

Pozityvumas

Apžvalginė pratimų lentelė

Pavadinimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Pozityvumo receptas	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė 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 situacijų, 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.
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.
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"> Savimonė 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 (PIT)</i> . 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"> Savimonė 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 (PIT)</i> . 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.
Sakyk pozityviai! Pirmyn!	<ul style="list-style-type: none"> Komunikacija Kūrybiškumas Problemų sprendimo įgūdžiai <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradedantysis</p>	Šis namų darbo pratimas kviečia dalyvius pakeisti neigiamus žodžius į teigiamus..	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>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 stresas galima suvaldyti.</p>
<p>Laiko kapsulė</p>	<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 dėkaugtis mažais dalykais ir skleisti dėkingumo ir pozityvumo jausmus.</p>	<p>Pabaigę šią užduotį dalyviai atidžiau ir su didesniu dėkingumu priims kiekvieną patirtą akimirką. Jie suvoks, kad tie atrodytų paprasti dalykai laikui bėgant įgyją netikėtos svarbos.</p>
<p>Sprendimų medis</p>	<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 nepageidaujamoms pasekmėms.</p>
<p>Trys linksmi dalykai</p>	<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 kvailių 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>
<p>Asmeninis manifestas</p>	<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 atsидurti 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 išsivaizduoti 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:	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 modelius 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> <p>(1) Empatija – tai gebėjimas (a) atpažinti ir (b) suprasti kito asmens patiriamus jausmus arba gebėjimas atpažinti ir suprasti kaip ypatingos</p>

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 koki 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.
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.
4. Vienas iš būdų patikrinti jūsų tarpusavio santykių yra „bandymas

	<p>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:	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 klausiama 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. Paklausiama 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> <p>(4). Praėjus 15 min., paprašoma komandų suskaičiuoti savo sprendimų</p>

	kiekį.
Įvertinimas ir refleksija:	<p>Dalyviai skatinami diskutuoti, pateikiant klausimus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koks šio pratimo rezultatas? - Kokį poveikį turėjo laiko limitas? - Koks privalumas penktos taisyklės?

PRIEDAS:**Automobiļu 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 savimoneę, 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 suvokiame ir suprantame savo poreikius ir dalykus, kurie jums yra svarbūs?“. 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. Konsultantas sako dalyviams, kad bus aišku, kai pradės jausti „Aš kaip</p>

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 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 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

stebētojas.

Aš noriu, kad prisimintumēt kažkā, kas atsitiko praeitā vasarā. Prašom pakelti rankā, kai tokī vaizdinī aptiksīte savo galvoje. Puiku. Dabar pažiūrēkite ī šī paveikslā. Atsiminkīte visus dalykus, kurie buvo tuo metu. Atsiminkīte paveikslus... garsus.... jūsu jausmus.... ir kai tai atliksīte, stebēkite save kaip veikēte prisimindami visus tuos dalykus, kokia dalimi būvōte atmīnties: jūs būvōte ten (prisimindami) ir būvōte čīa (stebēdami save kaip prisimēnate).

Pastebēkite, kad jūsu kūnas pastovīai keičīasi. Kartais gali būti pavargēš, kartais atsipalaidavēš. Kartais gali būti ligōtas ir kartais jaustīs labai puīkīai. Jīs gali būti stiprus ir silpnas. Jūs būvōte mažas vaīkas, paskui brendōte ir jūsu kūnas keitēsī.

Einame ī kitā sferā. Emocijas. Emocijas pastovīai keičīasi. Kartais jūs mylīte, kartais nekenčīate, kartais esate ramus, kartais kažko bijōte....Pagalvokīte apie tai kā jūs mēgōte ir ko dabar nemēgstāte, ko bijōjōte ir ko nebījōte dabar. Dēl vieno dalyko galite būti tikri, emocijas visā laikā keičīasi. Jūs īšliekate stabīlus, tik jūsu emocijas kīnta. Pasīlikīte su savīmī. Dabar pastebēkite savo emocijas, stebēkite kaip jas jūs stebīte (trumpa tylos pauzē).

Grižtame ī sunkū laukā – mīntīs. Būkīte tikri, mīntys taip pat kīnta. Buvo laīkas, kai nemokējōte nei skaītyti, nei rašyti. Pradējōte eītī ī mokyklā ir īšmokōte daugybē naujū dalykū. ģģījōte naujū idējū ir naujū žīnījū. Kartais mes māstōme ģģrastu būdu, bet kartais visīškai naujai randame sprendīmā. Kartais mīntys nēra labai aiškīs ir nedaro mūsu supratīmo aiškesnīo. Jos keičīasi. Net dabar, nuo vieno momento einant prie kīto, mīntys keičīasi. Stebēkite kiek ģvairījū mīnčījū turīte. Ir vėl, atsiminkīte, kad kīnta jūsu mīntys, bet ta jūsu dalīs, kuri stebī ir žīno, kad māstōte lieka stabīli. Stebēkite dabar Dabar vėl ģsīvaīzduokīte save šīame kambaryje. ģsīvaīzduokīte šī kambarī (pauzē). Gīlīai ģkvēpkīte (pauzē). Jūs esate pasīruošē grīžtī ī kambarī. Atsīmerkīte.

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 (pauzė).

Dabar stebēkite bet kokius savo jausmus, šandien, čia ir dabar. Būkite susiję su savo mintimis ir ramiai stebēkite.

Aš noriu atkreipti jūsu 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 prisiminate).

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 it 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 tam tikra tvarka tris kartus (tris kartus ta pačia tvarka). Visa tai reikia</p>

padaryti kaip galima greičiau. Kiekvieno bandymo laikas matuojamas chronometru, jį sustabdant. Kiekvieno bandymo laikas parodo kaip kūrybiškai pralenktas prieš tai buvęs problemos sprendimas.

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.

. Paaiškinkite, kad daugumai komandų reikia 20-25 sek. išspręsti kūrybiškai užduotį. Vis dėl to, ši užduotis buvo išspręsta mažiau nei per 3 sek.

Įvertinimas ir refleksija:

:Kai tik komanda baigia užduotį, aptariamas procesas užduodant šiuos klausimus:

- 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?

Kai aptariamas procesas atsakant šį šiuos klausimus, konsultantas padeda dalyviams apibendrinti pratimo patirtį.

Paaiškinama, 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.

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.

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 neigiamas) 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 neigiamumą 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 „Neigiamumas“, skleidžianti neigiamas 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> <p>Bet yra ir kita proto radijo stotis „Pozityvumas“, kuri skleidžia naudingą ir linksmą informaciją. Tačiau mes ne dažnai įsijungiam šią radijo stotį.</p>

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 veiksnius.

**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:	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 neigiamus žodžius į pozityvius, kad sumažinti neigiamas 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>Paašškinti dalyviams kaip atlikti pratimą ir atkreipti dėmesį į tai, kad būtų susitelkę ties užduotimi ir pagalvotų bei improvizuotų. Taip pat, reikia paašškinti, 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 neigiamus žodžius į pozityvius. Kodėl? Galima paašškinti, 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> <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.</p>

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>

(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 jis taps realybe.

***Pastaba konsultantui:** Būkite labai atidūs grupėms ar individams, kurie turi įvairių sunkumų ar priklauso skirtingoms socialinėms ir ekonominėms grupėms.

**Įvertinimas ir
refleksija:**

Karjeros konsultantas/mokyklos konsultantas gali pasirinkti bet kuri žemiau esantį klausimą, kurį galima aptarti baigiamojoje diskusijoje:

- 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 (45 minutės)
Trukmė:	
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>Medžiaga:</p> <p>Priede yra pateikta medžiaga „Streso įveika“.</p> <p>Atlikimo procedūra:</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 reakcijas (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:	<p>1. Paraginkite dalyvius aptarti atsakus: „Ar yra kai kurių baimių/stresinių situacijų, kurios jums yra sudėtingesnės arba lengviau įveikiamos negu kitiems.... Aptarkime....“</p> <p>2.Teiginio: „Aš galiu tai suvaldyti, darydamas/naudodamas“ atsakus</p>

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 būsimi 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

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:	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 savimoneę.
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 neseną 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">• Nesenais jūsu 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 Kapsulē

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

- Aprašyti paskutinį aplankytą socialinį renginį.
- Aprašyti neseną 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 neseną rašto darbą ar projektą

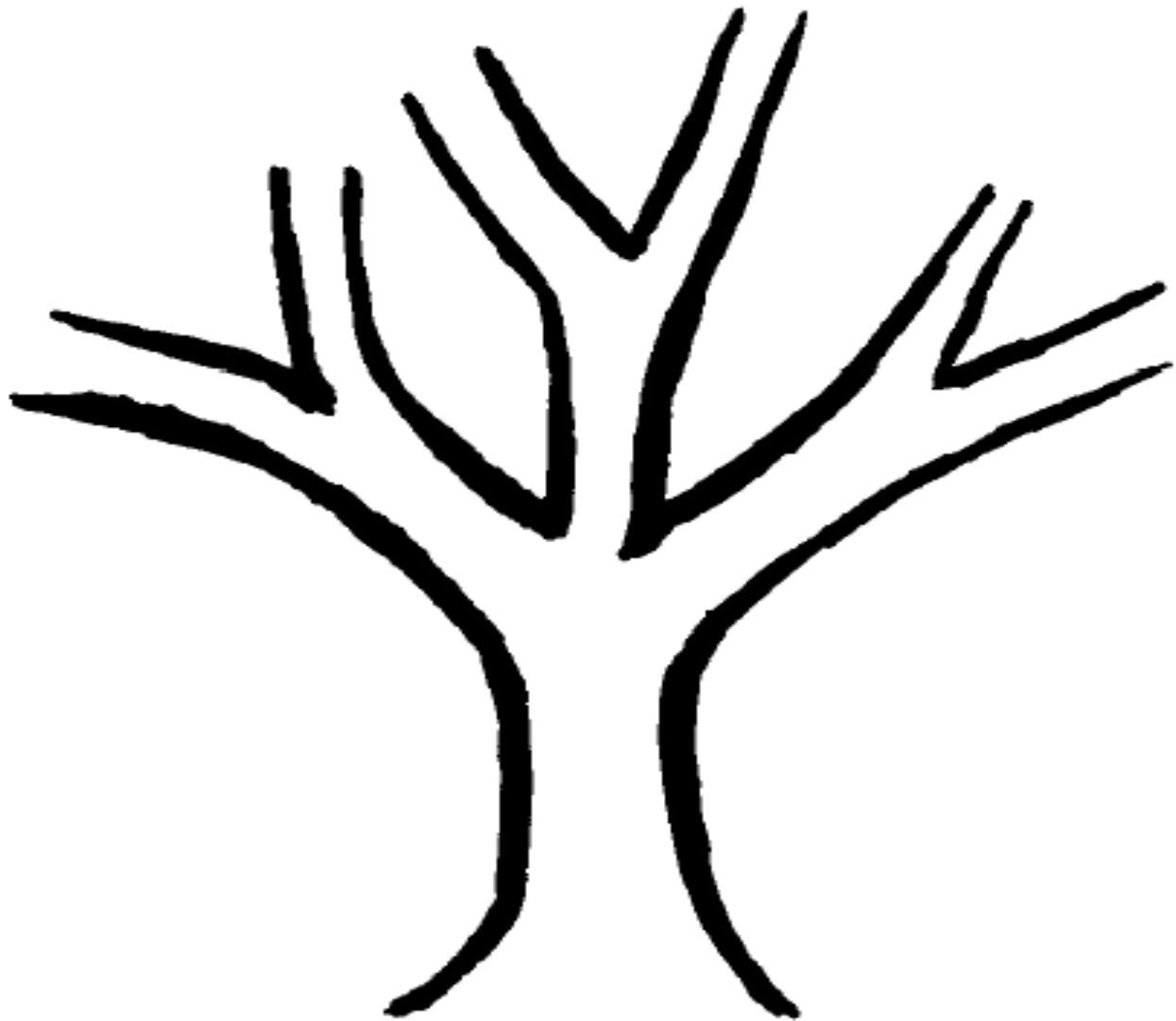
Pratimo pavadinimas:	Sprendimų medis
Trukmė:	(45 minutės)
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pradedantysis
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • „Sprendimų medžio“ technika naudojama sukurti pasirinkimų rinkinį. • Kiekviena didelė 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:

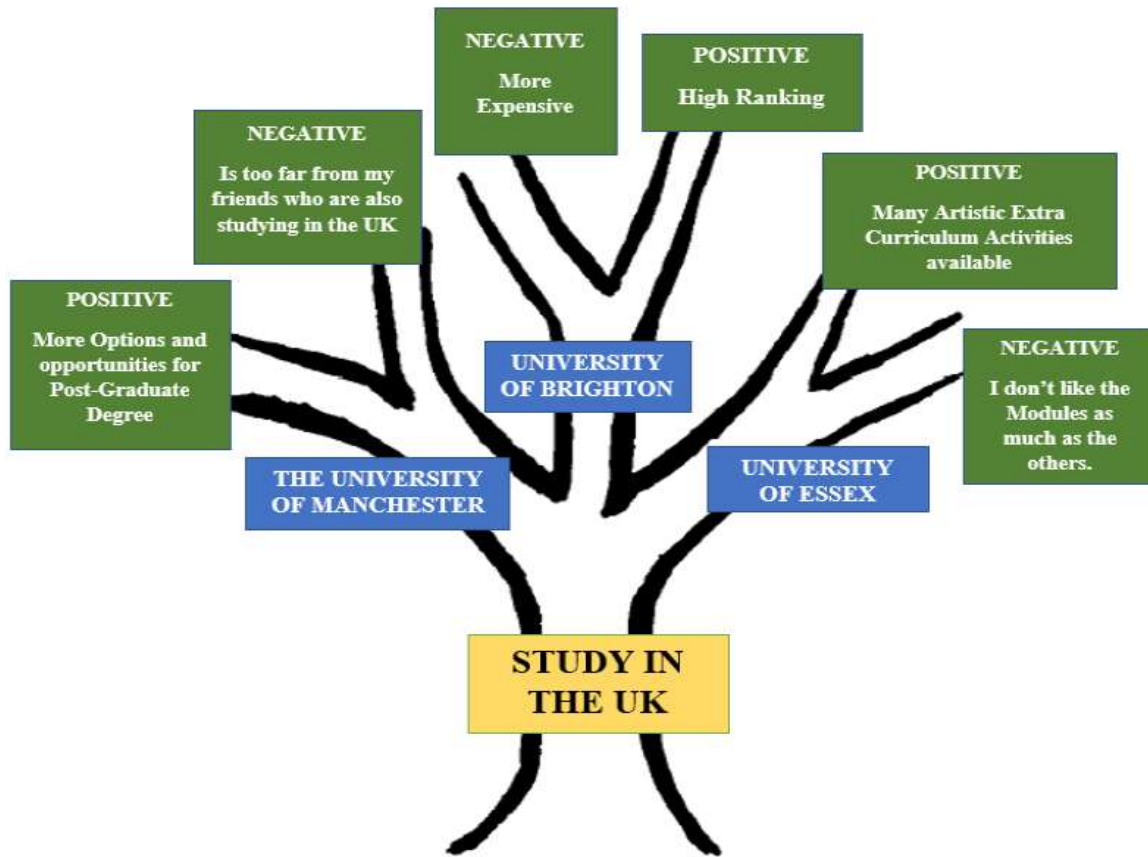
Walker, D. K. (1987). A guide to managing resources for today's families – Improving Decision-Making Skills. Kansas State University, Family Resource Management, 1.

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> <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</p>

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 nustebęs“, „ 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:

- 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
- Klizai
- Žirklės

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 intensyvios introspekcijos.

Nuoroda:

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

PRIEDAS

Bruožu sarakšas

MIELAS

MANDAGUS

RIMTAS

TOLERANTIŠKAS

MALONUS

NUOSEKLUS

RYŽTINGAS

DĒMESINGAS

TVARKINGAS

HUMORISTINIS

SĄŽININGAS

ATLAIDUS

KŪRYBIŠKAS

APDAIRUS

STABILUS

TVIRTAS

REPREZENTA-

DORAS

POPULIARUS

TYVUS

SVEIKAS

STIPRUS

RAMUS

ATSAKINGAS

AKTYVUS

OPTIMISTAS

KANTRUS

TEISINGAS

SOCIALUS

DRAUGIŠKAS

ŽVALUS

MAŠLUS

LAIMINGA

PROTINGAS

ORGANIZUOTAS

PATIKIMAS

ATIDUS

LAISVA DVASIA

BENDRADARBIA

UJANTIS

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

parašyto

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

LAISVĒ

MALONUMAS

MEILĒ

TIKĒJIMAS

GEROVĒ

DOSNUMAS

PAGARBA

RELIGINGUMAS

TEISINGUMAS

PUSIAUSVYRA

IŠMINTIS

PATIKIMUMAS

TAIKA

DRAUGYSTĒ

GROŽIS

LYGYBĒ

SVEIKATA

PATRIOTIZMAS

SAŽININGUMAS

MANDAGUMAS

SĒKMĒ

DARBAS GRUPĒJE

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