepšelius su dėlionės dalimis ir paprašo kartu sudėlioti dėlionę. Jis/-i vengia duoti nurodymus, tačiau stebi darbo procesą ir užsirašo. Pabaigus pratimą, atliekamas jo aptarimas.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Bendrumo jausmas didėja žmonėms bendradarbiaujant. Kuomet kolegos pasitiki vienas kitu ir gerbia vienas kitą, jie yra labiau patenkinti darbu ir sukuria teigiamą aplinką darbe. Tokioje aplinkoje žmonės klesti, nes ji suteikia tikslams pasiekti reikalingus išteklius bei teigiamas emocijas. Ir priešingai, kuomet darbo aplinkoje trūksta teigiamų charakteristikų, jų interesai tampa „biuro politika, ego valdymu, pasyviai-agresyviu sudėtingu</p>

situacijų vengimu“ (Cranston, S., & Keller, S. (2013) straipsnis „Increasing the meaning quotient of work“).

Dalyviai gali pasidalyti savo mintimis, kaip pavyko pratimas ir kaip jie jautėsi:

- Koks buvo jūsų indėlis į grupės darbą?
- Kaip gerai, jūsų nuomone, grupės nariai dirbo kartu?
- Kiek tikslus ir aiškus buvo jūsų įsitraukimo supratimas?

Nuoroda:

Teambuilding with Teens: Activities for Leadership, Decision Making, and Group Success,
by Mariam G. MacGregor)

<https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work>

Pratimo pavadinimas:	Nesišaipyk
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradendantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Prasmė didėja juntant kitų įtaką. • Atpažinti grupės įtaką. • Didinti bendradarbiavimo įgūdžius. • Gerinti derybinius įgūdžius. • Didinti pasitikėjimą ir įsipareigojimą.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u> –</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Su dalyviais 15 minučių diskutuojama apie tai, kas yra pasitikėjimas ir įsipareigojimas. Konsultantas veda diskusiją ir pirmiausia prašo dalyvių užsirašyti savo mintis diskusijos tema. 3–4 klausimai diskusijai: kodėl pasitikėjimas svarbus darbe? Pagalvokite apie asmenį savo klasėje, kuriuo galite pasitikėti – kokiomis savybėmis ir įgūdžiais turi pasižymėti asmuo, kad kiti juo pasitikėtų?</p> <p>Sustatykite dalyvius dviem lygiagrečiomis linijomis (viena linija – viena komanda) viena priešais kitą. Paskutinis eilės narys (dešinėje ar kairėje) ves kitos grupės narius nuo vieno linijos galo prie kito. Neduokite instrukcijų. Tegu grupės pačios pasirenka lyderius. Jei turi pasirinkti vieną narį iš grupės, kurie eis tarp dviejų linijų. Paprašykite visų dalyvių nesijuokti ir nekalbėti, kol jie eis iš vieno kambario galo į kitą. Jei kas nors kalba ar juokiasi, turi palikti komandą ir prisijungti prie kitos komandos. Laimi ta komanda, kurioje daugiausia narių.</p>

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Šiuo pratimu perteikiama bendradarbiavimo, pasitikėjimo ir gero darbo grupėje įgūdžių svarba. Visi grupės nariai ir lyderis įtakoja vienas kitą. Aiškūs ir nuoseklūs koordinavimo ir valdymo įgūdžiai yra svarbūs grupės darbui, didina vieningumo jausmą ir pasitikėjimą vienas kitu. Prasmingas gyvenimas patiriamas, kuomet asmuo nedelsiant atliepia į bet kokią gyvenimo situaciją ar iššūkį, atranda savo atsakomybę gyvenime, kurie leidžia jam/jai patirti ir išgyventi aukštesnę prasmę (Frankl, 1962).

Dalyviai gali pasidalyti savo mintimis, kaip pavyko pratimas ir kaip jie jautėsi:

- Koks buvo jūsų indėlis į grupės darbą?
- Kaip gerai, jūsų nuomone, grupės nariai dirbo kartu?
- Kiek tikslus ir aiškus buvo jūsų įsitraukimo supratimas?

Nuoroda:

MacGregor, M. Teambuilding with Teens: Activities for Leadership, Decision Making, and Group Success.

Cranston, S., & Keller, S. (2013). Increasing the 'meaning quotient' of work (<https://www.mckinsey.com/quarterly/overview>)

Pratimo pavadinimas:	Aklas pasitikėjimas
Trukmė:	45 minučių
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pradendantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Prasmė didėja, kuomet individo pastangos ir įgūdžiai yra pripažįstami ir įvertinami kitų. • Kuomet asmens gebėjimas ir pastangos yra pripažįstami, didėja pasitikėjimas ir gerėja veikla. • Didinti savosios vertės jausmą. • Didinti <i>įsipareigojimą, darbą grupėje, grupės dinamiką</i>.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u> –</p> <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Inicijuokite diskusiją su visais grupės dalyviais apie tai, kaip įsipareigojimas didina pasitikėjimą ir įsitraukimą. Galimi klausimai diskusijai: pagalvokite apie asmenį savo klasėje, kurio gebėjimus pripažinote. Kokius jo/jos gebėjimus nurodėte? Ar galite pasitikėti tuo asmeniu kartu dirbdami? Ar jis/ji gali daryti jums įtaką? Kodėl? Ir t.t.</p> <p>Paprašykite dalyvių paskirstyti poromis po du. Parašykite grupių kreidos pagalba nubraižyti taką (jis gali būti sudėtingas) ant grindų. Paprašykite juo pereiti prieš pradėdant pratimą. Pora turi nuspręsti, kuris poros dalyvis bus lyderis ir pateikti tam tris priežastis (gebėjimų supratimas ir pripažinimas). Lyderis turi vesti kitą poros dalyvį užrištomis akimis ant grindų nubraižytu keliu be jokių instrukcijų ir apie nieką nekalbėdami. Paprašykite dalyvių pasikeisti vaidmenimis ir pakartoti pratimą.</p> <p>Tuomet abu poros dalyviai užrištomis akimis eina keliu pagal instrukcijas. Vienu metu eina viena grupė, o kiti dalyviai stebi ir užsirašo, kad galėtų teikti grįžtamąjį ryšį.</p>

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Šis pratimas labai gerai iliustruoja pasitikėjimo svarbą darbui grupėje. Kuomet asmens gebėjimus ir pastangas pripažįsta kiti grupės nariai, didėja pasitikėjimas savimi ir pasiryžimas veikti bei pasitikėjimas ir gerėja grupės veiklos rezultatai.

Dalyviai gali užsirašyti savo mintis, kaip pavyko pratimas ir kaip jie jautėsi:

- Kokios buvo kompetencijos ir gebėjimai (lyderystė, aiški struktūra ir pan.)?
- Kaip šios kompetencijos didina užduoties atlikimo sėkmę?
- Buvimas patikimu/-a pasireiškia per nuoširdumą, atvirumą, integralumą, pažadų laikymąsi, lojalumą. Kurie iš jų pasireiškė pratimo metu?

Nuoroda:

<http://ipm-info.org/group-dynamics-exercises/blindfold-exercise/>

Hobbs, S. Blindfold Obstacle Course. From the business ethics activity book.

Pratimo pavadinimas:	Komunikacijos konstravimas
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Group
Sudėtingumo lygis:	Pradendantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Prasmės didinimas gerinant komunikaciją. • Supratimo didinimas gerinant komunikaciją. • Didinti įsipareigojimą ir grupės dinamiką. • Komunikacija gali didinti darbuotojų pasitenkinimą darbu.
Instrukcija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius • Žirklys • Klijai • Spalvoti pieštukai/rašikliai • Dalomoji medžiaga (pateikta priede) <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Paprašykite dalyvių pagalvoti apie jų gyvenimo įvykį, kuomet jie gavo labai teigiamą grįžtamą ir kaip tai juos paveikė. Skirkite tam 10 minučių diskusiją grupėje. Leiskite kiekvienam dalyviui pristatyti po vieną gyvenimo įvykį. Paskatinkite dalyvius prisiminti ir pagalvoti apie jų gyvenimo įvykį, kuomet jie gavo labai neigiamą grįžtamą ir kaip tai juos paveikė. Skirkite tam 10 minučių diskusiją grupėje. Leiskite kiekvienam dalyviui pristatyti po vieną gyvenimo įvykį. Paskirstykite dalyvius poromis ir paskirkite juos A ir B dalyviais bei paprašykite atsisėsti nugarą vienas į kitą. Išdalykite pratimo 1 priede pateiktą dalomąją medžiagą. Paprašykite A dalyvio pasirinkti du lapus ir pateikti B dalyviui instrukcijas, kaip juos nupiešti ir iškirpti. Kuomet B dalyvis atlieka užduotį, A dalyvis suteikia jam grįžtamąjį ryšį (nei teigiamą, nei neigiamą). Kaip jaučiasi A ir B?</p>

	<p>Išdalykite pratimo 2 priede pateiktą dalomąją medžiagą. Paprašykite B dalyvio duoti dalyviui A instrukcijas, kaip tiksliai atkartoti piešinį. Kuomet dalyvis A atlieka užduotį, B dalyvis suteikia jam tik teigiamą grįžtamąjį ryšį. Kaip jaučiasi A ir B?</p> <p>Dalyvis B suteikia tik neigiamą grįžtamąjį ryšį. Kaip jaučiasi A ir B?</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<p>Aiškūs nurodymai ir teigiamas grįžtamasis ryšys yra būtini efektyviai komunikacijai darbe, didina prasmės pajautimą ir pasitenkinimą darbu. Jei darbdaviai geba aktyviai klausytis darbuotojų ir teigiamai bei konstruktyviai reaguoti, didėja darbuotojų pasitenkinimas darbu.</p> <p>Dalyviai gali pasidalyti savo mintimis, kaip pavyko pratimas ir kaip jie jautėsi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koks buvo jūsų indėlis į grupės darbą? - Kaip gerai, jūsų nuomone, grupės nariai dirbo kartu? - Kiek tikslus ir aiškus buvo jūsų įsitraukimo supratimas?

Nuoroda:

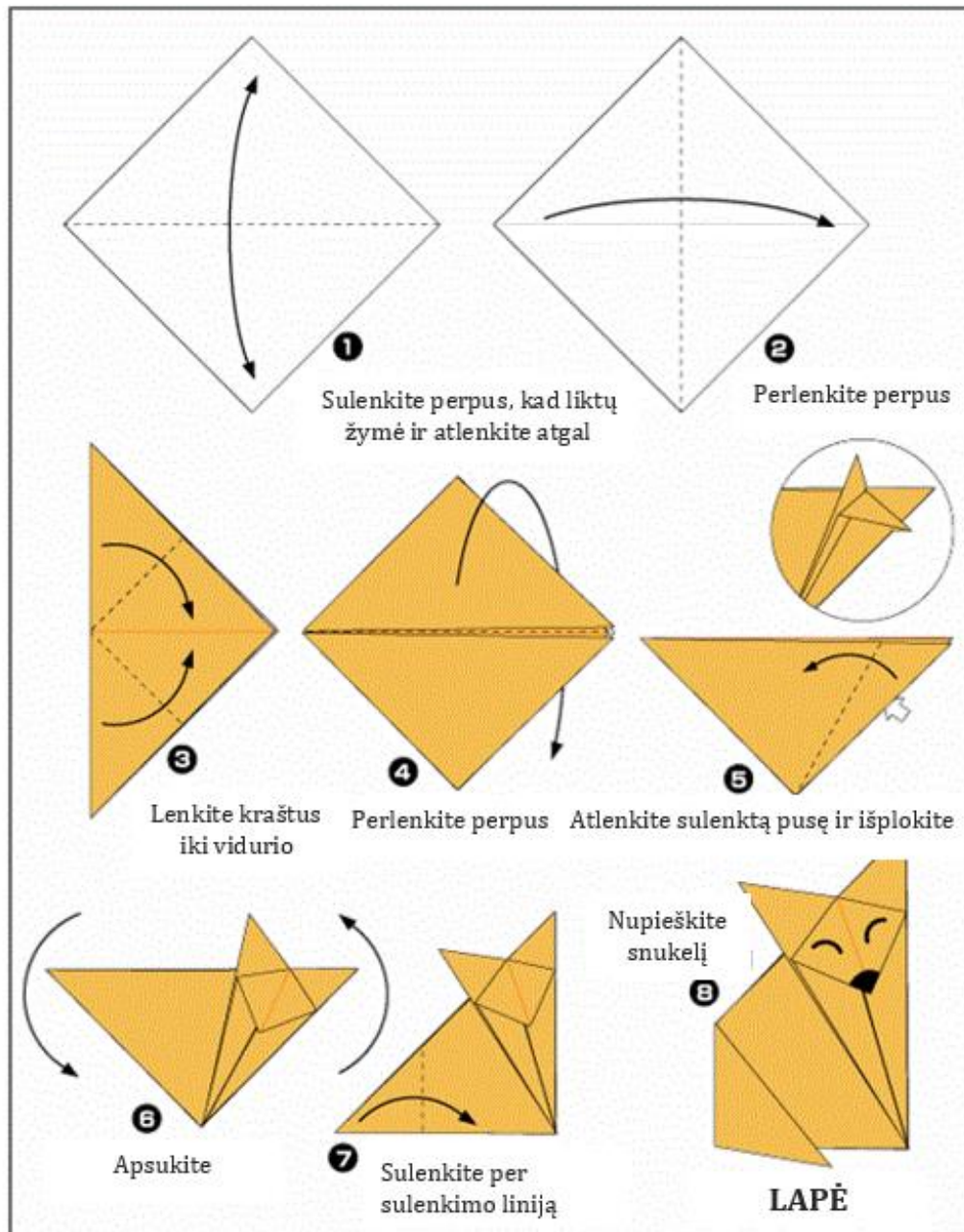
Effective Communication in the Workplace (<https://www.skillbuilderlms.com/wp-content/uploads/2017/07/Communication-in-the-Workplace-Reference-Guide.pdf>)

Experiential Learning Games (<http://www.experiential-learning-games.com/feedbackgames.html>)

PRIEDAS 1



PRIEDAS 2



Pratimo pavadinimas:	Bendrų interesų radimas
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Bendri interesai didina <i>supratimą</i> ir pasitenkinimą darbu. • Improvizacija ir <i>bendradarbiavimas</i> įtakoja <i>komunikaciją</i>, kurie leidžia efektyviai atlikti užduotis. • Bendros malonios veiklos grupėje atlikimas didina dėmesį ir norą dalyvauti veikloje.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Popierius • Pieštukas/pieštukai • Dideli popieriaus lapai rašymui <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Paprašykite dalyvių pagalvoti apie mokykloje/darbe atliktą užduotį, į kurią jie pasinėrė taip, kad prarado laiko pojūtį. Skirkite 10 minučių aptarimui. Tuomet paprašykite dalyvių pasiskirstyti grupėmis po 3–4 ir įsivaizduoti, kad jie kartu dirba. Jie turi nuspręsti, kokioje darbovietėje dirba ir užrašyti tai popieriaus lape (pavyzdžiui, drabužių parduotuvė). Paskatinkite juos pagalvoti apie užduotį, kuri jiems visiems būtų maloniausia darbe, ir aprašyti ją popieriaus lape. Kiekvienas grupės narys turi atlikti kokį nors vaidmenį toje darbovietėje. Paprašykite kiekvieną dalyvį pristatyti darbovietę, malonią užduotį ir savo vaidmenį darbovietėje.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Kuo malonesnė veikla, tuo daugiau pasitenkimuo ir dėmesio kyla, daugiau tėkmės patiriama. Kai individai patiria tėkmės būseną jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015). Dalyviai gali užrašyti savo mintis apie pratimą popieriuje.</p>

Nuoroda:

Sawyer, K.(2015) Group Flow and Group Genius. The NAMTA Journal,40 (3)

Pratimo pavadinimas:	Tėkmės kibirkštys
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Vidutinis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Improvizuodami ir bendradarbiaudami, mes įtakojame ir iššaukiame komunikaciją, kurie leidžia efektyviai įgyvendinti užduotis. • Tėkmę skatinančios veiklos suteikia galimybę atsipalaiduoti ir pailsėti. • Tėkmė skatina abipusį supratimą ir pasitikėjimą.
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Medžiaga:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Didelis popierius rašymui • Vandeniniai dažai • Dideli ir maži teptukai <p>Atlikimo procedūra:</p> <p>Duokite kiekvienam dalyviui didelį popieriaus lapą ir paprašykite pagalvoti apie tris dalykus dėl kurių jie yra dėkingi darbe/mokykloje. Paprašykite juos nupiešti vandeniniais dažais 3 dalykus (tai gali būti abstrakčios figūros). Sudarykite grupes po 3-4. Paprašykite juos surasti būdą sujungti tris dalykus, už kuriuos jie dėkingi ir nupiešti vieną paveikslą.</p>
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Tėkmės patyrimas kyla, kai užduotis teikia malonumą, pasitenkinimą ir dėmesingumą.</p> <p>Kai individai patiria tėkmės būseną, jie labiau pasitiki savimi, yra labiau patenkinti ir patiria daugiau prasmės (Sawyer, 2015). Dalyviai gali užrašyti savo mintis apie pratimą popieriuje.</p>

Nuorodos:

Steven Kotler The Rise of Superman: Decoding the Science of Ultimate Human Performance

Csikszentmihalyi, M. (1991), Flow: The Psychology of Optimal Experience

Csikszentmihalyi, M., Good Business: Leadership, Flow, and the Making of Meaning

Pratimo pavadinimas:	Aiškių tikslų kėlimas
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Dalyviai turi kelti sau SMART tikslu kiekvienoje situacijoje/aplinkoje. Tikslai turi būti: <ul style="list-style-type: none"> ○ Specific (Konkretus), ○ Measurable (Pamatuojamas), ○ Attractive (Patrauklus), ○ Realistic (Realus), ○ Time-framed (Apibrėžtas laike). • Darbuotojai geriau atlieka savo veiklą, kai turi aiškius tikslus, kurie lemia sėkmingą <i>sprendimų priėmimą</i> darbe.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • SMART tikslų kėlimo šablonas <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> I. Parodykite dalyviams vaizdo medžiagą apie SMART tikslų kėlimą (https://www.youtube.com/watch?v=yA53yhiOe04) II. Padalykite dalyvius į grupes po 2. III. Paprašykite jų pagalvoti apie savo tikslą. IV. Pateikite priede esantį šabloną ir paprašykite jį užpildyti individualiai. V. Kitas dalyvis teikia grįžtamąjį ryšį ir pasiūlymus.

<p>Įvertinimas ir refleksija</p>	<p>Tikslų kėlimas darbe suteikia struktūrą ir gaires, didinančias dėmesį, susitekimą ir motyvaciją. Kuo labiau motyvuoti žmonės yra, tuo prasmingesni jiems atrodo jų darbas (Nasibov, A. 2015).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ką svarbu žinoti? - Koks buvo jūsų indėlis į komandos darbą? - Kaip grupės nariams sekėsi kelti tikslus?
---	---

Nuorodos:

Nasibov, A. (2015). Impact of Employee Motivation on Performance (Productivity)

<https://www.linkedin.com/pulse/impact-employee-motivation-performance-productivity-anar-nesibov>

S.M.A.R.T. Goal Setting Guide

(<http://employeewellness.kennesaw.edu/SMART%20Goal%20How%20To%20Step%20by%20Step.pdf>)

www.smartsheet.com/blog/essential-guide-writing-smart-goals

PRIEDAS

S.M.A.R.T. tikslo kėlimas

<p>PRADINIS TIKSLAS</p>	<p>Užrašykite savo tikslą</p>
<p>S SPECIFIC KONKRETUS</p>	<p>Ką noriu pasiekti? Kada noriu tai pasiekti? Kodėl tai yra tikslas? Kokių konkrečių veiksmų imsiuos šiam tikslui pasiekti? Ką turiu atlikti? Ko tiksliai noriu pasiekti? Kur? Kaip? Kada? Su kuo? Kokios yra sąlygos ir apribojimai? Kokie yra kiti būdai tam pačiam tikslui pasiekti?</p>
<p>M MEASURABLE PAMATUOJAMAS</p>	<p>Kaip įvertinsiu savo progresą, siekiant tikslo? Kaip žinosiu, kada tikslas pasiektas?</p>
<p>A ATTRACTIVE PATRAUKLUS</p>	<p>Ar šis tikslas man patrauklus? Ar jo verta siekti? Ar šis tikslas mane įkvepia ir suteikia energijos? Kodėl noriu jo siekti? Koks motyvas slypi už šio tikslo ir ar jis padės jį įgyvendinti?</p>
<p>R</p>	<p>Kodėl dabar keliu šį tikslą? Ar jis susijęs su kitais didesniais tikslais? Ar šis tikslas realus? Kiek esu tikras/-a, kad galiu jį pasiekti? Ar turiu tam reikalingų</p>

<p>REALISTIC REALUS</p>	<p>įgūdžių ar turiu pirma juos ugdyti? Ar turiu reikalingų išteklių, ar turiu jų įgyti?</p>
<p>T TIME-FRAMED APIBRĖŽTAS LAIKE</p>	<p>Kiek laiko turiu šiam tikslui pasiekti? Per kiek laiko ir kada tikiuosi šį tikslą pasiekti? Ar laikas, per kurį tiksiuosi pasiekti šį tikslą yra realus ir pakankamai lankstus, kad palaikytų mano motyvaciją?</p>
<p>SMART TIKSLAS</p>	<p>Peržiūrėję, ką parašėte, suformuluokite tikslą iš naujo.</p>

Pratimo pavadinimas:	Pozityvi darbo vieta
Trukmė:	45 minutės
Pratimo tipas:	Grupinis
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Gebėjimas suteikti konstruktyvų grįžtamąjį ryšį. • Gebėjimas priimti grįžtamąjį ryšį ir panaudoti jį kaip įmanoma geriau. • Gebėjimas teigiamai kalbėti su kitais. • Gebėjimas aptarti sritis tobulėjimui. • Gebėjimas rasti išeitį. • Didėjanti darbo prasmė, teikiant teigiamą grįžtamąjį ryšį kitiems. • Gebėjimas aptarti sritis tobulėjimui ir išvengti konflikto.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trijų skirtingų spalvų lipnūs lapeliai. <p><u>Atlikimo procedūra:</u></p> <p>Dalyviai suskirstomi į dvi komandas pagal atsakymus į tris klausimus, analizuojant tokį scenarijų:</p> <p>„X valdo organizaciją (pasirinkite kokio pobūdžio), kurioje dirba 20 darbuotojų ir kuriai gresia bankrotas. Visiems darbuotojams trūksta motyvacijos ir susidomėjimo organizacijos veikla. X jaučia, kad jam sunku susikalbėti su darbuotojais. Kai kurie darbuotojai nesidomi naujais metodais ir technikomis, nesinaudoja tam dalimi įrangos organizacijoje (pasirinkite, kokio pobūdžio tai įranga, pavyzdžiui, kompiuteriai). Organizacija yra skolinga stambiais kreditoriams. Ką turėtų daryti X, kad padidintų produktyvumą, sumokėtų organizacijos skolas ir išvengtų bankroto?“</p> <p>(Konsultantas gali surasti ir panaudoti bet kokį panašaus pobūdžio scenarijų).</p> <p>Paprašykite dalyvių užrašyti ant lipnių lapelių:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Ką turėtume liautis darę? i. Kas neduoda norimo rezultato?

	<p>ii. Kas nesiseka?</p> <p>iii. Kas nėra praktiška?</p> <p>b. Ką turėtumėte pradėti daryti?</p> <p>i. Ką turėtumėte pradėti daryti?</p> <p>ii. Naujos idėjos?</p> <p>iii. Idėjos ir pasiūlymai, susiję su naujais tikslais, kurių nepastebėjome anksčiau.</p> <p>c. Ką turėtume tęsti darę?</p> <p>i. Kas yra daroma gerai ir turi būti tęsiama?</p> <p>ii. Kokius sėkmingus žingsnius reikia tęsti?</p> <p>Paprašykite dalyvių priklijuoti lipnius lapelius ant sienos ir sugrupuoti tuos, kurie atrodo panašūs. Kiekvienai iš trijų kategorijų bus sukurtos temos. Paprašykite sugalvoti kiekvienai temai pavadinimą. Užrašykite temą ir ją aptarkite. Paašškinkite dalyviams metodą teigiamam grįžtamajam ryšiui teikti „Įrodymai (Evidence), Poveikis (Effect) ir Pokytis (Change)“:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įrodymai: apibūdinkite asmens elgesį/veiksmus (bet ne asmenybę), • Poveikis: apibūdinkite jos/jo elgesio poveikį, • Pokytis: pasiūlykite, kaip būtų galima pakeisti elgesį, bet ne primeskite savo nuomonę, o pasiūlykite pagalbą galvojant idėjas.
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Asmuo jaučiasi vertinamas situacijose, kuriose klausama jo/jos nuomonės/pasiūlymo/idėjų/grįžtamojo ryšio. Kai asmens idėjos/nuomonės yra išklausomos ir vertinamos, jis/ji labiau pasitiki savimi, didėja jo/jos savivertė ir savimonė. Jei tai vyksta darbo aplinkoje, tai didina darbo prasnę.</p>

Nuorodos:

Ciccarelli, D. (2016). Start, Stop, Continue Tutorial.

<https://www.forbes.com/sites/groupthink/2016/02/02/start-stop-continue-tutorial/#9fc06eb27980>

<https://medium.com/@jessicaivins/how-to-do-a-start-stop-continue-exercise-with-your-ux-team-dba72271bec4>

<https://www.people-results.com/start-stop-continue/>

Source: the ultimate guide to giving feedback (e-book Upraise- Together – RISE

<https://www.brighthubpm.com/monitoring-projects/125744-three-methods-to-avoid-feedback-failure-in-project-management/>

<https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/2070/2016/08/The-big-book-of-Conflict-Resolution-Games.pdf>