

(A)ttitude – darbo etika, pozityvumas,
įsipareigojimas, atsidavimas, atkaklumas,
atsparumas, aistra, varomoji jėga, entuziazmas,
drąsa

Dr. Tomas Lagūnavičius



Šeši gyvenimo scenarijai

I. Priešmodernistinė matrica

1. Tradicinis scenarijus;
2. Šiuolaikinio vienuolio scenarijus;

II. Modernistinė matrica

3. Radikalo, revoliucionieriaus scenarijus;
4. Modernisto scenarijus;

III. Postmodernistinė matrica

5. Nomado, šiuolaikinio klajūno scenarijai
6. NEET, hikkimori scenarijai

Darbo pradžia.

Pirminis situacijos įvertinimas

Asmenybės erdvės Asmenybės lygiai	Šeimos erdvės	Darbo erdvės	Mokymosi erdvės	Laisvalaikio erdvės	Intymumo erdvės	Viso
1. Kūno lygmuo						
2. Pojūčių lygmuo						
3. Mąstymo lygmuo						
4. Emocijų lygmuo						
5. veiksmų lygmuo						
6. Bendravimo lygmuo						
7. Socialinio statuso						
8. Socialinės vietos						
9. Viso:						

Atvejo išplėstinis aprašymas pagal asmenybės erdvių ir lygių sistemą

Vardas, pavardė..... amžius.....
lytis..... soc. statusas.....

Eil. Nr.	Asmenybės lygiai	Aprašymas
1	Kūno lygmuo	
2	Pojūčių lygmuo	
3	Mąstymo lygmuo	
4	Emocijų lygmuo	
5	Veiksmų lygmuo	
6	Bendravimo lygmuo	
7	Socialinio statuso lygmuo	
8	Socialinės vietos lygmuo	

Probleminio įvykio aprašymas

Eil. Nr.	Įvykio aprašymas	Veiksmai, kaip to išvengti arba išspręsti
1	Kas įvyko?	
2	Kaip vyko?	
3	Kur ir kada vyko?	
4	Kas paskatino?	
5	Ką daryti?	

Konfliktogenų rūšys

Konfliktogenų rūšys	Kokius naudojate jūs ir kiti?
1. Tiesioginis neigiamas požiūris: įsakymai, gąsdinimai, pastabos, kritika, kaltinimai, pajuokos, tyčiojimas, sarkazmas;	
2. Žeminantis požiūris: žeminantis guodimas, žeminantis pagyrimas, pastaba, juokavimas;	
3. Gyrimasis: pakylėtas pasakojimas apie realius arba ne ;	
4. Etikos pažeidimai: netyčinis nepatogumų sukūrimas.	
5. Mentoriškas požiūris: kategoriški vertinimai, nuomonės, prisirišimas ir išsakymas savo patarimų, savo požiūrio, nemalonių įvykių priminimas, moralizavimas, pamokymai.	
6. Nesąžiningumas ir ne atvirumas: informacijos slėpimas, apgavystė arba bandymas apgauti, manipuliavimas, bendravimo partnerio ignoravimas nesisveikinimas, nekvietimas sėstis, dėmesio nerodymas, užsiėmimas pasauliniais darbais, pertraukinėjimas savo partnerio, perkėlimas atsakomybes už kitą žmogų.	
7. Regresyvus elgesys: naivūs klausimai, atsikalbinėjimas, išsisukinėjimas kitų sąskaita.	

NEKONFLIKTINIO BENDRAVIMO MINIMUMAS

Nekonfliktinių bendravimo metodai	Jūsų turinys
1. Atviri klausimai	
2. Pastebėjimai	
3. Atsargus nuomonės išreiškimas	
4. Pasidalijimas savo patirtimi	
5. Instrukcijos	
6. Eksperimentai:	
6.1. fantazijos	
6.2. elgesio	
6.3. „namų darbai“	
6.4. darbas su svajonėmis	

1. Kaip sumažinti stresą kūno lygyje

Metodas	Turinys
1. Du mintyje	
2. Raumenų atpalaidavimas	

2. Kaip sumažinti stresą pojūčių lygyje


Metodas	Turinys
1. Relaksuojanti vizualizacija	
2. Mobilizuojanti vizualizacija	

Kognityviniai metodai. Struktūruotas dienynas

Data ir laikas	Priežastys	Elgesys – veiksmai, mintys, jausmai	Pasekmės

Iracionalios mintys

1. Per daug kategoriški vertinimai
2. Pernelyg abstraktūs
3. Pernelyg „katastrofiškas“ mąstymas
4. Nepateisintos pesimistinės mintys
5. Pernelyg iškreipiantis
6. Pernelyg subjektyvūs
7. Pernelyg lengvabūdiškas
8. Per daug idealizuoja
9. Per didelis reiklumas
10. Smerkiantis
11. Per didelė orientacija į komfortą
12. Pernelyg klampus mąstymas
13. Paini vaizduotė jūsų galvoje, kuri neatitinka pasaulio vaizdo, arba jausmas, tartum, sukurs jus nešty.



Data	Emocijos	Situacija	Mintys	Racionalios mintys



PRASMIŲ INDOKTRINAVIMO METODIKOS ASMENINIAMS ASISTENTAMS

3 būdai kaip išmokstamas tam tikras elgesys:

1. Sąlyginio refleksio. Malonu - nemalonu
2. Elgesio pasekmių. Naudos kriterijai
3. Kopijavimas, mėgdžiojimas

Grupiniai užsiėmimai

I. „Seratoniniai“

1. Problemų sprendimo;
2. Prasmių indoktrinavimo.

II. „Dopamininiai“

1. 102 renginiai – karnavalinė, festivalinė koncepcija.

1. PROBLEMŲ SPRENDIMO METODAS

PROBLEMŲ LAUKAS

PROBLEMA	TIKSLAS
SPRENDIMAS	KLIŪTYS

2. GALIMYBIŲ PAIEŠKOS PROBLEMŲ SPRENDIMO METODIKA

ALGORITMAS	Pirmoji probleminė situacija	Antroji probleminė situacija	Trečioji probleminė situacija
1. Galimybių paieška			
2. Fantazijos			
3. Provokacijos			
4. Standartiniai, kasdieniniai sprendimai kitoje srityje			
5. Bendros užduoties pavertimas konkrečia			
6. Kūrybiniai sprendimai			
7. Sujungimo metodika			

3. TROKŠTU – VENGIU

Konfliktinė situacija.....			
Viena pusė		Antra pusė	
Trokšta	Vengia	Trokšta	Vengia
1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.
4.	4.	4.	4.
Sprendimo variantai I		Sprendimo variantai II	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
Bendri sprendimo variantai			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

4. PROBLEMŲ SPRENDIMO METODAS

1. KAM GALIU ...

1.1. PASKAMBINTI

1.2.

1.3.

1.4.

2. SU KUO GALIU:

2.1. SUSITIKTI

2.2. PASITARTI

2.3

2.4

3. KO GALIU:

3.1. PAPERŠYTI

3.2.

3.3.

3.4.

5. PROBLEMŲ SPRENDIMO METODAS

SURAŠYK KORTELESE:

1. rezultatus, kurių sieksite. Problemos nereikia spręsti, bet tikslą reikia pasiekti.
2. sėkmės kriterijus, kai tu žinosi, kad problema išspręsta.
3. kokias intensyviais būdais ją gali spręsti.

6. PROBLEMŲ SPRENDIMO METODIKA

1. Pažymėkite tuos pokyčius, kuriuos pats vykdytumėte.
2. Išsirinkite vieną siekiamybę ir užrašykite užsienio kalba 10 būdų, ką turėtumėte daryti, kad tai nepasiektumėte. *Jei žinosite, ko reikia nedaryti, tai suprasite, ką reikia daryti.*
3. Užrašykite ir perskaitykite 10 būdų - ką darysiu, kad pasiekčiau norimo rezultato.
4. Išrinkite efektyviausius. Argumentuokite, „kodėl“.

6.1. PROBLEMŲ SPRENDIMO METODAS 1

1. VEIKĖJO PROBLEMA

2. KAIP GALIMA JĄ SPREŠTI?

3. ALTERNATYVOS

6.2. PROBLEMŲ SPRENDIMO METODAS 2

1. Tiksliai suformuluokite veikėjo problemą. Stenkitės ne žinoti, bet įsivaizduoti.
2. Užrašykite problemos atsiradimo aplinkybes.
3. Tai įrašykite į diktofoną
4. Paėmę popieriaus lapą, padalinkite jį į dvi dalis. Kairėje nupieškite, kaip įsivaizduojate veikėjo problemą ir situaciją, dešinėje - išspręstą problemą.

Prasmių indoktrinavimas

1. Gyvenimo medis

1.1. Pasiūlykite interesantams nupiešti savo gyvenimo medžius pagal tokią schemą:

1.2. Šaknis – jūsų gyvenimo tikslas ir prasmė;

1.3. Kamienas – jūsų įsivaizdavimas apie save;

1.4. Šakos – savybės, kurias jūs norėtumėte turėti, jūsų svajonės ir norai;

1.5. Vaisiai – savybės, kurias jūs jau turite, išsipildžiusios svajonės ir norai;

Aptarkite su interesantais „gyvenimo medį“, išsiaiškindami bendras tendencijas ir išvadas. Pasistenkite juos įtikinti, kad - koks yra jūsų gyvenimo tikslas, tokie ir jo vaisiai.

2. Savivertės lentelė

2.1. Nupieškite trejų stulpelių lentelę, juos įvardindami - „Visada“, „Kartais“, „Niekada“. Vardindami įvairias savybes, tegul pagalvoja ir apie savo savybes. Pavyzdžiui, jei jis mano, kad yra geras, tai pažymima stulpelyje „Visada“; jei tik kartais būna pakantus – stulpelyje „Kartais“ ir kt.

2.2. Interesantų užpildytose schemose atsispindės jų savivertės pokyčiai.

3. Interviu su savimi pačiu

Tegul interesantai užrašo tris savybes, nuo kurių jie labai norėtų išsivaduoti. Paskui iš šių trijų savybių išsirenka vieną nemaloniausią, ir su ja pakalba.

Gali paimti iš šios savybės interviu. Klausimai:

1. Kodėl tu manyje apsigyvenai?
2. Kokių tikslų tu sieki?
3. Ar tau patinka su manimi kalbėtis?
4. Ką turiu padaryti, kad tu išnyktum?

Pakalbėkite su interesantais apie šį užsiėmimą, ar jis padeda dirbti su savimi.

4. Ką aš moku ir ko nemoku

1. Padalinamas lapas į keturis stulpelius. Pirmajame stulpelyje jie įrašo tai, ką geriausiai moka daryti; antrame – ką moka daryti ne itin gerai; trečiame – ko norėtų išmokti; ketvirtame – kokios savybės tam būtinos.

2. Kiekviename stulpelyje turi būti įrašyti ne mažiau keturių punktų.

3. Individualiai su kiekvienu aptarkite šią lentelę.

5. Kas man patinka

Savo albume nupiešti patinkančias temas :

1. Labiausiai patinkantis metų laikas.
2. Labiausiai patinkantis gyvūnas.
3. Vieta, kurioje man patinka būti.
4. Mano mėgstamas užsiėmimas.
5. Labiausiai patinkanti knyga.
6. Dažniausiai žiūrimas filmas.
7. Mėgstama sporto rūšis.
8. Dažniausiai nešiojamas drabužis.
9. Mano mėgstamas žaidimas.
10. Mylimiausia spalva
11. Kt.

Iš išvardintų žodžių sudėliokite pasakojimą apie save ir net draugą.

102 renginiai

Eil. Nr.	Kūrybinė pamoka-renginys	Pamokų variantų sąrašas
		Turinys
1.	Kūrybinės dirbtuvės plus aukcionas	
2.	Workshop	
3.	Flash Mode	
4.	Ekskursija	
5.	Savaitgalis	
6.	Judriųjų žaidimų vakaras	
7.	Pasyvių žaidimų vakaras	
8.	Teatro, dailės ir t. t. diena	
9.	Specializuota mugė	
10.	Seminaras	
11.	Konferencija	
12.	Žmogaus pristatymas, pagerbimas	
13.	Įvykis	
14.	Gerumo akcija plus verslininkai	
15.	Įgūdžių viktorina	
16.	Karnavalas	
17.	Festivalis	
18.	Šokių vakaras	
19.	Patriotinis militaristinis renginys	
20.	Religinis renginys	

20.	Religinis renginys	
21.	Pramoginės varžytuvės	
22.	Improvizacinis šokių vakaras	
23.	Improvizacinis ritmikos vakaras	
24.	Pratimų improvizacijų (etiudų) teatralizuotas vakaras	
25.	Edukacinis vakarėlis	
26.	Aktorinio meistriškumo seminaras	
27.	Teatro režisūros seminaras	
28.	Renginių režisūros seminaras	
29.	Forum teatro užsiėmimas	
30.	Sociodramos užsiėmimas	
31.	Psichodramos užsiėmimas	
32.	Kūno terapijos užsiėmimas	
33.	Žaidybinis dienišis užsiėmimas	
34.	Tried teatro užsiėmimas	
35.	Choreografijos užsiėmimas	
36.	Judesio teatro seminaras	
37.	Improvizacinis Commedia dell'arte užsiėmimas	
38.	Motyvacinišis treningas	
39.	Pasyvumo ir nusivylimo prevencijos treningas	
40.	Count užsiėmimas	

41.	„12 žingsnių“ plus programos užsiėmimas, skirtas priklausomybę turinčių artimiesiems	
42.	Edukacinis šokių vakaras	
43.	Gerumo akcija	
44.	Rytmetis	
45.	Pokalbiai, disputai	
46.	Diskusijos, paskaitos	
47.	Montažai	
48.	Vakarai, susitikimai	
49.	Neakivaizdinės kelionės	
50.	Koncertai	
51.	Teatralizuoti pobūviai	
52.	Sporto šventės	
53.	Sporto šakos pristatymas	
54.	Paroda pardavimas	
55.	Bienalė	
56.	Konferencija	
57.	Forumai	
58.	Meniniai publicistiniai renginiai – kronikos, mitingai, žurnalai	
59.	Dekados	
60.	Šventė – ceremonialas, reglamentas ir pramoginė dalis	

61.	Ceremonijos	
62.	Reklaminė akcija	
63.	Prezentacija	
64.	Pardavimų skatinimo akcija	
65.	Labdaros akcija	
66.	Spaudos konferencija	
67.	Posėdis	
68.	„Išventinimas“	
69.	Mergvakaris, bernvakaris	
70.	Protesto akcija	
71.	Perfomansas	
72.	Knygos pristatymas	
73.	Paminėjimas. Laidotuvės	
74.	Ritualai	
75.	Ekstremalių išbandymų renginiai	
76.	Sporto varžybos	
77.	Įvairių menų šakų varžytuvės, konkursai	
78.	Apžiūros	
79.	Susitikimai su žymiais žmonėmis	
80.	PER ilgalaikė renginių programa	
81.	Politinės akcijos	
82.	Pasipriešinimo, protesto, blokavimo, ignoravimo, tylaus pasipriešinimo akcijos	

83.	Šokiruojantys renginiai	
84.	Rekordų siekimo renginiai	
85.	Valstybinės šventės	
86.	Nacionalinių ir kt. mažumų šventės	
87.	Neakivaizdinės kelionės	
88.	Pojūčių vakarėliai	
89.	Susirinkimai	
90.	Kūrybinių, problemų sprendimo, būrelių, komitetų, dalykiniai susitikimai	
91.	Kūrybiškumo ugdymo seminarai	
92.	Žaidybinis seminaras	
93.	Kultūrų pažinimo koncertas	
94.	Surask daugiau draugų	
95.	Skirtingos arbatėlės gėrimo ceremonijos	
96.	Diskusijų klubas „Už“	
97.	Diskusijų klubas „Prieš“	
98.	Gerumo ugdymo iš vidaus, pratybos	
99.	Ką galime padaryti kartu	
100.	Kaip mokyklines žinias pačiam paversti verslu	
101.	Kurti meninius ir dokumentinius filmus	
102.	Įvairių vaizdo klipų kūrimas	