

# Savimone ir saviveiksmingumas



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

# Savimonė ir saviveiksmingumas

- Tai apima lankstumo, atsparumo ir atvirumo pokyčiams sąvokas.
- Lankstumas: Gebėjimas prireikus keisti planus ar metodus.
- Atsparumas: Gebėjimas atsigauti po nesėkmių ar nelaimių.
- Atvirumas: Gebėjimas svarstyti naujas idėjas, požiūrius ir grįžtamąjį ryšį.
- Iniciatyvumas: Pokyčių numatymas ir aktyvus ruošimasis jiems.



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



# Savimonės ir saviveiksmingumo supratimas

## **Savimonė**

Šaoningas savo charakterio, jausmų, motyvų ir troškimų pažinimas.

## **Saviveiksmingumas:**

Tikėjimas savo gebėjimais sėkmingai veikti tam tikrose situacijose arba atlikti užduotį.

Apmąstykite savo poreikius, siekius ir norus trumpuoju, vidurio ir ilguoju laikotarpiais.

Nustatykite ir įvertinkite savo kaip individo ir grupės nario stiprybes bei silpnybes.

Tikėkite savo gebėjimu daryti įtaką įvykių eigai, nepaisydami neapibrėžtumo, klaidų ar pasitaikiusių nesėkmių.



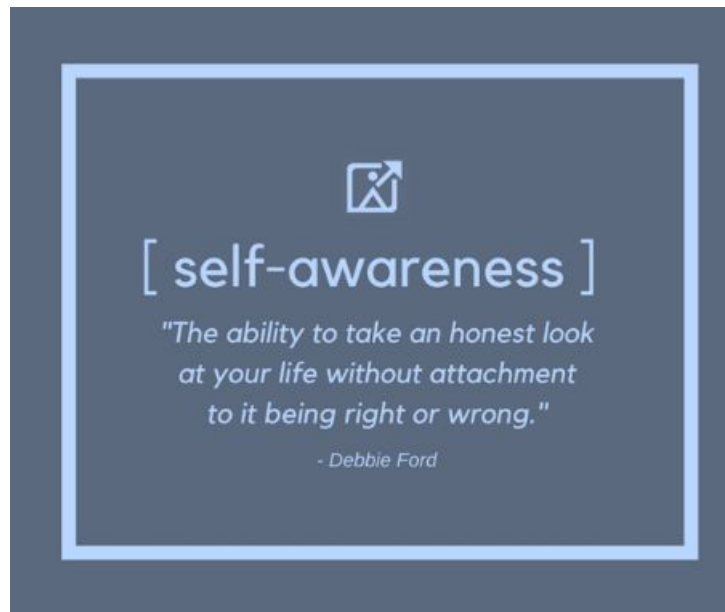
Co-funded by  
the European Union

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



# Apie ką tai?

- Žinoti savo stipriąsias puses ir trūkumus yra gyvybiškai svarbu visais mūsų gyvenimo aspektais, bet dar svarbiau kai galvojame apie savo ateitį
- Galėdami nustatyti, kurioje srityje esame silpnesni, rasime būdų, kaip tai kompensuoti, tikėdami, kad turime viską, ko reikia, kad mums pasisektų



# SAVIMONĖS SVARBA DARBO VIETOJE.

Nustato asmenines stipriąsias ir silpnąsias puses

Išsiaiškina vertybes ir troškimus

Gerina sprendimų priėmimo įgūdžius

Palengvina asmeninį augimą ir tobulėjimą



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



# Savimonės ugdymas

- Refleksija:

- Reguliariai vertinkite savo mintis, emocijas ir elgesį.

- Grįžtamasis ryšys:

- Siekite konstruktyvaus grįžtamojo ryšio iš kolegų, mentorių ir vadovų.

- Dienoraščio rašymas:

- Veskite dienoraštį, fiksuodami patirtį ir įžvalgas.

- Sąmoningumas (mindfulness):

- Atlikite sąmoningumo praktikas (mindfulness) ir meditaciją, kad geriau suvoktumėte esamą akimirką.



# Saviveiksmingumo vaidmuo karjeros valdyme

1. Skatina motyvaciją ir atkaklumą
2. Didina atsparumą iššūkiams
3. Skatina aktyvų karjeros planavimą ir tikslų nustatymą
4. Didesnę tikimybę pasiekti karjeros 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



# Savarankiškumo didinimo strategijos

- Meistriškumo patirtys:
  - Užsiimkite ugdančia kompetencijas veikla.
- Socialinis modeliavimas:
  - Stebėkite ir mokykitės iš kitų sėkmės.
- Socialinis įtikinėjimas:
  - Siekite padrąsinimo ir paskatinimo.
  - Psichologinis atsakas:
    - Įveikite stresą ir nerimą pasitelkdami įveikos 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



# Savimonės ir saviveiksmingumo sinergija

- Naudokitės savimone, kad išsikeltumėte realius ir prasmingus karjeros tikslus.
- Pasinaudokite saviveiksmingumu siekdami šių tikslų ir juos įgyvendindami.
- Nuolat reflektuokite ir koreguokite strategijas, atsižvelgdami į patirtis ir rezultatus.



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



# Iššūkių įveikimas

## 1. Nesėkmės baimė:

- Transformuokite nesėkmę į mokymosi galimybę.

## 2. Apsimetėlio sindromas:

- Atpažinkite ir paneikite neigiamus įsitikinimus apie save.

## 3. Kryptingumo trūkumas:

- Išnaudokite karjeros vertinimą ir tyrinėjimo veiklas.



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



# Apibrėžkite savo įgūdžių rinkinį

Vis dėlto, nagrinėjant karjeros galimybes, nesvarbu, ar dirbame sau, ar kam nors kitam, nepakanka suprasti, ką **mėgstame** daryti.

Suvokimas, ką **galime** ir ko **negalime** padaryti, yra ne mažiau svarbi dalis, nes jis nupiešia realistišką mūsų potencialo vaizdinį, padeda numatyti kliūtis ateities siekiuose ir suteikia mums galimybę išspręsti grėšiančią problemą dar prieš jai atsirandant.



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



# Saviveiksmingumo vaidmuo karjeros valdyme

1. Skatina motyvaciją ir atkaklumą
2. Didina atsparumą iššūkiams
3. Skatina aktyvų karjeros planavimą ir tikslų nustatymą
4. Didina tikimybę pasiekti karjeros 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



# Veiksmų planas

- Nustatykite tikslus:

- Apibrėžkite aiškius, įgyvendinamus karjeros tikslus.

- Įsivertinimas:

- Reguliariai įsivertinkite, kad galėtumėte stebėti pažangą.

- Ieškokite paramos:

- Sukurkite mentorių, bendraminčių ir išteklių tinklą.

- Nuolatinis mokymasis:

- Įsipareigokite nuolat tobulėti tiek asmeniam, tiek ir profesiniame lygmenyje.



# IŠVADA

Savimonės ir saviveiksmingumo svarba.

Siekite aktyvios savistabos ir nuolatinio tobulėjimo.

Pasitikėkite šiomis priemonėmis, kad galėtumėte sėkmingai siekti karjeros 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