

Mokinio asmeninės ūgties dienoraštis ir jo įveiklinimas

2024 vasaris

Loreta Kaltauskienė,
Sertifikuota socialinio ir emocinio ugdymo programų lektorė –
instruktorė, ugdymo karjerai konsultantė



Galimybė ne tik išsikelti TIKSLUS, bet GRĮŽTI PRIE JŲ

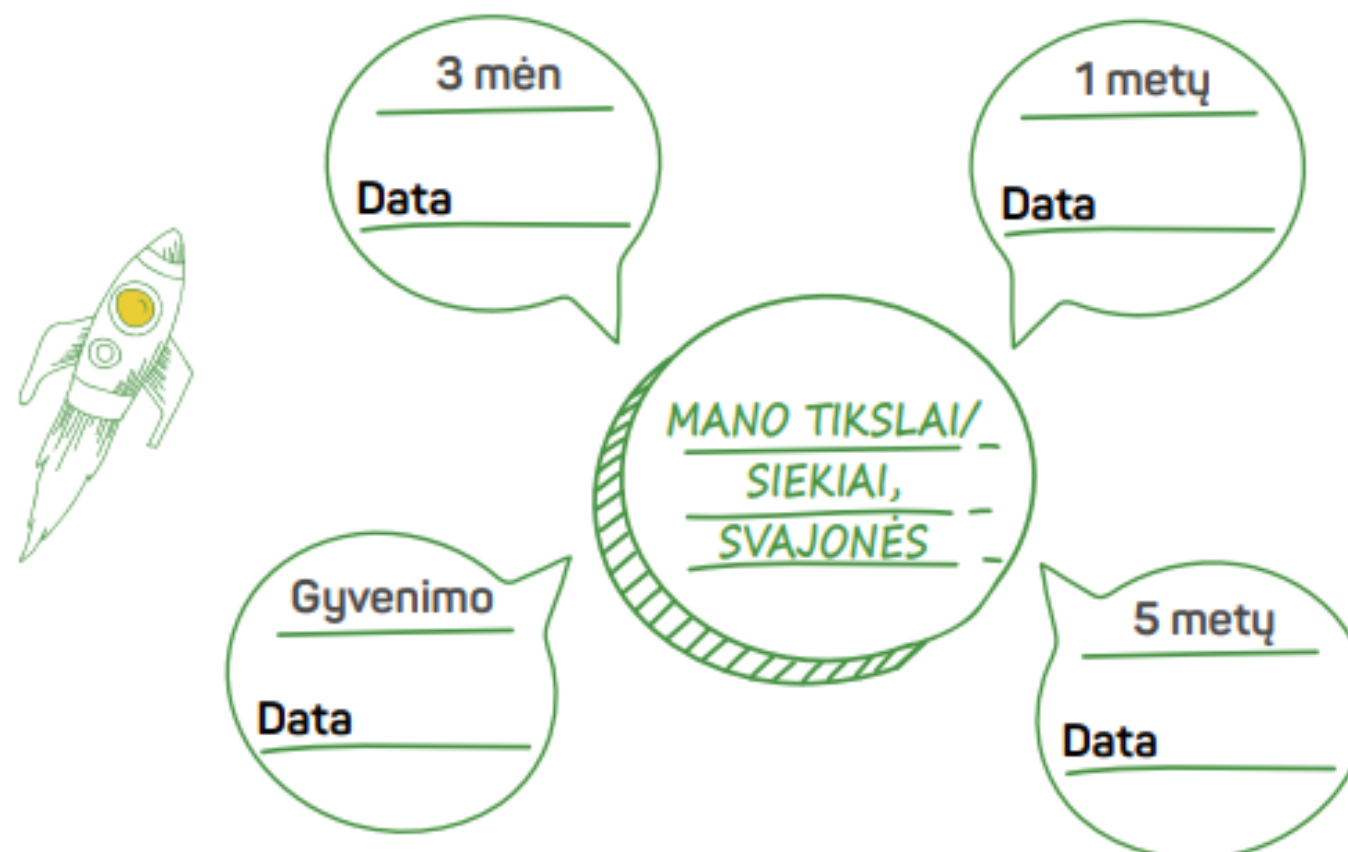


1. TIKSLŲ / SIEKIŲ, SVAJONIŲ SĄRAŠAS

Nusistatykite 15 min. ribą ir įsivaizduokite, kad visi jūsų tikslai, siekiai, svajonės, kuriuos per šį laiką surašysite, išsipildys. Leiskite sau svajoti ir fantazuoti, atsakydami į klausimą: „Jei aš turėčiau viską ir galėčiau užsiimti viskuo, kas tai būtų?“

Rašykite viską, kas ateina į galvą, ir būkite kiek įmanoma konkretesni. Tiesiog rašykite savo mintis.

PRADĖKITE



Galimybė ne tik išsikelti TIKSLUS, bet GRĮŽTI PRIE JŲ



Asmenybės tikslų ir ūgties dienoraštis



II Ugdomos socialinės ir emocinės kompetencijos
kurios sudaro sąlygas tapti iniciatyviu, rūpestingu, atsakingu, užjaučiančiu, empatišku, dėkingu

ŽMOGUMI, įgijusiu

- bendradarbiavimo ir bendravimo gebėjimų,
- lyderio savybių,
- renginių organizavimo įgūdžių,
- žinių apie verslumą,
- supratimą, kad būtina nuolat mokytis ir tobulėti.



I Išgryninamos vertybės

Kodėl žmogul svarbu mokytis IŠSIGRYNINTI VERTYBES?

Kaip vertybės slejasi su asmeniniais tikslais, sieklais, profesine karjera?
VERTYBIŲ ŽODYNĖLIS



III Savęs pažinimas

Gebėjimų įvardijimas

Gebėjimai, reikalingi **MOKSLE**, įvairiose **DARBO**, **SOCIALINIO** ir **ASMENINIO** gyvenimo srityse

ASMENINIAI INTERESAI

dalykai, kuriuos mėgstame daryti, kuriuos mums malonu daryti.

PIRMIAUSIA - MES KAIP KARJEROS SPECIALISTAI,
KLASIŲ VADOVAI TURĖTUME
ATLIKTI IR PADARYTI PATYS PRAKTIŠKAI



2. IŠSKIRKITE PRIORITETUS (PIRMUMĄ)

Skirkite 3 min. laiko. **Peržvelkite visus tikslus, siekius, svajones kiek jų surašėte žemėlapyje.** Apibraukite tą tikslą / svajonę, kurie jūsų manymu, labiausiai daro teigiamą įtaką jūsų gyvenimui.

Puiku, jau išsiskyrei 4 svarbiausius savo gyvenimo tikslus, kurie labiausiai verti jūsų dėmesio. Dabar sukursite žemėlapius, kaip šiuos tikslus pasiekti.



**Kai kalbame apie savo vertybes, jos taip pat
padeda
mums augti ir tobulėti.
Mūsų vertybės lemia mūsų gyvenimo sprendimus.**



Vertybės yra svarbios, nes:

- jos yra varomoji jėga, energijos šaltinis
- jos leidžia numatyti įkvepiančius tikslus
- jos yra svarbi išskirtinumo, individualumo dedamoji
- jos priverčia „degti“ akis
- jos padeda lyderiams įveikti atsiskleidimo baimę

**Grižkime prie savo vertybių.
Kiekvienai vertybei užrašykime po teiginį.**

1·vertybė

2·vertybė

3·vertybė



VERTYBĖS

Dienoraštyje



Daug sunkiau priimti sprendimus, jei nesame tikri dėl savo vertybių, nes neturime atskaitos taško, kuriuo galėtume pasikliauti.

Kai peržiūrime savo vertybes ir išmokome tai daryti mokinius, galėsime jomis vadovautis ir bus lengviau išlikti tvirtiems priimant sprendimus, kurie atitiktų jūsų prigimtį, šeimos vertybes.



VERTYBĖS ir SIEKIAI Dienoraštyje



Užrašykime SIEKĮ, NORAŲ. Jis turi būti:

- pozityvus,
- trumpas,
- lengvai išsimenamas ir esamuoju laiku.



SIEKIAI ir NORAI



Tu gali susitelkti ties:

- Vertybėmis;.....
- Santykiais;
- Sveikata;
- Meile;
- Karjera;
- Darbu;
- Svajonėmis;

Tu gali susitelkti ties:

- Artimaisiais;.....
- Bendradarbiais
- Materialine gerove;
- Finansiniu stabilumu;
- Savanoryste, pagalba, parama;
- Tuo kas tau svarbu dabar gyvenime...

SIEKIAI ir NORAI

MOKINIAI MAŪSTO- PLANUOJA



- Ko norėtum daugiau savo gyvenime?

- Kokius asmenybės bruožus ar įsitikinimus jau turi, norint įgyvendinti šią svajonę?

- Užrašyk ko sieksi iš pasirinkto susitelkimo

ŠIANDIEN VISKAS TIES TAVIMI IR APIE TAVE



Kokius tris dalykus nori pajusti rytoj?

Kokios 3 veiklos man gali padėti tai pajusti?

1.	
2.	
3.	

TIKSLŲ / SIEKIŲ, SVAJONIŲ SĄRAŠAS



- Įsivaizduokite, kad visi jūsų tikslai, siekiai, svajonės, kuriuos per šį laiką surašysite, išsipildys. Leiskite sau svajoti ir fantazuoti, atsakydami į klausimą: „Jei aš turėčiau viską ir galėčiau užsiimti viskuo, kas tai būtų?“
- Peržvelkite visus tikslus, siekius, svajones kiek jų surašėte žemėlapyje.
- **APIBRAUKITE TĄ TIKSLĄ/SVAJONĘ, KURIE LABIAUSIAI DARO TEIGIAMĄ ĮTAKĄ JŪSŲ GYVENIMUI!**
- Iš apibrauktų keturių tikslų išsirinkite vieną, kuris jums svarbiausias. Jei nežinote kuri, tiesiog pasirinkite svarbiausią apibrauktą 3 mėnesių tikslą. Skirkime 5 minutes laiko. **Savo tikslo pasiekimą išskaidykite.**



TO TURI IŠMOKTI IR
MŪSŲ MOKINIAI.

Karjeros prioritetai prasideda ties:
dienos, savaitės, mėnesio planavimu



VASARIS

Pasitikintis

Įsidėmėkite: anapus baimių jūs atrasit sėkmę.

Robinas Šarma



PR A T K P Š S

SAVAITĖS PRIORITETAI

Asmeniniai: _____

Mokymosi, pasiekimų, tobulėjimo: _____

AŠ – MANO ASMENINIS AUGIMAS

AŠ – MANO ŠEIMA

ASMENINĖ ŪGTIS

NE ATSIKUS
MAN PAVYKUS

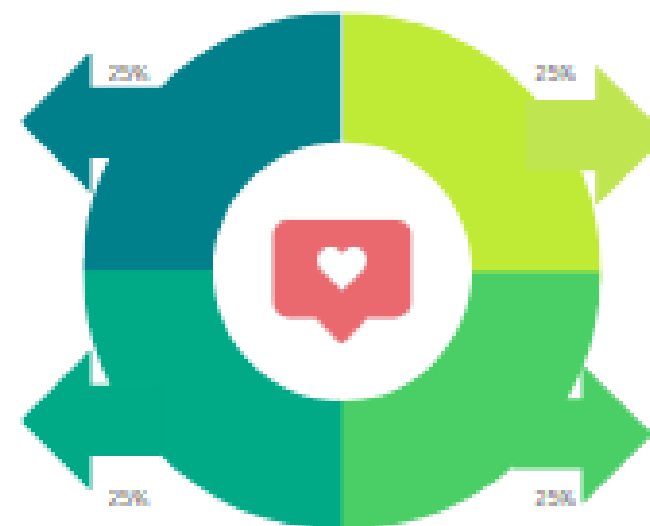


1 BAZINĖS ŽINIOS

NUO TIKSLO LINK
VERTYBIŲ

3 ASMENINIAI PASIEKIMAI

MOKYKLOJE, KITUR.
PAŽANGOS PLANAVIMAS
PROFESINIS AUGIMAS



4 SANTYKIAI BENDRUOMENĖJE

PILIETINĖ VEIKLA
SAVANORYSTĖ
MOKYMASIS TARNAUJANT

2 ASMENINĖ SAVIJAUTA

EMOCIJŲ ATPAŽINIMAS
EMOCIJŲ VALDYMAS
DĖMESINGUMAS, DĖKINGUMAS

AŠ SIEKIU
MAN PAVYKS



3 DALYKAI, DĖL KURIŲ JAUČIUOSI DĖKINGA (-AS)



RAŠYMAS MUMS PADĖS IR SUTEIKS GALIMYBĘ...

...TAPTI ATVIRESNIAIS.

...GERIAU SUVOKTI SAVO TIKSLUS IR SIEKIUS.

...LAISVAI PLANUOTI.

...SKATINS ATVIRUMĄ, KŪRYBIŠKUMĄ, DĖKINGUMĄ.

...PASTEBĖTI SAVO GALIMYBES, MAŠTYMĄ.

...ATPAŽINTI SAVO AUTENTIŠKUMĄ.

...RASTI IR PLĖTOTI NAUJAS IDĖJAS.

...GERIAU SUPRASTI EMOCIJAS...

Rašymas kaip vidinė magija, užrašai ne tik lape, bet LIKO SMEGENŲ VINGIUOSE!



Šios dienos sentencija



“Meilė yra laisvės gėlė”

AŠ SIEKIU
MAN PAVYKS



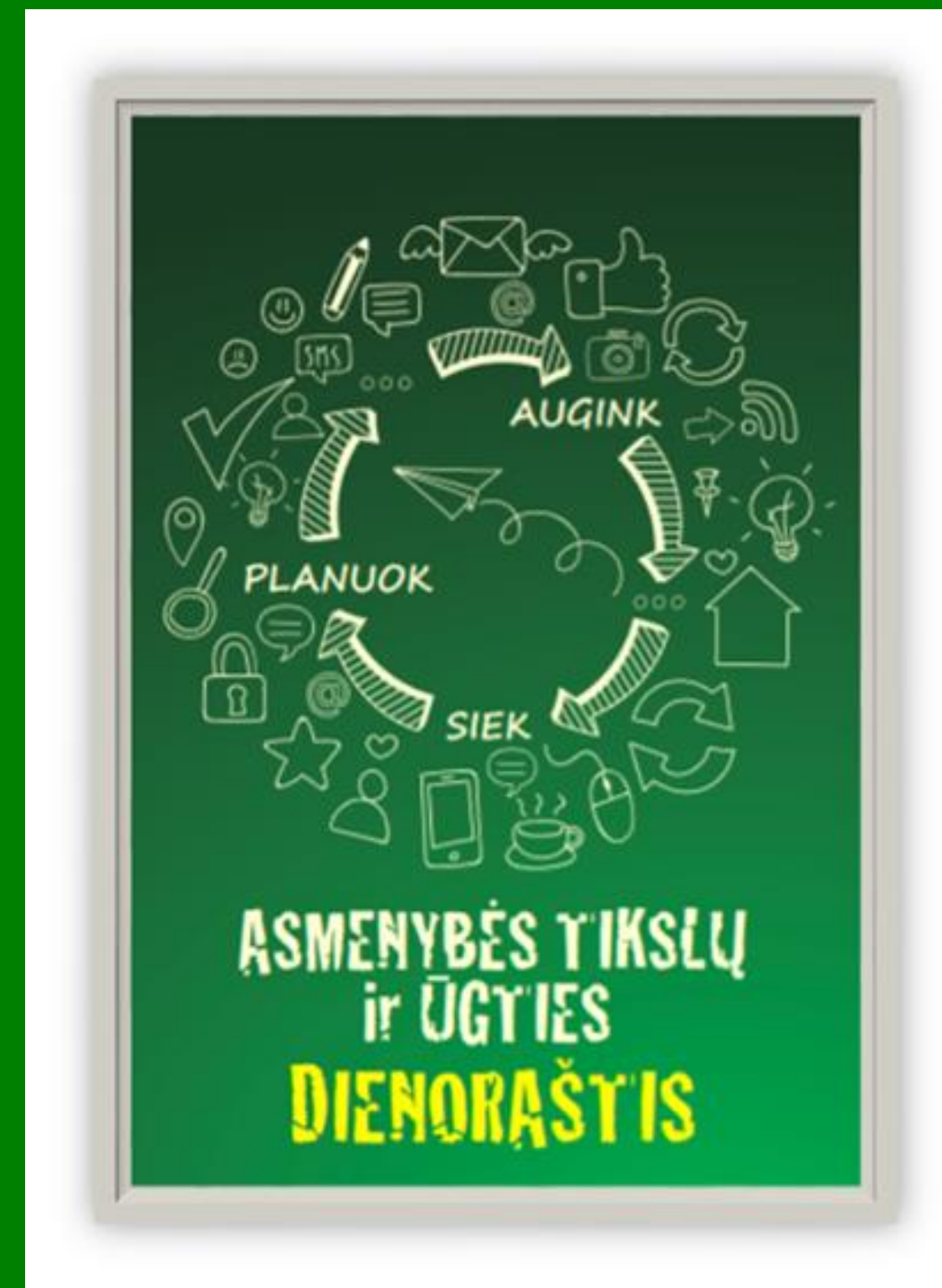
KAIP DAŽNAI GIRIATE SAVE?

PRAKTINĖ UŽDUOTIS



"BŪTI LAIMINGU, TAI NE
KARMA,
O KIEKVIENO ŽMOGAUS
PASIRINKIMAS.
TIK MES PATYS RENKAMĖS,
DŽIAUGTIS AR BŪTI
NEPATENKINTAIS GYVENIMU!"

Dmitrij Trockij



Visais klausimais dėl dienoraščio rašyti el.paštu:
lorulia@gmail.com