



# Atsparumas neapibrėžtume

Neapibrėžtumas yra mūsų nauja realybė. Viena vertus, tai sutrikdo mūsų įprastus veiklos modelius, tačiau, kita vertus, gyvenimas neapibrėžtumo sąlygomis yra pati geriausia terpė stiprinti savo atsparumą, kuris padeda atsigauti po nesėkmių ar nelaimių bei bet kokiomis sąlygomis išlaikyti savo produktyvumą ir, maža to, dar jį stiprinti.



# 01 Kodėl svarbu?

## Kodėl svarbu?

Turbūt dar niekada pasaulis nebuvo toks dinamiškas, permainingas, spartus, kupinas iššūkių, pasirinkimų ir galimybių. Pokyčiai ir gyvenimo tempas sukuria nepastovią, neapibrėžiamą, sudėtingą ir dviprasmišką aplinką, o žmogui joje tenka priimti sprendimus. Ir tai išties nelengva, nes neapibrėžtumas verčia žmogų abejoti savo žiniomis, nuolat stengtis „pasivyti“, nepraleisti progų, pasirinkti tinkamai ir išvengti kritinių klaidų. Šiandien neapibrėžtumas yra ta vienintelė tikrovė, kurią mes žinome, o saugumo garantas – gebėjimas su tuo gyventi. Tampa būtina mokėti įveikti sunkumus ir netikėtumus, išlaikyti stabilumą, pozityvų santykį su aplinka. Tai tampa lengviau, kai išmokstame ugdyti ir stiprinti savo atsparumą.

**Mokymai skirti visų grandžių vadovams, specialistams, darbuotojams, kuriems svarbu išmokti greitai adaptuotis prie permainų ir netikėtumų bei norintiems nenuspėjamoje aplinkoje išsaugoti vidinę ramybę, koncentraciją, produktyvumą ir nežinomybėje matyti ne chaosą ir bedugnes, o atsiveriančias galimybes.**

## **02 Nauda**



Sužinoma, kas yra emocinis, fizinis, protinis, dvasinis atsparumas ir kuo kiekvienas iš jų svarbus mūsų gerai savijautai.



Mokomasi emocinės savireguliacijos, ugdomas gebėjimas valdyti emocijas ir rinktis savo reakcijas į situacijas.



Sužinoma, kodėl fizinis atsparumas svarbus darbinėje veikloje, mokomasi formuoti tvarius įpročius, didinančius fizinį atsparumą



Pratimai, padedantys ugdyti ir gerinti kritinį mąstymą bei veiksmingai atsikratyti ribojančių įsitikinimų.



Metodai dvasiniam atsparumui didinti ir priemonės, padedančios stiprinti atjautą kitiems, atpažinti kitų žmonių sunkių išgyvenimų požymius ir gebėjimą jiems padėti.

## 03 Turinys



**1. Apie atsparumą neapibrėžtume**

Mokymo apžvalga  
Atsparumo samprata

**2. Emocinis atsparumas**

Emocijų reikšmė  
Emocijų reikšmė atsparumui  
Savireguliacija  
Emocinė savireguliacija  
50 džiuginančių dalykų  
Situacijos perkūrimas

**3. Fizinis atsparumas**

Fizinio pajėgumo svarba  
Fiziškai atsparaus darbuotojo bruožai  
Aktyvumas ir tvarūs įpročiai  
Tvarūs įpročiai ir atsparumas  
Įpročių formavimas

**4. Asmeninis efektyvumas**

Asmeninis efektyvumas  
Fizinis atsparumas ir produktyvumas  
Kūno skenavimo meditacija

**5. Protinis atsparumas**

Kritinis mąstymas  
Ribojantys įsitikinimai ir smalsumas  
Kritinį mąstymą ribojantys įsitikinimai

**6. Dvasinis atsparumas**

Dvasingumo reikšmė šiuolaikiniam žmogui  
Kokia tavo gyvenimo prasmė?  
Dvasingumas ir atjauta  
Pagalba kitiems  
Tvarūs santykiai

**7. Kūno, emocijų, proto ir dvasios visuma**

Kūno, emocijų, proto ir dvasios visuma  
Gyvenimo balansas neapibrėžtume

## **04** Turinio partneriai





## **E. mokymų turinį kuria kvalifikuoti, ilgametę suaugusiųjų ugdymo patirtį sukaupę profesionalai, kurių specializacija apima:**

- Vadovavimą;
- Lyderystę;
- Organizacijų ir asmeninio produktyvumo didinimą;
- Komandinio darbo gerinimą;
- Derybinių ir projektų valdymo įgūdžių tobulinimą;
- Asmenybinių galių, potencialo didinimą;
- Kūrybingumo puoselėjimą;
- Ir kitas sritis.

Prie kasdienio Jūsų tobulėjimo prisidės reiklūs, išradingi, empatiški, pozityvūs ir itin charizmatiški specialistai.

**Grand Partners**

*Training & Consulting*

## Ekspertė



### Ieva Iacob

**Ugdymo partnerė, koučingo specialistė,  
fasilitatorė**

Ieva yra unikalus draugiško griežtumo derinys. Pasitelkdama tinkamą sveiko humoro ir savikritikos dozę, ji geba užtikrinti, kad Klientai pasiektų užsibrėžtus tikslus. Ugdymo partnerės vedami mokymai yra smagūs, niekuomet neprailgsta, tačiau ir nesupainiojami su žaidimais ar laisvalaikiu, nes Ieva nuolat reikalauja rezultato. Ieva savo karjerą pradėjo delfinų terapijos srityje, vėliau veiklą susiejo su verslo pasauliu. Nuo 2004 m. konsultacijų ir mokymų versle Ieva yra sukūrusi keletą testinių autorinių akademijų, taip pat asmeninio ir organizacijų efektyvumo didinimo sprendimų.

## Ekspertė



### Specializacija

Ieva yra įgijusi psichologijos bakalauro laipsnį, organizacijų psichologijos ir konsultavimo magistro laipsnį (Golden Gate University, JAV), taip pat – koučerio-supervizoriaus kvalifikacinį laipsnį (Jungtinė Karalystė). Ugdymo partnerė yra daugelio mokymų metodikų autorė: sisteminio organizacijų tobulinimo metodo „Solution Gear“, pagrindinių vadovo kompetencijų tyrimo „Grand View 360°“ bendraautorė, produktyvumo didinimo metodikos „Less is More“ autorė.

# **05** Papildoma informacija



**Trukmė:** apie 4 akademines valandas.



**Mokymo temos:** 7 mokymo temos.



**Vaizdo įrašai:** 10 trumpų vaizdo įrašų.



**Įsitraukimas:** reguliariai užduodami klausimai vaizdo įrašuose bei praktinės užduotys po vaizdo įrašų peržiūros įtraukia besimokantįjį.



**Priemonės:** Mokymą rekomenduojama žiūrėti naudojantis kompiuteriu.



**Garsas:** pasirūpinkite ausinėmis arba aktyvuokite garsiakalbius.



**Baigiamasis testas:** nėra.



**Sertifikatas:** yra.

