



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

**R.O.C.K.
RESILIENT,
OPTIMISTIC,
CREATIVE, AND
KEEN:
EQUIPPING GEN Z
FOR
WORK SUCCESS
AND
EMPLOYABILITY**

A stylized silhouette of a person running, positioned at the bottom of the page. The person is in a dynamic, forward-leaning pose, suggesting speed and movement. The background behind the runner consists of light-colored, wavy lines that create a sense of motion and energy.

Projektą „Atsparus, optimistiškas, kūrybingas ir veržlus: Z kartos aprūpinimas darbo sėkmei ir įsidarbinimui“ įgyvendina penkios institucijos iš Lietuvos, Nyderlandų, Jungtinės Karalystės, Italijos ir Bulgarijos. Įgūdžiai ir patirtis, kurią sukaupėme savo komandoje, leido sukurti prasmingą, linksmą, skatinantį kūrybiškumą ir lengvai pritaikomą mokymo vadovą, skirtą Z kartai. Tikimės, kad šis leidinys jums bus naudingas dirbant su jaunimu.

Lietuva

Neformalaus mokymosi klubas "MES"

<https://mokymosiklubas.wixsite.com/mysite>

<https://www.facebook.com/NeformalausMokymosiKlubasMes>

https://www.youtube.com/channel/UC-IQ_CvoUIG5eB0Zteko2wA



Nyderlandų Karalystė

Jaunimų Inicijatyvų centras

Facebook: @YouthInitiativeCenter

<https://initiativesforyouth.eu/>



Jungtinė Karalystė

MS tyrimų ir mokymo akademija

<https://themsacademy.com/>

Facebook: @msresearchandtrainingacademy

<https://www.linkedin.com/company/ms-research-and-mokymo-akademija/>

<https://www.youtube.com/channel/UCIArdsLCtZAm9EUzDMmV0XQ>



Italija

Strausso APS

<https://www.arcistrauss.it/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/StraussAPS/>

https://www.instagram.com/strauss_aps/



Bulgarija

„SelfInvest“.

<http://www.selfinvest.eu/>

Facebook: <https://www.facebook.com/selfinvest.eu>



IŽANGA

Tikėtina, kad Covid-19 krizė sukels pasaulinę ekonominę depresiją (Bremmeris, 2020 m.), o pandemijos poveikis bus ryškus jaunų žmonių (t.y. vadinamosios Z kartos, gimusios nuo 90-ųjų pabaigos iki 2010 m.) gyvenimui. Tarptautinės darbo organizacijos (TDO, 2020) teigimu, ši krizė turės įtakos užimtumui, švietimui, psichinei gerovei, teisėms ir socialiniam aktyvumui. Dar prieš pandemiją Z karta patyrė sunkumų įsiliejant į darbo rinką, jų nedarbo lygis buvo du ar tris kartus didesnis nei kitų kartų atstovų. Dabar, kai dėl COVID-19 susidarė didžiuliai iššūkiai socialinei ir ekonominei situacijai, ir keičiasi darbo pasaulis, Pasaulio bankas baiminasi, kad 49 mln. žmonių gali būti nustumti į didžiulį skurdą (Jungtinės Tautos, 2020). Atsižvelgiant į visas šias tendencijas, mes siekiame sukurti rezultata, kuris padėtų išvengti blogiausių scenarijų.

Tyrimai rodo, kad yra keletas veiksnių, galinčių naudingai prisidėti prie jaunų žmonių įsidarbinimo galimybių didinimo. Brewer (2013) teigia, kad sprendžiant jaunimo nedarbo ir nepakankamo užimtumo problemą reikia ne tik kurti darbo vietas, bet ir tobulinti įgūdžius. Mūsų tikslai buvo grindžiami ankstesnių tyrimų išvadų, leidžiančių manyti, kad kūrybiškumas ir pasirengimas naujovėms (Rampersad ir Patel, 2014) bei atsparumas (Sveikatos ir gerovės aljansas, 2019) yra gebėjimai, labai svarbūs jaunimo įsidarbinimui. Šiame leidinyje jaunimo darbuotojas ras informaciją ir užduotis, skirtas keturių įgūdžių stiprinimui: atsparumui, optimizmui, kūrybiškumui ir atkaklumui. Pateiktų mokymo veiklų ir metodų įvairovė leis jaunimo lyderiui, mokytojui ar kitam su jaunimu dirbančiam asmeniui pasirinkti tuos, kurie geriausiai atitinka tikslinės grupės poreikius.

Europos Komisijos parama šio leidinio kūrimui nereiškia pritarimo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, o Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokią joje esančią informaciją.

SVEIKI ATVYKĘ Į MOKYMUS

"AŠ KIETAS!"

Šiuose 4 užsiėmimų mokymuose mes sutelkiame dėmesį į 4 pagrindines temas: 1-atsparumas, 2-optimizmas, 3-kūrybiškumas ir 4-ryžtas. Keturios temos atspindi gebėjimus, kurie yra nepaprastai svarbūs Z kartos įsidarbinimui ir karjerai.

1 paveiksle pavaizduoti pagrindiniai siūlomo mokymo modelio komponentai. Keturios raidės (t.y. ROCK: resilient – atsparus, optimistic – optimistas, creative–kūrybingas, keen – entuziastingas) atspindi 4 pagrindinius gebėjimus, kuriuos svarbu ugdyti Z kartai, siekiant jų sėkmingo įsidarbinimo ir karjeros. Modelis rodo, kad keturi gebėjimai – atsparumas, optimizmas, kūrybiškumas ir veržlumas – yra glaudžiai susiję su individo elgesio savybėmis darbo aplinkoje, t.y. bendravimu, kultūriniu sąmoningumu, verslumu ir lyderyste. Siekiant užtikrinti kuo didesnę mokymo dalyvių įsitraukimą ir išlaikyti Z kartos aktyvumą bei motyvaciją, siūlome mokymų turinį pateikti tiek “gyvai”, tiek naudojant iš anksto paruoštus trumpus video įrašus ir internetinį turinį, kurį Z karta galėtų nagrinėti savarankiškai patogiu jiems laiku ir tempu.

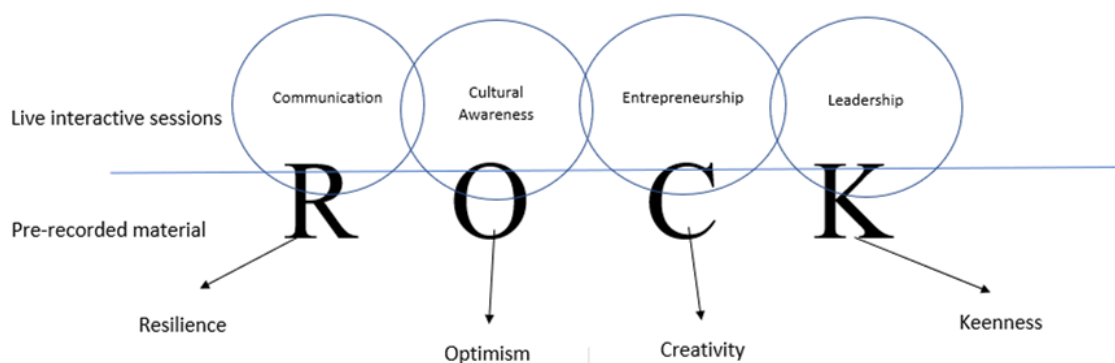


Figure 1. R.O.C.K. Training model



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

1. ATSPARUMAS – R (Resilience)

Atsparumas – gebėjimas greitai atsigauti po sunkumų; kietumas; medžiagos ar objekto gebėjimas susigrąžinti formą; elastingumas (Oksfordo žodynas). Kembridžo žodynas sąvoką apibrėžia kaip gebėjimą būti laimingam, sėkmingam, net po skausmingo arba nelaimingo įvykio.

Pirmoje programos dalyje daugiausia dėmesio skirsime stresui ir atsparumui. Sužinosite, kas yra stresas ir atsparumas, ir išmoksite tris būdus, kaip įveikti stresą. Konkretesni mokymosi rezultatai, kuriuos pasieksite šioje sesijoje, yra išvardyti žemiau:

Atsparumas

1. Suprasite, kas yra stresas ir kodėl jį patiriame.
2. Suprasite atsparumo sąvoką.
3. Sužinosite apie įvairias streso įveikos strategijas.

Bendravimo įgūdžiai

1. Išmoksite atpažinti ir reguliuoti savo bei kitų emocijas.
2. Praktikuosite aktyvų klausymąsi.
3. Suprasite, kaip efektyviai bendrauti.

Stresas yra kūno reakcija į bet kokį poreikį keistis.

Penki pagrindiniai streso elementai:

1. Iškilusi grėsmė svarbiai vertybei.
2. Reikia imtis veiksmų vertybei apsaugoti.
3. Nežinomybė dėl galimybės imtis tinkamų veiksmų.
4. Konflikto elementas.
5. Emocijos: nerimas, baimė ir kt. (Locke, 2003).

Bet kokia stresinė situacija apima penkis pagrindinius elementus. Pirma, iškyla pavojus svarbiai vertybei. Vertybė gali būti savo paties savigarba, išlikimas, gerovė arba iš mūsų gali būti atimtas vertinamas kitas asmuo ar objektas. Antra, žmonės mano, kad turi imtis veiksmų, kad apsaugotų šią vertybę. Trečia, jie patiria netikrumą, nėra tikri, koks yra geriausias veiksmas apsaugoti tą vertybę. Jei asmuo yra visiškai tikras, kad gali imtis veiksmų, reikalingų susidoroti su iškilusia grėsme, – streso nėra. Stresinėje situacijoje yra konflikto elementas. Jis gali pasireikšti tokia forma: „Aš privalau su tuo susitvarkyti [pavyzdžiui, viešas kalbėjimas], bet nežinau kaip“. Galiausiai, streso metu patiriame trikdančias emocijas, tokias kaip nerimas, baimė, pyktis, liūdesys, nusivylimas ir kt.

Veikla: „Stresinis įvykis“.

Šis pratimas leidžia atpažinti stresą, atsirandantį kiekvieną kartą, kai kas nors svarbaus vyksta mūsų gyvenime. Prašome prisiminti naujausią savo gyvenimo stresinį įvykį ir jį išsamiai apibūdinti (~5 sakiniais). Aprašytai stresinei situacijai įvardykite 5 pagrindinius streso elementus. Pateikite pavyzdžių.

Paskutinis stresą sukėlęs įvykis:

Įsivertinimas: „Streso mygtukai“.

Ši veikla leidžia atpažinti ir suvokti streso veiksnius, turinčius įtakos jūsų gyvenimui. Išvardykite įvairius savo gyvenimo „streso mygtukus“. „Streso mygtukai“ – situacijos, eustresą (priešdėlis eu-, reiškiantis „geras“, pažodžiui reiškiančio „gerą stresą“) sukeltantys dalykai, mintys, emocijos, pojūčiai. Pavyzdžiui, gali būti, kad patiriate stresą, kai esate priversti leisti laiką didelėse žmonių grupėse arba stresą jums gali sukelti tam tikri žmonės. Prašome prisiminti ir išvardinti kiek galima daugiau streso veiksnių.

Mano „streso mygtukai“:

Atsparumas – gebėjimas susidoroti su krize ir grįžti į prieškrizinę būseną. Atsparumas egzistuoja, kai asmuo naudoja įvairias streso įveikos strategijas, apsaugančias save nuo galimo neigiamo streso veiksnių poveikio. Atsparūs yra žmonės, kurie gali išlikti ramūs chaoso metu ir judėti toliau.

Įrankiai, padedantys susidoroti su stresu ir ugdyti atsparumą, niekuo nesiskiria nuo mankštos sporto salėje: norint sukurti „atsparumo raumenį“, reikia reguliariai mankštintis.



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

Veikla: „Neįmanoma misija“ (~50 min.). Ši veikla leidžia pamatyti, kiek išradingumo ir atsparumo, įsipareigojimo ir pastangų iš jūsų reikalauja darbas grupėje. Būsime suskirstyti į dvi grupes: kiekviena grupė turės 5 užduotis, kurias reikės atlikti per 20 minučių. Jeigu turite klausimų, galite deleguoti vieną asmenį, kuris paprašys mokymų vedėjo (-ų) gauti daugiau informacijos. Kai bus sukurtos grupės, pasidalinsime su jumis užduotimis, kurias reikia atlikti. Pasibaigus laikui turėsite grįžti į pagrindinį kambarį ir pristatyti savo pasiūlymus. Vienai grupei siūlymų pristatymui skirta 10 minučių.

Užduotys:

1. Sukurkite pristatymą, net jei tik kalbate apie tai, kas yra stresas ir kodėl jį patiriame.
2. Nurodykite galimus sprendimus, kaip stresą galima valdyti.
3. Raskite 5 influencerius, kurie socialiniuose tinkluose kalba apie stresą ir atsparumą.
4. Pateikite 5 įtikinamus argumentus, kodėl žmonės turėtų išmokti susidoroti su stresu.
5. Raskite vieną istoriją apie įžymybę / žinomą asmenį, kuris patyrė stresą, ir pakalbėkite apie tai.

Pastabos:

Savirefleksija: „Streso įvertinimas“.

Prašome apmąstyti aprašytą Lauros situaciją. Kokias emocijas Laura patirtų kiekvienoje situacijoje ir kaip ji elgtųsi? Kaip manote, kokie bus pokalbio rezultatai? Svarbiausia! – Nurodykite, kurį iš 3 vertinimų pasirinktumėte.

Laura ruošiasi eiti į darbo pokalbį, o jos galvoje kirba mintys:

1 variantas. Tikriausiai būsiu nepriimta. Tai labai blogai, nes neturiu kitų darbo galimybių. Jei turėčiau galimybę efektyviai pasirodyti per interviu, galėčiau būti samdoma, bet neturiu galimybių. Situacija beviltiška.

Emocijos, kurias ji patiria: _____

Ką ji daro?: _____

2 variantas. Tikriausiai būsiu nepriimta. Tai labai blogai, nes neturiu kitų darbo galimybių. Jei turėčiau galimybę efektyviai sudalyvauti pokalbyje, galėčiau būti įdarbinta. Tikiu, kad turiu tokių gebėjimų ir privalau pagalvoti, kas mane padarytų patrauklia kandidate, reikia repetuoti ir suvaldyti savo nervingumą.

Emocijos, kurias ji patiria: _____

Ką ji daro?: _____

3 variantas. Tikriausiai būsiu nepriimta. Tai būtų labai blogai, nes man reikia darbo ir šis atrodo labai patraukliai. Tačiau yra ir kitų galimybių, taigi, jei nebūsiu įdarbinta, galiu jas išbandyti.

Emocijos, kurias ji patiria: _____

Ką ji daro?: _____

Mokymų vedėjo komentaras:

Pirmasis atsakymas apima neigiamą įvertinimą ir sukelia didelį streso lygį. Jei žmogus situaciją mato neigiamai, jis jausis bejėgis ir greičiausiai pokalbis nepavyks. Antrasis atsakymas jau realesnis iššūkio įvertinimas. Žmogus mato riziką, bet mato ir potencialias bei galimas teigiamas pasekmes, todėl bus suaktyvintas ir padarys tiek, kiek gali, kad laimėtų. Trečiasis atsakymas apima teigiamą įvertinimą. Šis įvykis nesukels per daug streso asmeniui, nes jis mano, kad turi ir kitų galimybių, jei čia nepavyks.

Atvejo analizė: „Emocijų ir problemų sprendimas“. Toliau pateiktuose pavyzdžiuose nurodykite streso įveikos strategijas, kurios yra orientuotos į problemą arba į emocijas:

a) Laima išgyvena nerimą, lipdama ant scenos pristatyti pranešimą. Ji kiek giliai pakvėpuoja ir siunčia sau paguodžiančias žinutes. Kai ji valdo nerimą, ji peržvelgia savo užrašus prieš pat pristatymą, kuris padeda jai pasakyti kalbą.

Laimos streso įveikos strategija: _____

b) Linui neseniai buvo diagnozuota mirtina liga. Jis atkakliai renka daugiau informacijos apie savo būklę. Internetas pilnas gąsdinančios ir susirūpinimą keliančios informacijos, tačiau jis nuolat ją studijuoja, užuot aptaręs tai su medicinos personalu.

Lino streso įveikos strategija: _____

Mokymų vedėjo komentaras:

Pirmuoju atveju Laima taiko į abi streso įveikų strategijas: į problemas ir į emocijas orientuoto streso valdymą. Gilus kvėpavimas ir kalbėjimasis yra į emocijas orientuotos įveikos strategijos, o jos užrašų peržiūra yra į problemą orientuotas streso įveikimas. Linas taiko į emocijas orientuotą įveiką. Jis ieško informacijos, norėdamas nusiraminti, bet naujos svarbios informacijos gausa jam dar labiau kelia stresą.

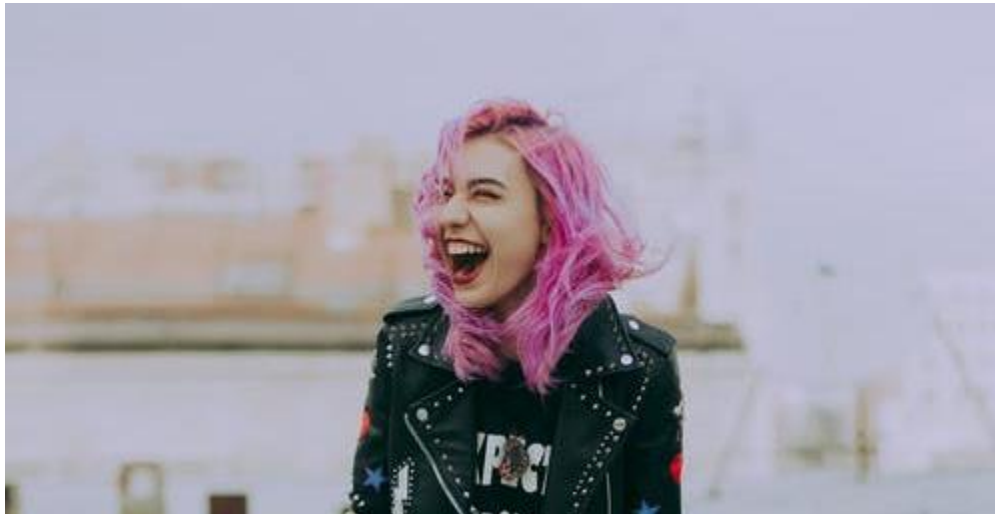
Dažnai patiriame stresą dėl prieštaringų norų ir poreikių. Pavyzdžiui, mes mėgstame rūkyti, bet tuo pat metu jaučiamės blogai, kai rūkome, nes tai turi įtakos sveikatai, mūsų išvaizdai, net emocijoms. Geštalo terapijoje naudojama technika, vadinama „mono drama“, kai žmogus (jūs) aptaria šį konfliktą savyje tarp dviejų konfliktuojančių pusių. Įsivaizduokite, kad konfliktas jumyse yra tarsi diskusija tarp dviejų žmonių. Iš pradžių tai gali būti šiek tiek nepatogu, bet ši diskusija gali padėti rasti sprendimą ir sumažinti streso lygį.

Asmens 1 argumentai už ką nors veikimą (pvz., rūkymą): _____

Amens 2 argumentai prieš tą pačią veiklą (pvz., rūkymą): _____

Metodas: „Humoro terapija“. Per kelias ateinančias dienas raskite 3 juokingus vaizdo įrašus, kurie priverčia jus juoktis, ir išsaugokite juos kur nors, kad galėtumėte žiūrėti iš naujo, kai tik pajusite, kad jums reikia juoko. Jei pasitikite savimi, patys parašykite pokštą ar juokingą istoriją, galbūt net sukurkite juokingą video. Arba išmokite pokštą ir kam nors jį papasakokite. Pažiūrėkite, kaip tai veikia ir kaip jūs jaučiatės!

Juokinga istorija, kurią radau / parašiau: _____



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

Metodas: „Juoko dienoraštis“. Ši veikla padės atpažinti nuotaikingus įvykius aplink jus. Gyvenimas pilnas ironijos ir juokingų dalykų, tačiau kartais mūsų protas šią informaciją atmeta kaip nesvarbią. Pasistenkite pastebėti dalykus, kurie jus juokina. Kiekvieną dieną (mažiausiai savaitę) žemiau esančioje lentelėje parašykite vieną ar du dalykus, kurie jus prajuokino. Kokios buvo juokingiausios pastarojo mėnesio akimirkos? Užrašai padės atrasti šviesiąją gyvenimo pusę, daugiau teigiamų emocijų.

Mėnuo						
Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis

Metodas: „Tyrejas“. Kito atstūmimas gali sukelti daug streso, todėl turėtumėte pasitreniruoti tvarkyti atmetimą. Kai kas nors jus atmeta, rodo jūsų nepatinkantį poelgį ar nepritarimą jam, iš karto negalvokite, kad jums kažkas negerai. Verčiau imkitės inspektoriaus vaidmens ir nešališkai išnagrinėkite, kas nutiko. Tai padės jums rasti aiškumo ir paversti situaciją mokymosi patirtimi.

Trys streso valdymo būdai:

- ✓ Kvėpavimas
- ✓ Kūnas
- ✓ Emocijos

Atsipalaidavimas per kvėpavimą

Kai patiriame stresą, esame linkę įtempti skrandį ir krūtinę, dažnai kaip boksininkai kovoje. Tai verčia mus arba giliai kvėpuoti, arba sulaukyti kvėpavimą. Tokiu būdu kvėpavimas tampa įtemptas ir neefektyvus.

Įsivertinimas: „Kvėpavimo žemėlapis“. Giliai įkvėpkite ir pagalvokite, kur pajusite orą savo kūno viduje. Jei jaučiate savo krūtinę judant, tikėtina, kad kvėpuojate neteisingai. Turėtumėte praktikuoti diafragminį kvėpavimą, kadangi jis galingiausias ginklas kovoje su nerimu, nes atpalaiduoja įsitempusį kūną ir sumažina stresą.

Metodas: „Diafragminis kvėpavimas“. Pradėkite pratimą patogiai tiesiai stovėdami/atsisėdę/atsigulę (nugara turi būti tiesi). Vieną ranką uždėkite ant krūtinės, o kitą ant pilvo. Pirmiausia pilnai iškvėpkite per burną arba nosį. Dabar ramiai įkvėpkite per nosį ir pirmiausia pilvas turi išsipūsti. Tęskite įkvėpimą, kad pripildytumėte oru krūtinę. Įsitikinkite, kad jūsų krūtinė pakyla, kai tęsiate įkvėpimą. Dabar lėtai iškvėpkite orą per burną. Pratimą kartokite 6 kartus. Neišsigąskite, jeigu pradės šiek tiek suktis galva, nes smegenys gauna daugiau deguonies nei įprasto kvėpavimo metu.

Metodas: „Šuns alsavimas“. Alsuodami negalite tinkamai įkvėpti ir iškvėpti. Lėtai kvėpuokite, kad galėtumėte išsklaidyti kvėpavimo techniką. Kada įkvepiate, skrandis turėtų išsiplėsti. Kai iškvepiate, skrandis turi grįžti į normalią būseną.



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

Jūsų kūno atpalaidavimas

Žmonės per daug dėmesio skiria savo mintims ir nepakankamai savo kūnui. Mes suvokiame mintis ir prisiminimus kaip esminius, bet kažkodėl manome, kad mūsų kūnas yra atskirtas nuo mūsų. Streso, apimančio kūną, įveikimas grindžiamas idėja, kad atpalaiduojantis kūnas atpalaiduoja ir mūsų protą.

Įsivertinimas: Kurioje kūno vietoje jaučiate įtampą, kai patiriate stresą? Dešinę ranką uždėkite ant labiausiai paveiktos kūno dalies.

Metodas: „Progresyvus raumenų atpalaidavimas“. Šis pratimas susideda iš įvairių raumenų grupių įtempimo ir atpalaidavimo. Jis veiksmingas mažinant nerimą ir stresą. Pagrindinis dėmesys skiriamas keturių raumenų grupėms: 1– pečiai, krūtinė, nugarą, pilvas; 2 – veidas ir kaklas; 3 – rankos ir pirštai; 4 – kojos ir pėdos. Įtampa turi

būti palaikoma maždaug 5–7 sekundes. Pagrindinis žodis yra „dabar“ arba „atsipalaiduoti“ siūlo jums iš karto atsipalaiduoti. Norint išmokyti kūną automatiškai atsipalaiduoti, reikia treniruotis du kartus per dieną maždaug mėnesį.

Kojų raumenų grupė: įtempkite kojas šiek tiek pakėlę jas nuo grindų pakreiptomis pėdomis į vidų. Pajuskite įtampą, kai ji juda jūsų pėdomis į kulkšnis, blauzdas, šlaunis. Pajuskite traukimo pojūčius nuo klubo žemyn. Išlaikykite įtampą.

Dabar atleiskite įtampą, nuleiskite kojas ir atpalaiduokite pėdas. Pajuskite atsipalaidavimo šilumą ir sunkumą pėdose, blauzdose ir šlaunyse. Kai kvėpuojate sklandžiai ir lėtai, kiekvieną kartą iškvėpdami pagalvokite žodį „atsipalaiduoti“.

Pečių ir viršutinės nugaros dalies raumenų grupė: pakelkite pečius ir suglauskite mentis. Pajuskite įtampą aplink pečius ir sklindančią į nugarą. Susikoncentruokite į įtampos jausmą šioje kūno dalyje.

Dabar atpalaiduokite pečius ir grįžkite į normalią padėtį. Sutelkite dėmesį į atsipalaidavimo jausmą aplink pečius ir viršutinę nugaros dalį. Pajuskite šių raumenų skirtumą nuo įtampos.

Rankos ir plaštakos: Dabar sutelksime dėmesį į rankas. Įtempti rankų raumenis, ištieskite rankas ir sugniaužkite kumščius. Dabar turėtumėte jausti įtampą rankoje, per sąnarius ir rankos viršuje. Ar jaučiate tą įtampą? Laikykite. Atsipalaiduokite, kai sakau DABAR.

Burnos, žandikaulio ir gerklės raumenų grupė: įtempkite burną, žandikaulį ir gerklę, priversdami burnos kampučius priverstinai šypsotis. Pajuskite įtempimą ir susikoncentruokite į įtampos pojūčius.

Atsipalaiduokite, išsižiokite, o raumenys aplink gerklę ir žandikaulį atsipalaiduos. Susikoncentruokite į pojūčių skirtumus šioje kūno vietoje. Kai kvėpuojate ramiai ir lėtai, pagalvokite apie žodį „atsipalaiduoti“, kai iškvepiate.

Klausimai aptarimui: Kas tau patiko? Kas tau nepatiko? Kokie aspektai buvo sunkūs/lengvi? Kokios pastabos / komentarai?

Metodas: „ **Prisiregistruokite (Check-in)**“. Norėdami daugiau dėmesio skirti savo kūnui, kiekvieną rytą patikrinkite save. Stebėkite, ar yra kokia nors įtampa jūsų kūne,

kiek jūs atsipalaidavęs, kiek energingi ir pailsėję jūsų raumenys. Patartina stebėjimus užsirašykite į kūno dienoraštį, kad galėtumėte stebėti savo pažangą.

Skalėje nuo 1 iki 10 (t.y. 1 = labai įsitempęs, beveik nepailsėjęs, 10 = labai gerai pailsėjęs), kiek atsipalaidavęs jaučiatės kiekvieną rytą?

Pirmadienis:

Antradienis:

Trečiadienis:

Ketvirtadienis:

Penktadienis:

Šeštadienis:

Sekmadienis:

Metodas: „Aktyvus judėjimas“. Kai užplūsta neigiamos emocijos, galite panaudoti savo kūną, kad su jomis susitvarkytumėte aktyviai judėdami. Nesvarbu, ką daryti, bet tai turi būti susiję su judėjimu. Kai kurie pasiūlymai: trypimas kojomis, kamuolio spardymas, bėgiojimas, boksas, energingas rankų judinimas, lipimas laiptais aukštyn ir žemyn, šokinėjimas.



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

Teigiamų emocijų sukėlimas

Patirdami stresą, vienu metu jaučiame įvairias emocijas, tokias kaip nerimas, susierzinimas, pyktis, nusivylimas ir pan. Stresuodami tampame jautresni, lengvai dirglūs ir stacionarūs. Visos šios emocijos suaktyvina limfinę sistemą, slopina kūrybiškumą ir apsunkina sprendimų priėmimą.

Pagrindimas: Kaip vaizdiniai gali sumažinti stresą ir ugdyti atsparumą? Tai paaiškino Dossey (1988), teigdamas, kad vaizdiniai keičia individo suvokimą. Daugelis tyrinėtojų mano, kad mechanizmas slypi išblaškyme, kurį sukuria malonūs vaizdiniai, kurie gali nukreipti mintis. Taip pat yra fiziologinių paaiškinimų, leidžiančių manyti, kad malonūs vaizdiniai gali paskatinti endorfinų išsiskyrimą ir sukelti skausmą malšinantį poveikį. Valdomi vaizdiniai yra terapinė technika, kuri naudoja vaizduotę skausmo suvokimo ir nerimo mažinimui. Kai kurie vaizdiniai gali apimti teigiamus savęs vertinimus / patvirtinimus, kurie padeda vizualizuotojui pamatyti save kaip pajėgų kažką atlikti. Kaip pavyzdžiai galėtų būti:

- ✓ Aš tikiu savimi.
- ✓ Aš kontroliuoju savo gyvenimą.
- ✓ Aš galiu pasiekti savo tikslą.

Svarbu, kad vizualizacijas taikantis asmuo jaustųsi saugiai, patogiai, o galimi trukdžiai (telefonas, žmonės, kitas triukšmas) būtų kuo mažesni. Kiti svarbūs aspektai vizualizacijai:

- ✓ Užimkite patogią padėtį.
- ✓ Skatinkite susikaupimą, tai yra įgūdis, kuris gali būti lavinamas.
- ✓ Kvėpuokite lėtai ir giliai.
- ✓ Įsivaizduokite, kad kalbate giliai ir žemai krūtinėje.
- ✓ Sušvelninkite ir apsvarstykite galimybę pagilinti arba nuleisti balsą žemiau įprasto diapazono.
- ✓ Skaitykite lėčiau, nei manote, kad jums reikia. Neskubėkite.

Metodas: „Vaizdiniai – veidrodis“. Įsivaizduokite, jog esate kambaryje. Tai kambarys su gražių spalvų sienomis. Kambaryje labai maloni atmosfera, jautiesi laukiamas. Šioje erdvėje pradėsite jaustis tikrai atsipalaidavę. Saulės spinduliai pro atvirą langą sveikina jus. Einant prie lango džiaugiatės saulės spinduliais. (Pauzė)

Šviesoje yra tiek daug gėrio. Šviesai nušviečiant odą šviesos gerumas pradeda skliti po visą jūsų kūną, apgaubia jį tarsi minkšta antklode. Dėl to jaučiatės vis labiau atsipalaidavę ir labai gerai jaučiatės. (Pauzė)

Vaikščiodami po kambarį pastebite, kad kambarys nėra tuščias. Ant sienos yra veidrodis. Prieinate prie veidrodžio ir matote, kad, kaip ir visi veidrodžiai, jis rodo jūsų atspindį. Gerai pažiūrėkite į save. Atidžiau pažvelgę pastebite, kad jūsų atvaizdas jums šypsosi daug labiau nei jūs. Tai ne įprastas veidrodis, tai stebuklingas. Šypsena yra plati, linksma ir šilta. Tai beveik priverčia juoktis iš džiaugsmo. Tai labai laimingas veidas. (Pauzė)

Žvelgdami į veidrodį pastebite, kad negalite nesišypsoti. Kuo ilgiau žiūrite į atvaizdą, tuo labiau pradėsite panašėti į jį. Jūsų šypsena plėtėja, jūs atrodote lygiai taip, kaip tas linksmas, džiaugsmingas veidas, žiūrintis į jus. Šis vaizdas suteikia labai gerą jausmą. Jaučiate didelę šilumą, sklindančią per visą kūną, todėl jūsų kūnas jaučiasi lengvas kaip oras. (Pauzė)

Suskaičiuosiu nuo vieno iki dešimties. Skaičiavimo pabaigoje galite lėtai atmerkti akis. Atmerkus akis, noriu, kad švelniai prisitaikytumėte prie to, kas vyksta aplinkui. Pabandykite pažvelgti į pasaulį nauju žvilgsniu ir atrasti jį taip, tarsi matytumėte pirmą kartą. Taip pat noriu, kad įvertintumėte bet kokius skirtumus tarp to, kaip dabar jaučiasi jūsų kūnas, palyginus su tuo, kaip jautėsi anksčiau.

Klausimai aptarimui: Kaip tai privertė jus jaustis? Ar buvo lengva? Kuri dalis buvo sudėtinga? Ar galėtumėte naudoti šį atsipalaidavimo metodą pats?

Metodas: „Susikurkite savo paties vaizdinius“. 5 pojūčiai – klausa, uoslė, lytėjimas, ragavimas ir matymas – padeda mums susijungti su pasauliu. Priklausomai nuo to, ką patiriame per 5 pojūčius, galime jaustis atsipalaidavę arba įsitempę. Šiuo metodu siekiama padėti susikurti pasakojimą per 5 pojūčius. Identifikuokite vieną dalyką, kurį norėtumėte matyti, užuosti, girdėti, jausti ir ragauti.

Aš matau...

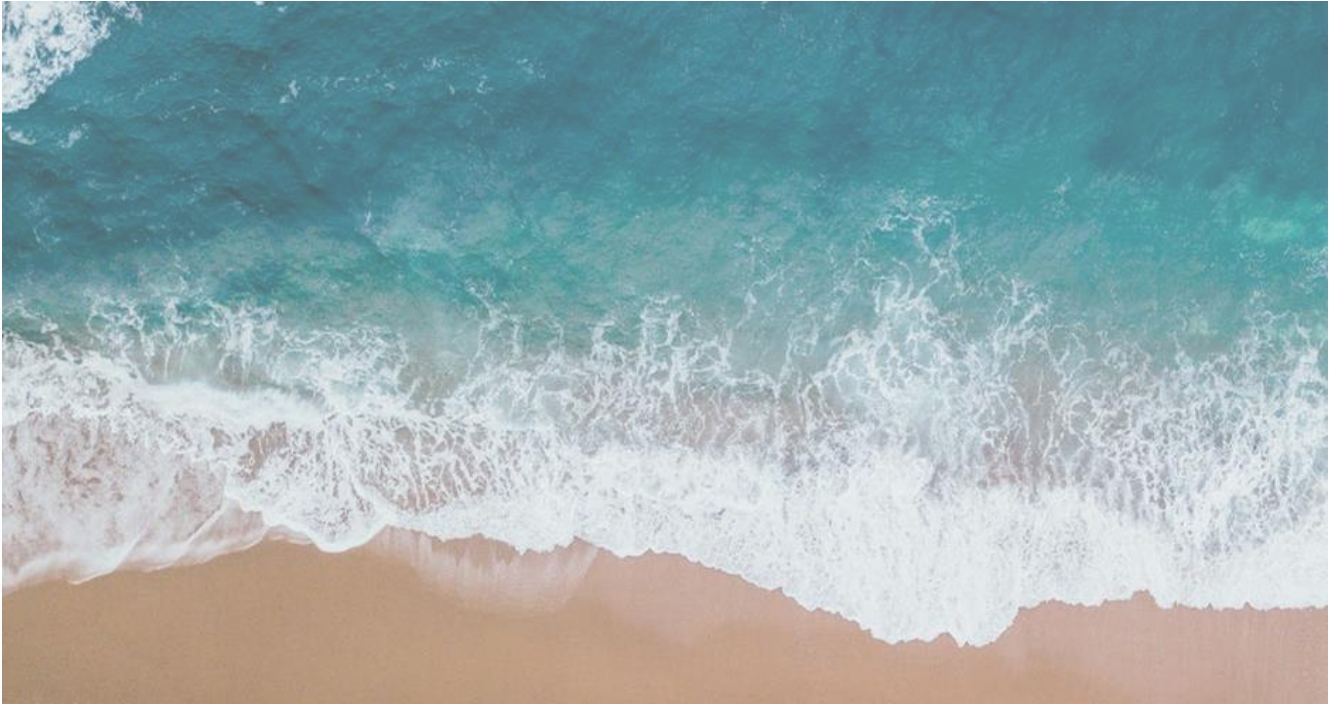
Aš užuodžiu...

Aš girdžiu...

Aš jaučiu...

Aš ragauju...

Mano paties vaizdiniai:



Metodas: „Gerumo poelgiai“. Pozityvios psichologijos specialistai teigia, kad gerumo veiksmai padeda mums tapti atsparesniems, geriau susidoroti su stresu ir patirti daugiau laimės. Taigi, jūsų užduotis yra atlikti 3 paprastus gerumo veiksmus per savaitę. Keletas pavyzdžių: pasakyti komplimentą, pagaminti valgį, išsiųsti atviruką žmogui, kurio seniai nematėte...

Pirmas mano gerumo darbas:

Antras mano gerumo darbas:

Trečias mano gerumo darbas:

Metodas: „Miego galia“. Trumpas miegas gali atkurti nuotaiką. Kartais, jei esate visiškai įsipainioję į mintis, gali būti naudinga save „paleisti iš naujo“. Norėdami trumpai užmigti ar snustelėti, nustatykite laikmatį 20 minučių. Gulėdami lovoje savo vaizduotėje pajuskite, kaip apkabinate save rankomis, kaip tai darytumėte tam, kurį mylite. Pajuskite, kaip lova jus apglėbia, kai jūs joje patogiai įsitaisote, atsipalaiduojate. Įsitikinkite, kad nemiegate ilgiau nei 20 minučių, nes tai gali sukelti dezorientaciją ir mieguistumą.

Įdomu: Pirmenybę teikite skaitymui bent valandą per dieną. Skaitymas stiprina smegenų veiklą ir padeda lavinti veidrodinius neuronus bei žmonių įgūdžius. Kitaip tariant, skaitymas stimuliuoja tas smegenų dalis, kurios yra atsakingos už užuojautą, supratimą ir empatiją, todėl tampame geresniais draugais, šeimos nariais, studentais, darbuotojais, lyderiais.

Naudinga nuoroda: Jei norite sužinoti daugiau apie sąmoningą stebėjimą ir meditaciją, aplankykite Alfredo Jameso Mindfulness tinklaraštį (pocketmindfulness.com)

Naudinga nuoroda: Jūsų kūno kalba gali nulemti tai, kas jūs esate:
https://www.youtube.com/watch?v=Ks-_Mh1QhMc

KOMUNIKACIJA

Bendravimas yra žodžių, garsų, ženklų ar elgesio naudojimas, norint išreikšti save ar keistis informacija. Tai taip pat gali apimti idėjų, minčių, jausmų perdavimą kitam.

Veikla: „Emocijos ir bendravimas“. Prašome pažiūrėti filmą „Pusiausvyra“ (en. “Equilibrium”) ir aptarti šiuos klausimus:

1. Kas yra gerai ir kas blogai patiriant emocijas? Emocijos padeda ar trukdo?
2. Kodėl kai kurie žmonės norėtų užgniaužti savo jausmus?
3. Kaip galima efektyviai ir naudingai reguliuoti emocijas?

Pastabos: _____

Veikla: „Emocijų funkcija“. Praleiskite šiek tiek laiko mažose grupėse, galvodami, kaip kiekviena iš šių emocijų gali būti vertinga ir žalinga bendraujant darbe:

- Laimė
- Liūdesys
- Pyktis
- Baimė
- Staigmena
- Pasibjaurėjimas

Metodas: „3 kodėl“ (~30 min.). Tai aktyvaus klausymo įgūdžių ugdymo žaidimas. Dalyviai suskirstomi poras. Kiekvienai porai pateikiama susimąstyti skatinanti pokalbio pradžia. Vienas dalyvis savo veiklos partneriui pokalbio pradžioje pateikia klausimą, o tas turi atsakyti į jo klausimą naudodamas „3 kodėl“ (dalyvis turėtų užduoti klausimą, prasidedantį „kodėl“, ir pakeisti jį pagal tai, kaip ką tik atsakė kitas asmuo). Kitas dalyvis atsakinėja irgi „kodėl“ klausimais.

Po 4 minučių dalyviai pasikeičia vaidmenimis. 1 ir 2 dalyviams pasipraktikavus naudojant „3 kodėl“, grupė vėl susiburia ir aptaria patirtį pagal žemiau pateiktus klausimus.

Provokuojančių klausimų pavyzdžiai:

1. Kokia veikla sukelia jausmą, kad gyvenimiškai visavertiškai?
2. Kaip apibrėžtumėte genialumą?
3. Kiek kalba veikia mūsų mąstymą?
4. Jei galėtumėte būti bet kurios įmonės generaliniu direktoriumi, kokią įmonę pasirinktumėte?
5. Kokią sėkmę patyrėte paskutiniu metu?
6. Kas yra sėkmingiausias žmogus, kurį pažįstate asmeniškai?

Mokymų vedėjo klausimai:

1. Kalbant apie „klausinėtojo“ vaidmenį, koks jausmas buvo tris kartus ko nors paklausti „kodėl“? Kas nutiko?
2. Kaip klausimo „kodėl“ kartojimas pagilino savo diskusijos partnerio perspektyvos supratimą?
3. Kalbant apie „atsakančiojo“ vaidmenį, kaip atrodė, kai kas nors tris kartus jūsų paklausė „kodėl“?
4. Kai buvote klausinėjamas, kaip tai paveikė jūsų vidinių įsitikinimų ir vertybių supratimą?

5. Kitą kartą naudodami šią techniką ką darytumėte taip pat ir ką kitaip?

6. Kokių dar minčių ir įžvalgų turite apie šią techniką? Ar ji būtų naudinga realiose gyvenimo situacijose?

Metodas: „Veiksmingų bendravimo įgūdžių ugdymas“. Žaidimo tikslas – dėmesio sutelkimas į tai, ką kažkas sako, o ne į tiesiog ginčo „laimėjimą“.

1 žingsnis: suskirstykite komandą į poras ir nuspręskite, kas yra „A“, o kas „B“. Asmuo A turi pareikšti nuomonę duota tema, o asmuo B – išsakyti kitą nuomonę ta pačia tema.

2 žingsnis: pasirinkite temą, kuri yra prieštaringa. Pavyzdžiui: „Kiekvienas turėtų turėti galimybę dirbti iš namų tiek dienų, kiek nori“ arba „Įmonės turėtų visiems pasiūlyti neribotas atostogas“.

3 žingsnis: kiekviena pora turi 5 minutes ginčui laimėti.

4 žingsnis: pasibaigus nustatytam laikui, turėtų vykti diskusija: „Kaip mums pavyko?“, „Ar ko nors išmokome“, „Kaip jautėmės?“

5 žingsnis: tai pačiai temai abi šalys turi dar 5 minutes, bet šį kartą nė vienam iš jų neleidžiama vartoti žodžio „bet“. Be to, kiekviena pora turi surašyti, kiek „bet“ jie pavartojo. Pažiūrėkite, kas pasakė daugiausiai „bet“.

6 žingsnis: abi šalys turi dar 5 minutes. Suteikite jiems kitą temą, jie pasikeičia vaidmenimis ir šį kartą jiems neleidžiama vartoti „bet“ ar „tačiau“.

7 žingsnis: bendras klausimų apibūdinimas:

- Ar pastebėjote, kad klausėtės atidžiau?
- Ar pastebėjote, kad turite atsakyti į tai, ką sako kitas asmuo?
- Ar kalbėjote dialogu, ar pasikalbėjote konstruktyviau?
- Kokį mokymąsi galite tęsti?

Veikla: „Pikis“. Paprašykite kiekvieno dalyvio paruošti 20-30 sekundžių trukmės (video) pristatymą apie save ir savo savybes. Kiekvienas turėtų pristatyti save ir bandyti įtikinti hipotetinį darbdavį, kad jis priimtų jį į savo įmonę. Internetiniame susitikime paleiskite visų dalyvių vaizdo įrašus ir paprašykite bendro įvertinimo, nurodydami jų stiprybes ir tobulintinas puses. Sutelkite dėmesį į tai, kaip galima būtų pagerinti komunikaciją laikantis nustatyto laiko (20-30 sekundžių), taip pat pabrėžiant laiko valdymo įgūdžius ir išryškinant tai kaip savybę, kurios darbdaviai tikisi iš darbuotojo. Tą patį darykite su visomis su darbu susijusiomis savybėmis, bet sutelkite dėmesį į bendravimą ir bendravimo įgūdžius.

Nepamirškite pabrėžti šių dalykų svarbos:

- Neverbalinė komunikacija
- Paraverbalinis bendravimas
- Atkaklus bendravimas
- Įtikinama kalba

Susitikimo pabaigoje parodykite 30 sekundžių vaizdo įrašą, atitinkantį geriausius efektyvaus bendravimo standartus. Tuomet paprašykite dalyvių sukurti naują vaizdo įrašą, praktiškai pritaikant tai, ką jie išmoko per užsiėmimą.



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

2. OPTIMIZMAS – O (Optimism)

Optimizmas yra tikėjimas, kad konkrečios veiklos rezultatas bus teigiamas. Tai apie gerų dalykų išvėlgimą gyvenime (kad ir kokie maži jie būtų). Žmonės gali ugdyti optimizmą, jei jie to nori, ir šioje dalyje pagrindinis dėmesys skiriamas optimizmo skatinimui. Mokymosi rezultatai pateikti žemiau:

Kultūrinis sąmoningumas

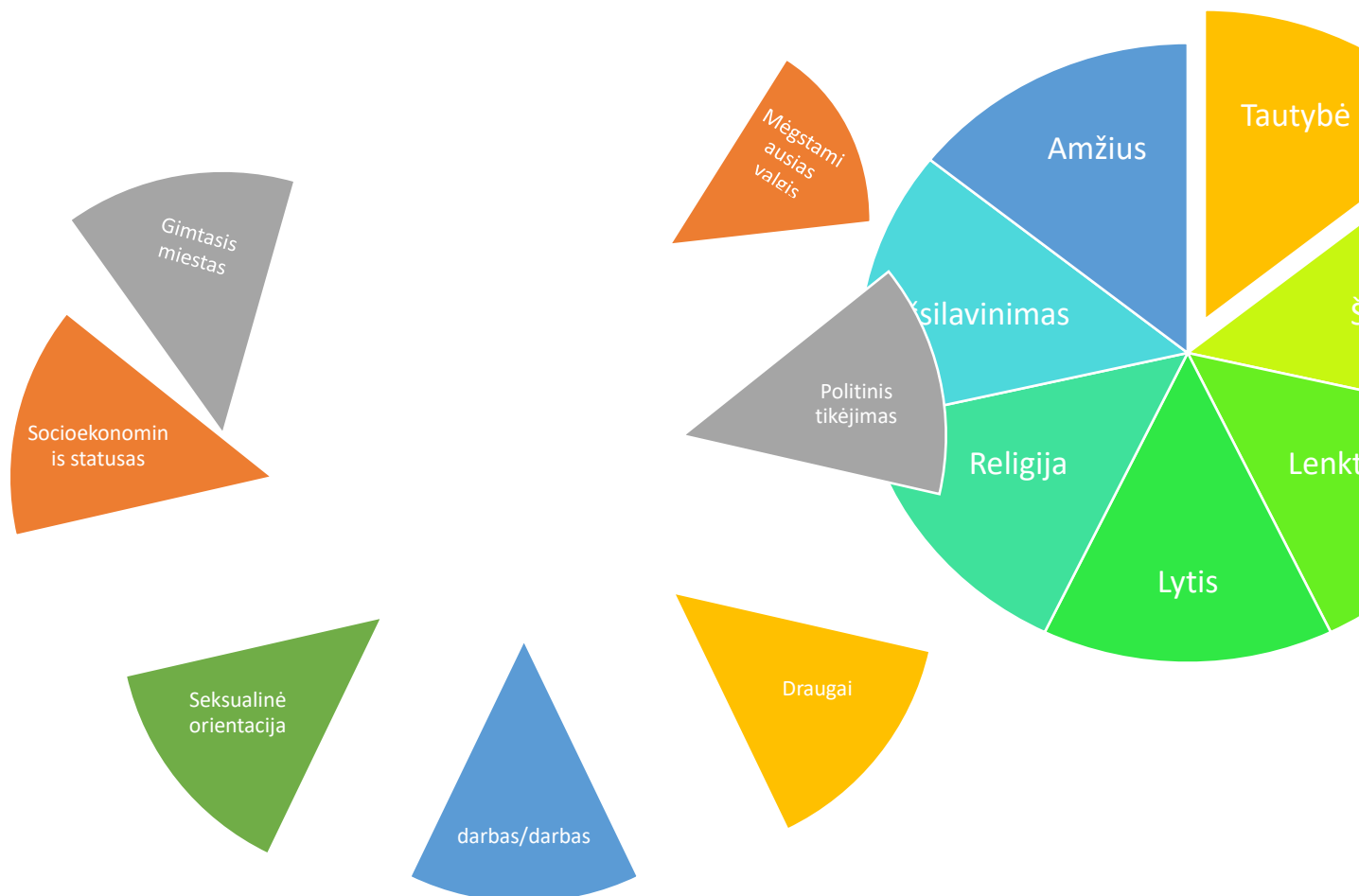
1. Sustiprinsite kultūrinių dimensijų ir stereotipų suvokimą
2. Aptarsite įvairovės ir įtraukties klausimus
3. Suvoksite autentiškumo svarbą

Optimizmas

1. Identifikuosite veiksnius, kurie skatina optimizmą
2. Praktikuosite dėkingą paklausimą
3. Atrasite savo stipriąsias puses ir išmoksite jomis remtis

➔ Kultūrinis sąmoningumas

Metodas: „Tapatybės ratas“. Prašome identifikuoti jums svarbiausias tapatybes, pažymėdami pasirinkimus „Tapatybės rate“ ir, jei reikia, jas patikslindami. Taip pat nustatykite mažiau svarbias funkcijas. Įvertinkite tapatybes nuo 1 iki 10, priklausomai nuo to, kiek ši funkcija jums svarbi (1 = nesvarbi, 10 = nepaprastai svarbi).



Dabar, kai nustatėte savo tapatybes, pagalvokite apie savo studijų / darbo tikslus ir atsakykite į šiuos klausimus:

- Ar jūsų tapatybė atitinka vertybes, su kuriomis susijusio jūsų studijos / darbas? Kaip?

- Kokie veiksmai darbe ir studijose atitiktų jūsų tapatybę?

- Kaip jūsų tapatybė gali būti naudinga jūsų studijoms ir karjerai?

- Kaip jūsų tapatybė gali padėti jums suprasti žmones, kurių tapatybė skiriasi nuo jūsų? (pvz., skirtinga kultūrinė aplinka).

Veikla: „Ar galite galvoti apie lyderį?“ Paprašykite dalyvių prisiminti lyderį ir užrašyti jo vardą ant popieriaus lapo arba pokalbio lange (jei sesija vyksta internetu). Kuo daugiau vardų jie gali įvardinti, tuo geriau.

Lyderiai:

Surašiusius vardus (maždaug per 1-2 minutes), suskaičiuokite, kiek vyrų ir moterų buvo pripažinti lyderiais. Labai svarbu ištirti atsakymų įvairovę ir išsiaiškinti, ar dalyviai daugiausia dėmesio skyrė vienai lyčiai (vyrams ar moterims). Tai taip pat gali paskatinti diskusiją apie vienos lyties ir LGBTQIA+ bendruomenės narių lyderystės klasifikaciją.

Pratimas: „Prieš savo stereotipinį mąstymą“. Viena geriausių technikų atrodo keista, tačiau buvo įrodyta, kad jos poveikis yra ilgalaikis: pagalvokite apie stereotipą ir pasakykite žodį „ne“, o tada pagalvokite apie kontra-stereotipą ir pasakykite „taip“. Žmonės, kurie tai daro, turi didesnę ilgalaikę sėkmę nutraukdami savo nesąmoningą šališkumą šio stereotipo atžvilgiu.

Veikla: „Nesąmoningas šališkumas ir sąmoningumas“. Pagalvokite ir apmąstykite toliau pateiktus klausimus. Kuo stebina jūsų atsakymai į toliau pateiktus klausimus?

- Kas yra mano mėgstamiausi asmenys mokykloje/universitete/darbe?

- Su kuo aš labiau linkusi leisti laiką, eiti pietauti?

-
- Ar susilaikau paskirdamas darbą žmonėms iš nepakankamai atstovaujimų grupių?

- Kas verčia mane jaustis nepatogiai ir kodėl?

- Su kuo aš vengiu bendrauti ar pateikti atsiliepimus, nes tiesiog nežinau, kaip su jais bendrauti arba bijau suklysti?

- Kam duodu antrą šansą ir kam nesuteikiu antrojo šanso?

Kas jus/žmones daro laimingus? _____

Du keliai į laimę yra **Hedonia** ir **Eudaimonia**. Hedonia apima malonumą / pomėgį / pasitenkinimą. Esminis dalykas – sutelkti dėmesį į save, dabarties akimirką, imti ir vartoti tai, ko reikia ir ko nori, padidinti malonumą. Eudaimonia (gėrio turėjimas) sutelkia dėmesį į prasmę ir vertę, asmeninį augimą ir brandą, meistriškumą, etiką ir kokybę, autentiškumą ir savarankiškumą.

Mano hedoniški veiksmai:

Mano eudaimoniški veiksmai:

Viktorina: Pateikite pavyzdį veiklos, kurioje derinama ir hedoninė, ir eudaimoninė gerovė, t.y. veiklos, kuri apimtų abu:

Galimi atsakymai: mankšta (tai gali iš karto pakelti nuotaiką, bet nuolat mankštinantis pagerėja bendra sveikatos būklė), maistas (gražus maistas leidžia jaustis gerai, tačiau atradus naujas virtuves ir išmokus gaminti maistą, gali išsivystyti bendras kitų kultūrų supratimas).

Metodas: „Optimistinio mąstymo kūrimas“. Atsakymai į šios veiklos klausimus parodo, ar asmuo yra linkęs mąstyti optimistiškai, ar ne. Tai puikiai tinka savarankiškai motyvuotiems asmenims, kurie nori tapti pozityvesni asmeniniu požiūriu ir gyventi čia ir dabar.

Pagalvokite apie gerą ir nesėkmingą įvykį, kuris neseniai nutiko jums. Dabar atsakykite į pateiktus klausimus.

Ar įvykis, tai rezultatas:

1. Jūsų nesugebėjimo (pesimistas)
2. Išorinių veiksnių (optimistas)

Kokius jausmus sukėlė įvykis?

1. Man atsitiks daugiau neigiamų dalykų (pesimistas)

2. Tai vienkartinis įvykis (optimistas)

Ką reiškia šis neigiamas įvykis?

1. Kitose gyvenimo srityse mane aplanko daugiau blogų dalykų (pesimistas)

2. Tai laikina nesėkmė (optimistas)

Pagalvokite apie teigiamą patirtį, kuri neseniai nutiko jums, ir atsakykite į šiuos klausimus.

Kodėl įvykis įvyko?

1. Dėl mano sugebėjimų (optimistas)

2. Dėl išorinių veiksnių (pesimistas)

Ką tai reiškia?

1. Gyvenime gali nutikti daugiau teigiamų dalykų (optimistas)

2. Tai vienkartinis netikėtumas (pesimistas)

Šis įvykis įrodo, kad:

1. Ateityje laukia daugiau sėkmės (optimistas)

2. Tai atsitiko atsitiktinai ir niekada nepasikartos (pesimistas)

Dėkingumas

Metodas: „Geri dalykai mano gyvenime“. Mūsų gyvenime yra daug dalykų, už kuriuos galime būti dėkingi. Prisiminkite praėjusią savaitę ir užrašykite du dalykus, už kuriuos esate dėkingas:

Metodas: "Dėkingumo vizitas". Pagalvokite apie žmogų, kuriam esate dėkingas (tai gali būti jūsų draugas, šeima ar jūs pats!). Parašykite laišką / padėkos raštą, nurodantį, už ką ir kodėl esate dėkingas. Labai svarbi detalė šioje veikloje – laišką įteikti asmeniškai!

Metodas: „Naikan (Žvilgsnis į vidų) meditacija“. Šis metodas padeda atkreipti dėmesį į save ir kitus ir sužinoti, kur norėtumėte padidinti savo dėkingumą. Sąrašas visko, ką gavote, skatina dėkingumą. Žemiau pateikti klausimai padeda nukreipti dėmesį nuo orientavimosi į save prie kitų poreikių tenkinimo. Pagalvokite ir apmąstykite šiuos 3 klausimus:

Ką aš gavau?

Ką aš daviau?

Kokių rūpesčių ir sunkumų sukėliau?

- Pradėkite sudarydami sąrašą to, ką gavote per pastarąsias 24 valandas
- Sudarykite sąrašą to, ką davėte kitiems / konkrečiam asmeniui per pastarąsias 24 valandas
- Sudarykite sąrašą rūpesčių ir sunkumų, kuriuos sukėlėte kitiems per pastarąsias 24 valandas

Pagaliau... Pagalvokite, ką galėtumėte patobulinti savo santykiuose su kitais

Įsivertinimas: „Dėkingumo vertinimas“. Perskaitykite toliau pateiktą scenarijų ir įsivaizduoti save tokioje situacijoje.

„Gana ramią pavakario valandą atvykote į naują miestą. Jūs pavargote ir ieškote viešbučio. Miestas didelis, o gatvių pavadinimai klaidinantys – jums sunku klaidžioti ir vis

labiau nusiviliate ieškodamas viešbučio. Jūs vis klaidžiojate, bandydami suprasti adresus ir miglotai prisimindamas jums pateiktas nuorodas, pradėdote nerimauti, kaip susirasite kelią, pavargote, ilgitės šilumos bei komforto viešbučio kambaryje. Jūsų klajonės nuveda į ramią miesto centro gatvę. Pastebite priešais einančią nepažįstamąją, kuri iš veido atrodo vietinė ir galiausiai įgyjate drąsos ir paklausiate jos kelio į viešbutį. Ji sustoja, akimirką pagalvoja, o tada išsamiai paaiškina, kaip pasiekti jūsų viešbutį." (Weinstein ir kt., 2010, p. 422).

Pasirinkite vieną iš atsakymų, kuris, jūsų nuomone, yra tiksliausias – kodėl, jūsų nuomone, moteris jums padėjo?

a. Ji neturėjo kito pasirinkimo, ji jautėsi nepatogiai vengdama jūsų, nes ten gatvėje nėra kitų žmonių.

b. Ji nuoširdžiai norėjo padėti.

Jeigu kaip atsakymą pasirinkote b variantą, greičiausiai esate dėkingas žmogus. Bent jau taip mano kai kurie tyrinėtojai, teigdami, kad kai kito žmogaus elgesį susiejame su gerumu, tai rodo ir mūsų pačių dėkingumo požymį.



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

Mėgavimasis

Mėgavimasis – tai gebėjimas pastebėti ir įvertinti teigiamą patirtį. Jis skiriasi nuo paties malonumo, nes apima sąmoningą veiksma ir sutelktą tam tikrų įvykių ar patirties vertinimą. Mėgaujantis galima sutelkti dėmesį į: 1– prisiminimus apie džiaugsmingus įvykius, 2 – dabartinę teigiamą patirtį, 3 – būsimą teigiamą patirtį [numatymą].

Metodas: „Galvoju apie pozityvius įvykius“. Pasirinkite vieną džiaugsmingą įvykį / potyrį. Papasakokite apie tai savo draugui, parašykite apie tai, pagalvokite, įrašykite garsą.

Metodas: "Mėgavimasis dabarties akimirka". Pasivaikščiokite 20 minučių ir pastebėkite kuo daugiau teigiamų dalykų aplinkui (garsai / muzika, kvapai ore / paukščiai, žydinčios gėlės / krentantys lapai). Pasižymėkite arba prisiminkite, kas iš jų sukėlė didžiausią malonumą.

Metodas: „Asmeninio pasiekimo suvokimo didinimas“. Įvardinkite kokį nors pasiekimą, kuriuo didžiuojatės, ir skirkite maždaug 10 minučių rašydami apie kliūtis, kurias įveikėte, kad tai pasiektumėte. Ką gero padarėte? Kokias savo stiprybes panaudojote pasiekti tai? Kaip jaučiatės, ką jaučiate apie save, savo gyvenimą, atlikę šį pratimą?

Metodas: „Atminties juosta“. Raskite seną savo ar kokio nors savo gyvenimo įvykio nuotrauką. Pažvelkite į nuotrauką ir parašykite bent 3 teigiamus dalykus, susijusius su šiuo įvykiu. Kada atsitiko? Kaip tai privertė jus jaustis? Kaip jaučiatės po šio pratimo?

Metodas: „Gyvenimo įvykių eilė“ (mėgavimasis praeitimi): Šis metodas padės visapusiškai apmąstyti pagrindinius teigiamus jūsų gyvenimo įvykius. Mūsų gyvenime būna įvairių įvykių ir jie visi padeda mums mokytis iš patirties ir tobulėti. Žemiau esančioje lentelėje apsvarstykite teigiamų įvykių pasiekimus, kurie nutiko jūsų gyvenime. Išsiaiškinkite dalykus, kuriais pasitikite, didžiuojatės, kurie padarė jus laimingus.

Metai, kai gimei ↓	Metai... ↓	Šie metai ↓
Teigiamas įvykis ↓	Teigiamas įvykis ↓	Teigiamas įvykis ↓

Užpildę lentelę, apmąstykite šiuos klausimus:

-
- Kai žiūrite į laimingiausius savo gyvenimo laikus, kokie buvo pagrindiniai elementai, kurie padarė jus laimingus?

- Kada jums sekėsi labiausiai ir kodėl?

Metodas: „Mėgaujamės paprastais džiaugsmais“ (Mėgavimasis dabartimi): Eikite 20 minučių pėsčiomis ir pastebėkite kuo daugiau teigiamų dalykų aplink save (garsus / muziką, kvapą ore, paukščių, gėlių žydėjimą / krentančius lapus). Įsiminkite arba užsirašykite, kokie dalykai jums suteikė malonumą.

Metodas: „Sąmoninga nuotrauka“ (Mėgavimasis dabartimi): . Skirkite 15 minučių fotografuoti aplinkinius objektus. Stenkitės, kad jūsų nuotraukos būtų kūrybiškos, gražios ir prasmingas . Neskubėkite, o pasistenkite viską išgyventi. Kaip jaučiatės?

Metodas: „Jaud dėl to, kas bus“ (Mėgavimasis ateitimi): . Išvardykite ir kuo detaliau apibūdinkite tris dalykus, kurių tikėtės artimiausiomis dienomis. Šie įvykiai gali būti tokie paprasti kaip „pakalbėti su draugu“ arba „šį vakarą virti makaronus“.

Pasitikėjimas savimi

Savirefleksija: „Pasitikėjimas ir atkaklumas“. Keletą akimirų apmąstykite pateiktus klausimus:

1. Kokios būtų teigiamos pasekmės, jei labiau vertintumėte save?

2. Kaip galėtumėte įvertinti save situacijose, kai buvote netobulas, su jumis buvo elgiamasi netinkamai arba mažiau palankiai lyginant su kitais ?

Metodas: „Nešiokis su savimi“. Šis pratimas padeda atremti iškraipymus, dėl kurių dėmesys sutelkiamas į negatyvą, pakeisdamas juos dėkingomis mintimis ir jausmais sau. Užsirašykite visus dalykus, vykstančius jūsų galvoje, kurie turi įtakos jūsų savigarbai. Jei patinka būti kūrybingam, nupieškite didelės galvos paveikslą su visomis mintimis ir jausmais.

Nešiokite šį popieriaus lapą kišenėje vieną dieną kaip simbolinį priminimą, kad galite „pakelti“ įvykius ir prisiminimus, nes jie atsiskiriami nuo jūsų.

Metodas: „Gydymo patvirtinimai“. Psichologė Louise Hay teigia, kad nenaudingus psichinius modelius galima pakeisti naudojant veiksmingesnius gydymo teiginius. Gydymo teiginiai turi būti kartojami keletą kartų keletą dienų. Štai keletas teiginių, padedančių susidoroti su nerimu, priklausomybėmis ir kitais įprastais iššūkiais:

Priklausomybių gydymo patvirtinimas: „Dabar aš atrandu, koks nuostabus esu. Aš renkuosi mylėti ir džiaugtis savimi.“

Nerimas: „Myliu ir pritariu sau ir pasitikiu gyvenimo procesu. Aš esu saugus“.

Pusiausvyros praradimas: „Aš sutelkiu save į saugumą ir priimu gyvenimo tobulumą. Viskas gerai“.

Nuovargis: „Esu entuziastingas gyvenimu ir esu kupinas energijos bei entuziazmo“.

Metodas: „Šypsenos meditacija“. Ši meditacija skatina teigiamas emocijas ir pozityvų savęs vertinimą. Ši meditacija mums primena gyvenimo laimę, kuri yra mumyse kaip tikrosios laimingos prigimties dalis. Naudinga tai praktikuoti dienos pradžioje. Šiai meditacijai skirkite nuo dešimties iki penkiolikos minučių. Galite perskaityti žemiau esantį tekstą arba klausytis garso įrašo.

Laikykitės tinkamos laikysenos, sėdėkite tiesiai, patogiai, pėdas priglauskite prie grindų, rankos patogiai padėkite ant kelių. Stuburas tiesus. Viršutinė kūno dalis yra atsipalaidavusi, bet tiesi. Užsimerkite. Tegul jūsų kvėpavimas tampa ramus.

Prisiminkite žaismingus, geros nuotaikos kupinus savo tikrosios laimingos prigimties aspektus. Įsivaizduokite akimirka, kuri paskatina jus šypsotis. Galbūt pastebėjote, kad vien šypsenos idėja sukelia pasitenkinimo, laimingumo, atsipalaidavimo ir švelnumo jausmus. Vien mintis apie šypseną atpalaiduoja ir sušvelnina veidą.

Dabar šypsokitės. Šypsena pasklinda per veidą, ramina ir paguodžia.

Įsivaizduokite, kad šypsena plinta į kaklą. Pajuskite laimę toje vietoje, leisdami savo protui ten pailsėti.

Dabar tegul laimė sklinda į plaučius; pajuskite komfortą, kurį tai suteikia šiai sričiai. Galbūt ten laimė jaučiasi kaip šilta šviesa. Kad ir kas tai būtų, tiesiog priimkite tai ir leiskite tam būti.

Dabar tegul tas laimės jausmas užpildo širdį, sušildo ir nuramina ją. Kvėpuokite ir leiskite protui ten pailsėti. Tiesiog leiskite laimei apsigyventi jūsų širdyje.

Tegul laimingas šios šypsenos jausmas pasklinda į skrandį ir visas kitas kūno vietas, į kurias norite sutelkti dėmesį. Tiesiog pajuskite laimę kiekvienoje kūno vietoje.

Tegu mintys būna pozityvios.

Baigdami pajuskite, kaip visą kūną guodžia raminantis, laimingas šypsenos jausmas.

Metodas: „Kūno vertinimo veikla“. Atsistokite prieš veidrodį ir žiūrėkite tiesiai į savo kūną. Užuoat pastebėję, kas yra negerai (pavyzdžiui, dėmė, maišeliai po akimis ar raukšlės), pastebėkite, kas gerai, puiku ir patrauklu. Atkreipkite dėmesį į savo plaukus, odą, gebėjimą stovėti ir judėti, akių spalvą. Pasakykite tai sau.

Patarimai: „3 patarimai, kaip pasakyt ne“. Žemiau pateikiami keli patarimai, kaip pasakyti „ne“ ir nesukelti žmonių pykčio ar nesupratimo, ką jūs darote.

1. Aiškiai pasakykite savo „ne“, neleiskite žmonėms suprasti jus kitaip. Būkite kuo skaidresni, nes dauguma žmonių gerbia sąžiningumą.
2. Parodykite dėkingumą už tai, kad jūsų paprašė ar į tai atsižvelgė, galų gale norite išlaikyti gerus santykius ir parodyti, kad esate dėkingas už tai, kad jus prisimena.
3. Jei sugalvojate alternatyvų sprendimą arba kas nors kitas galėtų padėti, praneškite jiems apie tai!

Patarimai: „Būkite atkaklus, NE agresyvus“. Jei norite būti atkaklesnis, bet kitiems patinkantis, apsvarstykite tris toliau pateiktus patarimus.

1. Užmegzkite gerą pradinį ryšį su žmogumi. Įsitikinkite, kad radote kažką, kas jus vienija, kas leidžia jaustis susijusiems (panaši patirtis, įvykiai, fonas...). Tai, kad užmegsite tą pradinį ryšį, taps pirminiu dalyku tarp jūsų, o sunkus pokalbis ar derybos bus antraeilis dalykas, kuris mažiau turės įtakos santykiams.
2. Nepabėkite, kai pokalbis yra sudėtingas, dauguma žmonių yra linkę sąmoningai ar nesąmoningai išėiti iš įkaitusios situacijos. Susitvardykite ir bendraukite.

3. Jei nesutinkate su tuo, kas sakoma, nepatvirtinkite to nesąmoningai. Mes linkę linktelėti galvą arba balsu pritarti, kad parodytume sutikimą klausydami pokalbio partnerio, net jei su juo nesutinkame. Žinokite apie šią tendenciją ir prieš tai darydami padarykite pertrauką, ypač jei turite kitokią nuomonę. Taip bus aiškiai parodyta, kad jų požiūris gali būti ne vienintelis ar tikslus.



(Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>)

Savirefleksija: „Personažai“. Šis pratimas padės lavinti protą ir pamatyti žmones teigiamai. Galiausiai jūs galėsite rasti būdų bendrauti net su tais, kurių paprastai nemėgstate ir esate linkę atstumti. Mes vertiname žmones, turinčius panašias vertybes ir įsitikinimus, kurie neginčija mūsų pačių požiūrio. „Skirtumas“ gali kelti nerimą. Išbandykite šį jums žemiau pateiktą iššūkį ir pažiūrėkite, ar galite būti atviresni ir bendrauti su įvairiomis žmonių grupėmis.

ŽINGSNIS Nr. 1:

Parašyk vardus....

- Dviejų žmonių, kuriuos pažįstate, mėgstate ir kuriais žavitės
-

- Dviejų žmonių, kurie, jūsų manymu, visiškai nepanašūs į jus ir kurie jums nelabai patinka
-

- Dviejų žmonių, kurių nemėgstate ar niekinate
-

ŽINGSNIS Nr. 2

Dabar įsivaizduokite, kad esate televizijos iššūkyje. Jūs esate aukštai oro balione su šiais žmonėmis ir gausite pasirinktą prizą (pvz., 5 mln. svarų/eurų), jei galėsite visus sugrąžinti į žemę. Jums leidžiama pasigabenti bet kurį asmenį tik tuo atveju, jei galite įtikinti auditoriją, kad kiekvienas žmogus yra vertas gelbėjimo. Turėsite parodyti, ką žinote apie asmenį ir galite pasakyti apie jį dalykus, kurie išryškina geriausias jo savybes. Kiekvienam asmeniui užrašykite atsakymus į šiuos klausimus:

1. Kodėl patinka, vertinu, žaviuosi ir kuo įdomus man šis žmogus? _____

2. Kuo šis žmogus kitoks ar vertingas? _____

3. Viskas, ką galėčiau padaryti, kad geriau suprasčiau šį asmenį _____

ŽINGSNIS Nr. 3

Pagalvokite ir apmąstykite šiuos dalykus:

1. Kokius dalykus turėjote mažiau noro daryti šiame pratime? Kas buvo sunku ir kodėl?

2. Apskritai, kokius žmones labiau esate linkęs atmesti kaip „ne savo tipo žmones“?

3. Kokius dalykus galimai prarandate dėl tokio mąstymo?

Veikla: „Susisiekite per teigiamus atsiliepimus“. Tyrimai rodo, kad teigiamas grįžtamasis ryšys žmogui padeda pajusti kompetenciją ir patenkinti vieną esminių psichologinių poreikių. Kitą savaitę pasidalykite teigiamais atsiliepimais su draugais, šeima, kolegomis apie jų puikiai atliktą darbą ir tegu tai padeda jiems patirti kompetencijos ir ryšį! Žemiau keletas veiksmingų patarimų efektyviam grįžtamajam ryšiui:

1. Dažniausiai žmonės nemato savo stipriųjų pusių, todėl išryškinti tai, ką jie daro gerai, yra labai naudinga!
2. Būkite konkretūs.
3. Kalbėkitės apie tai, kaip vertinate jų pastangas.
4. Pateikite pavyzdžių, nurodydami, ką jie padarė.

Veikla: „Išmokti kažko naujo“. Kiekvieną savaitę išmokite kažką naujo. Nereikia siekti kažko labai ambicingo (pvz., užsirašyti į trejų metų kursas). Tai gali būti, pavyzdžiui, nuo naujo patiekalo gaminimo iki sakinio išmokimo mandarinų kalba. Pažiūrėkite, kaip jaučiatės. Jei tai suteikia jėgų, pakartokite tą pačią užduotį kitą savaitę ir išmokite dar vieną smulkmeną, kol galiausiai būsite pasiruošę užsiimti kuo nors ambicingesniu, reikalaujančiu didesnio įsipareigojimo.

Metodas: „Aktyvus ir teigiamas atsakymas“. Šis pratimas padeda užmegzti geresnius santykius su kitais. Padėdami kitiems mėgautis jų pasiekimais, galite geriau bendrauti. Šis metodas skatina įsitraukti į „aktyvų ir teigiamą atsaką“. Kai kas nors pasidalina su jumis teigiama informacija arba kalba apie savo pasiekimus, pabandykite pritaikyti šį būdą. Norėdami tai padaryti, vadovaukitės toliau pateiktais patarimais:

1. Nuoširdžiai ir entuziastingai palaikykite.
2. Užduokite apgalvotus klausimus, kurie paskatintų asmenį pasidalyti daugiau informacijos apie savo patirtį.
3. Emocingai paskatinkite. Kai kurie atsakymų pavyzdžiai gali būti:

"Oho! Tai puiku! Ką pasakei sužinojęs? Ko labiausiai lauki?"

Metodas: „Privalumų nustatymas“. Gali būti sunku atpažinti savo stipriąsias puses, tačiau kitų stiprybių įžvelgimas ir jų atpažinimas gali padėti suvokti savo stipriąsias puses. Nurodykite 3 kiekvieno nurodyto asmens stipriąsias puses ir pagalvokite, kaip jie galėtų dažniau panaudoti savo stipriąsias puses.

Artimas draugas

1. _____
2. _____
3. _____

Žmogus, kurį labai gerbiate

1. _____
2. _____
3. _____

Kažkas, ką neseniai sutikote

1. _____
2. _____
3. _____

Užsiėmimas: „Prisilietimas prie savo vidinio optimisto“. Ši veikla pirmiausia sutelkia dėmesį į teigiamo ir neigiamo mąstymo skirtumus.

Dalyviai paskirstomi į dvi grupes. Viena grupė turi pasitelkti labiausiai optimistinį mąstymą, kita – labiausiai pesimistinį. Po pirmojo turo (po pirmojo scenarijaus) grupės pasikeičia užduotimis. Trečiame ture abi grupės turi mąstyti ir optimistiškai, ir pesimistiškai. Grupėms pristatykite tris scenarijus. Žemiau pateikiami galimi scenarijai:

1. Arūnas pastebi gatvę einančią pažįstamą, mojuoja jai, bet ji atgal nemoja
2. Darydamas pristatymą Donatas mato, kad kai kurie žmonės žiovauja
3. Lukas neišlaiko egzamino
4. Pateikėte darbo paraišką, bet įmonė neatsakė
5. Kažkas, kurį pažįstate, šiandien praėjo pro jus nepasakęs „labas“
6. Bandote įtraukti žmonių grupę į žaidimą, bet užuot atkreipę dėmesį, jie kalbasi tarpusavyje

Leiskite grupėms pasidalinti savo pesimistiškiausiomis ir optimistiškiausiomis interpretacijomis ir vadovautis diskusijoje šiais klausimais:

1. Kuris pesimistinis ar optimistinis požiūris yra realistiškesnis?

-
2. Kuriuo požiūriu vadovautis žmogui naudingiau ir sveikiau?
 3. Kokius jausmus sukeltų kiekviena interpretacija?
 4. Kaip pasielgtume pesimistinio/optimistinio mąstymo atveju?

Metodas: „Teigiamas pasakojimas“. Ši veikla leis jums pamatyti, kaip greitai galite pakeisti klausytojų nuotaiką, įsitraukdami į tam tikrą vaidybą pasakodami tą pačią istoriją teigiamai arba neigiamai. Dirbkite poromis. Pirmasis partneris pradės pasakodamas, kaip praleido šeštadienį. Istorija turėtų būti pasakojama liūdnei, t.y. tarsi tai būtų baisiausias dalykas, kuris kažkada jam nutiko. Kaip tarpininkas, paprašykite jų įvertinti savo nuotaiką ar energijos lygį nuo 1 iki 10 prieš šį eksperimentą ir po jo (1 – nėra energijos, slogi nuotaika, 10 – energinga, linksma nuotaika). Tikėtina, kad po pirmojo pasakojimo liūdnu būdu, žmonės praneš apie nuotaikos kritimą. Todėl antrasis žingsnis – prašyti papasakoti tą pačią ar kitą istoriją, bet kaip įmanoma džiaugsmingiau (tarsi tai būtų geriausia gyvenimo diena!). Paprašykite dalyvių dar kartą įvertinti savo nuotaiką ir (arba) energijos lygį ir palyginti jį su ankstesniais rodikliais.

Jūsų diskusija gali būti sutelkta į šiuos klausimus:

- Kas nustebino šioje veikloje?
- Ar liūdnei ir džiaugsmingai papasakojus jūsų nuotaika ir energija pasikeitė?
- Koks šios veiklos pranašumas?

Metodas: „Gerumo-meilės meditacijos priėmimas“. Ši meditacija leidžia jausti ryšį su žmonėmis, kurie jus myli ir rūpinasi. Kartu tai atpalaiduoja ir sukelia teigiamus jausmus. Užsimerkite ir pagalvokite apie jums artimą žmogų, kuris jus labai myli. Tai gali būti kažkas iš praeities ar dabarties; kas nors kas vis dar gyvena arba išėjo anapilin; tai gali

būti jūsų mokytojas, šeimos narys ar draugas. Įsivaizduokite, kad tas asmuo stovi jūsų dešinėje pusėje, siūsdamas jums savo meilę. Tas žmogus siunčia jums saugumo, gerovės ir laimės linkėjimus. Pajuskite šiltus linkėjimus ir meilę, sklindančią iš to žmogaus jūsų link.

Dabar prisiminkite kitą žmogų, kuris jus labai brangina. Įsivaizduokite jį stovint kairėje pusėje ir siunčiantį gerovės, sveikatos ir laimės linkėjimus. Pajuskite, kaip iš to žmogaus jums ateina gerumas ir šiluma.

Dabar įsivaizduokite, kad jus iš visų pusių supa visi jus mylintys ir mylėję žmonės. Įsivaizduokite visus savo draugus ir artimuosius, kurie jus supa. Jie stovi ir siunčia jums laimės, gerovės ir sveikatos linkėjimus. Mėgaukitės šiltais linkėjimais ir meile, ateinančiais iš visų pusių. Esate pripildytas šilumos ir meilės.

Stiprybės



Nuotraukos šaltinis: <https://www.pexels.com/>

Ženkliai, rodantys, kad naudojate savo stiprybes...

- Jus intuityviai traukia ši veikla
- Iš to jūs gaunate didelį pasitenkinimą ir energiją

-
- Greitai mokotės tam tikroje srityje
 - Jūs galite pasiekti daugiau, o rezultatai yra kokybiškesni

Metodas: „Mano stipriųjų pusių sąrašas“. Kiekvienas žmogus turi talentų ir stipriųjų pusių, kurias galima toliau tobulinti. Toliau pateiktame sąrašė pristatomos 24 stipriosios pusės / talentai. Įvertinkite kiekvieną stiprybę nuo 1 iki 24, priklausomai nuo to, kaip daug kas tinka jums (1 yra mano pagrindinė stiprybė, 24 yra mano mažiausiai išvystyta stiprybė) (Šį stiprybių sąrašą sudarė Martinas Seligmanas, 2004).

1. Kūrybiškumas (galvojimas apie naujus ir produktyvius veiklos būdus).
2. Grožio vertinimas (grožio ar meistriškumo įvairiose srityse pastebėjimas ir vertinimas, nuo gamtos iki meno ir mokslo).
3. Smalsumas (domėjimasis patirtimi dėl savęs; tyrinėjimas ir atradimas).
4. Meilė mokytis (naujų įgūdžių, susijusių su smalsumo stiprybe, įsisavinimas).
5. Drąsa (nepasitraukimas nuo grėsmės, iššūkio, sunkumų ar skausmo).
6. Perspektyva (gebėjimas duoti išmintingų patarimų kitiems).
7. Sąžiningumas (kalbėti tiesą, pateikti save nuoširdžiai ir elgtis nuoširdžiai; atsakomybė už savo jausmus ir veiksmus).
8. Sąžiningumas (visi žmonės priimami vienodai, pagal sąžiningumo ir teisingumo sąvokas).
9. Atkaklumas (baigti tai, kas pradėta; malonumas atlikti užduotis).
10. Viltis (tikėjimas geriausio ateityje ir darbas to siekiant).
11. Socialinis intelektas (kitų ir savo motyvų/jausmų suvokimas).
12. Lyderystė (grupės skatinimas atlikti veiklas palaikant gerus santykius grupėje).
13. Įspūdis (laukti ateities su jauduliu ir energija; gyventi gyvenimą kaip nuotyki; jaustis gyvam ir aktyviam).
14. Gerumas (daryti malones ir gerus darbus kitiems; rūpintis jais).
15. Dėkingumas (suvokimas ir dėkingumas už gerus dalykus, kurie nutinka; skirti laiko padėkai).
16. Komandinis darbas (gerai dirbantis kaip komandos narys; buvimas lojaliu grupei).
17. Humoras (mėgsta juoktis; kelia šypsena kitiems žmonėms; mato šviesiąją pusę).

-
18. Dvasingumas (nuoseklių įsitikinimų apie aukštesnį visatos tikslą ir prasmę turėjimas).
 19. Atleidimas (atleisti tiems, kurie padarė bloga; priimti kitų trūkumus; suteikti žmonėms antrą šansą; nebūti kerštingam).
 20. Nuolankumas (leisti savo pasiekimams kalbėti už save; nelaikyti savęs ypatingesniu už kitus).
 21. Meilė (artimų santykių su aplinkiniais vertinimas, buvimas arti žmonių).
 22. Savireguliacija (reguluoti tai, ką žmogus jaučia ir daro; būti drausmingam).
 23. Sveikas protas (dalykų apgalvojimas ir visapusiškas ištyrimas; nedarymas skubotų išvadų; gebėjimas atsižvelgiant į įrodymus pakeisti nuomonę).
 24. Apdairumas (atsargus pasirinkimas; nerizikuoti; nesakyti ir nedaryti dalykų, dėl kurių vėliau gali tekti gailėtis).

Metodas: „Savo stipriųjų pusių pritaikymas veikloje“. Kai žmonės naudojami savo stiprybėmis, jie nesuvokia, kad tai daro, nes viskas vyksta sklandžiai, jiems sekasi, jie mokosi greičiau, todėl jiems nekyla rūpesčių ir jie niekada nesustoja ir negalvoja apie tai! Jūsų tikslas – paskatinti jaunimą geriau suvokti savo stipriąsias puses.

Yra keletas būdų, kaip mokyti jaunimą ir padėti jiems plėtoti turimas stipriąsias puses. Pirmiausia galite sutelkti dėmesį į 5–6 stipriąsias puses ir aptarti, kaip jie jas pritaikė praeityje. Tada galite paskatinti pagalvoti, kaip ateityje pritaikyti savo išskirtinumą nauju būdu - kūrybiškai /smagiai / beprotiškai .

1. Kada paskutinį kartą panaudojote savo stipriąsias puses? Apibūdinkite tą situaciją.
2. Koks yra vienas naujas būdas panaudoti savo turimą stiprybę ateityje? Sugalvokite kiekvienai savaitės dienai po 1 naują būdą panaudoti vieną iš penkių/šešių savo stipriųjų pusių.

Pagrindinė stiprybė, į kurią renkuosi sutelkti dėmesį:

Ankstesnės patirtys:

Būsimas veiksmas:

Galite nuspręsti sutelkti dėmesį į dvi užduotis per savaitę. Jaunimas gali būti skatinamas: (1) bent du kartus per ateinančią savaitę panaudoti savo stipriąsias puses ieškant darbo ir (2) pranešti apie dvi sėkmingai tą savaitę atliktas su darbo paieška susijusias veiklas ir nustatyti stiprybes, kurios prisideda prie tų sėkmių.

Taip pat galite sutelkti dėmesį į 14 palaikomųjų stiprybių (situacinių stipriųjų pusių), kurios atsiranda, kai to reikalauja tam tikra situacija. Galite paprašyti dalyvių nustatyti situaciją, kada paskutinį kartą jie turėjo panaudoti šią stiprybę, ir apibūdinti, kaip tai buvo naudinga. Tada galite paprašyti dalyvių pagalvoti apie bet kokį būsimą įvykį ar situaciją, kai turės tuo pasinaudoti dar kartą, ir paprašyti, kad jie pamąstytų, kaip ketina tai padaryti.

Mano stiprybė situacijoje:

Įvykis/situacija, kurioje reikia panaudoti savo situacinę stiprybę:

Galiausiai galite sutelkti dėmesį į 5 neišvystytas stipriąsias puses. Jei jaunas žmogus nori išsiugdyti šias stiprybes, galite jo paklausti, kokiose situacijose, įvykiuose reikės panaudoti šią stiprybę arba kaip jo gyvenimas būtų geresnis, jei jis išsiugdytų tas stiprybes. Tada galite suplanuoti veiksmą, kuriam reikėtų pritaikyti vieną (ar kelias) iš mažiausiai išvystytų 5 stipriųjų pusių.

Mano mažiausiai išvystyta stiprybė:

Būdai, kaip ši stiprybė gali būti naudinga:

Veikla, kurioje galiu panaudoti šią stiprybę:

Atlikę pateiktą pratimą, apmąstykite šiuos klausimus:

- a. Kokias stiprybes iliustruoja ši istorija?
- b. Ar dažnai naudojate šias stipriąsias puses?
- c. Ar jūsų pasakojimo stipriosios pusės atsiskleidžia kitose jūsų gyvenimo srityse? Kokios yra šios sritys?
- d. Kaip galima panaudoti šias stipriąsias puses jūsų kasdiniame gyvenime?

Metodas: „Žiūrovo akimis“. Šis metodas padeda pamatyti savo stipriąsias puses per kitų perspektyvą. Užduokite savo draugui ar šeimos nariui šiuos klausimus apie save ir atsakykite j juos patys:

- Kokie yra mano 3 pagrindiniai talentai ir stiprybės?
- Kokia veikla turėčiau užsiimti, kad šiuos gabumus ir stiprybes pritaikyčiau dažniau?
- Kaip manai, kokiose srityse man pasisektų labiausiai?

Palyginkite savo supratimą apie save su jų supratimu apie jus. Ar yra kažkas stebinančio? Ar sužinojote ką nors naujo apie tai, kaip kiti jus mato? Kokios yra pagrindinės jūsų stiprybės, kurias turėtumėte naudoti nuolat?

Nuorodos:

[Positive Psychology: A new approach to mental health](#)

- [Consumer Health News | HealthDay](#) — straipsnis apie pozityviąją psichologiją ir jos požiūrį į psichinę sveikatą.

Daugiau apie pozityviąją psichologiją:

<https://positivepsychology.com/>



3. KŪRYBIŠKUMAS – C (Creativity)

Trečiame užsiėmime mes sutelkiame dėmesį į kūrybiškumą, kuris yra neišvengiama popandeminio pasaulio charakteristika. Kalbėdami apie kūrybiškumą galvojame, kad kūrybiškumą gali ugdyti kiekvienas, kuris nori būti kūrybingas. Šiame skyriuje rasite daug kūrybiškumą skatinančių patarimų ir metodų. Užsiėmimų mokymosi rezultatai:

Kūrybiškumas

1. Paaiškinsite „mąstymo išlipus iš dėžės“ procesą
2. Išbandysite įvairius idėjų kūrimo metodus
3. Identifikuosite kūrybiškumą skatinančius veiksnius
4. Suprasite kūrybos procesą

Verslumas

1. Išsiaiškinsite sėkmingų verslininkų savybes
2. Taikysite motyvacinį pokalbį verslumo gebėjimų plėtojimui
3. Aptarsite praktinius klausimus, susijusius su naujų įmonių steigimu
4. Suprasite žiniasklaidos socialinį poveikį ir planuosite jos naudojimą

Kūrybiškumas – tai naujų ir potencialiai naudingų idėjų, įžvalgų ar sprendimų generavimas. Kūrybiškumas ypač naudingas pasaulyje po pandemijos, kur daug dalykų reikia daryti kitaip. Kūrybiškumo skatinimas yra naudingas gyventojams, kurie turi ateityje verslumo tikslų. Galbūt norėsite prisiminti, kad kūrybiškumas klesti, kai palaikomas 1 – tyrinėjimas, 2 – savarankiškas darbas, 3 – originalumas.

Ledlaužis: Paprašykite dalyvių (tyliai) pasirinkti figūrą, su kuria jie labiausiai tapatinasi. Mažose grupėse (pasirinktos tos pačios arba skirtingos „formas“) paprašykite dalyvių papasakoti, kodėl jie tapatino save su ta figūra.

–



Patarkite dalyviams kiekvienos formos „asmenybės interpretaciją“. Pavyzdžiui: trikampis – šie žmonės turi tvirtą pagrindą, bet kartais gali būti šiek tiek aštrūs ir ūmūs; kvadratas – šie žmonės yra subalansuoti, stabilūs ir panašaus tipo; Z – žmonės mėgsta spręsti problemas ir pereiti nuo vienos užduoties prie kitos; ratas – šie žmonės yra dvasingi ir šiek tiek intravertai.

Grupės diskusija: Kas yra kūrybiškumas ir kodėl jis svarbus dabar ir tau?

Kūryba yra....

Kodėl kūrybiškumas svarbus?:

Priemonė: „Meno kūrinio pavadinimas“. Yra daug būdų, kaip pasiekti kūrybinės idėjas. Vienas paprastas būdas yra išnaudoti bendrus atsakymus ir asociacijas, kurios galiausiai

lema kūrybiškumą ir naujoves. Kitą minutę sugalvokite kuo daugiau pavadinimų toliau pateiktam paveikslėliui:



Šaltinis: <https://www.pexels.com/>

Dar minutę...sugalvokite kuo daugiau pavadinimų tam pačiam paveikslėliui, bet neminėkite nė vieno iš jau minėtų pavadinimų. Kiek bendrų atsakymų ir asociacijų nustatėte kiekvienu atveju? Tikėtina, kad laikui bėgant ir įvairiais bandymais jūsų atsakymai taps kūrybiškesni, taip yra, nes išnaudoji įprastus atsakymus.

Įrankis: „CAMP modelis“. CAMP – tai kūrybiškumą ir naujoves skatinantis modelis, puiki priemonė idėjoms kurti. CAMP yra akronimas, kuris reiškia: Combine - sujungti, Adapt- pritaikyti, Modify- pakeisti ir Paskirti kitam naudojimui. Tai - modelis ypač naudingas dirbant su jaunuimu, kuris siekia pradėti savo verslą ir kuria jo idėjas.

Sujungti: Apsvarstykite galimybę sujungti dvi ar daugiau gaminio ar gamybos proceso dalių. Ką galėčiau keisti? Kokias idėjas, tikslus, dalis galėčiau derinti?

Pritaikyti: Pagalvokite, kurias gaminio ar proceso dalis būtų galima pritaikyti/pasiskolinti iš kur nors kitur arba kokioms grupėms galėtumėte pritaikyti savo idėją. Ką galėčiau kopijuoti? Į ką galėčiau lygiuotis?

Keisti: Pagalvokite apie dalies ar viso gaminio arba proceso pokyčius. Kokia dar kita prasmė, spalva, judesys, garsas, kvapas, forma? Ką galėčiau pridėti?

Naudoti kitam naudojimui: Pagalvokite, kaip galėtumėte panaudoti produktą ar procesą kitu būdu. Ar yra naujų būdų tai panaudoti?

Dabar pagalvokite apie savo verslo idėją, ką galite derinti, pritaikyti, modifikuoti ir panaudoti kitaip, kad ji taptų unikalesnė ir konkurencingesnė?

Priemonė: „Sujungimai“. Šis metodas padės suprasti, kaip susieti du nesusijusių dalykų/idėjų/paslaugų dalykus ir rezultate gali būti kūrybingi sprendimai ir nauji produktai.

Prašome nurodyti dvi gerai žinomas bet kokio tipo ar dydžio organizacijas. Dabar įsivaizduokite, kad organizacijos nusprendžia susijungti. Kokius naujus produktus ir paslaugas pasiūlytų šie susijungimai? Užrašykite kuo daugiau produktų/paslaugų:

Savirefleksija: Prašome išvardinti 3 dalykus jūsų aplinkoje, kurie prisideda prie jūsų kūrybiškumo ir identifikuokite vieną, kurio jūsų gyvenime šiuo metu trūksta, bet norėtumėte daugiau sužinoti:

Pristatymas: „A2 minučių iššūkis“. Prašome dirbti mažose grupėse. Kaip verslininkų komanda turite 25 minutes novatoriškai verslo idėjai sugalvoti. Prašome pritaikyti modelius ir kitą mokymosi medžiagą, kurią įgijote šio mokymo metu. Jūsų idėja turi būti pristatyta per 2 minutes – naujo verslo problema, sprendimai ir unikalūs pardavimo aspektai. Rengdami pristatymą apsvarstykite šiuos klausimus: Kokios yra jūsų paslaugos/produktai? Kokie yra jūsų unikalūs pardavimo taškai? Kokias problemas padedate išspręsti? Grupė įvertins jūsų idėją pagal šiuos 3 kriterijus: 1 –kūrybiškumas, 2 –unikalūs pardavimo taškai, 3– kaip ji naudinga tikslinei grupei.

Jūsų verslo idėja: _____

VERSLUMAS

Veikla: „Verslumo savybės“. Prašome dirbti mažose grupėse. Kiekviena grupė sutelkia dėmesį į tam tikrą abėcėlės dalį (AE, FM ir kt.). Atsižvelgdami į tai, į kurias raides sutelkiate dėmesį, nurodykite žodžius prasidedant nuo konkrečių raidžių, susijusių su verslininku ir verslumu.

Mano pastabos:

Veikla: „Verslumo įgūdžiai“. Veikla, skirta tobulinti komandinio darbo įgūdžius ir puoselėti kūrybines idėjas, skatinti kūrybišką mąstymą ir naujovių verslą. Prašome atlikti toliau nurodytus veiksmus.

1. Apmąstykite savo įgūdžius. Per kitas 10–15 minučių surašykite savo įgūdžius ir suskirstykite juos nuo stipriausių iki silpniausių. Įsitikinkite, kad turite platų įgūdžių spektrą, pvz., planavimo įgūdžiai, asmeniniai įgūdžiai, sveikatos ir saugos įgūdžiai, be jūsų techninių įgūdžių:

2. Pasidalinkite šiais įgūdžiais su visa grupe (15 min.)

3. Dabar apsvarstykite, kokie yra jūsų bendruomenės įgūdžių poreikiai. Dirbkite mažose grupėse ir surašykite poreikių ir įgūdžių sąrašą į lentelę. Dabar suderinkite savo stipriausius įgūdžius su bendruomenės poreikiais, nubrėždami ribas tarp jų įgūdžių ir poreikių (10 min.).

4. Darbas mažose maždaug 3 žmonių grupėse (pagal panašias mintis/pomėgius ir nustatyti bendruomenės poreikiai): prašome sudaryti verslo idėjos inicijavimo planą (30 min.).

5. Grįžę turėsite 5 minutes verslo idėjos pristatymui (~20 min).

Priemonė: „Trys klausimai motyvaciniam pokalbiui“. Svarbiausias dalykas, skatinantis verslumo ketinimus, yra jūsų pasitikėjimo lygis. Motyvuojantis pokalbis gali padėti sukurti šį pasitikėjimą. Prašome apmąstyti šiuos klausimus:

Pirmiausia nustatykite savo pasitikėjimo lygį, kuris gali būti nuo 1 iki 10 (1 būtų žemiausias balas), tada apmąstykite, kaip jums pavyko pasiekti tą tašką, o ne 1 arba 0:

Ko reikėtų, kad pasitikėjimo lygis būtų vienu balu didesnis? Kas/kaip galėtų padėti?

Ką pasakytum draugui savo vietoje?

Priemonė: „Sėkmės pripažinimas“. Kitas svarbus verslumo momentas – būti sėkmingam ir patirti sėkmę! Dauguma žmonių nesijaučia sėkmingi arba jiems sunku atpažinti savo sėkmę. Tiesa ta, kad jūs jau turėjote tam tikrų sėkmių ir laimėjimų, bet galbūt nepakankamai tai pripažinimo ir vertinote. Motyvuojantis pokalbis gali nukreipti jūsų dėmesį į šiuos pasiekimus. Prašome apsvarstyti ir apmąstyti toliau pateiktus klausimus:

Parašykite situaciją, kai išsprendėte konfliktą:

Ką teigiamo apie jus pasakytų jūsų draugai ar kaimynai?

Papasakokite apie pasiekimą ar įvykį, kuriuo labiausiai didžiuojatės:

Įrankis: pakeiskite pokalbį „DARN -> C“.. Tapti verslininku ne visada lengva. D.ARN -> C. yra pokalbis apie pokyčius, vedantis link pokyčių. Akronimas DARN-C reiškia:

•**D** desire – noriu, linkiu...

•**A** gebėjimas – galiu...

•**R** reason – jei galiu... tada galiu...

•**N** need – turiu...

•**C** įsipareigojimas – aš...

Dabar prašau pagalvokite, ko norite pasiekti kaip verslininkas, ir pabaikite aukščiau pateiktus teiginius pateikdami kuo daugiau svarbių idėjų.

Priemonė: „Patvirtinimų puokštė“. Motyvacinio pokalbio metu teiginiai gali padėti sustiprinti tokį svarbų savęs veiksmingumą ieškant darbo. Savęs veiksmingumas (tikėjimas savimi) yra vienas iš dalykų, galinčių padėti sėkmingai atlikti tai, ką bandote daryti. Kiekvienas turi stipriųjų pusių, o nuoširdūs teiginiai padeda žmonėms jaustis išdidiems ir labiau pasitikintiems. Dirbkite mažose grupėse ir nustatykite vieną dalyką, kurį kiekvienas jūsų komandos narys daro gerai:

Dabar pasidalykite šiais teiginiais tarpusavyje.

Priemonė: „Directed Brainstor mankšta“. Per kitas 5 minutes pateikite kuo daugiau idėjų naujam verslui. Kokybė šiuo atveju neturi reikšmės! Reikia kuo daugiau idėjų, nors jos ir visiškai beprotiškos.

Veikla: „3 būdai reklamuoti savo verslą“. Atsižvelgdami į turimą verslo idėją, nurodykite 3 efektyviausius būdus reklamuoti savo verslą. Idėjų generavimui galite naudoti Google ir kitas paieškos sritis. Turite 15 minučių nustatyti 3, jūsų nuomone, naudingiausius rinkodaros įrankius.

Mano rinkodaros sprendimai:

4. K – KEENNESS

Paskutinėje sesijoje dėmesys sutelkiamas į entuziazmo ugdymo svarbą. Būti užsidegusiam, vadinasi, turėti ar rodyti norą ir entuziazmą. Tai yra tarpusavyje susiję dalykai, ką psichologai vadina „vidine arba autonomine motyvacija“. Esant autonominei motyvacijai, pati veikla yra naudinga ir žmogui nereikia jokio išorinio pripažinimo ar atlygio. Tyrimai rodo, kad vidinė motyvacija palengvinama, kai mūsų veiksmai atitinka pagrindines vertybes. Atrodo, kad atkaklumas ypač svarbu pasaulyje po pandemijos, kur egzistuoja daugybė motyvaciją slopinančių ir psichinę sveikatą veikiančių veiksnių. Šiame skyriuje rasite keletą veiklų ir įrankių, kurie padeda stiprinti užsidegimą ir vadovavimo įgūdžius. Mokymosi rezultatai išvardyti žemiau:

Vadovavimo įgūdžiai

1. Ugdykite projektų valdymo įgūdžius, pvz., išteklių paskirstymo, laiko valdymo
2. Sužinokite, kas daro lyderį sėkmingą
3. Supraskite, kaip galia gali būti naudojama arba ja piktnaudžiaujama

Atkaklumas

1. Supraskite psichikos sveikatos sampratą ir jos santykį su užsidegimu
2. Paaiškinkite, kodėl įvairiose situacijose mums trūksta arba prarandame motyvaciją
3. Ugdykite gebėjimus susidoroti su nerimu ir neigiamomis mintimis
4. Ištyrinkite būdus, kaip padidinti ir išlaikyti savo pasitikėjimą ir motyvaciją

Vadovavimas

Lyderystė yra procesas, kurio metu individas įtakoja asmenų grupę siekiant bendro tikslo. Taigi lyderystė nebūtinai reiškia formalias valdymo pareigas organizacijoje. Lyderis yra bet kuris asmuo, kuris daro įtaką žmonėms ir skatina veikti.

Yra daug svarstymų apie tai, kas yra geras vadovas. Situacinė lyderystės teorija teigia, kad geras lyderis sugeba koreguoti savo veiksmus ir vadovavimo stilių pagal pasekėjų poreikius ir jų išsivystymo lygį. Transformacinė lyderystės teorija pabrėžia lyderio charizmos svarbą, jo rūpinimąsi pasekėjo emocijomis, vertybėmis, etika ir motyvais. Nėra vieno teisingo ar neteisingo atsakymo, galiausiai sėkmingas vadovo stilius yra tas, kuris jums tinka ir leidžia būti savitam.

Savirefleksija: „Vaidmenų modeliai“. Žmonės sako, kad geriausias būdas atrasti savo karjeros kelią yra analizuoti ir sekti pasirinktais sėkmingais pavyzdžiais. Taigi kviečiame pagalvoti apie sektinus pavyzdžius ir įvertinti lyderių savybes. Prašome apmąstyti toliau pateiktus klausimus:

Kuo labiausiai žavėtės iš savo šeimos ir draugų?

Kas, jūsų nuomone, yra sėkmingiausias kada nors gyvenęs žmogus?

Kas yra jūsų idealai/sektini pavyzdžiai?

Kada nors jūs galite tapti kieno nors sektinu pavyzdžiu. Kokius pokyčius norite padaryti, kad taptumėte tokiu žmogumi, kurį mylėtų ir sektų kiti?

Veikla: „Gimęs ar pagamintas?“. Pagalvokite apie geriausią lyderystės modelį, kurį įrodėte savo gyvenime, ir nustatykite tris pagrindines efektyvumo savybes. Dabar aptarkite poromis, priskirdami charakteristikas vienai iš dviejų grupių: GIMĘS (BORN) ar PAGAMINTAS(MADE). Kuri dalis sulaukė daugiau dėmesio? – Gimęs ar pasidaręs charakteristikas? Ką tai mums sako? Ar sąrašė yra kokių nors prieštaravimų – ką tai rodo?

Savirefleksija: „Aš esu lyderis“. Prašome apmąstyti ir atsakyti į šiuos klausimus:

Kokios yra mano vertybės / vizija / misija? Kaip tai galėtų paveikti kitus?

Kaip mane priima kiti?

Kaip mane vertina kiti?

Kodėl kas nors norėtų, kad aš jai vadovaučiau?

Kaip gerai pademonstravau savo lyderystę šiandien?

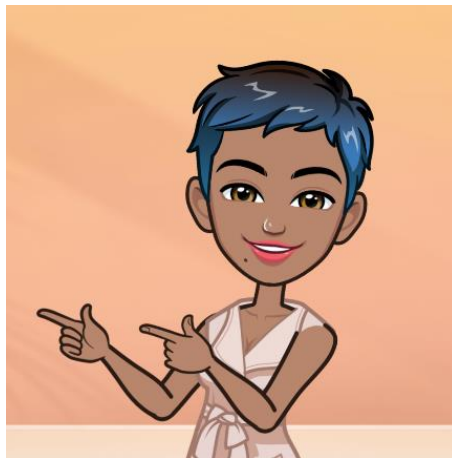
Kaip rytoj vadovauti geriau?

Kokie pokyčiai būtini vadovaujant kitiems?

Kokios mano stipriosios pusės ir ko reikia plėtrai?

Priemonė: „Kūrimas lyderystės vizija“. Vizija yra pagrindinis veiksnys, skiriantis lyderius ir vadovus. Sukurkite savo viziją 4 savęs, darbo, bendruomenės ir namų srityse.

Veikla: „Efektyvi vadovo komunikacija“. Apsvarstykite toliau pateiktą atvejį ir padėkite Šarūnei pasisemti idėjų efektyviam bendravimui.



Šarūnė ir jos 4 žmonių komanda kuria strategiją, kaip reklamuoti savo mados prekės ženklą tarptautiniu mastu. Ji paskyrė komandos nariams užduotis ir kas savaitę rengia susitikimus, kad aptartų pažangą. Galutinis strategijos pristatymo terminas kitą mėnesį, bet viskas vyksta daug lėčiau, nei ji tikėjosi. Du iš keturių narių neduoda

laukiamų rezultatų, t.y. idėjos arba visiškai nereikšmingos, arba darbas atliktas tik iš dalies.

-Praėjusių savaitę Bronius turėjo identifikuoti tikslines grupes Jungtinėse Valstijose. Jis nustatė grupes, tačiau duomenys yra paviršutiniški ir nepateikia pakankamai informacijos apie šiuos klientus.

Šarūnė jaučiasi išsekusi, nusivylusi ir pikta. Ji nori patiktų komandai, todėl susilaiko nuo jų kritikavimo, bet įtikimas komandai, atrodo, verslui nepadeda.

- *Kaip galėčiau bendrauti efektyviai pasitikinčiai ir įtikinamai?*

Prašau pateikti keletą pasiūlymų ką ir kaip turėtų pasakyti Šarūnė savo komandai, kad tobulėtų pristatymas:

Kaip mes save sabotuojame?



Galimos Šarūnės baimės

Metodas: “Man patinka.... Norėčiau... Įdomu... Kas toliau?”. Šis metodas yra naudingas vadovui, į ką turėtumėte atsižvelgti pranešdami blogas naujienas, neigiamus atsiliepimus ar nepageidaujamus dalykus. Pirma, apsvarstykite veiksmingo bendravimo kontrolinį sąrašą:

-
1. Koks jūsų pokalbio tikslas?
 2. Ko būtent jūs iš jų tikitės?
 3. Parodykite, kad atvykote geranoriškai – „*Man tai svarbu, nes man tai rūpi...*”
 4. Pradėkite nuo kažko teigiamo ir konkretaus, ką jie padarė ar daro gerai
 5. Aptarkite problemos priežastį. Pateikite pavyzdžių (bet venkite kaltinti)
 6. Sutelkite dėmesį į elgesį, o ne į asmenybę
 7. Pagalvokite, kad galbūt jums kažko trūksta – „*Ar tu taip matėte dalykus, ar matote dalykus kitaip?*”
 8. Paklauskite, kokios paramos jiems reikia, kokių pasiūlymų jie turi
 9. Būkite atviri jų atsiliepimams
 10. Naudokite įtraukiančius neverbalinius žodžius

Antra, atminkite, kad jūsų pokalbis turėtų būti sutelktas į keturias pagrindines sritis, t.y .

man patinka (Kas jums patiko iš to, ką jie darė iki šiol?)

norėčiau (koks, jūsų nuomone, yra galutinis tikslas ir rezultatas?)

stebiuosi (leiskite jiems kalbėti apie galimybes pasiekti galutinį tikslą)

Kas toliau (tolimesni veiksmai, susiję su projektu)

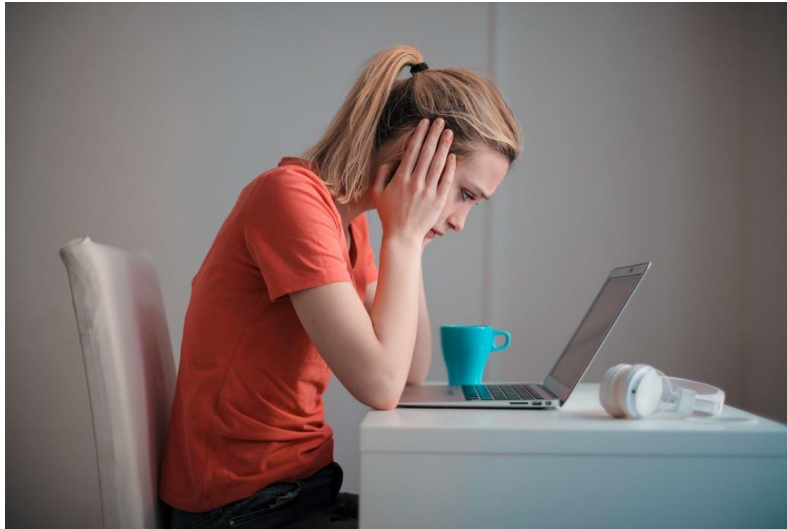
Metodas: „Balso darbas“. Šis metodas yra pasiskolintas iš scenos aktorių, kurie turi suvaidinti gerą spektaklį šimtams ir tūkstančiams žiūrovų. Efektyvus balso naudojimas leidžia efektyviau bendrauti ir tapti įkvepiančiu bei įtakojančiu asmeniu/ vadovu. Atminkite, kad jūsų balsas reprezentuoja jus, todėl tai, kaip naudojate balsą, turi įtakos jūsų auditorijai. Štai keletas patarimų:

1. Atlikite balso apšilimą, pvz., švelnų, žemą dūzgimą, apimantį tik kelias natas vienu metu
2. Išbandykite veido masažą dūgzdami, kad atpalaiduotumėte veido raumenis.
3. Žiovilys yra puikus būdas atlaisvinti žandikaulį. Tai sukuria daugiau erdvės kvėpuoti, o tai sustiprina jūsų balsą!
4. Išbandykite liežuvio sukiklius, kurie atpalaiduoja jūsų liežuvio įtampą. Liežuvis yra pats galingiausias žmogaus kūno raumuo, ir jis turi būti atpalaiduotas, kad galėtumėte sklandžiai artikuliuoti.

Sąmoningumo didinimas: „Įžeidžiantys lyderystės veiksmai“. Žemiau rasite 13 lyderystės elgesio būdų, kuriuos tyrėjas Bennettas J. Tepperis (2000) priskyrė **piktnaudžiavimui švinulaivas**. Ar kada nors patyrėte ką nors iš šių dalykų savo darbe ar studijuodami? Ar pastebėjote, kad kiti tai patiria? Atminkite, kad toks elgesys neturėtų būti skatinamas darbo vietoje, nes tai sukelia įvairių neigiamų pasekmių asmenims, patiriantiems arba stebėtiems tokias situacijas.

1. Išjuokti žmones
2. Priminimas apie praeities klaidas ir nesėkmes
3. Neleisti bendrauti su kolegomis
4. Pasakoti savo mintis ir jausmus yra kvaila
5. Privatumo pažeidimas
6. Būti grubiam
7. Sulaužyti pažadus
8. Neatsiskaityti už gerai atliktą darbą
9. Neigiamas komentaras apie kitus
10. Pykčio išreiškimas žmogui
11. Vieno sumenkinimas prieš kitus

12. Žmogaus kaltinimas, gėdinimas



Psichinė sveikata

Viena svarbi tema, susijusi su norais ir motyvacija, yra psichinė sveikata. Kai esame psichiškai stiprūs, esame geros nuotaikos, turime didelę motyvaciją ir entuziazmą užsiimti reikalais ir imtis veiksmų. Kartais mes išgyvename sunkius gyvenimo periodus, tada mūsų užsidegimas ir motyvacija krenta.

Psichikos sveikatą sunku apibrėžti, nes žmogaus psichikos sveikata, problemų tipai ir jų įtaka jo gyvenimui yra individualūs ir būdingi tik jam. Kitaip tariant, nebus dviejų psichikos sveikatos problemų patyrėjo.

Gerą psichikos sveikatą sudaro keturi komponentai: 1- jausmas, kad valdote savo gyvenimą, 2- gebėjimas susidoroti su iššūkiais, 3 - gebėjimas susikaupti ir spręsti problemas, 4- iš prigimties optimistas.

PSICHINĖS SVEIKATOS KONTROLINIS SĄRAŠAS (psichikos sutrikimo požymiai)

Psichologinis	Fizinis	Elgesio
---------------	---------	---------

Patirti nerimą, įtampą ir stresą	Negalėjimas atsipalaiduoti, nuolatinis įsitempimas	Padidėjęs / per didelis gėrimas ir rūkymas
Kovoja su įkyriomis ir neigiamomis mintimis, emocijomis, prisiminimais	Nepaaiškinamas nuovargis	Vartojant narkotikus
Pernelyg liūdna ir ašarota	Sunku užmigti arba miegoti daugiau nei įprastai	Būti agresyviai, įsivelti į konfliktus
Nuotaikos pokyčiai	Svorio kritimas arba padidėjimas	Būti ciniškas ir asocialiam
Būti apatiškas kitiems ir sau	Nevirškinimas, apetito pokyčiai	Dažnas vėlavimas ir pasyvumas
Motyvacijos ir aistros praradimas	Nugaros skausmas	Atidėliojimas
Sunku priimti sprendimus	Galvos skausmas	Per didelis susijaudinimas
Būti jautresniam nei įprasta	Skauda raumenis	Išsiblaškęs kalbant ar nesusikaupimas dirbant
Humoro jausmo praradimas	Skausmas krūtinėje	Daroma daugiau klaidų nei įprastai
Sunku mokyti ir atsiminti dalykus	Prakaitavimas, drebulys ar nuolatinis šaltis	Per daug emocionaliai reaguoti į situacijos
Jaustis beviltiškai	Nusilpusi imuninė sistema	Rizikingas elgesys, kuris žmogui nėra įprastas

Informuotumo didinimas: „Prastos sveikatos priežastys“

Mūsų santykiai vaidina lemiamą vaidmenį psichikos gerovei. Vienas kitą palaikantys ir meilės santykiai gali padėti susidoroti su iššūkiais. Tačiau nelaimingi, nesantys ar įžeidžiantys santykiai kenkia sveikatai. Kitų žmonių atstūmimas gali sukelti skirtingų psichologinių pasekmių. Tiksliau tariant, atmetimai veikia mūsų mąstymą, emocijas ir savigarbą.

Atstūmimai yra galingi, nes pakerta mūsų esminį poreikį priklausyti. Žmonės yra socialios būtybės; senovėje būti atstumtam iš genties reiškė netekti galimybės gauti maisto, apsaugos ir poravimosi partnerių, todėl būtų labai sunku išgyventi. Atliekant tyrimus, smegenų skenavimas rodo, kad tie patys smegenų regionai suaktyvėja, kai patiriame atstūmimą arba fizinį skausmą.

Atstūmimas gali būti toks niokojantis, kad protas, logika ir sveikas protas yra neveiksmingi. Tai gali sukelti pyktį ir agresiją, dėl kurios mes pykstame ant tų, kurie atstūmė, arba nekaltų pašalinių asmenų. Galiausiai gilus ar pakartotinis atstūmimas labai kenkia mūsų savigarbai.

Vaikystės patirtis gali turėti įtakos psichinei sveikatai visą mūsų gyvenimą. Būdami globojami ir prižiūrimi, sukuriame tvirtą psichikos sveikatos ir atsparumo pagrindą. Tačiau nepriežiūra, prievarta ar traumos be paramos ir gydymo gali paveikti mus jau suaugusius.

Fizinė sveikata yra susipynusi su psichine gerove. Yra akivaizdžių fizinių psichinių ir emocinių problemų, tokių kaip galvos trauma, priežastys. Tie, kurie kenčia nuo lėtinio skausmo, yra dažniau linkę depresijai. Kiti veiksniai, pavyzdžiui, maistas, kurias kasdien valgome, kenkia mūsų psichinei ir fizinei sveikatai.

Finansinis stresas turi įtakos psichinei sveikatai. Nesvarbu, ar tai yra pinigų trūkumas pagrindiniams poreikiams patenkinti, darbo praradimas ar finansinis nestabilumas, visos šios priežastys gali sukelti emocinius ir psichinius išgyvenimus.

Gyvenimo etapai taip pat turi įtakos mūsų psichinei sveikatai. Kiekvienas reikšmingas gyvenimo etapas ar įvykis, pvz., išsikraustymas iš namų, įsipareigojimas santykiams, būsto įsigijimas, išsiskyrimas, darbo praradimas, gimdymas, kelia didelių emocinių iššūkių.

Idėja: „Psichikos sveikatos gerinimo veikla“. Žemiau pateikiamas įvairių veiklų, kurios gali jums padėti, sąrašas pasijusti geriau, pagerinti savo psichinę sveikatą ir tapti ryžtingesniu bei labiau motyvuotu. Kurios 5 veiklos jums atrodo ypač svarbios?

1. Romanų ar žurnalų skaitymas
2. Televizoriaus žiūrėjimas
3. Naujo amato ar pomėgio mokymasis

-
4. Laiko leidimas gamtoje
 5. Pietūs su draugais
 6. Maudymasis po dušu
 7. Buvimas su gyvūnais
 8. Dainavimas
 9. Muzikos klausymas
 10. Grojimas muzikos instrumentu
 11. Jūsų baldų pertvarkymas
 12. Skaityti ką nors dvasingo
 13. Ėjimas į renginį
 14. Sportuoti
 15. Eiti į kiną
 16. Maisto gaminimas
 17. Gerai išsiverkti
 18. Grėrėtis gražiomis gėlėmis ar augalais
 19. Tapyba arba piešimas
 20. Sergančių žmonių lankymas / pagalba kitiems
 21. Sodininkystė
 22. Sėdėjimas saulėje
 23. Žaisti stalo žaidimus
 24. Plaukimas
 25. Bėgimas, bėgiojimas ar ėjimas
 26. Einant pastebėti naujus dalykus
 27. Intymus buvimas su kuo nors
 28. Daiktų taisymas
 29. Dovanų įteikimas
 30. Laiškų, kortelių, užrašų rašymas
 31. Buvimas su artimais žmonėmis/partneriu
 32. Išreikšti kažkam savo meilę
 33. Savanoriauti

Atkaklumas

Atvejo analizė: „Gail ir Lee“. Prašome perskaityti toliau pateiktus du atvejus, susijusius su užsidegimu ir motyvacija. Ar galite įsivaizduoti panašų atvejį tarp savo šeimos / draugų? Ar pažįstate žmogų, kuris, nepaisant kovų, pasitikėjo savo entuziazmu, užsidegimu ir darbu, pasiekė sėkmę?

Gail gimė skurde. Ji užaugo dėvėdama bulvinius maišus, nes jos šeima negalėjo sau leisti drabužių. Ji buvo nuolat perkeliama iš šeimos į šeimą, gyveno pensionuose ir kaimo ūkiuose. Ji buvo tvirkinama vaikystėje ir pastojė būdama 14 metų. Dabar ji žinoma kaip Oprah Gail Winfrey, garsi amerikiečių pokalbių laidų vedėja, kurios grynoji pajamos vertinamos 2,7 milijardo dolerių.

Lee gimė Lewisham mieste, užaugo Stratforde. Jis gimė taksisto ir mokytojos šeimoje. Lee baigė mokyklą būdamas 16 metų. Nuo mažens jis labai domėjosi drabužiais. Nepaisant visų finansinių sunkumų, jam pavyko tęsti savo aistrą madai, o pasaulis jį pažįsta kaip žinomą dizainerį Alexanderį McQueeną, Givenchy kūrybos vadovą, kurio gyvenimas įkvėpė Kanye Westą.

Įrankis: „Ar esate pasirengęs pokyčiams? – ADKAR modelis“. Šis metodas, leidžia padėti kitiems ir sau, įvertinant, kur žmogus yra pokyčių procese. Akronimas ADKAR reiškia supratimą, norą, žinias, gebėjimus ir atlygį / sustiprinimą. Prašome perskaityti toliau pateiktas instrukcijas ir užpildyti lentelę, kad galėtumėte atlikti tolesnę savirefleksiją.

Prašome nurodyti asmenį, kuriam reikia tam tikrų pakeitimų. Galite sutelkti dėmesį į draugą, šeimos narį ar save. Antra, galvodami apie tą asmenį, atsakykite į toliau pateiktus klausimus. Galiausiai įvertinkite kiekvieną elementą / klausimą balais nuo 1 iki 5, priklausomai nuo to, kur asmuo yra sąmoningumo, noro, žinių, pritaikymo ir atlygio atžvilgiu (1 - nežino / nemotyvuotas / nežino, kaip pakeisti / negali taikyti praktikoje/ atlygio nėra ir 5 - yra labai sąmoningas, labai motyvuotas, žino, ką daryti/ kaip taikyti praktiškai/ yra daug apdovanojimų).

Toliau pateikite trumpą aprašymą, ką asmuo nori pakeisti:

--

Kiek jis/ji SUŽINO, kad reikia keistis?	Taškai (nuo 1 iki 5):
Pastabos:	
Kiek jis/ji NORI pasikeisti?	Rezultatas:
Pastabos:	
Ar jis/ji/jie ŽINO, ką reikia padaryti, kad pasikeistų?	Rezultatas:
Pastabos:	
Ar jis/ji/jie gali TAIKYTI savo žinias praktikoje?	Rezultatas:
Pastabos:	
Ar yra APDOVANOJIMŲ, skatinančių juos tęsti šias pastangas?	Rezultatas:
Pastabos:	

Baigę užrašus suskaičiuokite balus, sutelkite dėmesį į sritis, kurios surinko 3 ar mažiau balų. Jeigu trūksta sąmoningumo, aptarkite objektyvias šio pokyčio priežastis ir naudą. Jei noro trūksta, sutelkite dėmesį į neigiamas ir teigiamas pasekmes, kad paskatintumėte juos norėti keistis. Jei reikia žinių, patarkite, kur jie gali rasti naudingos informacijos. Jei trūksta gebėjimų, padėkite jiems sugalvoti būdus, jie gali atlikti tam tikrus veiksmus arba patarkite pasitarti su žmogumi, kuris žino, kaip tai padaryti. Jei reikia atlygio, išsiaiškinkite, kas jiems patinka, ir apdovanokite juos už kiekvieną mažą žingsnelį.

Metodas: „Verčių sąrašas“. Išsiaiškink vertybės, kas tau TIKRAI svarbu. Vertybės nėra susijusios su tuo, ką norite pasiekti; jos yra apie tai, KAIP norite elgtis - elgtis su savimi ir kitais. Peržiūrėkite toliau pateiktą verčių sąrašą ir nurodykite 9 JUMS aktualias vertes.

-
1. Priėmimas: bŭti atviram ir priimanėiam save, kitus, gyvenimą ir pan.
 2. Nuotykis: aktyviai ieškoti, kurti ar tyrinėti naujų ar skatinanėių potyrių
 3. Atkaklumas: pagarbiai ginti savo teises ir reikalauti to, ko noriu
 4. Autentiškumas: bŭti autentišku, tikru; kad bŭėiau iėtikimas sau
 5. Groėis: vertinti, kurti, puoselėti groėį savyje, kituose, aplinkoje ir pan.
 6. Rŭpinimasis: rŭpintis savimi, kitais, aplinka ir pan.
 7. Iėėŭkis: iėlaikyti sau iėėŭkį augti, mokytis, tobulėti
 8. Uėuojauta: elgtis maloniai su kenėianėiais
 9. Ryėys: visapusiėkai įsitraukti į tai, ką darau
 10. Įnaėas: prisidėti, padėti, padaryti teigiamą pokytį sau ar kitiems
 11. Atitiktis: gerbti ir laikytis taisyklių bei įsipareigojimų
 12. Bendradarbiavimas: bendrauti ir bendradarbiauti su kitais
 13. Drąsa: bŭti drąšiam ar iėlikti drąšiam susidŭrus su baime, grėėme ar sunkumais
 14. Kŭrybiškumas: bŭti kŭrybingam ar novatoriėkam
 15. Smalsumas: bŭti smalsiam, atviram ir besidominėiam; tyrinėti ir atrasti
 16. Skatinimas: skatinti ir apdovanoti elgesį, kurį vertinu savyje ar kituose
 17. Lygybė: traktuoti kitus kaip sau lygius ir atvirkėčiai
 18. Jaudulys: ieškoti, kurti ir uėsiimti veikla, kuri yra jaudinanti, skatinanti ar jaudinanti
 19. Sąėžiningumas: bŭti sąėžiningam sau ar kitiems
 20. Gera fizinė forma: palaikyti arba pagerinti savo formą; rŭpintis savo fizine ir psichine sveikata bei gerove
 21. Lankstumas: lengvai prisitaikyti prie besikeičianėių aplinkybių
 22. Laisvė: gyventi laisvai; pasirinkti, kaip gyventi ir elgtis, arba padėti kitiems tai daryti
 23. Draugiėskumas: bŭti draugiėkam, maloniam kitų atėvilgiu
 24. Atleidimas: bŭti atlaidėiam sau ar kitiems
 25. Linksmas: bŭti linksmam; ieškoti, kurti ir uėsiimti smagia veikla
 26. Dosnumas: bŭti dosniam, dalintis ir dovanoti sau ar kitiems
 27. Dėkingumas: bŭti dėkingam ir vertinti teigiamas savo, kitų ir gyvenimo puses
 28. Sųėžiningumas: bŭti sųėžiningam ir nuoėirdėiam su savimi ir kitais
 29. Humoras: pamatyti ir įvertinti humoristinę gyvenimo pusę
 30. Nuolankumas: bŭti nuolankiam arba kukliam; kad mano pasiekimai kalbėtų patys uė save

-
31. Pramonė: būti darbščiam, atsidavusiam
 32. Nepriklausomybė: palaikyti save ir pasirinkti savo veiklos būdą
 33. Intymumas: atsiverti, atskleisti ir pasidalyti savimi – emociškai ar fiziškai – artimuose asmeniniuose santykiuose
 34. Teisingumas: palaikyti teisingumą ir sąžiningumą
 35. Gerumas: būti maloniam, užjaučiančiam, dėmesingam, globojančiam ar rūpinančiu savimi ar kitais
 36. Meilė: elgtis meiliai su savimi ir kitais
 37. Sąmoningumas: būti sąmoningam, atviram ir smalsiam čia ir dabar patirčiai
 38. Tvarka: būti tvarkingam ir organizuotam
 39. Atvirumas: viską apgalvoti, pamatyti dalykus iš kitų požiūrių ir teisingai pasverti įrodymus
 40. Kantrybė: ramiai laukti to, ko noriu
 41. Atkaklumas: ryžtingai tęsti, nepaisant problemų ar sunkumų.
 42. Malonumas: kurti ir teikti malonumą sau ar kitiems
 43. Galia: stipriai paveikti arba turėti valdžią, pvz., imtis atsakomybės, vadovauti, organizuoti
 44. Abipusiškumas: kurti santykius, kuriuose yra teisinga davimo ir imimo pusiausvyrą
 45. Pagarba: būti pagarbiam sau ar kitiems; būti mandagiam, dėmesingam ir teigiamai vertinti
 46. Atsakomybė: būti atsakingam už savo veiksmus
 47. Romantika: būti romantiškam; parodyti ir išreikšti saimpatiją arba stiprią meilę
 48. Sauga: apsisaugoti, apsaugoti arba užtikrinti savo ar kitų saugumą
 49. Savęs suvokimas: žinoti savo mintis, jausmus ir veiksmus
 50. Rūpinimasis savimi: rūpintis savo sveikata ir gerove ir patenkinti savo poreikius
 51. Savęs tobulėjimas: nuolat augti, tobulėti ir tobulinti žinių, įgūdžių, charakterio ar gyvenimo patirties srityje.
 52. Savikontrolė: veikti pagal savo idealus
 53. Jausmingumas: kurti, tyrinėti ir mėgautis patirtimi, kuri stimuliuoja penkis pojūčius
 54. Dvasingumas: užmegzti ryšį su esminiais dalykais, svarbesniais už mus
 55. Sugebėjimas: nuolat praktikuotis ir tobulinti savo įgūdžius bei taikyti juos
 56. Palaikymas: palaikyti, padėti, padrąsinti ir būti prieinamam sau ir kitiems

57. Pasitikėjimas: būti patikimam; būti ištikimam, ištikimam, nuoširdžiam ir patikimam

58. Kita (prašome čia nurodyti savo vertę):

Remiantis Russ Harris www.actmindfully.com.au



Jrankis: „Jūsų vertybių sudarymas“. Nurodykite savo 9 pagrindines vertybes, atsižvelgdami į jų svarbą jums.

Priemonė: „Vertybės veikia“. Yra keletas būdų, kaip mokyti jaunas žmones būti daugiau motyvuotiems, puoselėti savo vertybes.

Galite pradėti sutelkdami dėmesį į vieną pagrindinę vertę ir aptardami, kaip jie ją taikė praeityje. Tada galite paskatinti pagalvoti apie naują/kūrybingą/įdomų/beprotišką būdą, kaip jie galėtų panaudoti savo vertę ateityje:

1. Kada paskutinį kartą veikėte/elgėtės pagal savo vertę? Prašome detaliai apibūdinti šią situaciją.

2. Koks yra vienas naujas būdas pritaikyti savo vertę ateityje?

Pagrindinė vertybė, į kurią renkuosi sutelkti dėmesį:

Ankstesnės patirtys:

Būsimas veiksmas (per artimiausias 24 valandas):

Be to, galite nuspręsti sutelkti dėmesį į jaunų žmonių galimybes įsidarbinti. Pavyzdžiui, galite jiems rekomenduoti: 1 – bent du kartus per ateinančią savaitę užsiimti darbo paieška; 2 – pranešti apie dvi sėkmingai atliktas su darbo paieška susijusias veiklas tą savaitę ir nustatyti, kokios vertybės prisidėjo prie sėkmės.

Užduotis: „Tikslo nustatymas“. Vienas populiariausių motyvacijos ir užsidegimo didinimo būdų yra trumpalaikių ir ilgalaikių tikslų nustatymas. Žemiau esančioje lentelėje nurodykite savo ilgalaikius ir trumpalaikius tikslus, susijusius su penkiomis pagrindinėmis gyvenimo sritimis. Prašome būtinai peržiūrėti, kas šešis mėnesius nustatykite tikslus ir stebėkite savo pažangą.

Gyvenimo sritis	Ilgalaikiai tikslai (Kitais metais)	Trumpalaikiai tikslai (Kitą mėnesį)
-----------------	--	--

Meilė / Šeima		
Draugystė / Bendruomenė		
Darbas/ Karjera		
Dvasingumas		
Savarankiškai		

ENERGIJA LYGIS	Rytas												Popietė					Vakaras					Naktis			
	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4		
Labai aukštai																										
Aukštas																										
Vidutinis																										
Zemas																										
Miegoti																										

Priemonė: „Energijos grafikas“. Žemiau esančioje diagramoje pažymėkite produktyviausią ir mažiausiai produktyvų laiką. Naudokite šį grafiką, kad padidintumėte savo supratimą apie savo energijos lygius. Kai norite padaryti ką nors svarbaus, pasistenkite tai suplanuoti tuo laiku, kai esate produktyviausias.

Skaitymas: „STEEM sąrašas“. Prašome peržiūrėti žemiau pateiktą minčių, jausmų, prisiminimų ir pojūčių sąrašą, kad susipažintumėte su kai kuriomis negatyviomis mintimis ir emocijomis.

STEEM sąrašas

Akronimas **STEEM** reiškia: **pojūčiai, mintys, emocijos, įvykiai ir prisiminimai**. Žemiau pateikiami minčių, jausmų, prisiminimų ir pojūčių pavyzdžiai, kurie yra normalūs, nes juos patiria KIEKVIENAS. Tačiau dėl sunkaus pobūdžio jie dažniausiai būna nenaudingi. Perskaitykite teiginius ir pažiūrėkite, ar kas nors jums pažįstama

Sensacijos

-
- Skausmas (galvos skausmas, krūtinės skausmas, nugaros skausmas)
 - Įtempti raumenys, skrandžio sutrikimas, burnos džiūvimas, drebulys, šaltos ar prakaituojančios rankos ir pėdos
 - Nuovargis / mieguistumas
-

Mintys

-
- Turiu padaryti viską tobulai. Jei tai nėra tobula, jie manęs negerbs.
 - Jei kas nors mane kritikuoja, aš jiems nepatinku.
 - Aš tiesiog negaliu kalbėti prieš auditoriją .
 - Parodyti, kad esu įsitęsęs, vadinasi, esu silpnas.
 - Jei pasidalinsiu savo nuomone, jie iš manęs juoksis.
 - Jei nesutiksiu su kitais, jie išmes mane iš savo rato.
 - Jei aš skirsiuosiu nuo kitų, jie manęs nepriims.
 - Visi aplink mane yra sėkmingesni nei aš.
-

Emocijos

-
- Susierzinimas, pyktis
 - Nusivylimas
 - Nerimas
 - Liūdesys
 - Vienatvė
-

-
- Kaltė
 - Nuobodulys
-

Įvykiai ir prisiminimai apie juos

- Suklydus
 - Sukonfliktavus su kitais (šeima, draugai ir kt.)
 - Atmestam/nepriimtam
 - Pažemintam
-

Atvejo analizė: „Nataša“. Prašome perskaityti toliau pateiktą Natašos atvejį ir atsakyti į klausimus. Tada surenkite 10 minučių diskusiją didelėje grupėje, kad palygintumėte atsakymus ir sužinotumėte, ar šios mintys, jausmai, kuriuos pastebėjote, pasiūlėte yra naudingi Natašai. Jei tai nepadeda, nurodykite būdus, kaip juos būtų galima pakeisti, kad padidėtų motyvacija ir užsidegimas.

STEEM SCENARIJAS



Nuotraukų šaltinis: <https://www.pexels.com/>

Natašai 22 metai ir ji niekada gyvenime nedirbo. Ji metė vidurinę mokyklą, visi jai kartojo, kad reikia susirasti darbą ir pasirūpinti savo gyvenimu. Kaip jaustųsi Nataša, išgirdusi išgirdusi tokį „patarimą“?

Pagalvojusi, Nataša nusprendžia pradėti ieškoti darbo, bet nežino, ką tiksliai galėtų daryti. Kažkas jai papasakojo apie įdomią veiklą gyvūnų priežiūros firmoje, ten nereikia jokio specialaus išsilavinimo ar darbo patirties. Nataša myli gyvūnus (tiesą sakant, jos seniai pamiršta vaikystės svajonė buvo tapti veterinarijos gydytoja), todėl nusprendžia imtis tokio darbo. Ji žino, ką pirmiausia reikia sukurti CV. Kokios mintys jai šaus į galvą pažvelgus į tuščią popieriaus lapą?

Nataša kreipiasi į firmą ir vieną dieną, išlaukusi, kaip atrodė, amžių, gauna kvietimą į darbo pokalbį. Ji niekada nedalyvavo pokalbyje ir galvoja, kaip tai būtų. Ji prisimena atvejį iš paauglystės, kai dalyvavo atrankoje dėl vaidmens vidurinės mokyklos spektaklyje ir patyrė nesėkmę, taip pat sulaukė neigiamų atsiliepimų. Atmintyje nuolat

iškyla neigiami pojūčiai iš to renginio. Ar tie seni atsiliepimai turi įtakos Natašos lūkesčiams dėl artėjančio darbo pokalbio?

Atėjo darbo pokalbio diena. Nataša iš draugo girdėjo, kad darbo pokalbiai retai būna vienas su vienu, dažniausiai juos priima pašnekovų grupė. Pati mintis apie tai verčia ją jausti nerimą. Kokius pojūčius Nataša dėl to patirtų?

Veikla: „Eilėraščio analizė“. Prašau perskaityti Rumi eilėraštį „*Svečių namai*“ ir aptarkite šiuos klausimus:

- ✓ Kas pas tave pastaruoju metu lankosi?
- ✓ Ar žinai kodėl?
- ✓ Ar esate linkęs atmesti savo jausmus ir emocijas?
- ✓ Ar kada nors jautiesi įstrigęs savo proto kalėjime?
- ✓ Ar įsivaizduojate laiką, kai būsite dėkingas visiems į jūsų svečių namus atvykusiems lankytojams?
- ✓ Ką reikia „išvalyti“?

Svečių namai (Rumi)

Šis žmogus yra svečių namuose.

Kiekvieną rytą naujas atvykimas.

Džiaugsmas, depresija, niekšybė

Ateina tam tikras momentinis suvokimas

Kaip netikėtas svečias.

Sveikiname ir linksminame juos visus!
Net jei jie yra liūdesio minia,
Kas žiauriai šluoja tavo namus
tuščias jo baldas,
vis tiek elkis su kiekvienu svečiu garbingai.
Jis gali jus paniekinti
Savam malonumui.

Tamsi mintis, gėda, piktumas,
Sutik juos prie durų besijuokiantis,
Ir pakviesk vidun.
Būkite dėkingi tam, kas ateina,
Nes kiekvienas buvo išsiųstas
Kaip vadovas iš anapus.

Linksmas užsiėmimas: „Kas tai padarė?“. Peržiūrėkite „YouTube“ vaizdo įrašą spustelėdami toliau pateiktą nuorodą. Šis vaizdo įrašas padeda pamatyti, kad žmogaus protas yra ydingas. Kai sutelkiame dėmesį į ką nors konkretaus, praleidžiame daug svarbios informacijos. Pavyzdžiui, kai per daug susikoncentruojame į įkyrią mintį, nesugebame atpažinti teigiamų dalykų gyvenime ir prarandame motyvaciją.
<https://www.youtube.com/watch?v=ubNF9QNEQLA>

Priemonė: „Čia ir dabar“. Nerimas yra beprasmis. Treniruodami save sutelkti dėmesį į „čia ir dabar“, galime geriau valdyti nerimą ir skatinti entuziazmą. Praktikuokite buvimą dabarties akimirkoje, atlikdami:

- 5 dalykai, kuriuos galite pamatyti.
- 4 dalykai, kuriuos galite išgirsti.
- 3 dalykai, kuriuos galite liesti.
- 2 dalykai, kuriuos galite užuosti.
- 1 dalykas, kurio galite paragauti.

Šį pratimą galite atlikti kiekvieną kartą, kai jūsų protas įstringa nerimo ir neigiamų minčių spąstuose.

Priemonė: „STOP“ dar žinoma kaip „Sound Focus“ technika. Kad ir kur būtumėte, pradėkite klausytis, kad garsas būtų nuoseklus fone. Tai gali būti ventiliatoriaus, variklio, eismo ir t.t. garsas. Jei vaikštote mieste, galite klausytis tolygaus miesto garso, o jei vaikštote kaime, galite klausytis gamtos garsų. Jei pastebėjote, kad mintys nukrypsta nuo garso, tiesiog vėl atkreipkite dėmesį į jį.

Priemonė: „Pauzė“ dar žinoma kaip „Dušo technika“. Atsisėskite po šiltu dušu ir pajuskite raminantį vandenį. Perkelkite dėmesį į vandens garsą, užmerkite akis ir kreipkite dėmesį į vidų. Klausykitės krintančio vandens garso ir pajuskite jį ant savo kūno. Perkelkite savo dėmesį į atsipalaidavimą ir paleidimą.

Priemonė: „Maži veiksmai ugdyti kantrybę“. Kartais atsiranda situacijų, kai kantrybę būna labai sunku suvaldyti. Tai gali būti ilga eilė maisto parduotuvėje, eismo kamštis, kai skubate, lėtai pro duris išeinantis žmogus, kai jūs norite įeiti.

Būkite dėmesingi sau: stebėkite ir skaičiuokite savo pulsą. Kai kitą kartą susidursite su kliūtimis, supyksite ant ko nors ar situacijos, minutę stebėkite savo pulsą.

Išnaudokite nemokamą „laisvą“ laiką: technologijų laikais daugelis žmonių įprato būti užsiėmę savo telefonais, socialiniais tinklais, todėl, kai turite „papildomą“ minutę, pabandykite sutelkti dėmesį į dabartinę akimirką ir aplinką.

Veikla: „Žiūriu į priekį“. Prašau nurodykite vieną mažą dalyką, kuriuo galėtumėte mėgautis artimiausiu metu? Užsirašykite. Jis gali būti toks mažas, kaip, pavyzdžiui, „išgerti puodelį kavos“ arba „klausytis mėgstamos dainos“.

Podcast: „Kaip sustabdyti delsimą?“ (3 podcast'ai)

1 podcast'as: https://youtu.be/fmQx0_JttU4

2 podcast'as: <https://youtu.be/fKNegmqMoSs>

3 podcast'as: <https://youtu.be/Th4luWcFRNg>

Veikla: „Teigiamas pakartotinis kadrovimas“. Prašome apmąstyti toliau pateiktus klausimus. Psichologai teigia, kad teigiamas pertvarkymas padidina savijautą, nes žmogus pradeda sutelkti dėmesį į teigiamas mintis ir emocijas. Kaip jaučiatės užsiėmę šia veikla?

1 veiksmas: apibūdinkite neseniai įvykusį įvykį ar situaciją, sukėlusią neigiamą reakciją. Apibūdinkite savo mintis ir jausmus, kuriuos patyrėte. Pabandykite prisiminti, kokios konkrečios mintys sukėlė tas emocijas.

2 veiksmas: pabandykite iš naujo įsivaizduoti situaciją, bet dabar rasdami teigiamų alternatyvių įvykių interpretacijų. Įsivaizduokite, kad jūsų alternatyvios interpretacijos iš tikrųjų yra teisingos. Kaip tai keičia jūsų jausmus? Jei sunku įsivaizduoti savo jausmus naujomis aplinkybėmis, apibūdinti jausmus, kurie, jūsų manymu, gali kilti.

Įrankis: „Išimtys“. Šį skyrių užbaigsime, sutelkdami dėmesį į teigiamus dalykus. Šis metodas leidžia atpažinti teigiamą praeities praktiką ir įtraukti daugiau tų praktikų į savo dabartį. Instrukcijos: prašau pagalvokite apie laikus, kai jautėtės puikiai, ir apibūdinkite tuos laikus:

Prašau pakalbėkite apie laikus, kai nepatyrėte didžiulių iššūkių

Kaip buvo įmanoma, kad jums pavyko tai padaryti?

Kaip galite tai pakartoti dar kartą?

Baigiamosios pastabos

Pirmiausia norime pasakyti:

AČIŪ, KAD NAUDOSITĖS ŠIAIS PATARIM AIS!

Tikimės, kad tai padės jums, dirbantiems su jaunais žmonėmis. Nedvejodami išsirinkite metodus ir veiklas, kurios geriausiai tinka jūsų tikslinei grupei. Jaunesnė auditorija gali teikti pirmenybę aktyviems, linksmiems žaidimams, apimantiems komandinį darbą, o

brandesni jaunuoliai gali jaustis patogiai apmąstydami savo mintis, emocijas ir elgesį. Nepamirškite, kad šios veiklos yra naudingiausios, kai išryškinate pagrindines išvadas ir įgytas žinias bei suteikiate laiko dalyviams apmąstyti savo mokymąsi.

Peržiūrėdami medžiagą galėjote susimąstyti – kuo priemonė skiriasi nuo veiklos? Atsakymas yra toks, kad įrankis yra kažkas, kurį jaunas žmogus gali pakartotinai naudoti, kad padėtų jam susidoroti su iššūkiais darbe ir gyvenime. Nors veikla veda į įžvalgą, tačiau paprastai tai yra vienkartinis pratimas, kuris paprastai atliekamas grupėje.

Naudodami progą norime padėkoti visoms šalims partnerėms (Neformalaus mokymosi klubui "WE", Jaunimo iniciatyvų centrui, MS tyrimų ir mokymo akademijai, SelfInvest ir StraussAPS), mūsų ROCK mokymų dalyviams, jaunimo darbuotojams ir mokytojams, dalyvavusiems mūsų multiplikatorių renginiuose, ir tairėmusią Lietuvos nacionalinę agentūrą .

Ačiū! Įsitikinate, kad įgyvendiname tikrai prasmingą projektą.

Jei norite pasidalinti savo atsiliepimais, mintimis ir pasiūlymais, galite parašyti mums el. info@themsacademy.com

P.S. → TU ROCK!