

	Kursas/Kurso tema	Potėmė	Turinys - "teorija"
Nr.	MODULIO PAVADINIMAS: Individualus santykis su darbuotojais (emocinis intelektas)		
0	Modulio (kurso) įvadas		
			<p><b>Turinys:</b> Individualūs skirtumai ir emociniai skirtumai</p> <p><b>Trumpai apie visas temas...</b></p> <p><b>Apie modulio įsisavinimo (mokymosi) 2) antrą kvietimą</b> - kiek skirtingas nuomonis, jei tai skamba keistai. Emocija - greita reakcija. Įsivertinimui reikia laiko - taigi, ne tik išmokti ir įsiminti, bet ir suprasti. Tad kviečiame ne tik klausyti, bet ir patirti.</p>
1	Žmogiškieji santykiai ir emocinės kompetencijos vadovo darbe.		
1.1.		<b>Potėmė:</b> Individualaus santykio supratimas, jo svarba ir nauda vadovavime.	
			<p><b>Turinys: transformacinė lyderystė, EQ</b> - emocijos ir jų ryšys su mąstymu bei elgesiu; schema, parodanti, kaip emocija suimpulsais veikia ir elgesiu bei rezultatais; charakterio tipai - kodėl mąstome ir reaguojame nevienodai, viena iš tipologijų - <b>MBTI</b> tipologija; kodėl naudinga tą kitoniškumą priimti (pamatyti, neneigti)</p>
			<p><b>Jungiamasis tekstas 1 tarp teorinio ir praktinio</b></p> <p>Iš galimų 8 savybių pasirenkant 4, iš vis 16 tipų.</p> <p>Prisiminkim, apie ką kalba tos 4 raidės. ir kuo dažniau naudojames:</p> <p>E arba I - ekstraversija ar intraversija;</p> <p>S arba N - detalių rinkimu (sensorika) ar pavadinta intuicija;</p> <p>T arba F - logika (thinking) ar jausmais (feeling);</p> <p>J arba P - vertinimu (judge) ar tyrinėjimu (perceiving).</p> <p>Dabar pasiūlysiu patirinti savo pačių stebėdami kitus žmones bandyti suprasti.</p>

			<b>Jungiamasis tekstas 2 tarp pirmos pot</b> tarsi orientyras numatant, kaip elgtis ir metu ištikus įvykiams svarbiau nei prog mums padeda adaptyviai tvarkytis rea su EQ samprata plačiau.
1.2.		Potemė: EQ samprata	
			<b>Turinys:</b> EQ, arba emocinės kompetenc praktinis modeliai EQ; D.Goleman, J.Fre siūlantis eiliškumą kaip nuosekliai lavin Kiti būdai EQ lavinimui.
<b>2</b>	<b>2. Tema: Emocijų <i>navigacija</i> savireguliacijos tikslais.</b>		
2.1		Potemė: Pozityvus mąstymas ir	
			<b>Turinys:</b> AM - Automatinės mintys, jų k <b>klaidų</b> pastebėjimas, realistiškumas. Ja pritaikymas ir šiai potemei. <b>Pozityvioji psichologija</b> ir pasitikėjimas sunkumams arba galiu juos išbūti). Sąr

2.2		Potėmė: Motyvacija ir poreikiai	
			<p><b>Turinys: Dilts piramidė</b> (motyvacijai ili teorija: higieniniai poreikiai (būtinieji - demotyvuojančiai, jei tenkinami, išlieka bet stipraus poveikio dalykai, todėl pag motyvaciją, laimė; bet jų nebuvimas ne atžvilgiu šie dalykai gali kisti, kai kurie nesiklausiant. <b>"Nuo" ir "Į" tipo motyv</b> Norime kažką gauti, pasiekti. Arba nori (Young)</p>

3	3. Tema: Kito žmogaus		
3.1		Potemė: Empatija darbe.	
			<p><b>Turinys:</b> emocinė ir kognityvinė empa / suprasti, ką jaučia kitas); empatijos n</p> <p><b>Atjauta</b> - naujas šio termino vartojima suprasti, kaip jaučiasi kitas, ir plius pasi neviršydamas savo galimybių ribų.</p> <p><b>Geranoriškumas</b> - kaip noras padėti ne komandos viduje kaip telkiantis faktori padidintą poreikį įtikti, patikti, padėti, i</p>
3.2		Potemė: Nuostata į dialogą - EQ indėlis į bendravimo įgūdžius.	

			<p><b>Turinys:</b> DIAMEE metodika - į dialogą o bendradarbiavimo įgūdžių lavinimo me klausymas, klausinėjimas, teiginių saky MBCL (atjauta grįstas gyvenimo būdas) Sujunkime tai. Klausymas galėtų būti di (smalsaujant gerąja prasme). Man įdon formaliai - kūno kalba pasako. Šiuos da pasiūlysiu specialias praktikas. Jose - domėjimasis, smalsavimas, bet ir geran dėl išankstinės nuostatos. Dabar, žinon</p>
4	4. Tema: Kartų kaita ir individuali branda. Platesnis kitų žmonių matymas.		
4.1		Potemė: Apie bendruomenių ir individualią asmenybės raidą kaip augimą. Spirali	
			<p><b>Turinys:</b> kryptis asmeniniam augimui (geriau suprantame, kaip galvoja kiti - i pačių emocijas; autoriteto išlaikymui k susikalbėjimui su kitų kartų ar kitų kultū</p>

4.2		Potemė: Spiralinės dinamikos teorijos	
			<p><b>Turinys:</b> kartų mąstymo ir reagavimo s dviejų faktorių teorija - dalykai, kuriais natūraliai tampa "apatiniu" faktoriumi būtinasis dalykas.</p> <p><b>"Reikia" tipo</b> žmonės ir <b>"noriu" tipo</b> ž</p>
6	Modulio (kurso) žinių patikrinimo testas	5 daugybinio pasirinkimo klausimai iš viso modulio	
7	Kurso santrauka, rekomendacijos (PDF), max 11		

	Turinys - "praktika"	

ijos - šio modulio kartinės temos. Kas tai? Kodėl naudinga vadyboje ir kaip tai susiję?

**būda:** 1) kviesime ne tik peržiūrėti teorines dalis ir pavyzdžius, bet ir **skirti laiko praktikoms** bei pratimams; 2) kitų modulių, bet labai susijęs su mūsų tema - tai bus kvietimas karts nuo karto **paspaušti "pauzę"** ir stabtelėti. Net mūsų santykio į ką nors išraiška ir tam tikra prasme greitojo (neįsisąmoninto, spontaniško, reaktyvaus) mąstymo, lėtojo mąstymo (loginio, sąmoningo, suvokiant visų signalų, taip pat ir emocinių, prasmę). Lėtas mąstymas padeda esmę bei savo asmeninį santykį į tai. nąstyti...

<p><b>Sąvokos: Transformacinė lyderystė</b> pristato vadovo gebėjimą ypatingos emociniu intelektu (EQ) pagrįstos sąveikos būdu įkvėpti darbuotojus transformuotis - peržengti savo asmeninių interesų ribas, siekiant organizacijos tikslų.</p> <p><b>MBTI</b> - Mayers-Briggs tipų indikatorius, parengtas pagal K.Jungo teoriją, žinomas labiau kaip MBTI. Paremtas prioritetų principu - skirtingi žmonės teikia prioritetą skirtingoms psichikos funkcijoms - todėl vieni labiau remiasi</p>		
<p><b>1 A ir pirmos užduoties:</b></p> <p>o yra įmanomi 16 skirtingų derinių. Taigi -</p> <p>Jos nusako, kam mes teikiame prioritetą,</p> <p>r visumos ir perspektyvos suvokimu (čia</p> <p>(feeling);</p> <p>mu (perceive).</p> <p>ų tipą (pagal MBTI), o po to galėsite</p> <p>sti, kokiais prioritetais vadovaujasi kiti.</p>	<p>1 A užduotis.</p> <p>Pavadinimas:</p> <p><b>Greitas MBTI orientyras - koks tipas aš esu?</b></p> <p>INTRO: Ši užduotis Jums padės preliminariai nusistatyti savo pačių psichologinį tipą pagal MBTI. Norime atkreipti dėmesį, kad tai nėra testas. Tai - tik simbolinis orientyras. Testą, apsaugotą autorių teisių, galima rasti internete, suvedus į paiešką "MBTI". Taip pat galima rasti ir laisvai prieinamų trumpų testukų, kurie yra sutrumpinta nemokama testo versija. Kadangi ši tipologija paremta Karlo Jungo teorija, o K.Jungas nekūrė jokio testo, bet siūlė žmogui naudoti savistabą ir pačiam įsivertinti savo</p>	<p>1 B užduotis.</p> <p>Pavadinimas: <b>Trumpi MBTI tipų aprašymai.</b></p> <p>INTRO: Iš galimų 8 savybių pasirenkant 4, iš viso yra įmanomi 16 skirtingų derinių.</p> <p>Taigi - 16 tipų.</p>

	1 C užduotis: <b>Kuo erzina vieni kitus, ir kas yra mūsų stipriosios pusės.</b> INTRO: Čia rasite tai, į ką svarbu atsižvelgti bendraujant su įvairaus tipo (temperamento) žmonėmis.	1 D užduotis: <b>Kaip tinkamai pagirti skirtingų tipų žmones.</b> INTRO: Čia rasite tai, į ką svarbu atsižvelgti sakant komplimentus - nes geras komplimentas yra tas, kuris pataiko į tą sritį, kurią pats giriamas asmuo vertina kaip svarbią.
--	---	---

**emės ir antros potėmės:** Susipažiname su psichologiniais tipais - skirtingais "mąstymo šablonais", kurie gali būti naudingi tikėtis dirbant su įvairiais žmonėmis. Tai - kaip meteorologų patarimai ruošiantis į kelionę. Vis tik jau kelionės pradžioje yra greita ir adaptyvi orientacija toje vietoje ir tuo momentu. EQ (emocinės kompetencijos) ir yra tai, kas padeda lybėje. Dabar kviečiame susipažinti

Emocinės / emocinė branda; mokslinis ir praktinis modelis apie EQ lyderystėje ir jo modelis, kaip tirti EQ.		
	2 A užduotis <b>grafika +audio instrukcija</b> pratimui "emocijos atpažinimas". INTRO: Emocijos atpažinimo lavinimo pratimas. Word nuosekliai po video 2_1	2 B užduotis: <b>grafika +audio instrukcija</b> pratimui "emocijos supratimas" INTRO: Emocijos supratimo lavinimo pratimas. Word nuosekliai po 2A užduoties
	2 C užduotis: <b>tik audio</b> , INTRO: Pratimas 3 žingsnių pauzė . Rekomenduojame jį atlikti naudojantis garso įrašo - vedlio balsas jus "ves" viso pratimo metu. Pratimo aprašymą rasite žemiau.	2 D užduotis: <b>tik audio</b> , INTRO: Kvėpavimo stebėjimo pratimas (čia - 6 min.). Jis skirtas dėmesingumui ir sąmoningumui lavinti. Rekomenduojame jį atlikti naudojantis garso įrašo - vedlio balsas jus "ves" viso pratimo metu. Pratimo aprašymą rasite žemiau..
Emocinės kompetencijos lavinimas alternatyviomis, <b>mąstymo</b> ir mokymų matytos schemos (žr. 1.1.teor.d.)		
Emocinės kompetencijos lavinimas savimi (galiu susitvarkyti iššūkius ir išsivystyti) ir sąmoningas emocinės būsenos kūrimas.		



	<p>3 A užduotis: grafika +audio instrukcija pratimui "Malonios ir nemalonios patirtys". <b>PAVADINIMAS:</b> Malonios ir nemalonios patirtys. <b>INTRO:</b> Pratimas skirtas pozityvumo ugdymui neatmetant nemalonių patirčių. Kartojant pratimą stiprėja ne tik įprotis pastebėti malonias akimirkas ir malonius dalykus, bet ir pasitikėjimas savo gebėjimu išbūti sunkumus arba susitvarkyti su sunkumais. Pratimas daromas mintyse arba - geriau - parsisiuntus darbalapį word formatu (kad būtų galima užsirašyti) . <del>Instrukcija, kaip daryti pratimą, rasite</del></p>	<p>3 B užduotis: grafika +audio instrukcija pratimui "Automatinių minčių keitimas alternatyviomis". alternatyvių minčių radimas. Pratimas skirtas įgūdžiui pastebėti ir keisti neadaptyvias mintis adaptyvesnėmis - realistiškomis ir tokiomis, kurios atitiktų tikslus (jei noriu pasigerinti nuotaiką - pozityvesnę mintis, jei noriu pasiekti tikslą - skatinanti veikti mintis, nebūtinai pozityvi, bet tokia, kuri jus skatina veikti). Pratimas daromas mintyse arba parsisiuntus darbalapį word formatu (kad būtų galima užsirašyti).</p>
	<p>3 C užduotis: <b>PAVADINIMAS:</b> Negatyvių minčių arba mąstymo klaidas reiškiančių minčių keitimas. <b>INTRO:</b> Atverskite korteles, ant kurių matote negatyvius tekstus, ir kitoje pusėje rasite pozityvesnius jų variantus.</p>	<p>3D užduotis: <b>PAVADINIMAS:</b> Gerosios ir negerosios patirtys.</p>
<p>struoti) ir <b>Herzberg dviejų faktorių</b> (jei jie netenkinami, veikia lyg "normoje") ir aukštesnieji (nebūtinai, reikalingi - jų buvimas gali teikti motyvaciją). Nors atskiro asmens poreikiai gali būti nuspėjami ir specialiai tokiu būdu. Saldainio ir botago principas. Nors ko nors išvengti. <b>Emociniai poreikiai</b></p>		
	<p>4 A užduotis: <b>PAVADINIMAS:</b> Poreikių atpažinimas naudojant Herzberg dviejų faktorių teoriją. <b>INTRO:</b> Surūšiuokite poreikius į dvi grupes, priskirdami juos prie būtinųjų (higieninių) poreikių arba prie motyvuojančių faktorių. Nors atskiro</p>	
	<p>4 B užduotis: <b>PAVADINIMAS:</b> <b>Vaizduotės pratimas, skirtas motyvacijos lygio padidinimui suaktyvinant asmenines vertybes.</b> <b>INTRO:</b> Prieš pradėdami šį pratimą (jį darysite savarankiškai) perskaitykite instrukcijos tekstą.</p>	
	<p>4 C užduotis: gerosios ir negerosios patirtys.</p>	

<p><b>tija</b> - kuo tai skiriasi (jausti, ką jaučia kitas audos ir rizikos.</p> <p>s šiuolaikinėje psichologijoje - gebėjimas rengimas padėti geriausiai, kaip galiu,</p> <p>laukiant atlygio. Jis pageidautinas us. Bet <b>gali turėti ir rizikų</b>, nes turinčiais pasirūpinti kitų emocinėmis būsenomis ir</p>		
	<p>5 A užduotis: PAVADINIMAS: <b>Dėkingumo praktika Nr.1.</b> <b>INTRO:</b> Gale dienos užsirašykite (o dabar tai padarykite bent mintyse) penkis žmones, jų vardus ar pareigas - kam ir už ką esate dėkingi šiandien, šią dieną. Net jeigu nenuesite ir nepasakysite jiems to (o taip gali būti, ir net gal ne tame esmė), tai padarys įtaką Jūsų elgesiui vėliau - ir su šiais žmonėmis, ir su kitais. Negailėkite šiai praktikai</p>	
	<p><b>5 B užduotis:</b> PAVADINIMAS: <b>Dėkingumo praktika Nr.2.</b> <b>INTRO:</b> Dabar dėkingumo praktiką padarykite specifiniu meditaciniu būdu. Tam paskirkime apie 5 min. Praktikai naudojame garso įrašą - bet tai tik mokymosi tikslais. Jei praktiką darysite kasdienybėje, įrašo nebereiks.</p>	
	<p>5 C užduotis: PAVADINIMAS: <b>Gerai linkėjimai.</b> <b>INTRO:</b> Šią praktiką taip pat padarykite specifiniu meditaciniu būdu. Tam paskirkime apie 5 min. Praktikai naudojame garso įrašą - bet tai tik mokymosi tikslais. Jei praktiką darysite kasdienybėje, įrašo nebereiks.</p>	

<p>orientuoto bendravimo ir  todika. Baziniai bendravimo įgūdžiai:  mas...geriausia - kai sujungiame visa tai...  - kita programa, ji propaguoja atjautą.  dėmesingumu klausymu besidominti  nu, ką sakai... Ir jei tai darome ne  lykus galime treniruoti - tad Jums ir  atkreipkite dėmesį - yra ne tik  oriškumas, t.y., atsisakymas būti kritišku  na, buvimas kritišku yra būtinas, jei atlieki</p>		
	<p>6 A užduotis:  <b>PAVADINIMAS: Geranoriško  domėjimosi pratimas.</b>  <b>INTRO:</b> Pratimas lavina dėmesingumą  ir pastabumą. Jis padeda atpažinti, kai  tik įsijungia mūsų vidinis kritikas - kad  galėtume jį pristabdyti. Pratimas  skatina domėjimąsi be išankstinės  nuostatos. Pamėginti šį pratimą</p>	
	<p>6 B1 užduotis: <b>PAVADINIMAS:  Empatija bendravime. Darbo  situacija.</b>  <b>INTRO:</b> Peržiūrėkite du vienos  situacijos variantus. Kuri Jums atrodo  priimtinesnis? Kaip dažniau elgiatės  pats? Ko Jūs tokiais atvejais tikėtės iš  savo vadovo?</p>	<p>6 B2 užduotis:  <b>PAVADINIMAS: Kalbėjimas  susirinkime. Darbo situacija.</b>  <b>INTRO:</b> Peržiūrėkite du vienos  situacijos variantus.  Kuris atvejis ( A ar B), Jūsų  manymu, pasižymi nuostata į  dialogą ir rodo didesnį vadovo EQ  panaudojimą?</p>
	<p>6 C užduotis:  <b>gerosios ir negerosios patirtys</b></p>	
<b>nės dinamikos teorija.</b>		
<p>(ugdanti lyderystė); konfliktų sprendimui  ir galim atliepti poreikius bei suprasti savo  konkrečioje grupėje ir motyvavimui;  ūrų žmonėmis.</p>		
	<p>7 A užduotis: <b>PAVADINIMAS:  Susipažinkime su skirtingos brandos  mąstysena.</b>  <b>INTRO:</b> Čia rasite kiekvieno tipo  (pagal spiralinės dinamikos teoriją)  apibūdinimą. Užduokite sau  klausimą: kokio tipo mąstysena  labiausiai man pačiam priimtina  (sava)?</p>	
	<p>7 B užduotis: <b>1–3 dalys.</b>  <b>PAVADINIMAS: Įsitraukimas į  komandinį renginį: esame skirtingi...</b></p>	<p>dvi animuotos dalys</p>

	7 B užduotis: <b>2 dalis</b> PAVADINIMAS: <b>Įsitraukimas į komandinį renginį: esame skirtingi...</b>	per vidurį įterpta
skirtumai. Sugretinkim su <b>Herzberg</b> buvo disponuojama ilgesnį laiką, (higieniniu) - nes tai suvokiama kaip monės.		
	8 A užduotis: PAVADINIMAS: <b>"Reikia" tipo žmonės ir "Noriu" tipo žmonės. Kas jiems tinka?</b> INTRO: Prisiminkite Herzberg dviejų faktorių teoriją apie higieninius ir motyvuojančius faktorius (2 tema, 2 potėmė, motyvacija). Sugretinkime ją su spiralinės dinamikos teorija. Matysime, kad asmenybei augant	
	8 B užduotis. PAVADINIMAS: <b>Kaip elgtis su Z karta?</b> INTRO: <b>Susipažinkite su situacija ir personažais. Danielius yra jaunas Z kartos darbuotojas, Vilija - jo vadovė. Ką daryti Vilijai, kad rastų bendrą kalbą su Danieliumi?</b>	dvi versijos
	8 C užduotis: gerosios ir negerosios patirtys	

E-mokymų elementas	Kurso trukmė	Teorinės dalies trukmė, min.	Praktinės dalies trukmė	Priskyrimas (teorija/praktika)
	164	53	111	68%
	5	5		
Video				
	37	12	25	
Audio + grafika	7	7		
Carousel	6		6	

Acordeon	6		6	
Video	5	5		
Audio + grafika	4		4	
Audio + aprašymas	9		9	
	38	14	24	
Audio 2_1 + grafika	7	7		

Audio + grafika, plus gali būti parsisiunčiamas dok. pildymui.	8		8	
GRID kortelės juoda - žalia	4		4	
Video	7	7		
sorting	4		4	
Instrukcija tekstu	6		6	
GRID kortelės	2		2	

	38	11	27	
Video	6	6		
Tekstinė instrukcija	4		4	
Audio	5		5	
Audio	5		5	



Audio + grafika	5	5		
Audio	6		6	
scenario	5		5	
GRID kortelės	2		2	
	41	11	30	
Audio + grafika	6	6		
Carousel	5		5	
animacija	6		6	

matching	2		2	
Video	5	5		
sorting	4		4	
scenario	6		6	
GRID kortelès	2		2	
	5		<b>5</b>	