

PAMOKOS PLANAS

Pristato: Suaugusiųjų švietimo institucija Dante

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

Turinys

Įvadas.....	2
1 modulis: Savimonė ir saviveiksmingumas.....	3
1 modulis: Savimonė ir saviveiksmingumas.....	4
2 modulis: Problemų sprendimas.....	5
2 modulis: Problemų sprendimas.....	7
3 modulis: Planavimas ir organizavimas.....	9
3 modulis: Planavimas ir organizavimas.....	10
4 modulis: Tinklaveika.....	11
4 modulis: Tinklaveika.....	13
5 modulis: Tikslų nustatymas.....	15
5 modulis: Tikslų nustatymas.....	16
6 modulis: Sprendimų priėmimas.....	17
6 modulis: Sprendimų priėmimas.....	19
7 modulis: Komunikacija.....	20
7 modulis: Komunikacija.....	22
8 modulis: Prisitaikymas.....	25
8 modulis: Prisitaikymas.....	27

Įvadas

Šiuolaikinėje sparčiai besikeičiančioje darbo rinkoje jauni suaugusieji susiduria su vis daugiau iššūkių pereidami iš švietimo sistemos į darbo rinką. Projektas "DISCOVER & EMPOWER" skirtas šiems iššūkiams spręsti, teikiant naujoviškus, įdomius ir motyvuojančius švietimo išteklius, pritaikytus jaunų suaugusiųjų karjeros konsultavimo poreikiams visoje Europoje. Projekte dalyvauja partneriai iš šešių skirtingų šalių, kurių bendromis pastangomis siekiama sukurti visapusišką ir palankią aplinką, kad jauni žmonės galėtų tyrinėti savo karjeros galimybes, ugdyti svarbiausius karjeros valdymo įgūdžius ir priimti pagrįstus sprendimus dėl savo ateities kelio.

"DISCOVER & EMPOWER" esmė - įsipareigojimas skatinti karjeros gebėjimą prisitaikyti ir mokytis visą gyvenimą. Suteikdami jauniems suaugusiesiems priemones, kurių jiems reikia, kad jie suprastų darbo rinką, nustatytų savo stipriąsias puses ir pomėgius bei perimtų savo karjeros kelio kontrolę, galima įgalinti juos siekti ilgalaikės sėkmės ir asmeninio pasitenkinimo. Projektu taip pat siekiama mažinti atotrūkį tarp švietimo ir užimtumo teikiant prieinamą, aukštos kokybės mokomąją medžiagą, savęs vertinimo priemones ir mokymosi modulius, kurie atitinka dabartines darbo rinkos tendencijas ir poreikius.

Be to, projekte pripažįstama dalinimosi žiniomis ir gerą patirtimi tarpvalstybiniu mastu svarba. Pasinaudojant įvairia dalyvaujančių šalių patirtimi, DISCOVER & EMPOWER pagerins suaugusiųjų švietėjų ir profesinio orientavimo specialistų įgūdžius, padedant jauniems suaugusiesiems siekti karjeros. Šis keitimasis idėjomis ir strategijomis prisidės prie įtraukesnės ir atsparesnės Europos darbo jėgos kūrimo, kadangi asmenys bus geriau pasirengę prisitaikyti prie skaitmeninio amžiaus ir besikeičiančios darbo rinkos poreikių.

Svarbiausias šio projekto rezultatas - sukurtas DISCOVER & EMPOWER žinių fondas, įskaitant karjeros valdymo įgūdžių modulius.

1 modulis: Savimonė ir saviveiksmingumas

1 pamoka: Savimonės supratimas

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
15	„Ledlaužis“: Kas aš esu? Dalyviai susėda poromis ir prisistato, pasidalindami savo išskirtiniais įgūdžiais ar savybėmis.	Plenarinė sesija	Nėra
30	Teorijos pristatymas apie savimonę ir saviveiksmingumą, daugiausia dėmesio skiriant apibrėžimams ir jų svarbai karjeros valdyme.	Teorijos pristatymas	Pateikties skaidrės
20	Grupės veikla: SWOT analizė. Dalyviai atlieka SWOT analizę ir nustato savo stiprybes, silpnybes, galimybes ir grėsmes.	Darbas grupėje	Rašikliai, popierius
10	Išvados: Kiekvienas dalyvis dalijasi viena įžvalga, kurią jis gavo atlikęs SWOT analizę.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

1 modulis: Savimonė ir saviveiksmingumas

2 pamoka: Savarankiškumo ugdymas

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	„Ledlaužis“: Pasitikėjimo stiprinimas. Dalyviai pasidalina neseniai pasiektais laimėjimais, kurie jiems padeda labiau pasitikėti savimi.	Plenarinė sesija	Nėra
30	Teorijos pristatymas apie saviveiksmingumą, įskaitant jo apibrėžimą, svarbą ir strategijas, kaip jį stiprinti (pvz., išsikelti mažus tikslus, ieškoti grįžtamojo ryšio).	Teorijos pristatymas	Pateikties skaidrės
20	Individuali veikla: dalyviai nustato sritį, kurioje jiems trūksta pasitikėjimo savimi, ir, naudodamiesi aptartais metodais, parengia planą, kaip pagerinti savo saviveiksmingumą toje srityje.	Individualus darbas	Rašikliai, popierius
10	Išvados: Savanoriai dalijasi savo planais, o vedėjas suteikia grįžtamąjį ryšį bei padrašina.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

2 modulis: Problemų sprendimas

1 pamoka: Problemų sprendimo proceso supratimas

TIME (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
15	<p>„Ledlaužis“: 1-10</p> <p>Vedėjas pasveikina dalyvius, pristato pamokos temą, nurodo, kaip atlikti užduotį. Ant grindų yra įsivaizduojama linija nuo vieno (simbolizuojančio skaičių 1) iki kito kambario kampo (simbolizuojančio skaičių 10).</p> <p>Vedėjas perskaito toliau pateiktus teiginius, o dalyviai atsistoja ant taško, reiškiančio jų sutikimo su teiginiu lygį nuo 1 (= visiškai nesutinku) iki 10 (= visiškai sutinku):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esu rytinis žmogus. • Dažnai dalyvauju mokymo seminaruose. • Turiu patirties sprendžiant problemas ir jau dabar žinau koncepcijos pagrindus. • Esu girdėjęs apie projektą "Įgalink ir atrask" ir galiu išvardinti jo tikslus. <p>Vedėjas paprašo kelių dalyvių paaiškinti savo pasirinkimą.</p>	<p>Plenarinė sesija</p> <p>Diskusija</p>	<p>Klausimų sąrašas</p> <p>Laisva erdvė judėti po patalpą</p>

30	<p>Problemų sprendimo teorijos pristatymas</p> <p>Vedėjas taria įžanginį žodį, skiriant daugiausia dėmesio problemų sprendimo įgūdžiui darbo aplinkoje.</p>	Plenarinė sesija Teorijos pristatymas	Pateiktis 1.1
20	<p>Komandinė užduotis: Pagrindiniai aspektai</p> <p>Susiskirstę į komandas, dalyviai turi parašyti 4 pagrindinius dalykus, kuriuos įsiminė iš pristatymo, paaiškinti juos ir pateikti pavyzdį bei pritaikomumą kasdiniame gyvenime.</p>	Komandinė veikla Diskusija	Rašikliai, popierius
10	<p>Išvada</p> <p>Po 15 minučių vedėjas paragina kiekvieną komandą pasidalinti savo išvadomis su kitomis komandomis, užduoda papildomų klausimų ir suteikia grįžtamąjį ryšį.</p>	Teorijos pristatymas	Mobili magnetinė lenta

2 modulis: Problemų sprendimas

2 pamoka - Įvairių tipų problemų identifikavimas darbo aplinkoje ir sprendimų įgyvendinimas/įvertinimas

TIME (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	<p>„Ledlaužis“: Nugara į nugara</p> <p>Vedėjas pasveikina dalyvius, pristato pamokos temą, nurodo kaip atlikti užduotį. Dalyviai suporuojami su jiems nepažįstamais žmonėmis. Poros susėda nugara į nugara, kad nematytų vienas kito. Kiekvienas asmuo turi 2 minutes papasakoti apie savo patirtį, sprendžiant problemas iškilusias darbo aplinkoje ir galimus jų sprendimo būdus.</p> <p>Po 4 minučių dalyviai susėda į didelį ratą ir kiekvienas dalyvis pristato savo partnerį grupei bei pasidalina tuo, ką apie jį sužinojo.</p>	Plenarinė sesija	Ratu sustatytos kėdės
20	<p>Pristatymas: Įvairių tipų problemų identifikavimas darbo aplinkoje ir sprendimų įgyvendinimas/įvertinimas</p> <p>Vedėjas supažindina dalyvius su darbo aplinkoje kylančių problemų sprendimo būdais.</p>	Teorijos pristatymas Plenarinė sesija	Pateiktis 1.2

30	<p>Grupinis „smegenų šturmas“: Dalyviai suskirstomi į mažas grupes, jiems pateikiama problema darbo vietoje arba jos scenarijus. Kiekviena grupė dalyvauja „smegenų šturmo“ praktikoje, siekiant sukurti galimus problemos sprendimo būdus. Idėjoms užrašyti ir efektyviam bendradarbiavimui naudojama mobili magnetinė lenta ir (arba) lipdukai. Vedėjas skatina kūrybiškumą ir prirėikus vadovauja.</p>	Darbas grupėje	Rašiklis, popierius
15	<p>Vertinimas</p> <p>Dalyvių prašoma apmąstyti veiklą, panaudojant nykščio pakėlimo arba nykščio nuleidimo gestus:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Suprantu, kokios problemos kyla darbo vietoje = nykštys aukštyn ● Nesuprantu, kokios problemos kyla darbo vietoje = nykštys žemyn ● Nesu visiškai tikras dėl darbo vietoje kylančių problemų tipų = nykštys į šoną <p>Pasirinkę gestus, dalyviai paaiškina savo pasirinkimą, kodėl jie pasirinko konkretų gestą. Vedėjas patikrina, kokios papildomos pagalbos dalyviams reiktų, jeigu jie pasirinktų gestą nykščius žemyn arba į šoną.</p>	Plenarinė sesija	Rašikliai, popierius, lipdukai

3 modulis: Planavimas ir organizavimas

1 pamoka: veiksmingas planavimas

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	„Ledlaužis“: Suplanuok savo dieną Dalyviai apibūdina tipišką savo gyvenimo dieną, pabrėždami, kaip jie planuoja savo laiką.	Plenarinė sesija	Nėra
30	Planavimo metodų, įskaitant prioritetų nustatymą ir laiko valdymą, teorinis pristatymas.	Teorijos pristatymas	Pristatymo skaidrės
30	Grupės veikla: Dalyviai dirba grupėse, kurdami savaitės plano projektą, paskirstydami užduotis ir terminus.	Darbas grupėje	Mobili magnetinė lenta, žymekliai
10	Išvados: Grupės pristato savo planus, o vedėjas aptaria stipriąsias ir tobulintinas sritis.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

3 modulis: Planavimas ir organizavimas

2 pamoka: Sėkmės organizavimas

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	Įvadinė dalyvių veikla arba „Ledlaužis“: Susitvarkyk savo erdvę Dalyviai apibūdina, kaip jie organizuoja savo darbo erdvę ir kodėl tokia tvarka jiems tinka.	Plenarinė sesija	Nėra
30	Teorijos pristatymas apie organizacinius metodus, įskaitant priemones ir metodus, skirtus organizuotai darbo aplinkai palaikyti.	Teorijos pristatymas	Pateikties skaidrės
20	Individuali veikla: Dalyviai parengia veiksmų planą, kaip efektyviau organizuoti savo darbo vietą ar darbo procesą.	Individualus darbas	Rašikliai, popierius
10	Išvados: Dalyviai dalinasi savo veiksmų planais, o vedėjas pateikia atsiliepimus ir papildomus patarimus.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

4 modulis: Tinklaveika

1 pamoka - Tinklaveikos apibrėžimas ir jo svarba

TIME (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
15	<p>„Ledlaužis“: Greita informacija</p> <p>Vedėjas pasveikina dalyvius, pristato pamokos temą ir duoda nurodymus, kaip atlikti užduotį.</p> <p>Dalyviai susėda dviejuose apskritimuose, vienas priešais kitą. Jie turi 2-3 minutes prisistatyti ir papasakoti, kodėl jie dalyvauja šiuose mokymuose bei paminėti vieną dalyką, kurį jiems svarbiausia išmokti.</p> <p>Po 2-3 minučių vedėjas duoda grupei ženklą, kad dalyviai turėtų pasikeisti partneriais, pvz., išoriniame rate esantys dalyviai persėda per vieną vietą į dešinę.</p>	Diskusija	Baltoji lenta, žymeklis

	Dalyviai pabendravus bent su trimis žmonėmis, vedėjas paprašo jų pasakyti su kuo jie kalbėjosi ir pasidalinti savo įžvalgomis (pvz., panašumais, skirtumais, kažkuo įdomiu ar netikėtu).		
25	Teorijos pristatymas: Tinklaveikos galimybių tipų nagrinėjimas Vedėjas pristato pateiktą, kurioje nagrinėjamos įvairių tipų tinklaveikos kūrimo galimybės.	Teorijos pristatymas	Pateiktis 3.1
25	Grupės veikla: Tinklaveikos modeliavimas Dalyviai dalyvauja tinklaveikos imitavimo veikloje, vaidinant įvairius kūrimo scenarijus. Kiekvienai grupei priskirtas konkretus kūrimo scenarijus ir paskirstyti vaidmenys. Dalyviai praktikinės veiklos metu pristato, keičiasi kontaktine informacija, dalyvauja prasminguose pokalbiuose ir palaiko ryšius po renginio. Atlikę užduotį visos grupės susirenka apibendrinti ir aptarti savo patirtį, pasidalinti įžvalgomis ir išmoktomis pamokomis.	Komandinė veikla Diskusija Rezultatų pristatymas	Vaidmenų žaidimo gairės Rašikliai, popierius
10	Vertinimas Dalyviai pasidalina įdomiausiu ir neįdomiu dalyku, kurį jie išgirdo šios pamokos metu. Vedėjas suteikia galimybę dalyviams papildomai pasidalinti patirtimi.	Plenarinė sesija Diskusija	Rašikliai, popierius,

4 modulis: Tinklaveika

2 pamoka - Tinklaveikos galimybių tipai

LAIKAS (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
15	<p>Įvadinė dalyvių apšilimo veikla: Asociacijos</p> <p>Vedėjas pasveikina dalyvius, pristato pamokos temą ir pradeda apšilimo veiklą. Vedėjas meta kamuolį vienam iš dalyvių ir pasako jam terminą - tinklaveikos renginiai. Dalyvio, pagavusio kamuolį užduotis - greitai pasakyti pirmą į galvą atėjusį žodį, susijusį su nugirstu terminu. Veikla tęsiama tol, kol visi dalyviai pasidalina žodžio asociacijomis.</p> <p>Vedėjas pakomentuoja kelis pasirinkimus ir paklausia dalyvių, ar jiems šie žodžiai sukėlė tokias pat asociacijas, pabrėždamas dalyvių skirtingus požiūrius ir patirtis, susijusias su ta pačia sąvoka.</p>	Diskusija	Baltoji lenta, žymeklis
25	<p>Teorijos pristatymas: Tinklaveikos galimybių tipų tyrimas</p> <p>Vedėjas pristato pranešimą, kuriame nagrinėjamos įvairių tipų tinklaveikos kūrimo galimybės. Aptariami šie pagrindiniai klausimai, pavyzdžiui, įvairios tinklų kūrimo galimybės, susitikimai, profesiniai renginiai, pramonės</p>	Teorijos pristatymas	Pateiktis 3.2

	<p>konferencijos, internetines platformos ir kt.</p> <p>Dalyviams patariama, kaip įvairiomis aplinkybėmis padidinti tinklaveikos kūrimo veiksmingumą.</p>		
25	<p>Komandinė užduotis: Kaip skatinti tinklų kūrimą</p> <p>Vedėjas suskirsto dalyvius į mažesnes grupes. Užduotis - pristatyti kitoms grupėms, kokius privalumus ir iššūkius jiems teikia tinklaveikos kūrimas.</p> <p>Po 15 minučių komandos pasidalina savo rezultatais, o vedėjas padaro išvadą, aptardamas užduotį bei grupių panašumus ir skirtumus.</p>	<p>Komandinė veikla</p> <p>Diskusija</p> <p>Rezultatų pristatymas</p>	<p>Rašikliai, popierius</p>
10	<p>Vertinimas</p> <p>Vedėjas paprašo dalyvių išvardinti pagrindines pamokos idėjas ir nurodyti, kodėl jos buvo svarbios. Kelių dalyvių paprašoma pasidalinti savo idėjomis bei jas pakomentuoti.</p>	<p>Plenarinė sesija</p> <p>Diskusija</p>	<p>Rašikliai, popieriai</p>

5 modulis: Tikslų nustatymas

1 pamoka: Įvadas į tikslų nustatymą

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	„Ledlaužis“: Svajok plačiai. Dalyviai pasakoja apie savo svajonių darbą ar tikslą, padėdami susipažinti su tikslų nustatymo sąvoka.	Plenarinė sesija	Nėra
25	Teorijos pristatymas apie SMART tikslus (specifinis, išmatuojamas, pasiekiamas, aktualus, ribotas laike) ir jų vaidmenį karjeros valdyme.	Teorijos pristatymas	Pateikities skaidrės
25	Individuali veikla: Dalyviai parengia SMART tikslą, susijusį su jų karjera, ir nurodo veiksmus, kurių reikia jam pasiekti.	Individualus darbas	Rašikliai, popierius
10	Išvados: Savanoriai dalijasi savo SMART tikslais, o vedėjas pateikia grįžtamąjį ryšį ir rekomendacijas.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

5 modulis: Tikslų nustatymas

2 pamoka: tikslų įgyvendinimas ir stebėseną

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	„Ledlaužis“: Kas aš esu? Dalyviai susėda poromis ir pristato pasidalindami savo išskirtiniais įgūdžiais ar savybėmis.	Plenarinė sesija	Nėra
30	Teorijos pristatymas apie tikslų įgyvendinimo ir stebėsenos strategijas, įskaitant pažangos stebėjimą ir prireikus planų koregavimą.	Teorijos pristatymas	Pateikties skaidrės
20	Grupės veikla: Dalyviai aptaria galimas kliūtis, trukdančias siekti tikslų ir parengia strategijas joms įveikti.	Darbas grupėje	Rašikliai, popierius
10	Išvados: Grupės dalijasi savo strategijomis, o vedėjas apibendrina pagrindinius dalykus ir pateikia papildomų patarimų.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

6 modulis: Sprendimų priėmimas

1 pamoka: efektyvių sprendimų priėmimas

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	Įvadinė dalyvių veikla arba „Ledlaužis“: Sprendimų dilemos Dalyviai aptaria neseniai priimtą sprendimą, kurį jiems teko priimti ir jo rezultatus, tokiu būdu pristatydami sprendimų priėmimo temą.	Plenarinė sesija	Nėra
30	Sprendimų priėmimo modelių ir metodų teorijos pristatymas, pavyzdžiui, DECIDE modelis (apibrėžti, nustatyti, apsvarstyti, identifikuoti, plėtoti, įvertinti).	Teorijos pristatymas	Pateikties skaidrės
20	Situacijų analizė: Dalyviams pateikiamas su darbu susijusi situacija. Siekiant nustatyti geriausią veiksmų eigą, dalyviai turi pasinaudoti sprendimų priėmimo modeliu.	Scenarijų analizė: Dalyviams pateikiamas su darbu susijęs scenarijus ir jie turi pasinaudoti	Rašikliai, popierius

		sprendimų priėmimo modeliu, kad nustatytų geriausią veiksmų eigą.	
10	Išvados: Grupės dalijasi savo sprendimais ir argumentais, o vedėjas pateikia grįžtamąjį ryšį ir aptaria alternatyvius metodus.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

6 modulis: Sprendimų priėmimas

2 pamoka: Sprendimų vertinimas

LAIKAS (minutėmis)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	Įvadinė dalyvių veikla arba „Ledlaužis“: Geriausi ir blogiausi sprendimai Dalyviai dalinasi geriausiais ir blogiausiais savo priimtais sprendimais ir jų rezultatais.	Plenarinė sesija	Nėra
30	Teorijos pristatymas apie sprendimų vertinimą, įskaitant rezultatų vertinimo ir mokymosi iš klaidų metodų.	Teorijos pristatymas	Pristatymo skaidrės
20	Grupės veikla: Dalyviai nagrinėja verslo kontekste priimto sprendimo atvejo analizę ir įvertina jo efektyvumą pagal pateiktus kriterijus.	Darbas grupėje	Atvejo analizės dalomoji medžiaga, rašikliai
10	Išvados: Grupės pristato savo vertinimus, o vedėjas apibendrina išmoktą medžiagą ir geriausią praktiką būsimiems sprendimams priimti.	Plenarinė sesija	Mobili magnetinė lenta

7 modulis: Komunikacija

1 pamoka - komunikacijos pagrindų supratimas

TIME (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
15	<p>Įvadinė veikla:</p> <p>Vedėjas pristato pamokos temą ir pateikia dalyviams įvadinės veiklos nurodymus: jie turi pateikti asociacijas žodžiui "<i>komunikacija</i>" ir užrašyti atsakymus lentoje. Parašius 5-8 asociacijas, surengiama trumpa diskusija, kurios pagrindinis tikslas - leisti dalyviams lengvai ir nenuobodžiai išnagrinėti komunikacijos reikšmę, kokias asociacijas jiems kelia šis žodis ir kaip jį galima apibrėžti. Vedėjas gali sugrupuoti tam tikrus žodžius, kurie yra kažkuo panašūs.</p>	Diskusija	Baltoji lenta, žymeklis
20	<p>Teorijos pristatymas: Pagrindiniai komunikacijos bruožai, verbalinės ir neverbalinės komunikacijos skirtumai, gerų komunikacijos įgūdžių darbe svarba.</p> <p>Vedėjas pristato pranešimą, kuriame aptarti pagrindinius komunikacijos bruožus, verbalinės ir neverbalinės komunikacijos skirtumus ir gerų</p>	Teorijos pristatymas	Pateiktis 2.1

	<p>bendravimo įgūdžių darbe svarba. Pranešime pabrėžiama aiškios ir veiksmingos komunikacijos darbo vietoje svarba, neverbalinių ženklų poveikis komunikacijai ir profesionalios komunikacijos internete ir realiame gyvenime praktikos svarba.</p>		
35	<p>Komandinė užduotis: Komunikacijos stiliai</p> <p>Dalyviai suskirstomi į nedideles grupes ir aptaria skirtingus komunikacijos stilius. Kiekviena grupė gali pasirinkti, kokį komunikacijos stilių analizuoti: asertyvų, agresyvų, pasyvų ir pasyvų-agresyvų bei nustatyti jų ypatybes, privalumus ir trūkumus. Dalyviai taip pat aptaria situacijas, kuriose kiekvienas stilius gali būti tinkamas arba neefektyvus. Pabaigoje grupės pristato klasei savo išvadas ir įžvalgas.</p>	<p>Komandinė veikla</p> <p>Diskusija</p>	<p>Rašikliai, popierius</p>
10	<p>Vertinimas</p> <p>Dalyvių prašoma pasidalinti įdomiausiu ir mažiausiai įdomiu dalyku, kurį jie išgirdo šios pamokos metu. Vedėjas suteikia dalyviams galimybę papildomai pasidalinti patirtimi.</p>	<p>Plenarinė sesija</p> <p>Diskusija</p>	<p>Rašikliai, popieriai</p>

7 modulis: Komunikacija

2 pamoka - Verbalinė ir neverbalinė komunikacija

LAIKAS (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	<p>„Ledlaužis“: Šis ar tas</p> <p>Vedėjas pasveikina dalyvius, pristato pamokos temą ir pradeda veiklą. Vedėjui, aptarus pateiktą pasirinkimų sąrašą, dalyvių paprašoma atsistoti atitinkamame patalpos kampe (pvz., kairiajame arba dešiniajame), kuriam jie teikia pirmenybę:</p> <ul style="list-style-type: none">• Naktį ar rytą?• Kava ar arbata?• Išsilavinimas ar patirtis?• Parduotuvėje pirktas ar naminis?• Automobilis ar dviratis?• Traukinys ar lėktuvas?	Plenarinė sesija	Parinkčių sąrašas Laisva erdvė judėti po patalpą

	<p>Vedėjas paprašo kelių dalyvių paaiškinti savo pasirinkimą. Priklausomai nuo dalyvių atsakymų trukmės, vedėjas gali praleisti kai kuriuos iš išvardintų variantų.</p>		
15	<p>Teorijos pristatymas apie verbalinės ir neverbalinės komunikacijos supratimą</p> <p>Vedėjas trumpai pristato verbalinės ir neverbalinės komunikacijos ypatumus.</p>	<p>Plenarinė sesija</p> <p>Pristatymas</p>	<p>Pateiktis 2.2.</p>
35	<p>Darbas grupėse: Verbalinių ir neverbalinių ženklų darbo aplinkoje analizė</p> <p>Vedėjas suskirsto dalyvius į 3 komandas (po 2-3 dalyvius kiekvienoje komandoje). Dalyviams pateikiama dalijamoji medžiaga su iš anksto parengtu scenarijumi. Kiekviena grupė išanalizuoja vaizdus, kuriuos rodo dalyvaujantys asmenys, siekiant nustatyti verbalinius ir neverbalinius signalus. Dalyviai aptaria šių užuominų poveikį komunikacijai ir kaip jos gali paveikti situacijos baigtį bei bendrą suvokimą. Pabaigoje grupės pristatys savo analizę klasei panaudojant užrašus lentoje.</p> <p>Vedėjas apibendrina pagrindines pamokos metu įgytas žinias. Dalyviai diskusijos metu turi galimybę pasidalinti grupinės veiklos įžvalgomis ir užduoti likusius klausimus.</p>	<p>Komandinė veikla</p>	<p>Rašikliai, popieriai, magnetinė mobili lenta</p> <p>Dalijamoji medžiaga</p>

15	Vertinimas Dalyviai pasidalina dviem dalykais, kurių išmoko per užsiėmimą ir apie tai praneša visai grupei. Vedėjas pakomentuoja ir padėkoja dalyviams.	Darbas poromis Plenarinė sesija	
----	--	------------------------------------	--

8 modulis: Prisitaikymas

1 pamoka - Prisitaikymo apibrėžimas ir jo svarba

LAIKAS (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	Įvadinė dalyvių apšilimo veikla: Vedėjas pasveikina dalyvius, pristato pamokos temą ir pasiteirauja apie jų ankstesnę patirtį, susijusią su gebėjimu prisitaikyti, užduoda klausimus: <ul style="list-style-type: none">• Kaip jums sekasi prisitaikyti darbo aplinkoje?• Kaip manote, kokios yra jūsų didžiausios stiprybės ir iššūkiai prisitaikant?	Diskusija	Baltoji lenta, žymeklis
25	Teorijos pristatymas: Prisitaikymo apibrėžimas ir jo svarba Dėstytojas pristato pranešimą, apibrėžia gebėjimą prisitaikyti ir paaiškina jo svarbą darbo vietoje.	Teorijos pristatymas	Pateiktis 4.1

25	<p>Komandinė užduotis: Prisitaikymo poreikio pripažinimas</p> <p>Dalyviai dalyvauja grupinėje diskusijoje, tęsiant nagrinėjimą gebėjimo prisitaikyti. Jie aptaria:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dažniausią pasitaikančias situacijas darbo vietoje, prie kurių reikia prisitaikyti. • Asmeninę patirtį prisitaikant prie pokyčių darbe. • Prisitaikymo poreikio atpažinimo ir pasipriešinimo pokyčiams įveikimo strategijas. <p>Po 15-20 minučių komandos dalijasi savo patirtimi, o vedėjas bando rasti panašumų tarp jų pasirinkimų.</p>	<p>Komandinė veikla</p> <p>Diskusija</p> <p>Rezultatų pristatymas</p>	<p>Rašikliai, popierius</p>
15	<p>Vertinimas</p> <p>Dalyviai aptaria kuri viena mokymų informacija jiems buvo naudingiausia. Vedėjas suteikia galimybę papildomai pasidalinti patirtimi.</p>	<p>Plenarinė sesija</p> <p>Diskusija</p>	<p>Rašikliai, popieriai</p>

8 modulis: Prisitaikymas

2 pamoka - atsparumo ir lankstumo ugdymas

LAIKAS (minutės)	VEIKLOS APRAŠYMAS	MOKYMO METODAI	MOKOMOJI MEDŽIAGA
10	<p>Įvadinė apšilimo veikla: Ankstesnė patirtis</p> <p>Vedėjas pasveikina dalyvius, pristato pamokos temą ir pasiteirauja apie jų ankstesnę patirtį su išorės vertintojais, galutinį vertinimą ir sertifikavimą, užduoda klausimus.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ar turite patirties su išorės vertintoju arba buvote juo? Jei taip, pateikite pavyzdį.• Ar kada nors dalyvavote galutiniame vertinime? Jei taip, paaiškinkite, kaip.• Ar kada nors dalyvavote sertifikavimo procese? Jei taip, paaiškinkite, kaip.	Diskusija	Baltoji lenta, žymeklis
	<p>Teorijos pristatymas - Atsparumo stiprinimo strategijos</p> <p>Vedėjas pristato atsparumo stiprinimo strategijas.</p>	Teorijos	Pateiktis 4.2

25		pristatymas	
30	<p>Dalyviai dalyvauja praktiniame seminare, kurio metu per interaktyvius pratimus ir diskusijas ugdomi praktiniai gebėjimo prisitaikyti įgūdžiai. Seminaras suskirstytas į kelias dalis, kurių kiekviena skirta skirtingiems gebėjimo prisitaikyti aspektams, pavyzdžiui, problemų sprendimui, lankstumui ir atsparumui.</p> <p>Kiekvienoje dalyje dalyviai dalyvauja įvairiose užsiėmimuose, skirtuose konkrečioms prisitaikymo įgūdžiams tobulinti.</p>	<p>Komandinė veikla</p> <p>Diskusija</p>	<p>Rašikliai, popierius</p> <p>Erdvė judėti</p>
10	<p>Vertinimas</p> <p>Dalyviai pasidalina su grupe, ar jie jaučiasi pasitikintys savimi, pateikiant atsakymus balų skalėje nuo 1 iki 5 (1 = mažiausiai pasitikintis savimi, 5 = labiausiai pasitikintis savimi).</p> <p>Vedėjas pakomentuoja ir padėkoja dalyviams už dalyvavimą.</p>	<p>Plenarinė sesija</p> <p>Diskusija</p>	<p>Rašikliai, popieriai</p>

DISCOVER
& EMPOWER



BITÉS SMC



KNOW AND CAN



Centro de Educación de Personas Adultas
San Ildefonso - La Granja



USTANOVAZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



BSI
British School
International



MÍMIR
Vertu meira!



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