

Prasmė/Gyvenimo prasmė

Apžvalginė pratimų lentelė

Pratimas	Tikslai	Apžvalga	Įvertinimas ir refleksija
Misija įmanoma	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymo įgūdžiai Kūrybiškumas Kritinio mąstymo įgūdžiai Sprendimų priėmimo įgūdžiai Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantis</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.	Po pratimo mokiniai aptars, kokius pokyčius savęs vertinime pastebėjo po šio pratimo ir ką sužinojo apie tai, kas jiems išties svarbu.
Top 5 vertybės	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymo įgūdžiai Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantis</p>	Tai namų darbų pratimas, kurio metu mokiniai įsisąmonina, kurie iš jų daromų dalykų prisideda prie norimo gyvenimo siekimo.	Savųjų vertybių, stiprybių ir talentų pažinimas yra esminis, siekiant prasmės darbe, o jų panaudojimas didina gerovę.
Subalansuok savo grupę	<ul style="list-style-type: none"> Savimonė Savęs pristatymo įgūdžiai Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantis</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.	Padidėjęs pelningumas, produktyvumas, klientų pasitenkinimas, inovacijos, sveikata ir saugumas bei gerovė yra padidėjusio įsitraukimo rezultatas.
Surink taškus	<ul style="list-style-type: none"> Darbas grupėje Sprendimų priėmimas Kritinio mąstymo įgūdžiai Derybiniai įgūdžiai Įsitraukimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantis</p>	Šis grupinis pratimas skirtas paskatinti įsitraukimą į darbą grupėje, siekiant vieno tikslo.	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.
Linksmybės darbe	<ul style="list-style-type: none"> Bendradarbiavimas Sprendimų priėmimas Įsitraukimas Komunikacija <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantis</p>	Bendrumo jausmas didėja bendradarbiaujant. Kuomet kolegos pasitiki vienas kitu ir gerbia vienas kitą, jie yra labiau patenkinti darbu ir sukuria teigiamą aplinką darbe.	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.
Nesišaipyk	<ul style="list-style-type: none"> Darbas grupėje Derybiniai įgūdžiai Įsipareigojimas <p><u>Sudėtingumo lygis:</u> Pradendantis</p>	Prasmė didėja patiriant kitų įtaką.	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>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>

Prasmės/gyvenimo prasmės pratimai

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 veiksmams, 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</p>

žemėlapi (MAP): **Mission** (misija), **Attitude** (nuostata), **Process** (veiksmas). Pratimas skirtas tokio žemėlapi, 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** (nuostata), **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:	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 mokiniam 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>A: Įžanga 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>B: Instrukcijos 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 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> </table>	Altruizmas	Kokybė	Privatumas	Aplinkos tausojimas	Kompetencija	Ramybė
Altruizmas	Kokybė	Privatumas					
Aplinkos tausojimas	Kompetencija	Ramybė					

Asmeninis	Laisvė	Religija
tobulėjimas	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	Nuoširdumas	Sveikata
saugumas	Nuotyčiai	Šeimos laimė
Elegancija	Paaukštinimas	Šlovė
Etika	Pagalba kitiems	Švelnumas
Galia	Pagalba visuomenei	Taika
Gamta	Pasiekimas	Teisingumas
Grožis	Pinigai	Turtas
Harmonija	Planavimas	Vaizduotė
Humoras	Pokytis	Varžymasis
Įkvėpimas	Pramogos	Vidinė harmonija
Išprusimas	Prasmingas darbas	Vienybė
Išsilavinimas	Priėmimas	Žinios
Iššūkis	Pripažinimas	
Įtaka kitiems		
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 <i>įsitraukimą, darbą grupėje, savireguliaciją, kritinį mąstymą, derybinius ir sprendimų priėmimo įgūdžius.</i>
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:**

Padidėjęs pelningumas, produktyvumas, klientų pasitenkinimas, inovacijos, sveikata ir saugumas bei gerovė yra padidėjusio įsitraukimo rezultatas.

Darbdaviai turi turėti gerą parengtą strateginį veiksmų planą, nukreiptą į produktyvumo organizacijoje didinimą.

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 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 <i>įsitraukimą į darbą grupėje</i> • Didinti įsitraukimą į atliekamas užduotis, gerinant jų atliktį • Didinti <i>darbą grupėje</i> ir <i>sprendimų priėmimą</i> • Didinti <i>kritinio mąstymo</i> ir <i>derybinius įgūdžius</i> • Atlikdami naujas užduotis darbuotojai išmoksta perstruktūruoti strateginius planus ir veiksmus.
Instrukcija:	<p><u>Medžiaga:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieštukas / pieštukai (jei dalyviai norėtų užsirašyti) • Šiaudeliai gėrimui • Popieriniai rutuliai • Didelis popieriaus lapas <p><u>Atlikimo procedūra:</u></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. Tegų 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</p>

	<p>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

