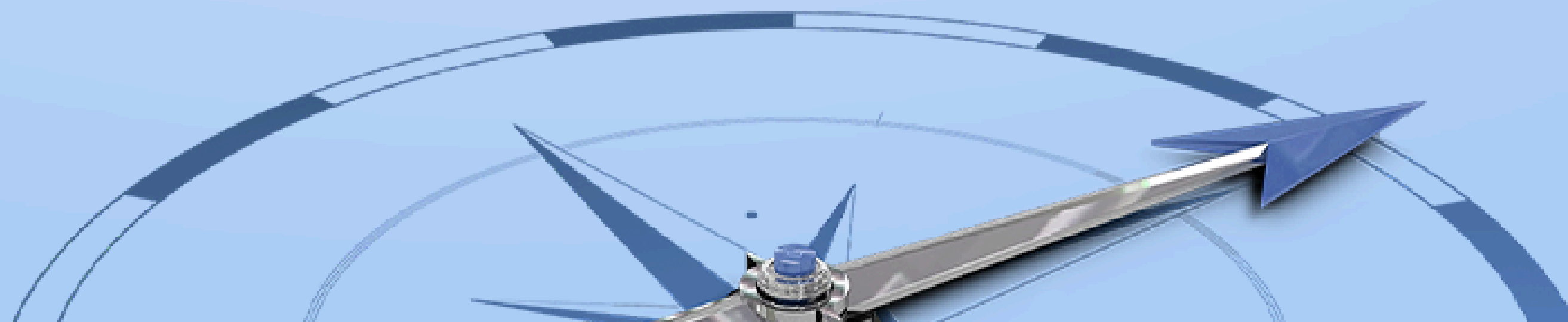




Savitumo galia: drąsios ir autentiškos komunikacijos dirbtuvės

Lekt. Daugardas Buinevičius

„Impactlab agency“ vadovas, mokymų projektų konsultantas



KVIEČIU



Drąsiai klausti



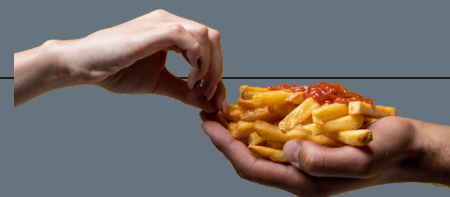
Dalyvauti diskusijose



Aktyviai klausytis



Būti atviriems naujoms idėjoms



Dalintis
įžvalgomis ir
patirtimi

PO 1 KONFERENCIJOS DIENOS



- Ką išsinešiau, buvo naudinga ir naudosiu kasdien/ dažnai?
- Kodėl tai svarbu?

3 min.

DIRBTUVIŲ TIKSLAS

Padėti atrasti/ atsinaujinti, kuo esame saviti, ir tai paversti stiprybe komunikacijoje.

Ko reikia, kad galėtume šiandien bendrauti atvirai ir kokybiškai?



TIKRUMAS

DRAŲSA

RYŠYS



DAUGARDAS BUINEVIČIUS

2 nuostabių vaikų Tėvas

Nuostabios žmonos vyras

Mokymų projektų konsultantas

impactlab mokymų agentūros įkūrėjas



SUSIPAŽINKIME



- Dalinamės dovanomis;
- Rotuojame ir pasidalinime su maksimaliai kiek pavyksta dalyvių;
- 5 min.

DOVANA MAN, DOVANA TAU

AUTENTIŠKUMAS

VERTYBĖMIS



STIPRYBĖMIS



PATIRTIMI



Tai drąsa būti savimi, kuriant ryšius su kitais.

BRENE BROWN KNYGA „NETOBULUMO DOVANA“

AUTENTIŠKUMO RATAS

PRAKTINIS MODELIS

Vertybės: Kas man svarbiausia?

Stiprybės: Ką darau geriausiai?

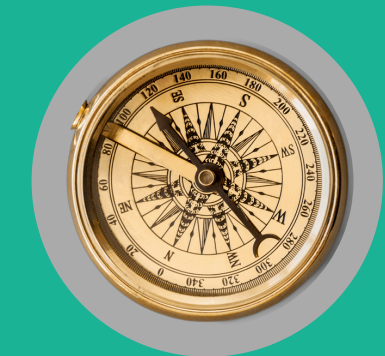
Patirtys: Kokią savo patirtį vertinu kaip unikalią?

Įkvėpimai: Kas mane motyvuoja ir įkvepia veikti?

Unikalios patirtys
35.7%



Vertybės
28.6%



Stiprybės
17.9%



Įkvėpimai
17.9%



DALINKITĖS, KLAUSKITE, KLAUSYKITE

Individuali praktinė užduotis

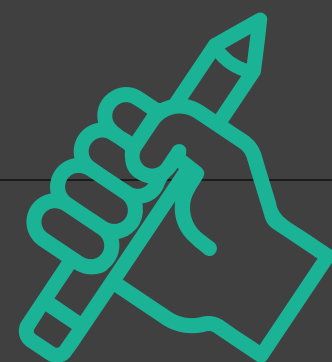
Vertybės: Kokia situacija parodė, kas man yra svarbiausia?

Stiprybės: Ką darau geriausiai, net jei tai atrodo įprasta?

Patirtys: Koks įvykis geriausiai parodo, kas aš esu?

Įkvėpimai: Kas mane nuolat įkvepia veikti?

Laikas: 15 min.





Diskusija porose

- Kaip ši vertybė pasireiškia tavo darbe?
- Ką ši patirtis pasako apie tavo stiprybes?

Laikas: 10 min.

AUTENTIŠKA KOMUNIKACIJA

STORYTELLING

Kontekstas: Kur vyko situacija? Koks buvo iššūkis?

Veiksmas: Ką dariau? Kokį sprendimą priėmiau?

Pamoka: Ką supratau? Ką tai sako apie mane?

ARISTOTELIO DRAMINĖ STRUKTŪRA

ARISTOTELIS (2001). POETIKA. LIETUVIŲ KALBA: VILNIAUS UNIVERSITETO LEIDYKLA.

Individuali praktinė užduotis pagal viena autentiškumo ašį

Pasirinkite vieną autentiškumo rato dalį

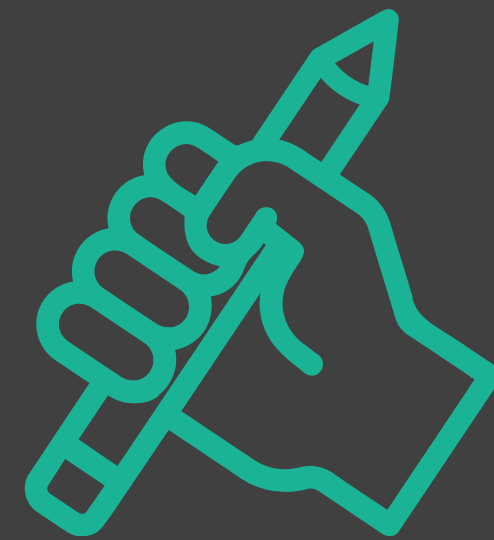
Kontekstas: Kur vyko situacija? Koks buvo iššūkis?

Veiksmas: Ką dariau? Kokį sprendimą priėmiau?

Pamoka: Ką supratau? Ką tai sako apie mane?

Laikas: 15 min.





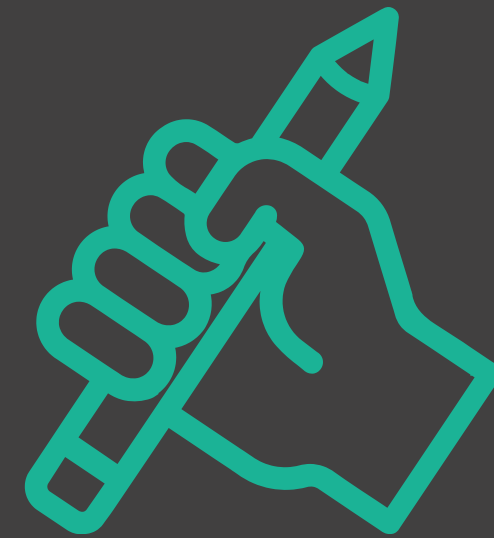
Diskusija grupėse

Darbas grupėse: Po 4–5 žmones ir dalijasi istorija pagal vieną autentiškumo rato dalį.

Grižtamasis ryšys:

- Kas labiausiai įtraukė žmogaus pasakojime?
- Ką žmogaus istorija pasako apie jo(-s) autentiškumą?

Laikas: 20 min.



Refleksija ir išsinešimas

- Kokią savo stiprybę ar vertybę šiandien atradau iš naujo?
- Kaip šias įžvalgas naudosi kasdienėje veikloje?

Praktiniai patarimai:

- Prisimink savo vertybes.
- Naudok savo patirtis kaip stiprybę.
- Nebijok būti savimi.



Autentiškumas – tai dovana, kurią galime suteikti ne tik sau, bet ir kitiems.

LEISKITE MAN AUGTI



PAPILDOMI ŠALTINIAI

Mokslinis šaltinis:

Zak, P. J. (2015). Why inspiring stories make us react: The neuroscience of narrative. Cerebrum.

Mokslinis šaltinis:

Gallese, V., & Goldman, A. (1998). Mirror neurons and the simulation theory of mind-reading. Trends in Cognitive Sciences.

Šaltinis:

Wilber, K. (2000). Integral Psychology: Consciousness, Spirit, Psychology, Therapy.

Šaltinis:

Rath, T. (2007). StrengthsFinder 2.0.

PASIKALBĖKIME



DAUGARDAS BUINEVIČIUS

TRAINING SOLUTION CONSULTANT



+370 621 00502



DAUGARDAS@IMPACTLAB.LT