



BENDRADARBIAVIMO LINK

Vidutė Ališauskaitė,
psichologė, karjeros konsultantė

Vilnius, vasario 13 d.

PRAKTINĖS DALIES TIKSLAI

- Giliau pažinti vieniems kitus.
- Pasidalinti gera patirtimi.
- Įkvėpti bendradarbiauti dalijantis iniciatyvomis, metodinėmis priemonėmis, konsultavimo metodais, mokantis kartu.
- Supažindinti su pozityvios psichologijos atstovų siūlomu konsultavimo metodu, atsižvelgiant į žmogaus charakterio stiprybes.
- Sustiprinti ryšius tarp savivaldybių koordinatorių.

SUSIPAŽINKIME (1)

1. Visi grupės nariai vaikšto ir apžiūrinėja vieni kitus.
2. Vadovui suplojus visi turi susijungti į grupėles po 5 pagal bendrą viršutinės kūno dalies požymį.
3. Grupelė susigalvoja pavadinimą (arba pagal susijungimo požymį, arba kūrybišką), jį pristato kitiems.
4. Vadovas pasako, kokia tema turi pakalbėti grupelių dalyviai. Bendrame rate trumpai pristatomi bendrumai ir skirtumai.

SUSIPAŽINKIME (2)

5. Grupės nariai vėl vaikšto ir apžiūrinėja vieni kitus.
6. Vadovui suplojus visi turi susijungti į grupėles po 5 pagal bendrą apatinės kūno dalies požymį.
7. Grupelė susigalvoja pavadinimą (arba pagal susijungimo požymį, arba kūrybišką), jį pristato kitiems.
8. Vadovas pasako, kokia tema turi pakalbėti grupelių dalyviai. Bendrame rate trumpai pristatomi bendrumai ir skirtumai.

Pratimas „Skirtumai, kurie suvienija“ (1)

TIKSLAS:

- Padėti grupės dalyviams geriau susipažinti.
- Skatinti ieškoti ne tik vienijančių panašumų, bet ir aptarti skirtumus.
- Pažinti kiekvieno žmogaus unikalumą.

Pratimas „Skirtumai, kurie suvienija“ (2)

VYKSMAS:

- Grupė pasidalija į kelias mažesnes grupėles, jos gauna po vieną anketos kopiją.
- Grupelės atskirai užpildo pateiktas anketas ir suskaičiuoja rezultatus.
- Užbaigus darbą grupelėse, užduoties rezultatai aptariami visoje grupėje.

Pratimas „Skirtumai, kurie suvienija“ (3)

APTARIMAS:

- Kaip jautėtės atlikdami užduotį?
- Kokie skirtumai jums padarė didžiausią įspūdį?
- Kaip užduoties atlikimo metu keitėsi atmosfera grupėje?



CHARAKTERIO STIPRYBĖS

CHARAKTERIO STIPRYBIŲ APIBRĖŽIMAS

- Charakterio stiprybes galima apibrėžti kaip pozityvius bruožus, išreiškiamus mintimis, jausmais ir elgesiu.
- Charakterio stiprybės prisideda prie viso asmens gyvenimo optimalios raidos (Park & Peterson, 2006; Peterson & Seligman, 2004).
- Charakterio stiprybės yra tie asmenybės aspektai, kurie moralės požiūriu yra vertingi.

CHARAKTERIO STIPRYBIŲ KLASIFIKACIJA - VIA

Peterson & Seligman (2004) sukūrė 24-ių charakterio stiprybių sąrašą ir instrumentą „Vertybių taikymas praktikoje“ (Values in action - VIA).

Šis sąrašas padeda aprašyti gerą charakterį, kuris yra svarbus optimaliam žmogaus funkcionavimui.

STIPRYBIŲ RAIDA IR UGDYMAS

- Jaunų žmonių ir suaugusiųjų charakterio stiprybės išlieka ganėtinai stabilios ilgą laiką (Park & Peterson, 2009).
- Kiekvienas turi stiprybių. Stiprybes reikėtų atpažinti, vertinti, stiprinti ir nuolat jas pasitelkti. Anot Park & Peterson (2009).
- Jaunus žmones reikia paskatinti rinktis stiprybes, į kurias jie norėtų susitelkti, nusistatyti ypatingus ir pasiekiamus tikslus, susidaryti konkrečių veiksmų planą, kad pasiektų išsikeltus tikslus.

KARJEROS KONSULTAVIMAS IR CHARAKTERIO STIPRYBĖS

- Karjeros konsultavimo sesijose sutelkus dėmesį į charakterio stiprybes, sustiprinama savigarba, sumažinamas pasipriešinimas pokyčiams ir paskatinama veikti (Yates, 2013).
- Pasitelkus esmines asmens stiprybes, gaunamos teigiamos patirtys, kaip antai pasitenkinimas gyvenimu, gerovė, gyvenimo prasmė (Littman- Ovadia and Steger, 2010).
- Charakterio stiprybių pasitelkimas darbo aplinkoje užtikrina teigiamas darbo patirtis, kaip antai pasitenkinimą darbu, malonumą, įsitraukimą ir prasmę.

PAGRINDINIŲ STIPRYBIŲ PANAUDOJIMAS (darbas grupėje)

- Tikslai:
- Ugdyti darbo grupėje įgūdžius.
- Ugdyti kūrybiškumo įgūdžius, ieškant naujų būdų išreikšti stiprybes.
- Padėti suprasti stiprybių panaudojimo kasdieniame gyvenime naudą.

INSTRUKCIJA

- Pratimas atliekamas grupelėse .
- Ant stalo padėkite korteles su charakterio stiprybėmis.
- Kiekviena grupelė turi paimti po vieną kortelę.
- Turite 5 minutes sugalvoti, kaip panaudoti šią stiprybę kasdieniame gyvenime (darbe, namie, su draugais).
- Po 5 min. visos grupės pasidalina savo mintimis.
- Tada imate kitą lapelį.
- Pratimas baigiamas, kai nebelieka kortelių su stiprybėmis.

CHARAKTERIO STIPRYBIŲ INSTRUMENTAS

(individualus darbas)

Tikslas :

- Stiprinti savęs pažinimą atskleidžiant svarbiausias charakterio stiprybes.
- Plėsti stiprybių žodyną, taip padedant nupasakoti savo stipriąsias puses.
- Padrąsinti naudotis nustatytomis charakterio stiprybėmis kasdieniniame gyvenime ir ieškant darbo.

INSTRUKCIJA

- Išdalinamas VIA charakterio stiprybių sąrašas.
- Šis sąrašas padeda aprašyti gerą charakterį, kuris yra svarbus optimaliam žmogaus funkcionavimui.
- VIA klasifikacija aprašo 24 plačiai pripažįstamas charakterio stiprybes, kurios sugrupuotos pasitelkus šešias vertybes.
- Kiekvienas turi stiprybių. Stiprybes reikėtų atpažinti, vertinti, stiprinti ir nuolat jas pasitelkti.
- Kiekvienas asmuo turi penkias pagrindines charakterio stiprybes (angl. signature strengths), kurias dažniausiai naudoja, kurios susijusios su jo savimone, tapatumu, autentiškumu (Peterson & Seligman, 2004)
- Įdėmiai perskaitykite visą sąrašą ir išsirinkite 5 charakterio stiprybes, kurios jums labiausiai tinka. Pažymėkite jas sąrašė.

ĮVERTINIMAS IR REFLEKSIJA

- Mokinių prašoma pagalvoti, kaip jie gali panaudoti nustatytas charakterio stiprybes planuodami savo karjerą ar ieškodami darbo.
- Konsultantai turi padrąsinti mokinius būti kuo sąžiningesnius, įvertinant savo charakterio stiprybes.
- Konsultantas pabrėžia, kad charakterio stiprybės parodo, kuriose srityse / situacijose mes esame geriausi, ir mes turime panaudoti savo stiprybes užmegzdami tarpusavio santykius, mokydamiesi ir pan. Konsultantai turi padėti mokiniams suprasti, kad stiprybės gali padėti išsirinkti darbą, kuris labiausiai jiems tinka.

STIPRYBIŲ RATAS (individualus)

Tikslai:

- Sukurti savo stiprybių grafinę reprezentaciją ir pamatyti, kurios stiprybės per mažai naudojamos, o gal – per daug, kiek jas galima naudoti daugiau / dažniau.
- Padėti mokiniams ugdytis **savireguliacijos** įgūdžius ir sukurti stiprybių panaudojimo didinimo ar optimizavimo planą.

INSTRUKCIJA (1)

1. Išsirinkite 5 charakterio stiprybes, kurios, Jūsų manymu, bus labai svarbios ateities profesijai, darbui.
2. Naudodami Stiprybių ratą įvertinkite, koku laipsniu Jūs dabar naudojate šias stiprybes kasdieniame gyvenime, darbe, namie su draugais. Pažymėkite.
3. Pasirinkę ir įvertinę šias stiprybes pagalvokite, kiek galite jas lavinti ir panaudoti dažniau. Pažymėkite ženklą, kiek norėtumėte naudoti šias stiprybes.

STIPRYBIŲ RATAS

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju dabar (sk.).....

Stiprybė
Kiek aš ją naudoju dabar (sk.).....

INSTRUKCIJA (2)

4. Sekantis žingsnis – pagalvokite, kaip optimizuoti stiprybės panaudojimą.

Atsakykite į sekančius klausimus:

Ką pastebite žiūrėdami į savo paveikslėlį?

Kaip manote, kiek ši jūsų stiprybė gali būti naudinga jūsų kasdiniame gyvenime?

Kiek naudinga bus ši stiprybė jūsų ateities darbe/profesijoje?

Kuri stiprybė neturi potencialo būti išlavinta (ar turi labai nedidelį)?

Ką turite daryti, kad pradėti daugiau naudoti savo stiprybes?



Sèkmingo bendradarbiavimo !

vidute.alisauskaite7@gmail.com