

ASMENS ORUMAS IR VERTĖS KŪRIMAS



1

SUSIPAŽINIMAS 😊 3 žodžiai:

- Jūsų vardas.
- Žodis, geriausiai / tiksliausiai apibūdinantis Jūsų dabartinę veiklą.
- Jūsų didžioji stiprybė.

2

MŪSŲ SUSITIKIMO TIKSLAS:

- aptarti asmens orumo ir vertės kūrimo sampratą;
- apžvelgti savojo Aš sudėtinės dalis;
- išnagrinėti pagrindinius savęs vertinimo kriterijus;
- susipažinti su būdais, padedančiais sustiprinti savęs vertinimą;
- atlikti keletą pratimų;
- išeiti emociškai smagesniems 😊

3

APKLAUSA

(n=71, iš jų 28 vaikinai ir 43 merginos)

(apklausa atlikta 2019 m. lapkričio 21 d. - gruodžio 4 d.
Vilniuje)



4

SPORTININKAS

Raumeningas / raumenys	Judėjimas
Krepšinis	Sveika gyvensena
Energingas	Ryžtas
Atletas	Penkiakovė
Sveikata	Sabonis
Jėga	Baletas
Disciplinuotas žmogus	Daug darbo
Vyras	Steroidai
Sporto salė	Valia
Etalonas	Apranga
Proteino kokteiliai	Bicepsas
Ištvermė	Krūvis
Ž. Savickas	Stiprumas
Pasiryžęs gyvenimo iššūkiams	Pasiaukojęs

5

KOKIE KETURI DAŽNIAUSIAI PASIKARTOJANTYS ŽODŽIAI ???



6

SPORTININKAS

Raumeningas / raumenys

Krepšinis
Energingas
Atletas
Sveikata
Jėga
Disciplinuotas žmogus
Vyras
Sporto salė
Etalonas
Proteino kokteiliai
Ištvermė
Ž. Savickas
Pasiryžęs gyvenimo iššūkiams

Judėjimas
Sveika gyvensena
Ryžtas
Penkiakovė
Sabonis
Baletas
Daug darbo
Steroidai
Valia
Apranga
Bicepsas
Krūvis
Stiprumas
Pasiaukojęs

7

APIBRĖŽTYS

- **Sportininkas** – žmogus, sistemingai besitreniruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sporto rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą.
- **Sportininkas profesionalas** – sportininkas, už rengimąsi varžyboms ir dalyvavimą jose gaunantis atlygį iš sporto organizacijos, su kuria jis yra sudaręs sportinės veiklos sutartį.



The Field @theist_in
"After 10 stages, my legs look a bit tired..."
Cyclist Poljanski shared this photo on his Instagram, during the ongoing #TourDeFrance 🇫🇷

8

APKLAUSA

- **Sportininkas** – eina į salę; mėgėjas; rūpinasi savo išvaizda ir sveika gyvensena; tiesiog sportuojantis; gali būti baigęs kūno kultūrą; daugiau pomėgis; turi kitą darbą / turi kažką šalia ☺
- **Profesionalus sportininkas** – įdėtas didelis darbas; atletas; jiems moka (pinigus uždirba, gauna už tai algą, žmogus, kuris iš to gyvena); dalyvauja olimpiadose; siekia rezultatų; steroidai; dalyvauja varžybose; visa save į tai įdeda; su treneriu; dopingą vartoja; daugiau geria ☺

9

SVARBU

- Jau vien tai, kad jūs esate profesionaliame sporte, leidžia manyti, kad **Jūs esate gabūs**, t.y. turite tam tikrus sugebėjimus, kurių neturi didžioji dalis žmonių.
- Vadinasi, **Jūs – išskirtys**:
 - turite individualių psichofiziologinių ir psichologinių ypatybių (*dėmesio, pojūčių, suvokimo, atminties, mąstymo, vaizduotės*), padedančių sėkmingai atlikti tam tikrą veiklą, sužinoti, išmokti bei įgyti įgūdžių;
 - turite išugdytas asmenybės savybes (*valią, atkaklumą, ryžtą, savidrausmę, darbštumą, tikslo turėjimą ir jo siekimą, t.y. motyvaciją, gebėjimą suvaldyti stresą ekstremaliose situacijose, psichologinį atsparumą ir t.t.*), lemiančiomis sėkmę sportinėje veikloje.

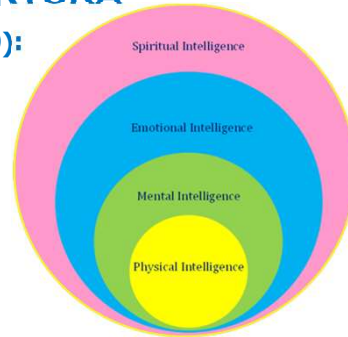
Visos savybės, kurios svarbios sporte, gali būti didžiausiomis stiprybėmis kitose srityse!!!!

10

INTELEKTO STRUKTŪRA

H. Gardneris (1989):

- Kalbinis intelektas
- Erdvinis intelektas
- Loginis matematinis intelektas
- Muzikinis intelektas
- **Kūniškasis sinestezinis intelektas** - labai tikslus savo kūno suvokimas ir valdymas
- Vidinis asmeniškasis intelektas
- Tarpasmeninis (socialinis) intelektas
- Natūralistinis intelektas



11

EMOCINIS INTELEKTAS

Emocinis intelektas - asmenybės gebėjimas integruoti jausmus ir mąstymą, t. y. atpažinti ir suvokti emocijas, jų reikšmę, jas išreikšti, įvardinti bei valdyti ir tuo remiantis samprotauti (Faria & Santos, 2009; Mayer & Salovey, 1997; Takšić, 2006).



Emotional intelligence is an essential part of the whole person.



12

SVARBU

- Nėra buvusio alkoholiko, narkomano, karo dalyvio ir sportininko ☺
- Žymė yra paliekama visam laikui.
- Turi vyrauti ne perdėtas pozityvumas, o racionalumu grįstas optimizmas, ne tik žinant, bet ir jaučiant savo vertę. Planas „B“.
- Tai, ką turi profesionalus sportininkas yra didžiulis, neįkainojamas žinių, mokėjimų ir įgūdžių bagažas dermėje su tvirta valia ir asmeninėmis savybėmis.
- Visa tai, jaučiant ir išsaugant savo vertę, sėkmingai galima perkelti į kitas gyvenimo sritis.
- **Sportininkas – asmenybė!!!**

13

UŽBAIKITE SAKINĮ (pateikite penkis variantus)

- **Aš esu...**
- Atsakymų visuma apibrėžia Jūsų savojo Aš sampratą.

14

APIBRĖŽTYS

Aš samprata (angl. *self concept*):

- **Aš vaizdas** (angl. *self image*) – žinių ir išgyvenimų visuma, susijusi su savuoju Aš.
- **Savęs vertinimas** (angl. *self-esteem*) – tai savęs paties, savo galimybių, savybių ir vietos tarp kitų žmonių vertinimas (tai savo vaizdo palyginimas su interiorizuotais standartais).
- **Savigarba** (angl. *self-respect*) – tai pagarbos pačiam sau, pasitikėjimo savimi jausmas.

15

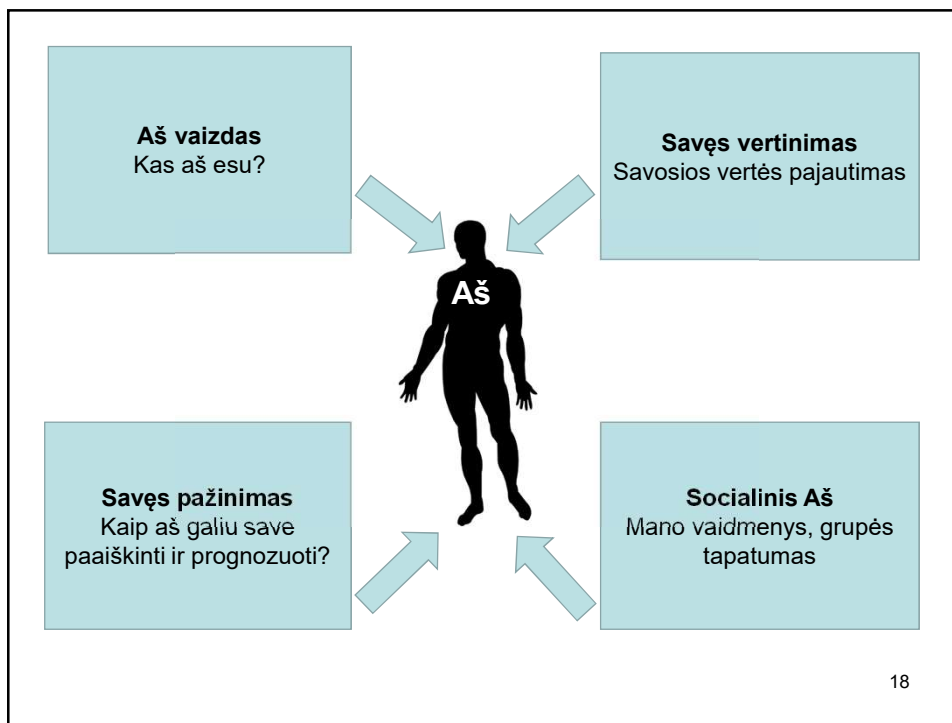
- **Aš efektyvumas/saviveiksmingumas** (angl. *self-efficacy*) – pasitikėjimas savo paties kompetencijomis, jautimas, kad gali sėkmingai atlikti tam tikrus dalykus.
- Sportininkai, kurie pasitiki savo sugebėjimais, reaguoja į sudėtingą užduotį kaip į iššūkį, kurį reikia įveikti, o ne kaip grėsmę, kurios reiktų vengti.
- Sportininkai, kurie abejoja savo gebėjimais, vengia sudėtingų užduočių, nes į jas žiūri kaip į asmeninę grėsmę.
- Analizuojant asmeninio augimo mechanizmus, nėra kito tokio stipraus ir centrinio veiksnio, kaip žmogaus tikėjimas savo sugebėjimais ir galimybė kontroliuoti savo funkcionavimo lygius bei aplinkos keliamus reikalavimus (Bandura, Barbaranelli, Caprara, & Pastorelli, 1996).



16

Sportininkų tikėjimas savo gebėjimais daro įtaką lūkesčiams, lemia pasišventimą tikslo pasiekimui, motyvacijos ir atkaklumo lygį, susidūrus su sunkumais, bei atsparumą jiems; taip pat ir lemia analitinio mąstymo kokybę, priežastines sėkmės ir nesėkmės atribucijas ir mažesnį pažeidžiamumą stresui bei depresijai (Bandura et al., 1996).

Saviveiksmingumą didina	
Stiprus saviveiksmingumo jausmo pojūtis, pasiekus norimus rezultatus	Patirta sėkmė kuria pasitikėjimą savimi, tačiau, jei žmonės patiria sėkmę lengvai, jiems didelę įtaką daro patirta nesėkmė; pastovus saviveiksmingumo jausmas formuojasi tada, kai tikslui pasiekti reikia nugalėti kliūtis.
Patirtis, perduodama įvairių socialinių modelių	Kai sportininkas mato, kad kiti sportininkai patiria sėkmę, kai deda pastangas jai pasiekti, tai stiprina tikėjimą tuo, kad jis taip pat gali įgyti reikiamų sugebėjimų sėkmei pasiekti.
Kitų žmonių suteikiamas pastiprinimas	Pvz., žodinis pagyrimas ☺
Stresinių reakcijų mažinimas ir negatyvių emocinių reakcijų savo psichinės būsenos atžvilgiu keitimas	Sportininkai (kaip ir visi žmonės ☺) dažnai klaidingai interpretuoja savo fizinę ir emocinę būseną, vertindami savo sugebėjimus. Jie interpretuoja patiriamą stresą ir įtampą kaip savo pažeidžiamumo rodiklį ir mano, kad nesugebės pasiekti užsibrėžto tikslo. Taigi pozityvus nusiteikimas stiprina saviveiksmingumo jausmą, o negatyvus – mažina.



NUO AŠ SAMPRATOS PRIKLAUSO ASMENS ORUMAS IR VERTĖS SUVOKIMAS



19

HUMANISTINĖ PSICHOLOGIJA AKCENTUOJA

- Žmogaus vertę
- Žmogaus orumą
- Savirealizaciją (angl. *self-actualization*)

Žmogus siekia patenkinti du pagrindinius poreikius:

- Priklausyti socialinei grupei, patirti bendrumo jausmą
- Pajusti savo reikšmingumą (savo vertės jausmą)

20

SAVIREALIZACIJOS MOTYVAS

- Tai įgimtas kiekvieno žmogaus polinkis vystyti savo gebėjimus, kurie palaikytų ir sustiprintų asmenybę.
- Žmogui gyvenimo prasmės reikia ieškoti savyje, kad pats žmogus yra tikslas, jis savyje turi begalę galimybių, kurias turi visapusiškai realizuoti.
- Niekas kitas neturi teikti pasiūlymų ar interpretacijų, kadangi žmogų turi vesti savirealizacijos motyvas. Tikima, kad žmogus iš prigimties yra geras.
- Savirealizacijos motyvas padeda žmogui tapti socialiu, bendradarbiaujančiu, kūrybingu, jei asmuo išlieka laisvas nuo kitų žmonių įtakos.

21

ASMENYBĖS TIPAI

- Pilnai funkcionuojanti asmenybė
- Netinkamai prisitaikusi asmenybė

22

1. Atvirumas patyrimui

- Tai priešingybė gynybiškumui.
- Aiškus patirties, o taip pat ir jausmų, įsisąmoninimas.
- Tai gebėjimas priimti realybę ir savo jausmus.
- Jausmai yra labai svarbūs atvirumui, nes nepripažįstantis savo jausmų individas negali būti atviras savirealizacijai.
- Sunkiausia yra atskirti tikruosius jausmus nuo vertės sąlygų sukkelto nerimo.

23

2. Egzistencinis gyvenimo būdas

- Tai gyvenimas „čia ir dabar“. Žmogus neturi gyventi praeitimi ar ateitimi, nes praeities jau nebėra, o ateities dar nėra!
- Dabartis yra vienintelė realybė, kurią mes turime.
- Tai nereiškia, kad neturime mokytis iš praeities, ar, kad neturime planuoti ateities.

24

3. Pasitikėjimas savo organizmu

- Iš esmės tai - pasitikėjimas savimi.
- Žmogus turi daryti tai, kas jo supratimu yra gerai, kas išeina natūraliai.
- Tai reiškia pasitikėjimą savo vertinimu ir gebėjimu tinkamai elgtis bet kurioje situacijoje.
- Svarbu vystyti savo vertybių skalę ir savo moralinį kompasą („*pats sau atrama*“).

25

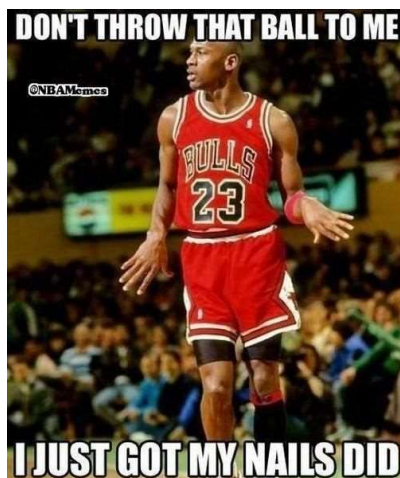
4. Patirtimi grindžiama laisvė

- Laisvė nereiškia, kad žmogus gali daryti, ką tik nori.
- Žmogus yra laisvas, kai turi pasirinkimo galimybę.
- „Visiškai funkcionuojanti asmenybė“ pripažįsta tokią laisvę bei prisiima atsakomybę už savo pasirinkimą.

26

5. Kūrybiškumas

- Pilnavertiškai funkcionuojanti asmenybė yra laisva ir kūrybinga, jaučianti pareigą prisidėti prie kitų žmonių gebėjimų vystymo.



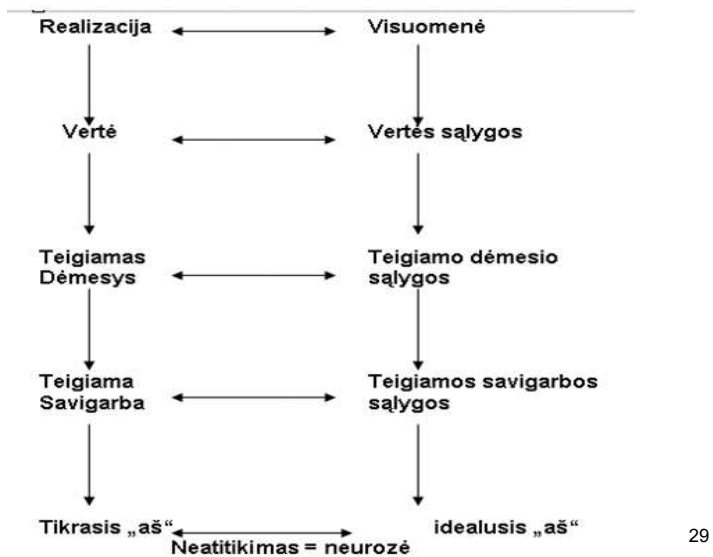
27

Kiti pilnai funkcionuojančios asmenybės bruožai

- Gynybiškumo nebuvimas
- Lanksti savęs samprata ir galimybė keistis per patirtį
- Gebėjimas pasitikėti savo patirtimi ir ja remiantis formuoti vertybes
- Besąlygiškas savęs priėmimas
- Polinkis būti atviram naujiems potyriams
- Poreikio iškraipyti ar paneigti išgyvenimus nebuvimas
- Gyvenimas harmonijoje su kitais žmonėmis

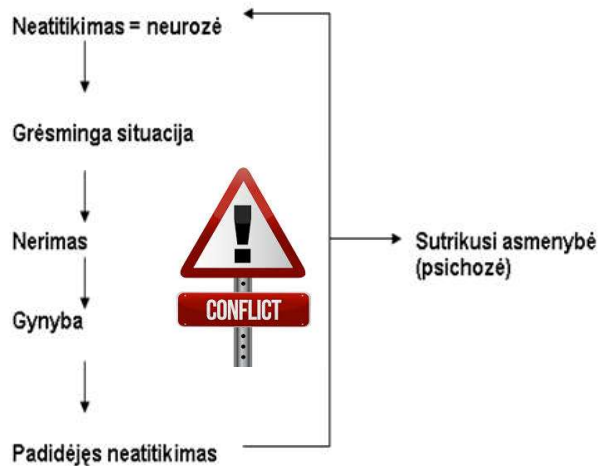
28

PILNAI FUNKCIONUOJANČIOS ASMENYBĖS VYSTYMASIS



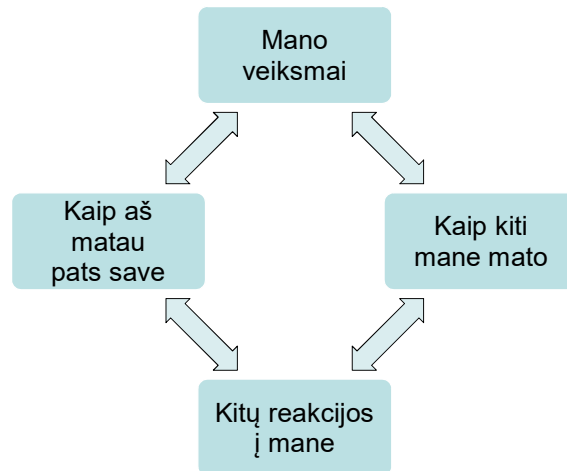
29

NETINKAMAI PRISITAIKIUSIOS ASMENYBĖS VYSTYMASIS



30

SAVĖS SUVOKIMO CIKLAS



31

SAVĖS VERTINIMAS

- **Savęs vertinimas** – vienas pagrindinių komponentų psichologinės, fizinės bei emocinės sveikatos užtikrinimui.
- **Savęs vertinimas** atspindi tai, kaip mes save priimame.
- Savęs vertinimas yra gyvenimo eigoje besivystantis konstruktas, kuris atspindi ne tik mūsų savęs suvokimą, bet kuris yra stipriai susijęs su tuo, kokį atgalinį ryšį mes gauname iš išorinio pasaulio (Tripkovic et al., 2015).

32

SAVĖS VERTINIMAS

- Daugelis sportininkų savo vertę nustato pagal sėkmę sporte.



33

SAVĖS VERTINIMAS

- Trigubas krūvis – „įkaitas“ (ir savo lūkesčius turi pateisinti, ir trenerio, ir visuomenės).
- Svyravimai – natūralu, tačiau vien tik susitelkti ties sportu, vertinant save, kaip asmenį, nėra teisinga.

Reikia išmokti atskirti savęs vertinimą nuo pasiekimų sporte!!!



34

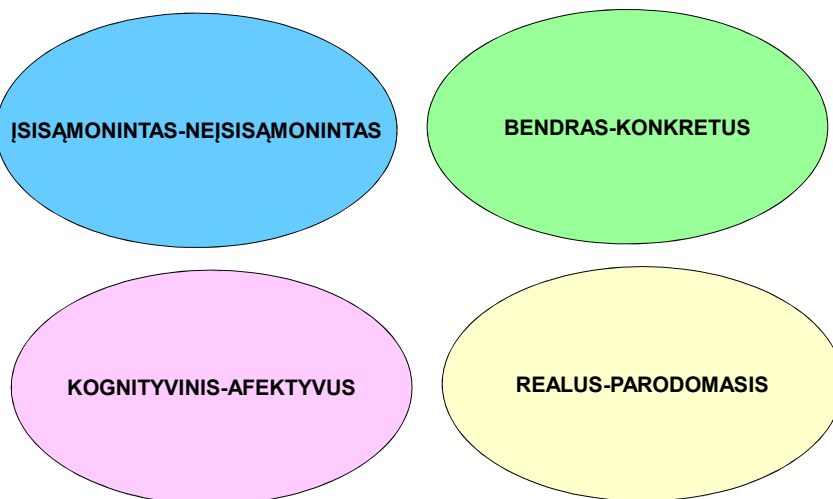
SAVĖS VERTINIMAS

- Susitapatinimas su bet koku socialiniu vaidmeniu, talpina savyje pavojų ir yra rizikos veiksnys išsekti, nusivilti, nepateisinus savo ar kitų lūkesčių. „Perdegimas“.
- Noras būti geriausiu savo srityje – ir variklis/motyvatorius, ir didelis jautrumas nesėkmei.
- Tik itin svarbiose srityse žmogus stipriai emociškai reaguoja. Kai sportas = gyvenimas, natūralu, kad nesėkmė ar karjeros pabaiga kelia stresą, nežinomybės baimę.



35

PAGRINDINIAI SAVĖS VERTINIMO ASPEKTAI



36

PAGRINDINIAI SAVĖS VERTINIMO KRITERIJAI

- Savęs vertinimas yra subjektyvus, nes remiasi asmeniniais vertinimo standartais.
- Savęs vertinimas nėra statiškas, jis gali kisti, priklausomai nuo aplinkybių.



37

PAGRINDINIAI SAVĖS VERTINIMO KRITERIJAI

- Atitikimas tarp aspiracijų (siekimų) ir realių laimėjimų (arba galimybių)
- Aplinkinių žmonių vertinimas
- Savęs lyginimas su kitais (aukštyn arba žemyn orientuotas)
- Savęs lyginimas su savimi (laiko palyginimas)
- Vaikystės patirtis

38

PERTRAUKA



39

SAVĖS VERTINIMO LYGIAI

- **Padidintas** (savęs pervertinimas)
- **Tikroviškas** (adekvatus) / SVEIKAS (Plummer, 2014)
- **Sumažintas** (savęs nuvertinimas) / ŽEMAS (Akhouri, 2018)



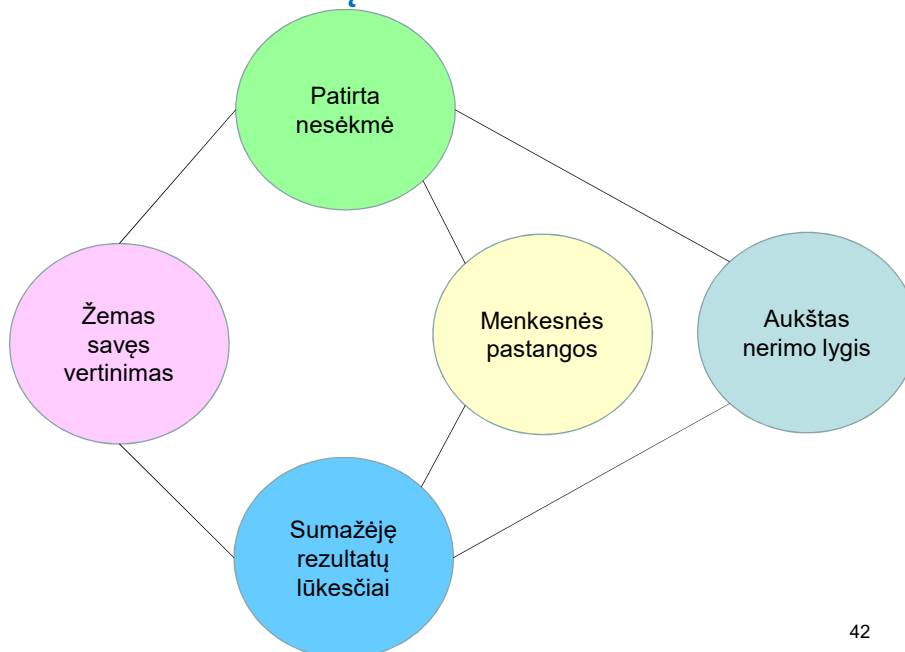
Nepasitikėjimas savimi yra savo jėgų nežinojimas,
o pernelyg didelis pasitikėjimas savimi - kitų jėgų neapskaičiavimas 😊⁴⁰

NUSTATYTA, KAD ŽMONĖS, TURINTYS AUKŠTĄ SAVIVERTĘ:

- yra labiau patenkinti gyvenimu;
- turi aukštesnius akademinus pasiekimus;
- yra geresnės fizinės sveikatos;
- patiria daugiau „teigiamų“ jausmų;
- turi geresnius bendravimo įgūdžius (geba pasakyti „ne“!!!)
- mažiau linkę nerimauti ar patirti depresijos simptomus;
- turi adaptyvesnes sunkumų įveikos strategijas;
- pasižymi didesne motyvacija.

41

ŽEMO SAVĖS VERTINIMO CIKLAS



42

4C MODELIS

- Koncentracija (**C**oncentration)
- Pasitikėjimas (**C**onfidence)
- Kontrolė (**C**ontrol)
- Įsipareigojimas (**C**ommitment)



43

ROSENBERG SAVĖS VERTINIMO SKALĖ (Rosenberg, 1965)

1. Apskritai aš esu patenkintas(-a) savimi.
2. Kartais aš galvoju, kad esu visiškai niekam tikęs(-usi).
3. Aš manau, kad turiu daug gerų savybių.
4. Darbus aš sugebu atlikti taip pat gerai, kaip ir dauguma kitų žmonių.
5. Manau, kad nedaug kuo galiu didžiuotis.
6. Kartais aš jaučiuosi nenaudingas(-a).
7. Aš jaučiu, kad esu vertingas žmogus, bent taip pat, kaip kiti.
8. Aš norėčiau labiau save gerbti.
9. Apskritai, aš esu linkęs(-usi) jaustis nevykėliu(-e).
10. Esu geros nuomonės apie save.

Klausimyną sudaro 10 teiginių, kurių penki yra atvirkštiniai.

Atsakymų variantai: 1 - „Visiškai sutinku“; 2 - „Sutinku“; 3 - „Nesutinku“; 4 - „Visiškai nesutinku.“), kurių 5 yra atvirkštiniai

44

PATARIMAI

- Prisiimti kitą vaidmenį, ne tik sportininko.
- Atsižvelgti į artimuosius/draugus.
- Apriboti palyginimą.
- Priimti savo kūno vaizdą.
- Rasti pusiausvyrą gyvenime.
- Būti geriausiu treneriu pačiam sau.
- Apibrėžti savo aš vaizdą už sporto ribų.

COHN, P. (2006) *Self-esteem in the athlete*.
<https://www.brianmac.co.uk/articles/scni38a6.htm> [Accessed 23/11/2019]

45

5 ŽINGSNIŲ KARJEROS PLANAVIMO PROGRAMA

(pagal Stambulovą, 2010)

Esmė – susieti praeitį su dabartimi, o dabartį – su ateitimi.

1. Nubrėžiama savo gyvenimo linija ir joje pažymimas gimimas bei dabartis.

2. Praeitis.

3. Struktūrojuama dabartis (*išskiriamos svarbiausios dabartinio gyvenimo sritys, kiekvieną jų įvertinant pagal: a) svarbą emocine prasme; b) laiką, skiriamą šiai sričiai, sąnaudas; c) įtampos / streso patyrimą šioje srityje*)

4. Struktūrojuama ateitis.

5. Praeitis, dabartis ir ateitis sujungiamos.

46

PRATIMAS

„Jeigu“



47

VADINASI

- Savosios vertės suvokimas yra itin svarbi asmenybės charakteristika.
- Savęs vertinimo lygis reguliuoja asmens elgesį įvairiose gyvenimo srityse, stipriai veikia tarpasmeninius santykius, veiklos tikslų ir krypčių pasirinkimą bei veiklos efektyvumą, apsisprendimą krizinėse situacijose ir t.t.
- Nuo bendro asmenybės požiūrio į save labai priklauso sėkminga jos raida.

48

SITUACIJOS, KURIOSE YPAČ REIKALINGAS PASITIKĖJIMAS SAVIMI

- Apginti save ir savo teises.
- Daryti poveikį kam nors, kad jis/ji pakeistų elgesį, kuris trukdo.
- Pasakyti „Ne“ tam, ko Tu nenori daryti.
- Išreikšti nepopuliarių požiūrį ar sprendimą.
- Pradėti/nutraukti nepageidaujamą dialogą.
- Adekvačiai sureaguoti į kritiką.

49

SAVO VERTĖS JAUTIMAS IR ELGESIO STILIUS

- **Agresyvus elgesys** - tai siekimas patenkinti savo poreikius, žeminant kitą žmogų ir ignoruojant jo poreikius bei teisėtus reikalavimus. Nors agresyviai besielgiantis žmogus dažnai apgina savo interesus, tačiau toks elgesys nereiškia brandaus pasitikėjimo savimi.
- **Nepasitikinčio savimi elgesio modelis** - tai savo poreikių, jausmų, nuomonės slėpimas, bijant likti nesuprastu, pažemintu, atstumtu. Nepasitikintis savimi žmogus nemoka aiškiai išreikšti savo norų bei poreikių ir tuo pačiu yra „bejėgis“ atsilaikyti prieš kitų žmonių reikalavimus, todėl dažnai tampa jų manipuliavimo auka.
- **Pasitikinčio savimi elgesio modelis** - žmogus kalba tvirtai, neužsikirdamas, pakankamai garsiai, nevengia akių kontakto. Jis mielai aptarinėja pasiūlytą temą, atvirai parodo savo jausmus (pyktį, meilę, apgailėstą, išsako savo nuomonę (pritarimą ar nepritarimą). Jis laiko save lygiaverčiu bendravimo partneriu ir nesuteikia skausmo nei sau, nei kitam. Pasitikintis savimi žmogus su pagarba žiūri į pašnekovą, sugeba išklaudyti priešingą pusę, o įtikintas pagrįstų argumentų, gali pakeisti savo poziciją, eiti į kompromisą.

50

PAGRINDINĖS TAKTIKOS, SIEKIANT APGINTI SAVO POZICIJĄ

- **Esminis savo pozicijos gynimas:** argumentuotas savo įsitikinimų ir vertybių gynimas, nepereinant į puolimą ir kitos pusės silpnų vietų akcentavimą.
- **Empatiškas savo pozicijos gynimas:** susitapatinimas su kitais, bendrumų paieška, demonstruojant jautrumą kitų atžvilgiu.
- **Eskaluojantis, neargumentuojamas savo pozicijos laikymasis:** „Ne“, „Tai man netinka“ ir t.t. Tinka situacijose, kuriose įkyriai siūloma, peršama, bandoma manipuliuoti.
- **Konfrontuojantis, reikalaujantis pozicijos gynimas:** tai prašymas/reikalavimas atlikti tam tikrus veiksmus. Korektiškas, tvirtas ir pagrįstas reikalavimas.
- **„Aš“, „Man“ pozicijos akcentavimas:** savo interesų ir tikslų akcentavimas. Rizikinga taktika, kurioje ryškėja savanaudiškumas ir kitos pusės ignoravimas, tačiau kritinėse situacijose, kai siekiama itin svarbaus tikslo, galima bandyti pritaikyti (☺).

51

PRAŠYMO FORMULAVIMAS

Aš..... (jausmas), **kai Jūs**..... (elgesys konkrečioje situacijoje), **nes aš**.....(mintys ir poreikiai).
Norėčiau.....(norų, kaip turėtų keistis situacija, išsakymas).

52

UGDANT PASITIKĖJIMĄ SAVIMI, SVARBU YRA:

- **Pozityvumas:** sudarykite įspūdį, jog tikėtės pozityvių pokalbio rezultatų ir, jei įmanoma, abiem pusėms palankaus sprendimo.
- **Tikslumas:** būkite kiek įmanoma tikslesni. Savo teiginius paremkite atitinkamais ir tiksliais faktais.
- **Mandagumas:** pakoreguokite savo kalbą, pauzes, netgi išvaizdą. Tokiu būdu parodysite pagarbą partneriui.
- **Atkaklumas:** gavęs neigiamą atsakymą, būkite pasiruošęs vėl viską ramiai pradėti viską iš naujo. Pasitikintis savimi žmonės nebijo neigiamo atsakymo.
- **Pasiruošimas:** parepetuokite pokalbį, ypač įžanginę jo dalį. Tai suteiks Jums daugiau pasitikėjimo pačioje pradžioje ir leis sėkmingai tęsti savo kalbą. Pabandykite numatyti galimas neigiamas pasekmes ir iš anksto apgalvokite savo reakciją. Išmokite ramiai reaguoti į kritiką ar atmetimą.

53

KAS SKIRIA LAIMĖTOJUS NUO PRALAIMĖTOJŲ?



54

KAS SKIRIA LAIMĖTOJUS NUO PRALAIMĖTOJŲ?

- Nesėkmė yra esminė sėkmės sąlyga.
- **“Every winner begins as a loser”**
- Tačiau ne kiekviena nesėkmė lemia sėkmę.
- Ir tai, kas atskiria nugalėtojus nuo pralaimėjusių, nėra atkaklumas.
- Viena iš intriguojančių išvadų: žmonės, kuriems galų gale pasisekė, ir žmonės, kuriems finale nepavyko, bandė iš esmės tą patį skaičių kartų pasiekti savo tikslus.

David Noonan. *Failure Found to Be an “Essential Prerequisite” for Success* (2019)

https://www.scientificamerican.com/article/failure-found-to-be-an-essential-prerequisite-for-success/?fbclid=IwAR3L0UVi0RI8TDiVYoMiFW0M7xGrD3jCyefcQ53E_q96dYR-_ox1S0ikpsE 55
[Accessed 05/12/2019]

KAS SKIRIA LAIMĖTOJUS NUO PRALAIMĖTOJŲ?

- Esmė – kartojimas/pakartotiniai bandymai veikia tik tada, kai iš patirtų nesėkmių yra mokomasi ☺
- **„Work smart, not hard“**: reikia išsiaiškinti, kas „suveikė“, o kas – ne, o tada reikia susitelkti ties tuo, ką reikia tobulinti.
- Žmonės, kuriems nepavyko, nebūtinai dirbo mažiau nei tie, kuriems pasisekė. Jie iš tikrųjų galėjo dirbti netgi daugiau; tiesiog jie padarė daugiau nereikalingų pakeitimų.
- Vienas iš pagrindinių rodiklių - laikas tarp nepavykusių bandymų: kuo greičiau nepavyks, tuo didesni šansai, kad pasiseks, o kuo daugiau laiko praeis tarp bandymų, tuo didesnė tikimybė, kad vėl ištiks nesėkmė.
- Reakcija į nesėkmę.

56

VADINASI

- Kiekvienas Jūsų esate laimėtojas!!!
- Būtinai tik save tinkamai pozicionuoti kitiems.
- Taigi būtina išryškinti ir išdidinti teigiamas puses, stipriasias savybes. O tam, visų pirma, būtina jas pačiam žinoti ir įvardinti 😊
- Taigi – kas apibūdina Jus?

57

PRATIMAS

„Norai“



58

KAŽKO NORIU, BET KO – NEŽINAU

(pagal Brian Tracy)



59

1. KOKIOS PAČIOS PAGRINDINĖS VERTYBĖS JŪSŲ GYVENIME?
2. KOKIE PATYS REIKŠMINGIAUSI TRYS TIKSLAI YRA DABARTINIAME JŪSŲ GYVENIME?
3. KUO JŪS UŽSIIMTUMĖTE, JEI JUMS LIKTŲ GYVENTI ŠEŠI MĖNESIAI?
4. JEIGU ŠĮ VAKARĄ LAIMĖTUMĖTE MILIJONĄ DOLERIŲ, KAIP JŪS JUOS PANAUDOTUMĖTE?
5. KOKIĄ SAVO SVAJONĘ JŪS ĮGYVENDINTUMĖTE, JEIGU JUMS DUOTŲ 100 PROC. GARANTIJA, KAD JI BUS ĮGYVENDINTA IR NEBUS NĖ VIENOS KLIŪTIES JAI REALIZUOTI?
6. KĄ VISADA NORĖJOTE PADARYTI GYVENIME, BET BIJOJOTE?
7. KOKIA VEIKLA JUMS GYVENIME TEIKIA DIDŽIAUSIĄ MALONUMĄ IR IŠ TIKRŲJŲ ĮTRAUKIA?

60

NUO JŪSŲ ORUMO IR SAVĖS VERTINIMO PRIKLAUSO IR ĮVAIZDŽIO KŪRIMAS !!!

- **Įvaizdžio kūrimas** – savęs įsivaizdavimas kitų akimis, kitų asmenų reakcijų numatymas ir elgimasis taip, kad būtų formuojamas pageidaujamas Aš vaizdas kitų žmonių akyse.
- **Įvaizdžio kūrimas** – vieno asmens pastangos paveikti kito asmens suvokimą apie jį (Schneider, 1981).
- **Įvaizdžio kūrimas** - tai aktyvus tiek verbalinis, tiek neverbalinis elgesys socialinėje aplinkoje, kuriuo siekiama sukurti aplinkiniams pageidaujamą įvaizdį.



61

ĮVAIZDŽIO KŪRIMO STRATEGIJOS (pagal Jones, 1965)

- **Įsiteikimo** - padeda būti mėgiamam ir patraukliam. To siekiama paremiant kitus, būnant geru klausytoju, draugišku, pritariančiu, konformistu. Taip prisistatydamas tikruosius savo tikslus žmogus slepia, sukurdamas tik nuoširdumo ir šilumos regimybę.
- **Įbauginimo** - siekiama sukelti kito žmogaus baimę ir taip įgyti valdžią bei pranašumą, nesirūpinant, ar bus mėgiamas. Tiesiog siekiama šiurkštaus dominavimo.
- **Savęs aukštinimo** - padaryti įspūdį siekiama savo kompetencijos, galių, tikrų ar tariamų, demonstravimu. Efektas priklausys nuo to, kiek suvokiantieji tokią informaciją manys esant patikimą.
- **Pavyzdžio** - siekiama sukurti pavyzdingo žmogaus įspūdį. Tikslas - demonstruoti dorumą, pasišventimą ar šventuoliškumą. Tipinis šios įspūdžio kūrimo strategijos atstovas yra nenuoširdus, linkęs manipuliuoti kitais žmogus.
- **Kentėjimo** - mėginama demonstruoti ar reklamuoti savo silpnybes, trūkumus, negalią, priklausomybę. Tikslai įvairūs: atkreipti dėmesį, susilaukti užuojautos ar pagalbos. Kentėjimu ar tik jo demonstravimu mėginama ir nubausti kitą.

62

NUO JŪSŲ ORUMO IR SAVĖS VERTINIMO TAIP PAT PRIKLAUSO:

- Asmeninė karjera ir jos valdymas
- Antroji karjera
- Gebėjimas ginti savo teises
- Gebėjimas valdyti savo asmeninius finansus



63

AČIŪ UŽ DĖMESĮ 😊



64