

PRISITAIKYMAS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

PRISITAIKYMAS

Prisitaikymas - tai gebėjimas prisitaikyti, pasikeisti ar vystytis reaguojant į naujas aplinkybes, iššūkius ar aplinką.

Jis apima lankstumą, atsparumą ir atvirumą pokyčiams.

Lankstumas: Noras prireikus keisti planus ar metodus.

Atsparumas: Gebėjimas atsigauti po nesėkmių ar nelaimių.

Atvirumas: Noras atsižvelgti į naujas idėjas, požiūrius ir atsilepimus.

Iniciatyvumas: Imtis iniciatyvos numatyti pokyčius ir jiems pasirengti.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



PRISITAIKYMO SVARBA DARBE

Šiuolaikinėje dinamiškoje ir sparčiai kintančioje darbo aplinkoje prisitaikymas yra būtinas dėl kelių priežasčių:

1. Reagavimas į pokyčius: Padeda asmenims ir organizacijoms veiksmingai valdyti pokyčius ir išlikti konkurencingiems.
2. Problemų sprendimas: Padeda kūrybiškai spręsti problemas ir diegti naujoves, reaguojant į kylančius iššūkius.
3. Bendradarbiavimas: Skatina bendradarbiavimą ir komandinį darbą, kuriant aplinką, kurioje žmonės gali prisitaikyti ir efektyviai dirbti kartu.
4. Karjeros augimas: Skatina karjeros augimą ir galimybes prisitaikant prie naujų vaidmenų, pareigų ir technologijų.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



PRISITAIKYMAS PRAKTIKOJE

1. Naujų technologijų diegimas: Mokymasis ir diegimas naujų technologijų ar įrankių, siekiant supaprastinti procesus ir padidinti efektyvumą.

1. Prisitaikymas prie nuotolinio darbo: Prisitaikymas prie nuotolinio darbo susitarimų ir veiksmingas virtualaus bendradarbiavimo priemonių naudojimas.

1. Pokyčių valdymas: Sėkmingai valdyti pokyčius organizacijoje, tokius kaip restruktūrizavimas, susijungimai ar vadovų kaita.

1. Konfliktų sprendimas: Lanksčiai spręsti konfliktus ar nesutarimus, ieškant bendrų sąlyčio taškų ir abipusiai naudingų sprendimų.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



PRISITAIKYMO UGDYMO STRATEGIJOS

1. Mokymasis visą gyvenimą: Aktyviai ieškoti galimybių nuolat mokytis ir tobulinti įgūdžius.
2. Atsparumo didinimas: Ugdyti atsparumą pasitelkiant sąmoningumo praktiką, rūpinimąsi savimi ir pagalbos ieškojimą, kai jos reikia.
3. Grįžtamojo ryšio siekimas: Prašyti grįžtamojo ryšio iš kolegų, mentorių ar vadovų, kad būtų nustatytos sritys, kuriose reikia augti ir tobulėti.
4. Pokyčių priėmimas: Įsisavinti augimo mąstyseną ir permąstyti iššūkius kaip galimybes augti ir mokytis



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



IŠVADA

Prisitaikymas yra labai svarbus įgūdis, padedantis žmonėms ir organizacijoms klestėti greitai besikeičiančioje aplinkoje.

Pripažindami prisitaikymą ir aktyviai ugdydami susijusius įgūdžius, žmonės gali padidinti savo efektyvumą, atsparumą ir karjeros perspektyvas.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443





DISCOVER & EMPOWER 



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

PRISITAIKYMAS

Atsparumo didinimo strategijos darbe



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

ATSPARUMO SUPRATIMAS

Atsparumas - tai gebėjimas atsigauti po nesėkmių, prisitaikyti prie pokyčių ir klestėti susidūrus su sunkumais.

Tai apima pozityvų požiūrį, veiksmingą streso valdymą ir gebėjimą susitelkti į tikslus nepaisant iššūkių.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



PAGRINDINIAI ATSPARUMO KOMPONENTAI

Pozityvus mąstymas: Optimizmo, vilties ir tikėjimo savo gebėjimu įveikti iššūkius ugdymas.

Prisitaikymas: Lankstumas ir atvirumas pokyčiams, galimybių augti ir mokytis išnaudojimas.

Emocijų reguliavimas: Efektyvus emocijų valdymas, išlikimas ramiai esant spaudimui ir savikontrolės praktikavimas.

Socialinė pagalba: Tvirtų santykių kūrimas ir ieškojimas draugų, šeimos narių bei kolegų pagalbos sunkiu metu.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



ATSPARUMO SVARBA DARBE

Atsparumas labai svarbus darbe dėl kelių priežasčių:

Pagerėjęs našumas: Leidžia išlaikyti dėmesį, produktyvumą ir našumą streso ar sunkumų akivaizdoje.

Efektyvus problemų sprendimas: Padeda kūrybiškai spręsti problemas ir priimti sprendimus, todėl pasiekiami geresni rezultatai.

Pagerėjusi savijauta: Skatina psichinę ir emocinę gerovę, mažina perdegimo riziką ir didina bendrą pasitenkinimą darbu.

Geresni santykiai: Stiprina tarpasmeninius santykius ir komandinį darbą, skatindamas palankią ir pozityvią darbo aplinką.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



ATSPARUMAS - UGDYMO STRATEGIJOS

Ugdykite augimo mąstyseną: Priimkite iššūkius kaip galimybę augti ir mokytis, o nesėkmes vertinkite kaip laikinas kliūtis, o ne nuolatinės nesėkmes.

Rūpinkitės savimi: Kad pasisemtumėte jėgų ir veiksmingai valdytumėte stresą, pirmenybę teikite savipriežiūros užsiėmimams, pvz., mankštai, dėmesingumui ir atsipalaidavimo technikoms.

Sukurkite pagalbos tinklą: Puoselėkite tvirtus santykius su kolegomis, mentoriais ir draugais, kurie gali padėti ir padrašinti sunkiu metu.

Nustatykite realius tikslus: Kad išlaikytumėte motyvaciją ir pagreitį, suskirstykite didesnius tikslus į mažesnes, įgyvendinamas užduotis ir kartu pasidžiaukite pasiekta pažanga.

Skatinkite gebėjimą prisitaikyti: Priimkite pokyčius kaip natūralią profesinio gyvenimo dalį ir ugdykite lankstumą, kad prireikus galėtumėte koreguoti planus ir strategijas.

Ugdykite emocinį intelektą: Stiprinkite savęs pažinimą ir empatiją bei mokykitės veiksmingai reguliuoti emocijas sudėtingose situacijose.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



ATSPARUMO UGDYMO STRATEGIJŲ ĮGYVENDINIMAS

1. Pradėkite nuo mažų žingsnelių: Pradėkite nuo vienos ar dviejų strategijų įtraukimo į kasdienę rutiną ir palaipsniui jas plėtokite.
2. Būkite nuoseklūs: Kad sustiprintumėte teigiamus įpročius ir laikui bėgant pajustumėte ilgalaikę naudą, reguliariai užsiimkite atsparumą stiprinančia veikla.
3. Ieškokite pagalbos: Nedvejodami kreipkitės į kolegas, mentorius ar profesinius šaltinius, kad prireikus gautumėte patarimų ir pagalbą.
4. Reflektuokite ir pritaikykite: Skirkite laiko savo pažangos įsivertinimui, nustatykite tobulintinas sritis ir atitinkamai pritaikykite strategijas.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



IŠVADA

Atsparumo ugdymas - tai visą gyvenimą trunkanti kelionė, reikalaujanti atsidavimo, praktikos ir savęs pažinimo.

Į kasdienį gyvenimą įtraukdami atsparumo ugdymo strategijas, galite padidinti savo gebėjimą įveikti iššūkius, klestėti darbe ir siekti savo tikslų.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



AČIŪ!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443