

# Mokymų vadovas

---

VADOVAS VYSTYTI SOCIALINIUS - EMOCINIUS ĮGŪDŽIUS PER PAMEISTRYSTĘ!

Erasmus+ project Dessa  
| BIG PILOT | 1 FEBRUARI 2021

## MOKYMŲ VADOVAS – VADOVAS VYSTYTI MINKŠTUOSIUS ĮGŪDŽIUS PER PAMEISTRYSTĘ!

Project	DESSA 2019-1-NL01-KA202-060482
A collaboration of	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ FRIESLAND COLLEGE STICHTING VOOR ALGEMEEN VOORTGEZET ONDERWIJS, BEROEPSONDERWIJS EN VOLWASSENENEDUCATIE</li> <li>❖ POLITEKNIKA IKASTEGIA TXORIERRI S.COOP</li> <li>❖ AINTEK SYMVOULOI EPICHEIRISEON EFARMOGES YPSILIS TECHNOLOGIAS EKPAIDEFSI ANONYMI ETAIREIA</li> <li>❖ KAUNO STATYBOS IR PASLAUGU MOKYMO CENTRAS</li> <li>❖ AKADEMIA HUMANISTYCZNO-EKONOMICZNA W LODZI</li> </ul>
Date	1 February 2021



## Table of content

Įžanga.....	3
Mentoriaus rolė.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Daugiau apie minkštuosius įgūdžius.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Užduotys.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Mokymo tikslų sukūrimas.....	8
Assignment 1   Ledų laužymo žaidimai ( Ice breaker games) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 2   Paimk interviu iš savo kolegų (Interview your colleagues)....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 3   Pristatyk save (Present yourself!) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 4   Pravesk seminarą (Give a workshop!).....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 5   Derybos darbo aukšte (Negotiation on the work floor) .....	13
Assignment 6   Studentų tobulėjimas (Student’s improvement) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 7   Parodyk savo skaitmeninius įgūdžius ( Show your digital skills)...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 8   Būk kūrėjas (Become a Creator) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 9   Būk lyderis! (Become a Leader!) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 10   Laikas žaisti žaidimą (Time to play a game) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Assignment 11   Nenumatyti pokyčiai (Unforeseen changes).....	20
Assignment 12   Motyvuokime kartu! ( Let’s motivate together!).....	21
Assignment 13   Žaidimas “Laikykimės kartu” (Game “Holding together”) .....	22
Assignment 14   Žaidimas “Dvi tos pačios monetos pusės” (Game “Two sides of the same coin”) .....	23
Assignment 15   Pertvarkykite savo dienos režimą( Reorganize your daily routine) .....	24
Assignment 16   Pizza ar Burgeris?(Pizza or Burger?).....	25
Assignment 17   Komandinio darbo pratybos ( Teamwork exercise).....	26
Assignment 17   Šablonas ( Template) .....	27
Assignment 18   Pasitikėjimo savimi stiprintojas (Self-confidence booster).....	28
Assignment 19   Įvaldyti ir lavinti minkštus įgūdžius (Mastering and developing soft skills) .....	29
Assignment 20   Konfliktų sprendimas (Conflict resolution) .....	30
Assignment 21   Savęs tobulinimo projektas (Project of self-development) .....	30
Baigiama pameistrystės užduotis.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Literatūra.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>





Eramus+ project Dessa  
2019-1-NL01-KA202-060482

SensNet

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## Introduction

**“85% sėkmės darbe sieja su socialiniais - emociniais įgūdžiais ir tik 15% - su techniniais įgūdžiais”**

- Harvard Study

Tikriausiai ne pirmą kartą girdite žmones kalbant apie socialinius - emocinius įgūdžius, ir tai tikrai nebus paskutinis kartas. Perskaitykite laikraštį ar žurnalą ir jie kalbės apie socialinius - emocinius įgūdžius, tačiau ką žmonės ar įmonės turi omenyje turėdami socialinius – emocinius (minkštuosius) įgūdžius?

Yra skirtumas tarp “kietų” ir “minkštųjų” įgūdžių. Sunkūs įgūdžiai - tai įgūdžiai, kuriuos išmokote iš savo išsilavinimo. Galite išbandyti šiuos įgūdžius; jie priklauso nuo darbo. Minkšti įgūdžiai suteikia spalvų kietiems įgūdžiams. Pavyzdžiui, mokykloje išmokote organizuoti renginį. Galbūt žinote apie tai, kaip užsisakyti vietą ar kaip sudaryti svečių sąrašą, tačiau be minkštųjų įgūdžių bendravimo, lyderystės, iniciatyvumo ir komandinio darbo įvykio nebus. Šie minkšti įgūdžiai yra labai svarbūs realioje darbo aplinkoje.

Minkštieji įgūdžiai yra žmonių įgūdžių, socialinių įgūdžių, bendravimo įgūdžių, charakterio ir asmenybės bruožų derinys. Šie įgūdžiai leidžia jums naršyti aplinkoje, gerai dirbti su kitais, gerai pasirodyti ir greičiau pasiekti savo tikslus. Šis vadovas suteiks jums daugiau informacijos apie minkštus įgūdžius ir būdus, kaip lavinti šiuos svarbius įgūdžius praktikos metu.

Galbūt tai jūsų pirmoji praktika ir šios pirmosios dienos naujoje įmonėje visada yra įdomios. Jūs esate naujoje aplinkoje; nepažįstate žmonių ir dar nesate susipažinęs su darbo pobūdžiu. Bet turėdami šiek tiek pagalbos, puikiai praleisite laiką. Kiekvienas mokymosi procesas yra skirtingas. Prieš pradėdami nėra aišku, ką atneš ši patirtis. Bet vėliau gali atsigręžti atgal ir pamatyti, kiek daug dalykų išmokai.

***Atėjo laikas jums pamatyti, kokie minkšti įgūdžiai slypi jumoje!***

Šiame mokymo vadove rasite dvidešimt vieną užduotį, kurios suteikia jums galimybę tobulinti savo minkštuosius įgūdžius, įgyti vertingos patirties tikroje darbo vietoje ir galiausiai augti kaip profesionalas. Iš šio vadovo galite pasirinkti penkias užduotis, kurias galite dirbti pameistrystės metu. Šios užduotys yra specialiai sukurtos padėti jums pasiekti savo tikslus ir asmeninį bei profesinį tobulėjimą. Norėdami padėti jums mokytis ir atlikti šiame vadove pateiktas užduotis, paprašysime pagalvoti apie patyrusį pavyzdį savo darbo aplinkoje, tai vadinama mentoriumi.



## Mentoriaus rolė

Mes visi turime žmonių savo gyvenime, kurie padeda mums išsiaiškinti dalykus ir padėti mums siekti tikslų. Žmonės, kuriems galite pasitikėti, iš kurių mokytis ir galbūt net ieškoti. Ar savo įmonėje jau radote žmogų, kuriam galėtumėte užduoti klausimus? Kažkas, kuris padeda jums rasti kelią, kažkas, kuris klausia, kaip viskas vyksta?

Šį asmenį galima vadinti mentoriumi, o mentoriai yra įvairių tipų ir formų. Tai gali būti tas asmuo, su kuriuo oficialiai sutampa mentorystės programa, arba, pavyzdžiui, jūsų mokykla, tačiau daugeliu atvejų mes savo organiškai randame savo mentorį. Tai gali būti jūsų vadovas, šalia sėdintis kolega ar palaikymo, patarimų ir draugystės asmuo. Asmuo, kuris skiria laiko palaikyti tave ir verčia tave gerai jaustis. Šis asmuo gali būti jūsų natūralus mentorius, kurį pasirinkote jūs patys. Skirtingi žmonės moko skirtingų įgūdžių, teikia skirtingų žinių ir paramos, tačiau ar žinojote, kad įmanoma turėti daugiau nei vieną mentorį?

Bet kokių atveju, norint tobulinti savo minkštus įgūdžius, reikės turėti mentorį. Asmuo, su kuriuo gali kalbėtis, iš kurio mokytis, jaustis patogiai ir kuris nori būti tavo mokymosi proceso dalimi. Tai jūsų pasirinkimas, kas norėtų būti savo mentoriumi. Apie ką gali pagalvoti? Paprasčiausias būdas susirasti mentorį yra šio žmogaus paklausti, ar jis nori būti jūsų mentoriumi. Tai gali atrodyti didelis žingsnis, bet suprasite, kad šiam žmogui bus garbė tai padaryti.

Jei negalite pagalvoti apie asmenį, kuris galėtų atlikti šį vaidmenį jūsų praktikos metu, visada galite paprašyti savo vadovo padėti jums ką nors surasti arba padaryti sau apžvalgą su jūsų darbo aplinkos žmonėmis ir pagalvoti apie įgūdžius, kuriuos jie galėtų jums padėti.

Prieš pradėdami dirbti su šiomis užduotimis, svarbu užmegzti pokalbį su savo mentoriumi. Koks bus jūsų planas, kaip norite save tobulinti ir kurias užduotis turėtumėte pasirinkti? Kartu su savo mentoriumi galite sukurti veiksmų planą. Kokie yra jūsų mokymosi tikslai ir kurios užduotys galėtų padėti pasiekti šiuos tikslus?

Po kiekvienos užduoties svarbu apmąstyti savo asmeninį tobulėjimą, gerai tai padaryti kartu su mentoriumi. Paklausus savęs, kas sekėsi gerai ir ką kitą kartą galėtum padaryti kitaip, gali būti atsakinga už tavo pačių mokymosi procesą. Apie tai kalbėdami su savo mentoriumi jums lengviau atlikti procesą ir suteikiate palaikymą, kurio reikia norint rizikuoti. Tai taip pat padeda padaryti nedidelę ataskaitą po kiekvieno apmąstymo, tik sau. Norėdami užrašyti savo procesą, įžvalgos ir tikras vertingas jūsų pačių vystymosi dokumentas yra didžiulis ir pasidalinti su savo mentoriumi, mokykla ar vadovais



## Daugiau apie minkštuosius įgūdžius

Pastaraisiais metais pastebimai pasikeitė darbuotojų reikalaujami įgūdžiai privilegijuojant minkštus įgūdžius, o ne kietus įgūdžius. Šiuo metu minkšti įgūdžiai apibūdinami kaip vieni svarbiausių pagrindinių gebėjimų. Šios kompetencijos yra dinamiškas kognityvinių ir metakognityvinių įgūdžių, tarpasmeninių, intelektualinių, emocinių ir praktinių įgūdžių derinys, kurį galima pritaikyti užimtumo kontekste.

Minkšti įgūdžiai vaidina svarbų vaidmenį atnaujinant rašymą, interviu ir ieškant sėkmės bendraujant su žmonėmis darbe ir kitose jūsų gyvenimo srityse. Pvz., ieškodami darbo, galite pastebėti, kad daugelis darbdavių nurodo specialius minkštus įgūdžius savo darbo skelbimų skiltyse „reikalingi“ arba „norimi“. Žmogiškųjų išteklių partnerio darbo skelbime „dėmesys detalėms“ gali būti nurodomas kaip pageidaujamas bruožas, o rinkodaros specialisto darbe - „lyderystės“ ir „puikūs bendravimo įgūdžiai“.

Minkštus įgūdžius dažnai galima perkelti į karjerą ir pramonės šakas. Dėl to galite suprasti, kad turite daugybę privalomų bruožų, net jei neatitinkate tikslaus profilio darbo aprašyme. Ieškodami darbo, atkreipkite ypatingą dėmesį į pranešimus, kuriuose kviečiami kandidatai, turintys minkštųjų įgūdžių ar bruožų. Net jei pareigybės pavadinimas nėra tinkamas, galite pastebėti, kad aprašymas jums yra prasmingas. Vykdydami darbo paieškos procesą, atnaujinkite savo gyvenimo aprašymą, kad jis atspindėtų minkštus įgūdžius, labiausiai susijusius su jūsų siūlomais darbais.

Jums taip pat gali būti naudinga apsvarstyti, kaip interviu galite pademonstruoti savo minkštus įgūdžius. Nors galite parodyti kai kuriuos įgūdžius, pavyzdžiui, gerą bendravimą, galite apsvarstyti galimybę įpinti kitus į savo atsakymus į interviu klausimus. Pavyzdžiui, galite kalbėti apie savo problemų sprendimo įgūdžius, atsakydami į tokį klausimą: „Papasakok man apie laiką, kaip įveikė kliūtį“. Jei darbdavys ragina pateikti nuorodas, pagalvokite apie tuos, kurie gali kalbėti su pavyzdžiais, kurie patvirtina jūsų minkštus įgūdžius ir kitas stipriąsias puses.

Yra įvairių minkštųjų įgūdžių, kuriuos galite tobulinti įvairiais būdais. Žemiau esančiame žodžio debesyje galite rasti minkštųjų įgūdžių, kuriuos galite galvoti, apžvalgą. Šiame mokymo vadove atliekamoms užduotims sutelkti dėmesį į keletą šių minkštųjų įgūdžių, kuriuos galite išsiugdyti savo praktikos metu:

1. **Bendravimas:** *dar vienas minkštas įgūdis, be kurio neapsieisi. Žmonės, turintys stiprių bendravimo įgūdžių, gali užmegzti santykius. Jie gali gerai klausytis ir keisti savo bendravimą, kad atitiktų aplinkybes. Jie vengia nesusipratimų ir apskritai bet kurioje darbo vietoje dirba geriau.* (Cedefop, 2020)
2. **Bendradarbiavimas / komandinis darbas:** *Bendradarbiavimas yra „savanoriškas susitarimas, kai du ar daugiau subjektų dalyvauja abipusiai naudinguose mainuose, o ne konkuruoja. Bendradarbiavimas gali vykti, kai egzistuoja abiem šalims tinkami ištekliai arba juos sukuria jų sąveika. Komandinis darbas apibrėžiamas kaip „įgūdžių, reikalingų gerai dirbti kaip komandos daliai, santrauka“. („Cedefop“, 2020 m.)*
3. **Savęs motyvacija:** *„Gebėjimas daryti tai, ką reikia padaryti, be kitų žmonių ar situacijų įtakos.“ Žmonės, turintys savimotyvacijos, gali rasti priežastį ir jėgą atlikti užduotį, net ir iššaukdami iššūkių, nenuleisdami rankų ar neprireikdami kito, kad juos paskatintų. (Verslo žodynas, 2021)*

*Tai taip pat galima apibūdinti kaip drąsą įveikti problemas ir užbaigti reikalus, vengti atidėlioti ir būti produktyviems savo darbo aplinkoje..*



4. **Kūrybiškumas / naujovės:** Galimybė mąstyti už langų ribų. Gebėjimas kurti ar panaudoti originalias ir neįprastas idėjas. Tai yra psichinė jėga pamatyti sprendimus ir galimybes, kur tik nedaugelis žmonių gali, ir tada veikti naujoviškai ir novatoriškai. (Kembridžo universiteto leidykla, 2021 m.)

Kūrybiškumas yra sugebėjimas galvoti apie užduotį ar problemą naujai ar kitaip, arba sugebėjimas pasitelkti vaizduotę naujoms idėjoms generuoti. Kūrybiškumas leidžia išspręsti sudėtingas problemas arba rasti įdomių būdų, kaip pasiekti užduotis. Jei esate kūrybingas, į viską žvelgiate iš unikalios perspektyvos. Norėdami rasti galimybių, galite rasti modelių ir užmegzti ryšius. Kūrybiškumui kyla tam tikra rizika, tačiau galite parodyti, kad esate savimotyvuotas išbandyti tai, kas dar nebuvo padaryta.

5. **Problemų sprendimas:** Problemų sprendimas yra problemos apibrėžimo veiksmas; nustatant problemas priežastį; sprendimo alternatyvų nustatymas, prioritetų nustatymas ir parinkimas; ir įgyvendinant sprendimą. (ASQ, 2021)
6. **Prisitaikymas keistis:** Gebėjimas keistis, kad atitiktų skirtingas sąlygas. Prisitaikymas prie pokyčių reiškia, kad jūs galite veikti besikeičiančioje aplinkoje. (Kembridžo universiteto leidykla, 2021 m.)

Tai reiškia, kad galima greitai reaguoti į kintančias tendencijas, naujoves, destabilizaciją, pramonės pokyčius ir pan. („Willkomm“, 2019 m.)

7. **Noras asmeniniam tobulėjimui:** Noras - tai savybė būti laimingu ką nors padaryti, jei to reikia. (Kembridžo universiteto leidykla, 2021 m.)

Svarbu patirti asmeninio augimo džiaugsmą, taip pat prisidėti prie savo organizacijos plėtros. Tai yra atvirumas grįžtamam ryšiui ir asmeninių tikslų atspindėjimas bei suformulavimas.

8. **Laiko valdymas:** „Laiko valdymas“ yra praktika, kai turimas laikas naudojamas naudingai ir efektyviai, ypač darbe. Tinkamas laiko planavimas leidžia dirbti protingiau, o ne sunkiau, kad daugiau nuveiktumėte per trumpesnį laiką, net jei laikas yra trumpas ir didelio spaudimo situacijoje. (Kembridžo universiteto leidykla, 2021 m.)
9. **Derybos:** Derybos yra metodas, kuriuo žmonės sprendžia skirtumus. Derybų įgūdžiai yra savybės, leidžiančios dviem ar daugiau šalių pasiekti kompromisą. Tai dažnai yra minkšti įgūdžiai ir apima tokius gebėjimus kaip bendravimas, įtikinėjimas, planavimas, strategavimas ir bendradarbiavimas. (Indeed, 2020 m.)
10. **Konfliktų sprendimas:** Kai kyla konfliktas, o jūs ir jūsų komanda negali suprasti, ką daryti toliau. Labai svarbu mokėti blaiviai žiūrėti į tokio pobūdžio konfliktus. Kad būtų lengviau atpažinti problemą ir ją būtų galima išspręsti. Konfliktų sprendimas gali būti apibrėžiamas kaip neoficialus ar formalus procesas, kurį dvi ar daugiau šalių naudoja taikiam ginčo sprendimui rasti. (Shonk, 2020 m.)
11. **Pasitikėjimas:** Pasitikėjimas apibrėžiamas kaip „jausmas ar sąmoningumas apie savo galias ar pasikliavimą savo aplinkybėmis“, taip pat kaip „įsitikinimo kokybė ar būseną“. Svarbu pažinti save ir pasitikėti savo įgūdžiais, kad galėtum atlikti taip, kaip žinai. (Merriam-Webster, 2021)
12. **Lyderystė:** Šis įgūdis reikalingas norint prireikus užimti lyderio pozicijas. Jie apima gebėjimą valdyti ir motyvuoti kitus bei pavesti darbą. Tai yra minkštųjų įgūdžių rinkinys, kurį mes mažiausiai tikimės, kad kažkas išsiugdys pats. Darbdaviai supranta, kad sunku lavinti įgūdžius, nesugebant jų praktikuoti kiekvieną dieną. Tačiau greičiausiai ateis momentas, kai jums gali tekti pirmą kartą užimti lyderio pozicijas. (Oksfordo mokinio žodynai, 2020 m.)





## Užduotys

Šiame vadove rasite penkias skirtingas užduotis, kurias sukūrė studentai iš skirtingų Europos šalių. Kiekviena užduotis buvo parašyta daugiausia dėmesio skiriant 1 ar daugiau minkštųjų įgūdžių. Mes paprašėme studentų pateikti situacijas, kai pameistrystės metu jie dirbo su savo minkštais įgūdžiais. Šias situacijas jie sugalvojo iš savo patirties, nes suprato, kiek šios situacijos buvo vertingos jiems ir jų asmeniniam tobulėjimui. Jie visi orientuojasi į minkštųjų įgūdžių ugdymą jūsų praktikos metu.

### *Prieš pradedant!*

Ar jau žinote, kokie yra jūsų mokymosi tikslai? Išsikeldami sau tikslus, jūs pateikiate sau tikslą, kurio siekiate ir naudojate metodus, kuriuos išmokote tam tikram įgūdžiui lavinti. Tai padaryti gali padėti SMART metodas! Pasinaudokite SMART metodu, kad sukurtumėte mokymosi tikslus, kurie būtų ne tik pamatuojami, bet ir aiškūs jums patiems kaip asmenybei. SMART reiškia:

- **Specifinis:** gerai apibrėžtas, aiškus ir nedviprasmiškas
- **Išmatuojama:** nustatant konkrečius kriterijus, kurie įvertina jūsų pažangą siekiant tikslo
- **Pasiekiamas:** pasiekiamas ir jos neįmanoma pasiekti
- **Realistiškas:** pasiekiamas, realistiškas ir atitinkantis jūsų gyvenimo tikslą
- **Laiku:** su aiškiai apibrėžta laiko juosta, įskaitant pradžios datą ir tikslią datą. Tikslas yra sukurti skubą.

Pagalvokite apie tai, ką norite pasiekti ir kur norite save tobulinti, ateinančiu laikotarpiu. Tada pabandykite jį užrašyti, turėdami omenyje penkis aukščiau paminėtus dalykus. Pavyzdžiui:

*Praktikos metu tobulinsiu save pristatant prieš grupes. Tam noriu išmokti naudotis „PowerPoint“, skaityti vieną pranešimą prieš penkių žmonių grupę, dalyvauti pristatyme ir jaustis patogiai grupių akivaizdoje. To noriu dar nesibaigus praktikos laikotarpiui.*



## 1 Užduotis | Ledo laužytojo žaidimai

Šiai užduočiai su savo kolegomis organizuojate nedidelį įvadinį žaidimą. Svarbu žinoti savo kolegas, ypač naujoms komandoms! Tai padeda panaikinti momentinius kolegų sprendimus ir suteikia intravertams vienodas galimybes pasidalinti faktais apie save. Tokiu būdu jūs skatinate atvirą darbo aplinką, kurioje jūs suprantate vienas kitą. Šie žaidimai tarnauja kaip priemonė pralaužti ledą tarp jūsų ir jūsų kolegų. Pateikiame jums du žaidimų pavyzdžius:

### 1 Pavyzdys | Žaidimas “Tiesa ir Melai”

**Laikas:** 10 - 15 minučių

**Dalyvių skaičius:** 5 ar daugiau žmonių

**Rules:** Susėskite visi ratu vienas priešais kitą. Kiekvienas žmogus turi sugalvoti tris faktus apie save ir vieną melą. Melas turėtų būti realistiškas, o ne ekstravagantiškas. Apeikite ratą ir paprašykite kiekvieno žmogaus atsitiktine tvarka nurodyti tris faktus ir melą, neatskleisdami melo. Kai kas nors dalinasi, kiti turi atspėti, kuris yra melas.

**Reikalingi įrankiai:** nėra.

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Informacijos pateikimas, bendravimas, grįžtamasis ryšys, kūrybiškumas

### 2 Pavyzdys | Žaidimas “Žmogaus Bingo”

**Laikas:** 30 minučių

**Dalyvių skaičius:** 15 ar daugiau žmonių. Mažesnėms grupėms gali būti pakeistos taisyklės arba mažiau faktų).

**Reikalingi įrankiai:** rašiklis, atspausdinta „Human Bingo“ kortelė su faktais (šią kortelę rasite kitame puslapyje)

**Taisyklės:** Šiam ledo laužymo žaidimui kiekvienas žmogus gauna rašiklį ir atspausdintus „Žmogaus bingo“ popieriaus lapus ir šalia kiekvieno fakto turi parašyti kito asmens vardą. Dėl šios priežasties žmonėms reikia eiti aplinkui ir bendrauti, klausti faktų, pradėti pokalbį. Atlikdamas šią užduotį bando suaktyvinti asmenis, kad jie daugiau žinotų vieni apie kitus ir kuo daugiau bendrautų su kambaryje esančiais žmonėmis, todėl prašoma vieno asmens vardą užpildyti tik du kartus, o pildantis asmuo apskritai negali parašyti jo vardo. Po to, kai visi žmonės užpildys sąrašus, tai turėtų atspindėti kiekvieną faktą.

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Informacijos pateikimas, bendravimas.



## ŽMOGAUS BINGO!

- Užpildyk visas vietas!
- 1 asmens vardą galima naudoti daugiausia du kartus.
- Jūs negalite užpildyti savo vardo SAVO popieriniame sąrašė.

KAŽKAS SU AKINIAIS	KAŽKAS GIMĘS TĄ PATĮ MĖNESĮ KAIP JŪS	KAŽKAS SU GARBNOTAIS PLAUKAIS	KAŽKAS KURIS TURI "S" RAIDĘ SAVO VARDE	KAŽKAS KURIS GALI GROTI PIANINU	KAŽKAS KURIS MĖGSTA "ŽVAIGŽDŽIŲ KARUS"
KAŽKAS KURIS TURI GYVŪNĄ (namuose)	KAŽKAS KURIS GALI VAŽIUOTI RIEDUČIAIS	KAŽKAS SU ŽALIOMIS AKIMIS	KAŽKAS KURIS MĖGSTA ROŽINĘ SPALVĄ	KAŽKAS KURIS GALI IŠKEPTI OBUOLIŲ PYRAGĄ	KAŽKAS KURIS GALI ŠVILPTI? (laikas įrodyti?)
KAŽKAS KURIS GALI ŽAISTI TINKLINĮ	KAŽKAS KURIS YRA SAVANORIS	KAŽKAS KURIS GALI BŪTI GERU AKTORIUMI/AKTORE (laikas įrodyti?)	KAŽKAS KURIS MĖGSTA SKAITYTI KNYGAS	KAŽKAS KURIS VĒLUOJA ŠIANDIEN	KAŽKAS KURIS MĖGSTA KELIAUTI
KAŽKAS KURIS ATRODO DRAUGIŠKAI	KAŽKAS KURIS YRA 'TRONŲ ŽAIDIMAI' FANAS	KAŽKAS KURIS SVAJOJO BŪDAMAS VAIKU BŪTI ASTRONAUTU	KAŽKAS KURIS YRA VYRESNIS UŽ JUS	KAŽKAS KURIS MĖGSTA ŽAISTI ŠACHMATAIS	KAŽKAS KURIS MĖGSTA ŽAISTI KREPŠINĮ
KAŽKAS KURIS GRAŽIAI RAŠO (laikas įrodyti?)	KAŽKAS KURIS YRA JUOKINGAS	KAŽKAS KURIS YRA TOKIO PAČIO AMŽIAUS KAIP JŪS	KAŽKAS KURIS MOKA ŠOKTI KAIP ROBOTAS (laikas įrodyti?)	KAŽKAS KURIS AUKŠČIAUSIAS ASMUO KAMBARYJE	KAŽKAS KURIS KĄŽKĄ KOLEKCIONUOJA

Po šio ledo laužymo žaidimo nepamirškite apmąstyti užduoties su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:

- ❖ Ar jums patiko žaidimas? Ar dalyviai pamėgo žaidimą?
- ❖ Ką Jūs išmokote iš žaidimo?
- ❖ Ar žmonės yra labiau motyvuoti dalyvauti žaisdami žaidimus?
- ❖ Ar galite patys sugalvoti ledo laužytojo žaidimą??

## 2 Užduotis Apklausk savo kolegas

Praktikos pradžioje gausite daug informacijos per pirmąsias kelias savaites. Tokie dalykai kaip rankos paspaudimas, žmonių, pasakojančių apie save, klausymasis ir pan. Daugelis žmonių prisimins tik tų žmonių vardus, su kuriais jie dirba, per pirmuosius kelis mėnesius.

Kita jūsų užduotis yra apklausti savo kolegas. Sudarykite 3 kolegų, kuriuos norite geriau pažinti, sąrašą (nurodykite, kad mentorius gali jums padėti). Šie kolegos gali būti svarbūs jūsų darbui.

Paruoškite penkis klausimus, kuriuos užduotumėte kolegoms. Tai gali būti klausimai apie juos pačius, apie jų darbą, išsilavinimą, o gal net galite paklausti apie jų minkštus įgūdžius ir kaip jie juos lavino. Tai visiškai priklauso nuo jūsų!

Keli pavyzdiniai klausimai, kurie jums padės:

- Kokias užduotis turite savo darbe?
- Kas jums labiausiai patinka jūsų darbe?
- Kokie jūsų darbo siekiai?
- Ką norite pasiekti dirbdami čia?
- Kodėl pasirinkote šią darbo sritį?
- Jei jūs buvote vaikas, ką jūs įsivaizdavote kaip savo darbą?
- Ką norėtumėte pakeisti savo darbovietėje?

Ši užduotis turi du mokymosi tikslus. Jūs geriau pažinsite savo kolegas ir sužinosite, ką jie daro, taip pat galite tobulinti savo minkštus įgūdžius.

**Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje.
- ❖ Ar galite apibūdinti dalykus, kurie sekėsi ne taip gerai ir kodėl jie nevyko taip, kaip planuota?
- ❖ Apibūdinkite teigiamą aspektą, kaip dirbote rengdami pristatymą.
- ❖ Ką padarei siekdamas tikslo?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? O kokie tai dalykai?
- ❖ Kas ir ką tau padėjo pasiekti tikslus?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, lyderystė, grįžtamasis ryšys, iniciatyvumas



### 3 Užduotis | Pristatyk save

Jūs ką tik pradėjote dirbti praktikantu. Viskas yra nauja, tikriausiai ir jie jūsų nepažįsta. Keiskime jį! Dabar esate pirmaujantis, laikas pranešti jiems, kas jūs esate.

Jūsų užduotis yra pristatyti pristatymą mažiausiai trims žmonėms iš jūsų darbo vietos, įskaitant jūsų natūralųjį mentorių. Kiti jūsų pristatymo dalyviai priklauso tik nuo jūsų. Pristatymas bus apie jus ir tai, ko išmokote studijų metu. Ar prisimenate ką nors malonaus, apie kažką mažą?

Pristatymas turi trukti ne ilgiau kaip 10 minučių. Kaip pastabą, pabandykite patikrinti, ar pranešimas, kurį bandote pristatyti, yra aiškus jūsų auditorijai! Paklauskite auditorijos, jei jos pristatymo pabaigoje turite klausimų.

Jums sunku pradėti? Pirmiausia pradėkite kurti žodžių debesį. Parašykite viską ant popieriaus, kurį jūsų manymu, svarbu ar įdomu žinoti apie jus. Turėdami šią informaciją galite sukurti pristatymą. Norėdami padėti pristatyti jus kaip asmenį, naudokite „PowerPoint“ ar kitas technines priemones!

#### Patarimai

Po pristatymo turite paprašyti auditorijos patarimų. Pradėkite nuo geriausių. Geriausi visada yra teigiami dalykai, tai, ką padarėte tikrai gerai. Patarimai yra mokomieji ir padės jums kitą kartą, kai padarysite kažką panašaus, nepykite dėl kritikos, kurią jums pasakė, paveikė jus kaip asmenį, vertinkite tai kaip pamoką, kurią reikia išmokti!

Pastaba: leiskite jiems užrašyti patarimus ir ant mažo popieriaus lapelių (pavyzdžiui, lipnių lapelių). Vėliau galite juos pasiimti su savimi ir surinkti savo apmąstymų ataskaitoje. Daugeliu atvejų visada galite paprašyti paaiškinimo, jei atsiliepimai jums nėra aiškūs.

#### Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi.

Po pristatymo pasikalbėkite su savo mentoriumi. Jūsų mentorius matė jūsų pristatymą ir gali duoti jums atsiliepimų apie jį. Papasakokite savo mentoriumi apie savo asmeninę patirtį ir tai, ko išmokote tai darydami, tam galite naudoti toliau išvardytus klausimus:

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje.
- ❖ Ar galite apibūdinti dalykus, kurie sekėsi ne taip gerai ir kodėl jie nevyko taip, kaip planuota?
- ❖ Apibūdinkite teigiamą aspektą, kaip dirbote rengdami pristatymą.
- ❖ Ką padarei siekdamas tikslo?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? O kokie tai dalykai?
- ❖ Kas Jums padėjo pasiekti savo tikslus?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Informacijos pateikimas, vadovavimas, bendravimas, atsiliepimai



## 4 Užduotis | Pravesk seminarą

Šiandienos jūsų užduotis yra organizuoti ir vesti seminarą. Seminaras yra diskusija arba praktinė pamoka tam tikru dalyku, kurioje galite pasidalinti savo žiniomis ar patirtimi. Jūsų seminaro tema priklauso nuo jūsų. Galite naudoti tai, ko išmokote mokydami, galite naudoti pomėgį, mokytį žaidimą ir pan. Mokymosi dalis yra ne tokia svarbi, visa tai skirta minkštųjų įgūdžių lavinimui, tačiau nepamirškite, kad visada yra pamoka viduje!

Yra dvi svarbaus seminaro organizavimo dalys: teorinė ir praktinė. Pirmoje dalyje jūs pasakysite auditorijai, ką darysite, pasakosite viską apie savo dalyką ir kodėl tai jums taip svarbu. Praktinės dalies metu jūs suteiksite jiems užduotį. Ar jie turi dirbti kartu, ar turi atsakyti į klausimus, ką nors kurti? Šioje seminaro dalyje galimybės yra begalinės! Keletas įrankių, kurie gali padėti surengti seminarą, pavyzdžiai:

[www.mentimeter.com](http://www.mentimeter.com): Naudodamiesi šiuo įrankiu galite sukurti žodžių debesį, apklausas ir kt.

[www.padlet.com](http://www.padlet.com): Beveik tas pats kaip mentimetras, tačiau naudodami šį įrankį galite sukurti visą nuotaikų lentą!

Paruoškite šį seminarą kartu su savo mentoriumi. Pabandykite pateikti savo seminaro planą.

Svarbios detalės:

- Nustatykite datą ir pakvieskite savo kolegas ar kitus praktikantus
- Seminaras turi trukti 20 minučių
- Kas yra seminaro tema?
- Koks tikslas?
- Kokias užduotis jie turi atlikti?
- Ar jums reikia techninių įrankių?
- Kaip organizuosite dalyvių sėdėjimą? Ar dalyviai sėdės grupėse? Ar jie sėdės poromis? Etc.

Seminaro pabaigoje paruoškite keletą klausimų grįžtamojo ryšio sesijai, iš anksto pasakykite jiems, kad jie galėtų minėti tuos klausimus galvoje sekdami seminarą.

Seminaro vedimas yra puikus būdas lavinti savo minkštus įgūdžius, tačiau tuo atveju, jei neįmanoma surengti seminaro savo darbo vietoje, nesijaudinkite! Visada galite pasirinkti vieną iš kitų užduočių, tiesiog pažiūrėkite, kas jums įmanoma.

**Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje
- ❖ Ar galite apibūdinti dalykus, kurie sekėsi ne taip gerai ir kodėl jie nevyko taip, kaip planuota?
- ❖ Apibūdinkite teigiamą aspektą, kaip dirbote rengdami pristatymą.
- ❖  Ką padarei siekdamas tikslo?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? O kokie tai dalykai?
- ❖ Kas ir kaip padėjo pasiekti savo tikslą?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Informacijos pateikimas, bendravimas, vadovavimas, atsiliepiamai



## 5 Užduotis | Derybos darbo aukšte

Jūs šiek tiek dirbote šioje įmonėje, skirkite šiek tiek laiko apmąstymams! Jūs jau tiek daug išmokote, bet ką tiksliai išmokote?

Šiandien mes dirbame su kita užduotimi! Mes mokysimės derėtis su jūsų kolegomis. Skirkite šiek tiek laiko ir pagalvokite, ar jau turite patirties derybose? Gal asmeniniame gyvenime? Tai gali būti tiek maža, kiek derėtis su tėvais dėl to, kad eisite į tą linksmą vakarėlį ir kitą kartą atliksite namų darbus! Verslo gyvenime reikia derėtis, kad ne tik priartėtumėte vienas prie kito, bet ir rastumėte tam tikrus padėties pusiaukeles.

Jūsų užduotis yra derėtis su vadovu.

Pabandykite rasti situaciją, kai paskyrėte dvigubą paskyrimą, pavyzdžiui, turite eiti pas gydytoją arba darbo metu turite dirbti mokykloje. Kaip galite kompensuoti šias situacijas, kada šias valandas užpildysite kitu laiku?

Profesionalus požiūris suteikia daugiau laisvės. Būkite mandagus, pagarbus ir protingas, kaip užduoti šiuos klausimus.

**Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje.
- ❖ Ar galite apibūdinti dalykus, kurie sekėsi ne taip gerai ir kodėl jie nevyko taip, kaip planuota?
- ❖ Apibūdinkite teigiamą aspektą, kaip dirbote rengdami pristatymą.
- ❖ Ką padarei siekdamas tikslo?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? O kokie tai dalykai?
- ❖ Kas tau padėjo pasiekti tavo tikslus?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, derybos





## 6 Užduotis | Mokinių tobulėjimas

Ar perskaičius šias užduotis jau esate motyvuotas dirbti su savo minkštais įgūdžiais? Ką manote apie savo „minkštųjų“ įgūdžių ugdymą šiuo konkrečiu būdu ir kaip vyksta pokalbiai su mentoriumi? Skirkite šiek tiek laiko apmąstymams šiomis temomis, galbūt galite jas užrašyti, kad turėtumėte aiškia viziją, ko išmokote ar ko vis dar norite išmokti.

Su šiuo mokymo vadovu dirbsime visoje Europoje, daugelis Europos studentų praktikos metu tobulins savo minkštus įgūdžius. Ar galite padėti mums patobulinti mūsų mokymo vadovą? Galbūt po savo pažangos tobulindami šiuos minkštus įgūdžius žinote ir keletą būdų, kaip juos tobulinti.

Šioje užduotyje prašome pateikti panašią situaciją, kaip dirbote tobulindami savo minkštus įgūdžius.

- ❖ Ar gali apibūdinti situaciją?
- ❖ Kaip pasiruošti šiai situacijai?
- ❖ Ar gavai pagalbos iš mentoriaus?
- ❖ Kokius minkštuosius įgūdžius vystei atlikdamas už duotį?
- ❖ Ar po to kalbėjote su savo mentoriumi apie šią užduotį?
- ❖ Kaip manėte, ar galite kitą kartą pagerinti šią užduotį?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, lyderystė, grįžtamasis ryšys, kūrybiškumas

## 7 Užduotis | Parodyk savo skaitmeninius įgūdžius

Jūs tikriausiai praleidote kurį laiką įmonėje ir jau išsiugdėte keletą savo minkštųjų įgūdžių. Atėjo laikas parodyti kolegoms, ką išmokote, ir parodyti savo skaitmeninius įgūdžius.

Ši užduotis padės apmąstyti dalykus, kuriuos išmokote iki šiol, bet taip pat sustiprins jūsų kūrybiškumą. Jūs vis dar esate studentas ir tikriausiai esate aktyvus socialiniuose tinkluose. Juk jūsų karta moka naudotis skaitmeninėmis ryšio priemonėmis.

Todėl jūsų užduotis yra sukurti įrašą socialiniuose tinkluose! Pirmiausia pagalvokite apie vieną iš ankstesnių užduočių, kurios, jūsų manymu, jums padarė didžiausią poveikį. Apie kurią užduotį reikėtų pranešti kolegoms studentams? Kurį minkštą įgūdį lavinote atlikdamas šią užduotį?

Atsakę į minėtus klausimus, pats laikas pasirinkti socialinę žiniasklaidą, kurią naudosite. Galite sukurti trumpą vaizdo įrašą ir paskelbti jį „TikTok“, arba galite paskelbti įrašą „Facebook“. Jei fotografavote per ankstesnes užduotis, taip pat galite paskelbti įrašą „Instagram“!

Pagalvokite, ką reikėtų pateikti įrašė. Kas jums padarė įspūdį? Nurodykite kitiems studentams, kaip tą pačią veiklą įgyvendinti praktikoje. Galiausiai paskelbkite įrašą viešą ir pasidalykite juo su savo draugais ir kolegomis.

Svarbi informacija:

- Jei paminėjate įmonės ar kitų darbuotojų vardus, pirmiausia turėtumėte gauti jų leidimą.
- Tas pats pasakytina apie paveikslėlius, prieš skelbdami kitų žmonių nuotraukas, turite turėti leidimą.
- Įrašas socialiniuose tinkluose bus matomas daugeliui žmonių ir ilgai, todėl būkite atsargūs su tuo, ką skelbiate. Jūsų būsimi darbdaviai gali tai pamatyti!

**Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje.
- ❖ Ar galite apibūdinti dalykus, kurie sekėsi ne taip gerai ir kodėl jie vyko ne taip, kaip planuota?
- ❖ Apibūdinkite teigiamą aspektą, kaip dirbote rengdami pristatymą.
- ❖ Ką padarei siekdamas tikslo?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? O kokie tai dalykai?
- ❖ Kas ar ką padėjai pasiekti savo tikslą?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Savimonė, kūrybiškumas, informacijos pateikimas, bendravimas



## 8 Užduotis | Būk kūrėju

Kiekvienas turi savo unikalų potencialą, kurį taip pat galima išugdyti praktikos metu. Darbuotojai, kūrybingi ir gebantys atlikti naujas užduotis, yra vis labiau vertinami. Siūloma užduotis padės jums atrasti savo kūrybinius potencialus.

Tikslas yra parengti planą, kaip pagerinti kūrybiškumą pameistrystės metu. Užpildę šį klausimyną, jums bus lengviau:

### Mano planas tapti kūrybiškesniu žmogumi

Ką galite padaryti, kad taptumėte kūrybiškesnis žmogus? Apibūdinkite savo idėjas.

Apibūdinkite tris užduotis (veiksnius), kurias galite realizuoti, kad taptumėte kūrybiškesni.

1. ....
2. ....
3. ....

Nuspręskite, kas jums svarbiausia. Nurodykite vieną

.....

Nurodykite vieną veiklą, kurią šiandien galite realizuoti, kad taptumėte kūrybiškesniu žmogumi. (pameistrystės metu)

.....

.....

Pateikite užduotį savo vadovui / mentoriui ir nuspręskite, kokia užduotis gali būti svarbi įmonei ir kaip galite atlikti užduotį.

Klausimai, kuriuos reikia aptarti su savo mentoriumi ir (arba) vadovu:

- Koks jūsų potencialas?
- Kaip galite elgtis kūrybiškai?
- Kaip tai keičia situaciją įmonėje?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Kūrybiškumas, sprendimų priėmimas, informacijos pateikimas, savęs suvokimas



## 9 Užduotis | Tapk lyderiu

Jau kurį laiką dirbate įmonėje, o jūsų viršininkas paprašė jūsų būti mažo projekto vadovu. Jūsų prižiūrimi keli žmonės ir artėjantis susirinkimas susitikti su visais ir pradėti galvoti apie projekto idėjas.

Jūsų užduotis yra pasiruošti įvairioms situacijoms, kurias gali sukelti nauji bendradarbiai, pavyzdžiui: asmuo, turintis daugiau patirties ir nepatogus dirbti pagal jūsų nurodymus; naujokas, dar nežinantis, kaip viskas veikia ir t.t.

Sudarykite trijų skirtingų galimų aplinkybių, kurios gali iškilti per tą susibūrimą, sąrašą (stenkitės būti kūrybingi!) Ir kaip bandytumėte jas įveikti. Galite paprašyti savo kolegų asmeninių pavyzdžių, kurie gali padėti jums ir jų bendradarbiavimui pateikti idėjų, kurios nesibaigs ginčais susitikimo pabaigoje.

Paruoškite šiuos tris pavyzdžius, tikėdamiesi blogiausio scenarijaus atvejo, kokį tik įmanoma įsivaizduoti, ir pateikite gerų sprendimų, kurie nustebins visus!

Ši užduotis turi tris mokymosi tikslus; pažinsite savo kolegas ir jų darbo patirtį, bendradarbiausite kurdami kūrybines idėjas ir išmoksitės būti pasirengę visoms galimoms negandoms. Kelyje taip pat galite tobulinti savo minkštus įgūdžius.

**Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje.
- ❖ Ar galite apibūdinti dalykus, kurie sekėsi ne taip gerai ir kodėl jie nevyko taip, kaip planuota?
- ❖ Apibūdinkite teigiamą aspektą, kaip dirbote rengdami pristatymą.
- ❖ Ką padarei siekdamas tikslo?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? O kokie tai dalykai?
- ❖ Kas ir kaip padėjo pasiekti tavo tikslą?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, grįžtamasis ryšys, lyderystė, kūrybiškumas



## 10 užduotis | Laikas žaisti žaidimą

Taigi, dabar, kai pradėjote priprasti prie darbo aplinkos ir turėjote galimybę geriau pažinti savo kolegas, atėjo laikas surengti žaidimą.

Ši užduotis padės sužinoti laiko svarbą ir kodėl svarbu jį valdyti. Bet ar visi žmonės laiką išgyvena vienodai? Ar žmonės laiką naudos kitaip? Darbo pasaulyje turite suprasti, kad laikas yra ribotas, todėl turite išnaudoti visas galimybes!

Ši užduotis yra lengva. Turite susirinkti su kolegomis ir surengti mini žaidimą.

Liepkite visiems užsimerkti ir vėl atidaryti akis po tiksliai 1 minutės.

Kaip pastebėsite, ne visi vienu metu atsimerkė. Bet kodėl tai vyksta?

Kitas žingsnis, kad pradėtumėte pokalbį su savo kolegomis. Užduokite jiems tokius klausimus: kodėl visi neatvėrė akių tuo pačiu metu? Kodėl mes laiką suvokiame skirtingai? Ar pastebėjote, kad kartais užduotis atlikti reikia amžinai, o mes kitus atliekame per trumpą laiką?

Norėdami gauti geresnių rezultatų, atsakymus galite įrašyti į popieriaus lapą, todėl taip pat galite juos aptarti su savo mentoriumi.

**Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Ar jums patiko žaidimas? Ar kitiems dalyviams patiko žaidimas?
- ❖ Ko išmokai iš šio žaidimo?
- ❖ Ar žmonės yra labiau motyvuoti dalyvauti žaisdami žaidimus?
- ❖ Kurį kitą žaidimą galėtumėte organizuoti dėl laiko planavimo?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Laiko valdymas, komunikacija, grįžtamas ryšys.

## 11 užduotis | Nenumatyti pokyčiai

Atlikdami šią užduotį, jūs apgalvosite ir apmąstysite, kaip elgtumėtės su nenumatytais pakeitimais. Norėdami tai padaryti, pabandykite įsivaizduoti šį scenarijų:

*„Neseniai pradėjote dirbti naujoje įmonėje. Jūs esate jau tik pusmetį, bet daug ko išmokote iš savo kolegų ir vadovų. Jūs turite gražią darbo aplinką ir visi dirbate komandoje. Tačiau įmonei reikia pertvarkyti žmogiškuosius išteklius. Žinote, kad neprarasite darbo, bet tikriausiai ketinate dirbti kitame skyriuje su skirtingais vadovais / vadovais ir kolegomis, todėl dauguma jūsų komandos narių bus nauji, o jūsų atliekamos užduotys tikriausiai yra susijusios su pokyčiais. Jaučiate, kad mokėtės daug ir dar turėjote daug ko išmokti iš to skyriaus, tačiau pokyčiai greičiausiai įvyks“.*

Jei šis scenarijus iš tikrųjų įvyko:

- Kokia būtų Jūsų reakcija?
- Kokius klausimus užduotumėte?
- Koks būtų Jūsų vidinis dialogas?
- Ar tapsite be energijos ir motyvacijos?
- Taip pat apgalvokite teigiamus šios situacijos aspektus.

**Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje.
- ❖ Ar jums patinka pokyčiai? O gal esate žmogus, kurį, kai jis / ji jaučiasi patogiai, mieliau tai išlaikyti?
- ❖ Apibūdinkite teigiamą šių pokyčių aspektą.
- ❖ Ar teigiamai ar neigiamai vertinote šį pokytį?
- ❖ Apibūdinkite savo vidines mintis.
- ❖ Ar manote, kad esate žmogus, kuris lengvai prisitaiko prie naujų situacijų?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, prisitaikymas prie pokyčių, noras asmeniniam tobulėjimui, pasitikėjimas, motyvacija



## 12 užduotis | Motyvuokime kartu!

Šioje užduotyje mes galvojame ir apmąstome motyvacijos temą. Įsivaizduokite tokį scenarijų:

*„Dirbate įmonėje, kurioje dauguma jūsų kolegų yra gana nepriklausomi darbo vietoje. Jūsų vadovai mano, kad pastaruoju metu jie nebuvo tokie produktyvūs kaip anksčiau ir norėtų, kad darbuotojai pradėtų dirbti mažose komandose (5 žmonės), kad pagerintų darbo metodus ir pažiūrėtų, ar vėl kyla produktyvumas. Jūs ir jūsų komanda surengiate pirmą susitikimą, kuriame kalbate apie šiuos pokyčius.*

*Tai nauja situacija visiems ir kai kurie komandos nariai nėra patenkinti tokiu sprendimu. Jie įpratę atlikti savo darbą nesilaikydami tiesioginių kito kolegos nurodymų arba neprivaldami perleisti darbo kitiems ar bendradarbiauti. Tačiau jūs esate pasirengęs padaryti šį darbą“.*

- Anksčiau dirbote komandose, kad turėtumėte šiek tiek žinių, kaip tai padaryti, ir anksčiau jums buvo patariama, ar jūs imtumėtės vadovavimo?
- Kaip motyvuotumėte likusius komandos narius?
- Kaip priverstumėte juos suprasti bendradarbiavimo naudą?
- Kokios būtų gerosios / blogosios lyderio pozicijos?

**Apsvarstykite šią užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Apibūdinkite tai, kas sekėsi gerai. Taip pat paklauskite, kas tiksliai sekėsi šioje situacijoje.
- ❖ Apibūdinkite tai, kas nebuvo taip gerai. Kaip manote, kodėl taip atsitiko?
- ❖ Apibūdinkite darbo komandoje naudą.
- ❖ Ar galite sugalvoti įvairius būdus, kaip motyvuoti komandos narius ir save motyvuoti?
- ❖ Ar jaučiate, kad turite motyvacijos įgūdžių?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, prisitaikymas pokyčiams, motyvacija, lyderystė, pasitikėjimas savimi, problemų sprendimas



KSPMC

## 13 užduotis | Žaidimas “Laikosi kartu”

**Laikas:** 20-30 minučių

**Dalyvių skaičius:** 5 ar daugiau žmonių

**Taisyklės:** Šį žaidimą gali žaisti viena komanda, tačiau įdomiau, jei žaidžia kelios komandos. Reikia suskirstyti žmones į 5–6 žmonių komandas. Tada pririškite grupės narius juosta ar virve, kad jie būtų vieningi judesiuose. Jų tikslas yra kuo greičiau pereiti iš taško A į tašką B. Prieš pradėdant žaidimą jiems gali būti suteikta 2 minutės laiko strateguoti. Tada leiskite komandoms bėgti ir išmatuokite laiką, per kurį grupės pasiekė tašką B. Kai visos komandos pasiekė finišą ir bus aiškus finišo laikas, suteikite jiems galimybę iš naujo strateguoti savo kitą bandymą, kad įveiktų jų ankstesnį rezultatą. Pakartokite šį procesą tiek kartų, kiek norėtumėte, kol komandos pasiekės geriausią laiką!

**Reikalingos priemonės:** lipni juosta, plėvelė ar virvė.

**Po šio žaidimo prašau apmąstyti užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Ar jums patiko žaidimas? Ar kitiems dalyviams patiko žaidimas? What are the main lessons you have learned from this game?
- ❖ Ar manote, kad jūsų komanda buvo efektyvi? Kodėl taip manai?
- ❖ Ar laikote save geru komandos žaidėju? Kodėl taip manai?
- ❖ Koks buvo jūsų indėlis į komandinį darbą?
- ❖ Koks buvo jūsų vaidmuo komandoje? Gal buvote šios komandos vadovas?
- ❖ Kurios iš jūsų savybių daro jus geresniu komandos nariu? Kodėl?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? O kokie tai dalykai?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Komandinis darbas, komunikacija, vadovavimas, problemų sprendimas.





## 14 užduotis | Žaidimas “Dvi tos pačios monetos pusės”

**Laikas:** 30 - 40 minučių

**Dalyvių skaičius:** 2 ar daugiau

**Taisyklės:** Šio žaidimo tikslas yra pažvelgti į situaciją iš dviejų pusių - neigiamos ir teigiamos. Susirenka 2 ar daugiau komandų ir aptaria situaciją. Pvz., Jei yra du nariai, partneris A dalijasi neigiama patirtimi, įvykusia jų profesiniame gyvenime su partneriu B. Tai gali būti profesinės klaidos, nesėkmės, konfliktai su kolegomis, nesėkmingas sprendimas ir pan., Bet privalomai tikras įvykis dirbant šiai įmonei. Tada partneris A vėl aptaria tą pačią atmintį, tačiau šį kartą daugiausia dėmesio skiria šviesiajai pusei su teigiamais išsinešimais. Partneris A gali užduoti klausimus, paaiškinančius situaciją, o partneris B bando paaiškinti visas aplinkybes, reikalingas situacijai suprasti. Partnerio A tikslas yra rasti teigiamų pusių šioje situacijoje ir aptarti galimus sprendimus. Vėliau jie keičia vaidmenis. Ši trumpa, tačiau veiksminga veikla padeda komandos nariams pamatyti skirtingas daiktų ir žmonių perspektyvas ir mesti iššūkį išankstinėms nuostatoms.

**Po šio žaidimo prašau apmąstyti užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Ar jums patiko žaidimas? Ar kitiems dalyviams patiko žaidimas?
- ❖ Kokias pagrindines pamokas išmokote per šį žaidimą?
- ❖ Ar yra dalykų, kuriuos kitą kartą galėtumėte padaryti kitaip? Paaiškinkite.

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, komandinis darbas, problemų sprendimas, pasitikėjimas savimi.



IDEC/ LIEK DELTA

## 15 užduotis | Pertvarkykite savo dienos režimą

Per savo laiką įmonėje tikriausiai supratote, kad įgijote dienos režimą. Kiekvieną dieną yra tam tikra užduotis, kuri kartojasi, pavyzdžiui, paruošti kavą, sutvarkyti savo stalą ar pasidaryti fotokopijas kolegoms. Ar kada pagalvojote, kiek laiko užtrunka šios užduotys jums atlikti? Išsiaiškinkime!

Norėdami atlikti šią užduotį, pirmiausia turite suskirstyti visą veiklą, kurią atliekate kasdien, nuo mažų iki didesnių. Tada jums reikia laiko juos. Norėdami tai padaryti, kiekvienai iš šių užduočių turite skirti bent dvi dienas ir tada užsirašyti vidutinį laiką. Pavyzdžiui, pirmą dieną jums reikėjo 5 minutes paruošti espresso kavą, o antrą dieną nusprendėte išgerti kapučino, taigi jums prireikė 7 minučių. Atkreipkite dėmesį, kad vidutinis jūsų kavos paruošimo laikas yra 6 minutės.

Dabar, kai turite užduočių sąrašą ir laiką, per kurį jums reikia jas atlikti, laikas apmąstyti, ar galite jas atlikti greičiau! Kitą dieną pabandykite sutrumpinti kiekvienos užduoties atlikimo laiką viena minute. Pagalvokite, kas padės jums sumažinti laiką? Gal derinti kokią nors užduotį kartu? Galbūt ryte atlikite sunkesnes užduotis, kur esate mažiau pavargę?

### **Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Ar planavimas ir pastabų apie savo tvarkaraštį atlikimas padėjo jums valdyti laiką?
- ❖ Kurią dienos valandą jaučiatės pajėgesnė atlikti užduotį ir kodėl?
- ❖ Kaip ši užduotis pakeitė jūsų įpročius ir kasdienybę į gerąją pusę?
- ❖ Kokius pokyčius pastebėjote savo pasirodyme?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Laiko valdymas, proaktyvumas, prisitaikymas prie pokyčių, noras asmeniniam tobulėjimui, savimotyvacija



## 16 užduotis | Pica ar Burgeris?

Dabar kurį laiką dirbote įmonėje ir susipažinote su savo kolegomis. Ar nemanote, kad laikas geriau juos pažinti? Jūsų užduotis yra suorganizuoti pietų pertrauką ir nuspręsti dėl meniu, kurį ketinate užsisakyti!

Pirmiausia turite suskirstyti savo kolegas į dvi komandas ir kiekvienai komandai pateikti vieną galimą meniu - picą ar mėsainius (ar bet kokį kitą pasirinkimą, kurį galite sugalvoti). Dabar paprašykite kiekvienos komandos pabandyti įtikinti kitą komandą, užsisakyti iš savo meniu. Derybų procedūros metu kiekviena komanda turėtų argumentuoti, kodėl turėtų rinktis savo, o ne kitą meniu.

Pabandykite rasti sprendimą, kad visi užsisakytų ką nors iš savo pasirinkto meniu iš pasirinkto meniu, o niekas neliktų alkanas.

Užduoties metu pabandykite atkreipti dėmesį į visus naudojamus argumentus, kad suprastumėte, kas veikia, o kas ne. Jei kas nors lieka nepatenkintas pasirinktu meniu, pabandykite priversti jį įžvelgti teigiamą pusę ir įtikinkite jį užsisakyti tai, kas jį patenkins.

Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:

- ❖ Kaip pasiruošei užduočiai?
- ❖ Kaip pasiekiai kompromisą?
- ❖ Tai lengva ką nors įtikinti?
- ❖ Kiek jus paveikė kiekvienos komandos derybos?
- ❖ Kaip jūs radote pusiausvyrą tarp derybų procese?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Bendravimas, grįžtamasis ryšys, derybos, savęs suvokimas

Friesland College



Erasmus+ project Dessa  
2019-1-NL01-KA202-060482



## 17 užduotis | Komandinio darbo pratybos

Ši kita užduotis yra apie komandos formavimą ir padės geriau suprasti, kur jūs stovite grupėje. Ypač komandoje, kur komandinis darbas yra esminis dalykas. Šio pratimo pradžioje pradėsite stovėti grupėje ir leisti kam nors pasakyti šį atvejį:

*„Jūs, vaikinai, laimėjote kainą, kurią einate į kelionę su šia grupe. Tai kelionė su oro balionu. Visi kartu sėdime baliono krepšyje ir skrendame aukštai virš vandenyno, tada kažkas atsitinka .... Balionas plyšta, jo tvirtinti nėra kaip ir balionas pradeda leistis žemyn. Su šia ašara vis tiek galite nueiti ilgą kelią, tačiau turite išmesti svorio iš baliono. Pagal žemėlapij negyvenama sala nėra toli priekyje. Pusvalandžio turėtų užtekti ją pasiekti. Jūs, vaikinai, nusprendžiate kaip grupė mesti kuo daugiau daiktų už borto. Taigi galimybė pasiekti salą didėja. Bagažas yra gana sunkus ir jį lengva išmesti už borto. Taip pat sunku nuspręsti, kas eina pirmiausia, nes to gali prireikti negyvenamoje saloje. Jūs pats svarstote, kas turėtų pereiti pirmiausia. O kas turėtų likti iki paskutinės minutės“.*

### Daiktų sąrašas:

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. Varinis kompasas            | 6. Ginklas su kulkomis       |
| 2. Skardinė maisto             | 7. Signalinė raketa          |
| 3. Guminė valtis dviem žmonėms | 8. Vandens statinė           |
| 4. Radio transliavimo įranga   | 9. Žiūronai                  |
| 5. Virimo įranga               | 10. Pirmos pagalbos rinkinys |

Papasakoję istoriją, jūs paprašote grupės pažvelgti į medžiagų sąrašą ir susikurti sau pačių svarbiausių daiktų sąrašą. Skaičius 1 jūsų sąrašė yra dalykas, kuris eina pirmas, jūsų numeris 10 eina kaip paskutinis. Visos medžiagos sveria tiek pat. Kas turi vykti? Norėdami naudoti savo sąrašą, galite naudoti kito puslapio šabloną.

Kiekvienam užpildžius savo sąrašą, grupė turi kartu sudaryti sąrašą ir abipusiai suprasti, kurie daiktai yra svarbiausi ir mažiausiai svarbūs. Norėdami vėl sukurti savo grupės sąrašą, galite vėl naudoti kito puslapio šabloną. Tikslas yra sudaryti sąrašą kartu kaip komanda.

### Taisyklės:

- Pabandykite pažvelgti į atvejį kuo logiškiau.
- Laikykite nuomonių skirtumus naudinga informacija, apie kurią dar negalvojote.
- Jūs negalite balsuoti

### Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:

- ❖ Kokia buvo Jūsų role šioje užduotyje?
- ❖ Ką darytumėte kitaip kitą kartą?
- ❖ Ar jūs patenkinti rezultatu ir kodėl?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Komandinis darbas, komunikacija, vadovavimas, derybos, sprendimų priėmimas.



## 17 užduotis | Šablonas

Tai yra šablonas, kurį turi užpildyti kiekvienas grupės asmuo.

Tik tuo atveju, jei mes vėl sudarėme sąrašą šiame lape, kad nereikėtų nuolat žiūrėti į kitą lapą. Atminkite, kad šio sąrašo tvarka nėra „teisinga“ tvarka.

Kiekvienas daiktas yra vienodo svorio. Laikas, kurį turite pateikti šiame sąraše, turėtų būti 10–15 minučių. Kai viskas bus baigta, pereikite prie kito lapo.

### Jūsų daiktų sąrašas:

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| 1. Varinis kompasas            | 6. Ginklas su kulkomis       |
| 2. Skardinė maisto             | 7. Signalinė raketa          |
| 3. Guminė valtis dviem žmonėms | 8. Vandens statinė           |
| 4. Radio transliavimo įranga   | 9. Žiūronai                  |
| 5. Virimo įranga               | 10. Pirmos pagalbos rinkinys |

### Jūsų sąrašas

### Grupės sąrašas

1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.



## 18 užduotis | Pasitikėjimo savimi stiprinimas

Ši užduotis skirta sustiprinti pasitikėjimą savimi. Šios užduoties metu siekiama padaryti koliažą to, kas jus džiugina. Atlikę šią užduotį, gausite geresnį supratimą apie tai, kas jau priklauso ir kodėl turėtumėte tuo džiaugtis. Šį koliažą galite padaryti internete naudodami telefoną ar nešiojamąjį kompiuterį. Bet taip pat galite pasirinkti gaminti ant popieriaus. Tai galima padaryti su žurnalais, žirklėmis, klėjais ir kt. Visi reikmenys yra paruošti naudoti.

Jei nuspręsite padaryti koliažą internete, galite tai padaryti naudodami „Word“ arba koliažo kūrimo programą. Jei norite, kad jūsų koliažas būtų asmeniškias, galite pridėti keletą nuotraukų: savo, draugų, savo augintinio, mėgstamo maisto, mėgstamų sporto šakų ir kt.

Baigę koliažą, turite tai pateikti likusiai grupei. Daugybė žmonių bijo pateikti pranešimą. Norėdami padidinti pasitikėjimą pristatymo metu, išmintinga būti pasirengusiam. Tokiu būdu jūs žinote, ko tikėtis, ir geriau jausitės rengdami savo pristatymą.

**Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Ką supratai padaręs koliažą?
- ❖ Ar Koliažo gaminimas ir pateikimas padeda padidinti jūsų pasitikėjimą savimi?
- ❖ Ką kitą kartą darytum kitaip?
- ❖ Ar jus tenkina galutinis rezultatas ir kodėl?
- ❖  Ar po pristatymo sulaukėte atsiliepimų iš likusios grupės? Jei taip, ką manote apie atsiliepimus?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Informacijos pateikimas, grįžtamasis ryšys, kūrybiškumas.



## 19 užduotis | Įvaldyti ir lavinti minkštuosius įgūdžius

Ši užduotis skirta išsiaiškinti, kuriuos minkštus įgūdžius jūs jau turite ir kokius minkštus įgūdžius vis dar norite įgyti. Svarbu žinoti, kokius minkštus įgūdžius turite, kad juos optimaliai išnaudotumėte. Taip pat svarbu žinoti, kokius minkštus įgūdžius norėtumėte turėti, tačiau dar neišmanote. Tokiu būdu jūs žinote, ką galite dirbti, ir galite nuspręsti, kaip norite tai dirbti.

### Užduotis

Užduotis yra padalinta į 2 dalis.

Pirmoji dalis - apžvelgti pasirinktus minkštus įgūdžius. Antroji dalis yra išsiaiškinti ir paaiškinti, kodėl pasirinkote šiuos minkštus įgūdžius.

#### 1 Dalis:

Pirma, jūs pasirenkate savo nuotrauką, kuria didžiuojatės, įdėkite šį paveikslą į popieriaus lapo vidurį. Tada pagalvosite, kuriuos minkštus įgūdžius jau gerai išsiugdėte. Šiuos minkštus įgūdžius priartinate prie savo paveikslo viduryje. Įdėję visus šiuos minkštus įgūdžius, jūs toliau mokotės minkštųjų įgūdžių, kuriuos norite išmokti, šiuos minkštus įgūdžius padėkite toliau nuo savęs. Tokiu būdu, kai tai bus padaryta, turėsite gražią minkštųjų įgūdžių apžvalgą ir tai, kiek jie yra nuo jūsų.

#### 2 Dalis:

Parengę apžvalgą, gilinamės į minkštus įgūdžius. Išmoksime 2 minkštus įgūdžius, kuriuos pridedate prie savęs. Tai galite padaryti atsakydami į kitus klausimus popieriuje :

- Kodėl manau, kad jau įgijau šį minkštą įgūdį?
- Kaip sekėsi mokintis šį minkštąjį įgūdį?
- Ar aš daug naudojuosi šiuo minkštu įgūdžiu?

Tada darai tą patį, bet turėdamas 3 minkštus įgūdžius, ties kuriais vis tiek nori dirbti. Tai galima padaryti naudojant tokius klausimus:

- Kodėl aš dirbti ties šiuo minkštu įgūdžiu?
- Kaip aš noriu dirbti su šiuo minkštu įgūdžiu?
- Ar aš pažįstu žmogų, kuris turi šį minkštąjį įgūdį?

**Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Ką supratote atlikdami šią minkštųjų įgūdžių apžvalgą?
- ❖ Ar šios apžvalgos pateikimas padidino jūsų pasitikėjimą?
- ❖ Ar jaučiatės sužinojęs apie save naujų dalykų?
- ❖ Ar jus tenkina galutinis rezultatas ir kodėl?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie:

Pasitikėjimas, kūrybiškumas, savęs suvokimas.

AHE



## 20 užduotis | Konfliktų sprendimas

Konfliktai yra neišvengiami, ypač kai apsupsi save žmonėmis ir praleidi didžiąją dienos dalį su jais, pavyzdžiui, stažuotėje. Išmokti sveikai su jais elgtis yra svarbus minkštas įgūdis. Mes raginame jus atlikti šį protų audros (šturmo) pratimą. Šis pratimas veiksmingai padės jums atkreipti dėmesį į konfliktų priežastis, bet taip pat ir padės jas išspręsti. Šio pratimo tikslas yra sužinoti daugiau apie konfliktų sprendimo įgūdžius, jie padės jums nustatyti konfliktų priežastis, daugiau suprasti konflikto vaidmenį visuomenėje ir išmokys jus apie skirtingus konfliktų sprendimo būdus ir jų skirtumus.

**Laikas:** 40 minučių

**Pasiruošimas:** Prieš pradėdami užduotį, paruoškite A4 formato popieriaus lapus ir rašiklius.

Jei reikia - paaiškinkite dalyviams protų audros (šturmo) taisyklės arba iš anksto pakalbėkite apie tai - paprašykite pasiruošti šiam pratimui.

Protų audra (šturmo) atliekant šį pratimą apžvelgs konfliktų, kurie gali kilti dirbant arba kurie dažnai kyla, priežastis.

Pradedant pratimą, grupės paprašoma atsisėsti ir suformuoti ratą. Po to jūs pristatote minčių audros užduotį.

**I Dalis:** Dalyvių klausiate apie

- Iš kur kyla konfliktai;
- Konfliktų sprendimo metodų pavyzdžiai;
- Ginčų sprendimo darbo vietoje metodai.

Dalyviai lentoje užrašo siūlomus konfliktų sprendimo būdus.

Pavyzdžiui, tai gali būti: paprašyti kolegų pagalbos, paprašyti vadovo sprendimo ir tt

Treneris gali pagilinti diskusiją klausdamas, kaip kiekvienu atveju atrodo kelias rasti ginčą, kurie metodai yra žiauresni ir kurie dažniausiai naudojami.

Dalyviai gali išsiaiškinti kiekvieno iš šių metodų **pranašumus ir trūkumus** mažesnėse grupėse arba porose. svarbu aptarti jų nuorodas forume.

**II Dalis:** Dalyviai pateikia konfliktų, kuriuos jie žino iš studijų ar ankstesnės praktikos, pavyzdžių ir kaip jie buvo išspręsti. Kartu jie kuria metodus, kaip šias situacijas būtų galima išspręsti abipusiai naudingai būdu.

**Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:**

- ❖ Ko mane išmokė šis pratimas?
- ❖ Kaip aš dabar suvokiu konfliktą?
- ❖ Ką norėčiau sužinoti daugiau apie praktinį konfliktų sprendimą?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra šie::

Bendravimas, konfliktų sprendimas, problemų sprendimas, pasitikėjimas savimi.





## 21 užduotis | Savęs tobulinimo projektas (saviugda)

Ši užduotis orientuota į saviugdą ir yra padalinta į dvi dalis. Pirmoje užduoties dalyje apmąstysite saviugdą sampratą atsakydami į kelis klausimus. Antroje dalyje iliustruosite saviugdą sukurdami koliažą apie tai, kaip matote savo asmeninį tobulėjimą per ateinančius trejus metus. Vėliau apmąstysite kartu su savo natūraliu mentoriumi.

### 1 Dalis – Apmąstymai (refleksijos)

Skirkite šiek tiek laiko ir užrašykite savo atsakymus į šiuos klausimus, o vėliau galėsite pasidalinti savo atsakymais su savo bendradarbiais arba pristatyti savo apmąstymus grupėje :

- Ką jums reiškia saviugda?
- Kas jums yra svarbiausia saviugdoje? Parašykite visus veiksnius?
- Ką nuveikėte savo pačių ugdymui per praėjusius metus? Užsirašykite.
- Ką norite padaryti savęs tobulinimui (saviugdai) per ateinančius 6 mėnesius?

### 2 Dalis- Sugalvokite savo būsimą gyvenimą

Šiai užduoties daliai paruošite koliažą, kuris iliustruos jūsų saviugdą per ateinančius 3 metus. Galite naudoti spalvotų žurnalų paveikslėlius ar bet kokią kitą, jūsų manymu, tinkamą medžiagą. Neskubėkite šio kūrybinio proceso metu. Kai padarysite savo koliažą, pažvelkite į schemą ir pagalvokite apie savo planų įgyvendinimą. Pasirinkite vieną dalyką ir išsamiai iliustruokite jo įgyvendinimą.

Apsvarstykite užduotį su savo mentoriumi. Galite naudoti toliau išvardytus klausimus:

- ❖ Kas jums svarbiausia?
- ❖ Kokios sąlygos (veiksniai) gali paskatinti jus suvokti?
- ❖ Kas naudinga projekto formoje jūsų ateities realizavimui?
- ❖ Kaip jūsų planas susiejamas su dabartinėmis darbo vietomis. Kaip jūs galite tobulėti pameistrystės metu, atsižvelgdami į savo plėtros (saviugdą) planus?

Minkšti įgūdžiai, kuriuos naudosite atlikdami šią užduotį, yra:

Motyvacija, kūrybiškumas, laiko planavimas, pasitikėjimas savimi, noras asmeniniam tobulėjimui.



## Baigiama pameistrystės užduotis

Sveikiname, pavyko! Tikimės, kad šis vadovas kartu su mentoriaus pagalba jums padėjo dar labiau lavinti savo minkštus įgūdžius!



## Literatūra

American Society for Quality. (2020). *What is problem solving?*. Retrieved on 8<sup>th</sup> of January 2021 from: <https://asq.org/quality-resources/problem-solving>

Businessdictionary. (2021). *Self-motivation*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <http://www.businessdictionary.com/definition/self-motivation.html#ixzz20i6a3A77>

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: adaptability*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/adaptabilityS>

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: creativity*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/creativity>

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: management*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/time-management>

Cambridge University Press. (2021). *Cambridge Dictionary: willingness*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/willingness?q=willingness%29>

CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: Communication skills*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/content/communication-skills>

CEDEFOP. (2020). *Skills panorama: search*. Retrieved on 8th of January 2021 from: [https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys\\_2=teamwork](https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en/solrsearchblock?keys_2=teamwork)

Creative Education Foundation. (2020). *The CPS Process*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <http://www.creativeeducationfoundation.org/creative-problem-solving/the-cps-process/>

Indeed (2020). *Negotiation Skills: Definition and Examples*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/negotiation-skills>

Merriam-Webster Dictionary. (2021). *Confidence*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/confidence>

Oxford Learner's Dictionaries. (2020). *Leadership*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/leadership?q=leadership>

Shonk, K. (2020). *What is Conflict Resolution, Program on negotiation*. Retrieved on 8th of January 2021 from: <https://www.pon.harvard.edu/daily/conflict-resolution/what-is-conflict-resolution-andhow-doesitwork/#:~:text=Conflict%20resolution%20can%20be%20defined,peaceful%20solution%20to%20their%20dispute>

