

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. Antra kėdė vaizduoja emocijas, išgyvenamas patiriant kritiką.</p> <p>iii. Paskutinė kėdė 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>
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 esminių vaidmenį atlieka jų tikslas. Šis pratimas parodo, kaip siekti tikrojo pasaulio gyvenime.</p>	<p>Mokinių savojo pasaulio siekimas gali padėti susieti patirtį mokykloje su ateitimi. Mokiniai turėtų susitelkti pratimo metu įgytų žinių panaudojimu renkantis karjerą.</p>
Aiškių tikslų kėlimas	<ul style="list-style-type: none"> Sprendimų priėmimo įgūdžiai Organizaciniai įgūdžiai Savireguliacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<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), Realistic (Realus), Time-framed (Apibrėžtas laike). 	<p>Tikslų darbe turėjimas suteikia struktūrą ir gaires, kurie didina dėmesį, susitelkimą ir motyvaciją dirbti. Kuo labiau motyvuoti dirbti individai yra, tuo prasmingesnis jų darbas (Nasibov, 2015).</p>
Pozityvi darbo vieta	<ul style="list-style-type: none"> Komunikacija Darbas grupėje <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pažengęs</p>	<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.</p>	<p>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 savimonė. Jei tai vyksta darbo aplinkoje, tai didina darbo prasmę.</p>

Prasmės/gyvenimo prasmės pratimai

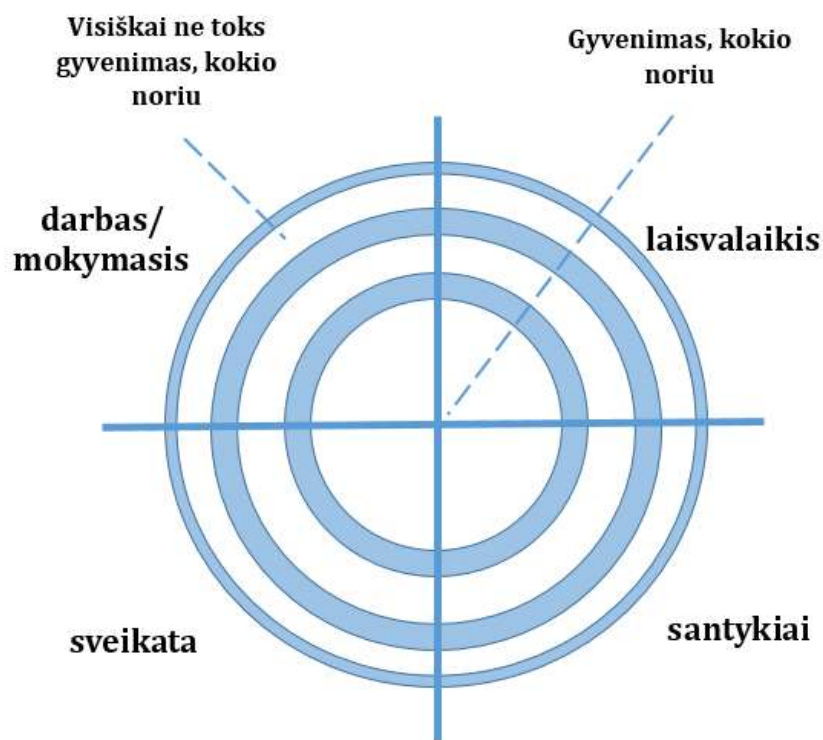
Pratimo pavadinimas:	Atjautos kėdės
Trukmė:	60 minučių
Pratimo tipas:	Individualus
Sudėtingumo lygis:	Pažengęs
Tikslai (įskaitant įgūdžius, kuriuos tikimasi sustiprinti):	<ul style="list-style-type: none"> • Įvertinti atskirus savojo Aš aspektus, siekiant suprasti jų veikimą. • Ugdyti mokinių atjautą. 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>B: Instrukcijos 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 nesimu 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 palaikantį draugą ar išmintingą konsultantą. Laikydamasis atjautos pozicijos, jis/ji balsu konfrontuoja su kritikos balsu ir emocijų balsu.</p> <p>C: Atlikimas 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:	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

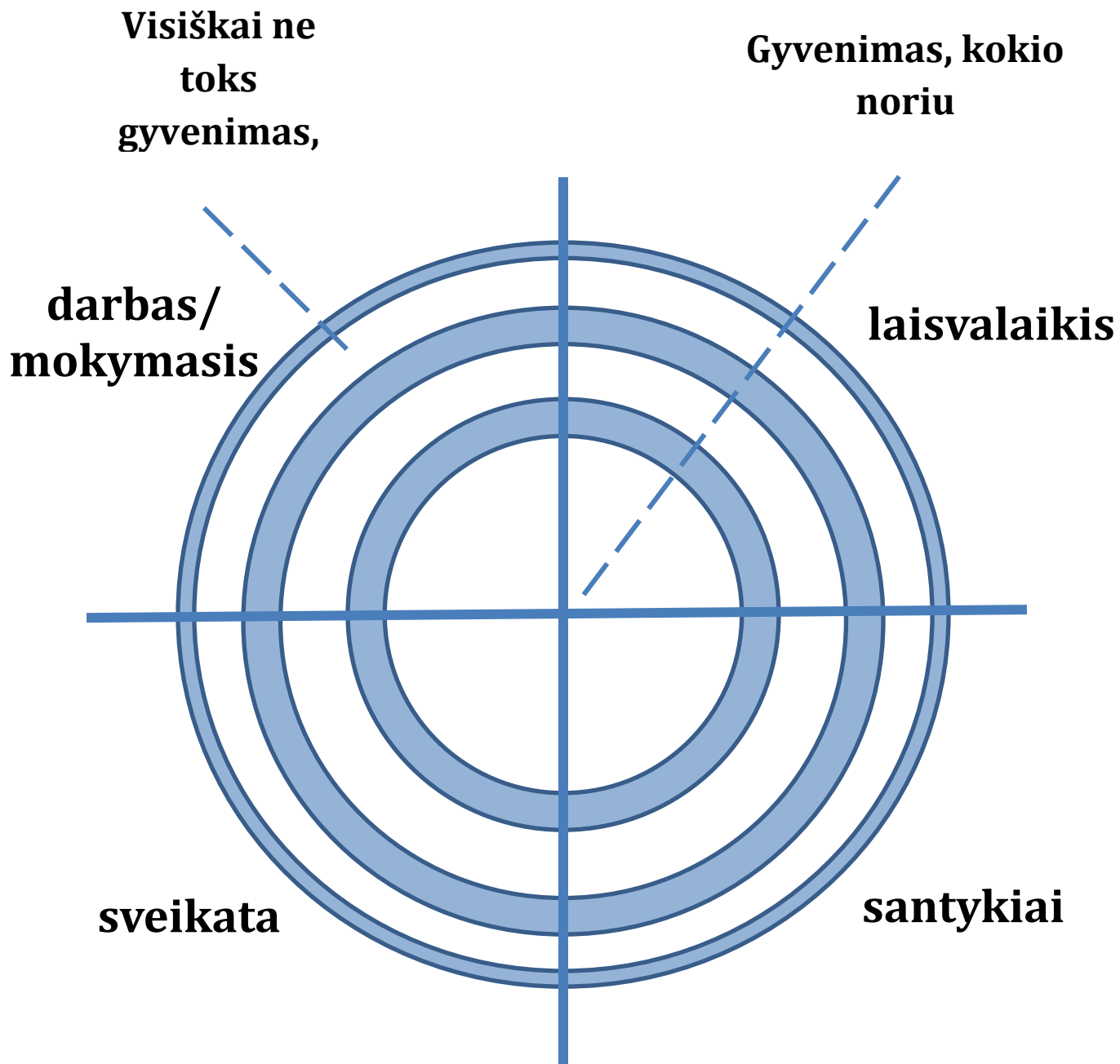
(B: Instrukcijos) Pirma, konsultantas informuoja dalyvius, kad pratimą sudaro trys dalys:

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 dalyviai apmasto vertybes, kurias užrašė. Jos yra smiginio centre ir

	<p>atspindi gyvenimą, kurio norima. Tuomet dalyviai smiginyje pažymi, kurioje smiginio vietoje jie yra šiuo metu kiekvienoje iš keturių sričių. Jei jie pažymėjo smiginio vidurį, vadinasi, jie gyvena pagal savo vertybes ir pasiekė idealų 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 konkretnės.</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: 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>

	<p>Paskutinis žingsnis yra plėtoti idėjas, kaip pašalinti kliūtis ir suteikti įrankius siekti tikslo.</p>
<p>Įvertinimas ir refleksija:</p>	<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:	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. <p>Tikslai turi būti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Specific (Konkretus), ○ Measurable (Pamatuojamas), ○ Attractive (Patrauklus), ○ Realistic (Realus), ○ Time-framed (Apibrėžtas laike). <ul style="list-style-type: none"> • 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=yA53yhi0e04) 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.

**Įvertinimas ir
refleksija**

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).

- 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 įgūdžių ar turiu pirma juos ugdyti? Ar turiu reikalingų išteklių, ar turiu jų</p>

<p>REALISTIC REALUS</p>	<p>īgyti?</p>
<p>T TIME-FRAMED APIBRĒŽTAS 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>Peržiūrējē, kā parašēte, 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>

- a. Ką turėtume liautis darę?
 - i. Kas neduoda norimo rezultato?
 - ii. Kas nesiseka?
 - iii. Kas nėra praktiška?
- b. Ką turėtumėte pradėti daryti?
 - i. Ką turėtumėte pradėti daryti?
 - ii. Naujos idėjos?
 - iii. Idėjos ir pasiūlymai, susiję su naujais tikslais, kurių nepastebėjome anksčiau.
- c. Ką turėtume tęsti darę?
 - i. Kas yra daroma gerai ir turi būti tęsiama?
 - ii. Kokius sėkmingus žingsnius reikia tęsti?

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. Paaiškinkite dalyviams metodą teigiamam grįžtamajam ryšiui teikti „Įrodymai (Evidence), Poveikis (Effect) ir Pokytis (Change)“:

- 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:

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 prasmę.

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>