

# Internetinė užduotis

Savimonė

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

# Savimonė

## Įvadas

Savimonė yra raktas į asmeninį ir profesinį tobulėjimą. Tai gebėjimas suprasti savo mintis, emocijas, vertybes ir elgesį bei jų įtaką mūsų veiksams ir sprendimams. Tapatę sąmoningesniais, galėsite nustatyti savo stipriąsias puses ir tobulintinas sritis, suderinti savo karjeros tikslus su vertybėmis ir reikšmingai prisidėti darbo vietoje.

Šioje internetinėje užduotyje tyrinėsite savimonės sąvoką, įvertinsite savo dabartinį savimonės lygį ir sukursite strategijas, kaip ją pagerinti. Atlikę užduotį, turėsite individualų **savimonės priemonių rinkinį**, kuris padės jums orientuotis karjeroje ir tobulėti asmeniniame gyvenime.

---

## Užduotys

Jūsų užduotis yra:

1. Suprasti savimonės sąvoką ir jos svarbą karjeros vystymui.
2. Įvertinti savo dabartinį savimonės lygį naudojant įvairias priemones.
3. Išnagrinėti savimonės tobulinimo strategijas.
4. Analizuoti realias darbo vietas situacijas, kuriose savimonė atlieka lemiamą vaidmenį.
5. Sukurti **savimonės priemonių rinkinį**, kurį galėsite naudoti kaip vadovą savo karjeroje ir asmeniniame gyvenime.

Savo išvadas ir strategijas pristatysite refleksijos dienoraščio, infografiko ar pateikties forma.

---

## Procesas

### 1 žingsnis: Tyrinėkite savimonę

- **Tyrimo veikla:**

1. Peržiūrėkite vaizdo įrašą arba perskaitykite straipsnį apie savimonės svarbą karjeros ir asmeniniam tobulėjimui.
2. Išnagrinėkite pagrindinius savimonės aspektus: emocinį intelektą, asmenines vertybes, stipriąsias puses ir silpnąsias vietas.

### Refleksijos klausimas:

- Kaip savimonė veikia jūsų sprendimų priėmimą ir santykius darbe?

### Naudingos nuorodos:

- [Kas yra savimonė?](#)
- [Savęs suvokimas darbo vietoje](#)

---

### 2 žingsnis: Įvertinkite savimonę

- **Veikla**

1. Atlikite įsivertinimo testą, kad įvertintumėte savo emocinį intelektą, stipriąsias puses, vertybes ir tobulintinas sritis.
2. Apmąstykite rezultatus: ką sužinojote apie save?

### **Užduotis**

Remiantis vertinimu, parašykite trumpą savo savimonės analizę. Išskirkite pagrindines stiprybes ir silpnybes bei tobulintinas sritis.

---

### *3 žingsnis: Savimonės ugdymo strategijos*

- **Praktinė užduotis:**

Išmokite ir taikykite strategijas, padedančias tobulinti savimonę, pvz.

- Kasdien rašykite dienoraštį, kuriame apmąstykite savo emocijas ir elgesį.
- Prašykite grįžtamojo ryšio iš kolegų ar mentorių.
- Praktikuokite dėmesingą įsisąmoninimą ir emocijų reguliavimą.

### **Užduotis:**

1. Pasirinkite vieną strategiją, kurią įgyvendinsite per ateinančią savaitę.
2. Užrašykite savo pastebėjimus ir apmąstykite jos poveikį jūsų elgesiui ir sprendimų priėmimui.

### **Naudingos nuorodos:**

- [Dėmesingas įsisąmoninimas savimonei](#)
- [Kaip siekti konstruktyvaus grįžtamojo ryšio](#)

---

### *4 žingsnis: Analizuokite darbo vietos situacijas*

- **Veikla:**

Išspręskite darbo vietos situacijas, kad suprastumėte savimonės vaidmenį:

- Situacija 1: „Gaunate kritišką grįžtamąjį ryšį iš savo vadovo. Kaip konstruktyviai reaguojate?“
- Situacija 2: „Pastebėjote, kad komandos narys sunkiai susidoroja su užduotimi. Kaip savimonė gali padėti jums jį palaikyti?“
- Situacija 3: „Komandos susirinkime jaučiate nusivylimą. Kaip valdote savo emocijas, kad išliktumėte profesionalus?“

### **Užduotis:**

Kiekvienai situacijai:

1. Nustatykite, kokį vaidmenį šioje situacijoje atlieka savimonė.
2. Pasiūlykite atsakymą, pagrįstą savimonės principais.

### 5 žingsnis: Sukurkite savo savimonės priemonių rinkinį

- **Paskutinė užduotis:**

Sukurkite individualų priemonių rinkinį, kuris apimtų:

1. Svarbiausias įsivertinimo išvalgas.
2. Strategijas, kaip tobulinti savimonę.
3. Praktinius pavyzdžius, kaip savimonė gali pagerinti tarpusavio santykius darbo vietoje.
4. Asmeninį veiksmų planą nuolatiniam savimonės ugdymui.

**Rezultatas:**

Pristatykite savo priemonių rinkinį refleksijos dienoraščio, infografiko ar pateikties forma.

---

### Vertinimas

Jūs būsite vertinami pagal šiuos kriterijus:

1. **Supratimas:** tyrimų gilumas ir aiškumas, aiškinant savimonės sąvokas.
  2. **Taikymas:** praktiškumas ir kūrybiškumas taikant savimonės strategijas.
  3. **Refleksija:** išvalgus įsivertinimas ir asmeninio tobulėjimo idėjos.
  4. **Priemonių rinkinys:** jūsų savimonės priemonių rinkinio struktūra, aktualumas ir naudingumas.
- 

### Išvada

Sveikiname užbaigus savimonės internetinę užduotį! Jūs tyrinėjote savo vidinį „aš“, sužinojote strategijas, padedančias tobulinti savimonę ir pritaikėte savo išvalgas darbo vietos situacijose. Praktikuodami savimonę, galite priimti geresnius sprendimus, stiprinti santykius ir atskleisti visą savo potencialą karjereje.

### Refleksijos klausimai:

- Kaip ši internetinė užduotis pakeitė jūsų supratimą apie savimonę?
- Kokias strategijas toliau taikysite savo kasdieniame gyvenime ir karjereje?

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