



UŽDUOTIES PAVADINIMAS: Pozityvus mąstymas

Užduoties tipas: intrapersonalinis/tarpasmeninis

Dalyvių skaičius: 5-7

Dalyvių akademinis (-iai) profilis (-iai): vidurinės mokyklos

Dalyvių amžiaus vidurkis: ≥18 metų

Trukmė: trukmė 45 min.

Reikalinga medžiaga:

Moderatoriui: situacija yra aprašyta lape.

Tikslas arba siekiamybė:

Išmokyti, kaip pasitelkti pozityvų mąstymą vertinant/interpretuojant provokuojančią situaciją.

Laukiami rezultatai:

Suprasti pozityvaus mąstymo principo taikymą vertinant darbinės situacijas.

Kompetencijos, kurios bus ugdomos:

- Suprasti, kad negatyvų mąstymą galima pakeisti pozityviu mąstymu.
- Suprasti neigiamo ir teigiamo mąstymo poveikį emocinei savijautai ir elgesiui.

Ilgūdziai, kurie bus ugdomi:

- Galimybė taikyti išbandytus pozityvaus mąstymo būdus darbo aplinkoje.
- Galimybė pastebėti provokuojančią situaciją ir savo mintis bei prireikus (pvz., dėl streso, konflikto) kreiptis pagalbos į konsultantą.

Pagrindinės sąvokos/specialūs terminai apie/užsiėmimų metu:

- Teigiamos mintys
- Neigiamos mintys

Pasirengimas (ką reikia paruošti iš anksto, kad užsiėmimas būtų sėkmingai įgyvendintas):

Užsiėmimo žingsnis po žingsnio aprašymas:

1. Dalyviai supažindinami su situacija, kuri gali išprovokuoti neigiamas mintis ir jų sukeltą elgesį.





Rekomenduojama situacija:

Algis pradėjo dirbti pakavimo skyriuje. Tai pirmasis jo darbas. Jis labai laukė šio darbo, jam ruošėsi, mokėsi, kaip atlikti šio darbo užduotis. Gavęs pakavimo užduotį darbe, jis įdėjo daug pastangų. Jis buvo patenkintas savimi, kad jam pavyko supakuoti be klaidų pagal pateiktas instrukcijas. Tačiau darbo pabaigoje priėjo meistras ir pasakė:

„Teisingai supakavote 4 pakuotes. Tačiau dirbate per lėtai. Mes tuo nepatenkinti. Noriu, kad per dieną supakuotumėte 8-10 pakuočių.“

2. Dalyvių prašoma pasakyti, kaip jie reaguotų į šią situaciją, jei dirbtų vietoj Algio.

3. Mokymų vadovas su grupe aptaria neigiamų ir teigiamų minčių įtaką savijautai ir elgesiui (remdamasis dalyvių atsakymais, jei reikia, vadovas pateikia teigiamų minčių pavyzdžių, kaip reaguoti į situaciją).

4. Vadovas pasiūlo dalyviams suvaidinti situaciją.

Gali būti tik pozityvų mąstymą atspindinčios reakcijos į situaciją arba reakcijos, kurios iš pradžių iliustruoja negatyvų mąstymą, o vėliau - pozityvų mąstymą.

Rekomendacijos (kaip naudotis priemone/ištekliais):

-

Vertinimas:

Mokymų vadovas gali užduoti keletą papildomų klausimų, kad įvertintų veiklos rezultatus:

- Ką sužinojote užsiėmimo metu?
- Ar sužinojote ką nors naujo?

Project implemented by:

