

PAŽENGUSIŲJŲ LYGIO UGDYMO KARJERAI MOKYMO PROGRAMA



Turinys

IVADAS	3
I MODULIS: ASMENINIS PROFILIS	4
1 pamoka: mano lūkesčiai	5
2 pamoka: mano e-portfolio	5
3 pamoka: mano savybės, vertybės, stipriosios ir silpnosios pusės	7
II MODULIS: SAVĘS PRISTATYMAS	19
1 pamoka: įgūdžių rūšys	20
2 pamoka: savęs pristatymo įgūdžiai	21
3 pamoka: derybų įgūdžiai	23
4 pamoka: grįžtamasis ryšys ir prieštaravimas (sudėtingos bendravimo situacijos) ..	26
3 MODULIS: DARBO IR MOKSLO PASAULIS	32
1 pamoka: teisės, pareigos ir darbo etika	33
2 pamoka: darbo būdai	37
4 MODULIS: DARBO PAIEŠKA IR PLANAVIMAS	39
1 pamoka: socialiniai tinklai ir darbo pasaulis.....	40
2 pamoka: CV ir darbo pokalbiai	41
3 pamoka: tavo mokslo ir karjeros galimybės.....	46
5 MODULIS: EMOCINIS SĄMONINGUMAS	49
1 pamoka: pokyčių valdymas	50
2 pamoka: streso valdymas.....	51
6 MODULIS: SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS IR TIKSLŲ NUSISTATYMAS	56
1 pamoka: mokymasis visą gyvenimą	57
2 pamoka: darbo rinkos reikalavimai	58
3 pamoka: profesiniai tikslai	59
7 MODULIS: DARBO PATIRTIS	66
8 MODULIS: ĮVERTINIMAS	68

ĮVADAS

Ši pažengusiųjų lygio ugdymo karjerai mokymo programa skirta darbu su 16-18 metų amžiaus moksleiviais. Programa skirta geresniam moksleivių savęs pažinimui, savo pomėgių, galimybių, stipriųjų ir silpnųjų pusių, darbo ir mokslo pasaulio pažinimui, bei savo vertybių ir charakterio savybių apmąstymui. Mokymo programa padės mokytojams ugdyti moksleivių karjeros įgūdžius, kurie bus naudingi ne tik renkantis studijų kryptį, bet ir ieškant darbo ar studijų galimybių, pradedant dirbti naujoje darbovietėje arba keičiant profesiją. Mokymų programoje bus naudojami įvairūs aktyvų dalyvavimą mokysoi procese skatinantys metodai. Be to, siekiant efektyviau įtraukti jaunos žmones į mokymosi procesą, mokymo programoje pateikiami pasiūlymai, kaip atliekant veiklas panaudoti naujas technologijas, socialinę mediją ir tinklus, interneto teikiamas galimybes.

Mokymo programa apima šias temas:

1. Asmeninis profilis
2. Savęs pristatymas
3. Darbo ir studijų pasaulis
4. Planavimas ir darbo paieška
5. Emocinis sąmoningumas
6. Sprendimų priėmimas ir tikslų nusistatymas
7. Darbo patirtis
8. Įvertinimas

I MODULIS: ASMENINIS PROFILIS



I PAMOKA: MANO LŪKESČIAI

I Modulis: Asmeninis profilis

Pamokos tikslas:

Pamokos metu moksleiviai pamąstys, ko tikisi iš šio mokymo kurso, ko norėtų išmokti ir sužinoti. Ši pamoka bus pratęsta kurso pabaigoje. (Žiūrėti: VIII Modulio I veiklą, 68 p.)

Pamokos uždaviniai: Mokiniai apmąstys savo lūkesčius ugdymo karjerai mokymo programai.

Veikla: “Bilietas”.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: popierinė kortelė “Bilietas” ir vokas kiekvienam moksleiviui.

Metodas: individualus.

Veiklos aprašymas:

Išdalinkite po tuščią kortelę “Bilietą” ir voką kiekvienam moksleiviui. Paaiškinkite, jog jie vyksta į “kelionę”, kurios metu sužinos ir išmoks naujų ir naudingų dalykų. Paprašykite moksleivių užpildyti savo “Bilietus”: užrašyti klausimus, ką jie norėtų išmokti “kelionės” metu. Paaiškinkite, kad “Bilietų” turinio be jų niekas neskaitys. Nebent jie patys norėtų pasidalinti savo mintimis. Kuomet visi baigs pildyti savo korteles, paprašykite jas įdėti į vokus, užklijuoti ir užrašyti savo vardą. Vokus surinkite ir saugokite iki kurso pabaigos.

II PAMOKA: MANO E-PORTFOLIO

I Modulis: Asmeninis profilis

Pamokos tikslas:

Pamokos metu moksleiviai susikurs socialinių tinklų ir e-portfolio paskyras, kurių pagalba galės kaupti ir peržiūrėti viso kurso metu sukurtus mokinių darbus, nuotraukas, filmukus ir pan..

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai susikurs individualias e-portfolio paskyras;
- Moksleiviai gebės naudotis socialinių tinklų ir e-portfolio paskyromis ir ten talpini medžiaga, surinktą ar sukurtą šio kurso metu;

- Moksleiviai supras, kas yra e- portfolio ir kam jis naudojamas;
- Moksleiviai susikurs nuotraukų ir video dalinimosi paskyrą socialiniame tinkle, kurioje jie galės sukelti ir daintis nuotraukomis, susijusiomis su šiuo ugdymo karjerai kursu.

Veikla: “Asmeninis e-portfolio”.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: www.opresume.com.

Metodas: individualus darbas, virtualus.

Veiklos aprašymas:

Paaiškinkite moksleiviams, kas yra e-portfolio, kaip jis gali būti naudojamas ir kuo naudingas. Paprašykite susikurti paskyras www.opresume.com ir išanalizuoti el. puslapį, kad moksleiviai susipažintų, kaip jis veikia. Paaiškinkite, kad kiekvienas moksleivis į savo e-portfolio talpins kurso metu atliktas užduotis ir kūrinius. Svarbu labai gerai išsiaiškinti, kaip naudotis el. puslapiu, kad moksleiviai jaustųsi užtikrintai ir galėtų nevaržomai juo naudotis viso kurso metu.

Veikla: “Klasės Instagram”.

Trukmė: 15 min.

Priemonės: www.instagram.com

Metodas: aktyvus, grupinis darbas, virtualus.

Veiklos aprašymas:

Sukurkite Instagram paskyrą, kurioje talpinsite ir dalinsitės šio kurso metu, atliekant veiklas padarytomis nuotraukomis. Pasidalinkite prisijungimo duomenimis su moksleiviais, kad visi galėtų įkelti savo nuotraukas. *Svarbu:* peržiūrėkite savo paskyros privatumo nustatymus, kad galėtumėte kontroliuoti, kas matys Jūsų įkeltas nuotraukas.

III PAMOKA: MANO VERTYBĖS, SAVYBĖS, STIPRIOSIOS IR SILPNOSIOS PUSĖS

I Modulis: Asmeninis profilis

Pamokos tikslas:

Šios pamokos metu moksleiviai turės galimybę geriau pažinti save, apmąstyti savo vertybes. Taip pat sužinos, kas yra darbo vertybės. Moksleiviai analizuos savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei asmenines savybes ir bandys susieti jas su darbo pasauliu.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai analizuos ir prioritetizuos savo asmenines vertybes;
- Moksleiviai susipažins su “darbo vertybių” sąvoka;
- Moksleiviai analizuos savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei asmenines savybes ir bandys jas susieti su darbo pasauliu.

Veikla: "Koks esu aš?"

Trukmė: 45 min.

Priemonės: žirkklės, popieriaus lapas kiekvienam moksleiviui, žurnalai, klipai, rašymo priemonės, spalvoti žymekliai, laikraščiai.

Metodas: kūrybinis ir individualus darbas.

Veiklos aprašymas:

Išdalinkite moksleiviams priemones reikalingas veiklai atlikti. Paprašykite pagalvoti apie save (savo vidines ir išorines savybes, kaip jie bendrauja su kitais asmenimis mokykloje ir namie, turimus įgūdžius ir t.t.) ir naudojant įvairias iškarpas iš laikraščių ir žurnalų sukurti koliažą, atspindintį jų asmenybę. Paprašykite kiekvieno trumpai pristatyti savo kūrinį visai klasei:

Pristatyk savo koliažą, ir paaiškink, ką vaizduoja tavo pasirinktos iškarpos?

Nufotografuokite koliažus ir įkelkite nuotraukas į opresume.com

Veikla: “Nebaigti vertybių sakiniai”.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: užduoties lapas “Nebaigti sakiniai”, vertybių kortelės.

Metodas: apmąstymo, individualus darbas.

Veiklos aprašymas:

Kiekvienas moksleivis gauna po užduoties lapą “Nebaigti sakiniai” ir po “vertybių kortelių” rinkinį. Paprašykite moksleivių, ilgai negalvojančių apie atsakymą, užbaigti nebaigtus sakinius. Pabaigus sakinius, paprašykite pagalvoti, kuri vertybė iš “vertybių kortelės” tinka kiekvienam sakiniui ir ją užrašyti šalia sakinio. Jeigu kortelių rinkinyje nėra tinkamos vertybės, į tuščią kortelę galima patiemis įrašyti trūkstamą vertybę. Pavyzdžiui, jeigu moksleivis įrašė “Jei turėčiau milijoną Eurų, viską paaukočiau labdarai”, tuomet tinkamos vertybės galėtų būti altruizmas, teisingumas, moralumas.

Įkelkite nebaigtų sakinių nuotraukas arba failus (jei dirbate kompiuteriu) į opresume.com

UŽDUOTIES LAPAS: “NEBAIGTI SAKINIAI”

Jeigu turėčiau milijoną Eurų, aš....

Geriausia kada nors išgirsta ar perskaityta idėja -

Jei galėčiau pasaulyje pakeisti vieną dalyką, tai būtų....

Labiausiai gyvenime noriu....

Man sekasi geriausiai, kai....



Labiausiai man susirūpinimą kelia...

Dažniausiai svajoju apie...

Manau, kad mano tėvams patiktų, jeigu aš...

Daugiausiai džiaugsmo gyvenime man suteikia...

Aš esu...

Žmonės, kurie mane gerai pažįsta, mano, jog aš esu...

Aš tikiu, kad...



VERTYBIŲ KORTELĖS

LAISVĖ	PATOGUS GYVENIMAS	LAIMĖ
MALONUMAS	PAGARBA SAU	ŠEIMA
RELIGIJA	ŽINIOS	PROFESINIS TOBULĖJIMAS
GROŽIS	MENAS	ALTRUIZMAS
DOSNUMAS	SAUGUMAS	DRAUGYSTĖ
TURTAS	SAVIRAIŠKA	TAIKA

--	--	--

DARBO VERTYBIŲ KORTELĖS

DIDELIS ATLYGINIMAS	PRESTIŽAS	SAVARANKIŠKUMAS Tau svarbu priimti sprendimus savarankiškai ir dirbti be priežiūros
PAGALBA KITIEMS	SAUGUMAS Tau svarbu turėti darbą, kuris būtų stabilus ir nebūtų grėsmės jo netekti net prastėjant ekonominei padėčiai šalyje	ĮVAIRUMAS
VADOVAVIMAS Norėtum darbo, kur galėtum užimti vadovaujančią poziciją, prisiimti didelę atsakomybę	LAISVALAIKIS Svarbu trumpesnės darbo valandos, ilgesnės atostogos, daugiau laisvo laiko	DARBAS TAVE DOMINANČIOJE SRITYJE
ANKSTYVA PRADŽIA Tai toks darbas, kuriam nereikia ilgo pasirengimo arba mokymosi, todėl gali pradėti dirbti kuo greičiau	ERDVĖ KŪRYBIŠKUMUI	SVEIKATA Toks darbas padės išlaikyti gerą fizinę ir psichinę sveikatą
GALIMYBĖ DAUG PASIEKTI	SOCIALUMAS Bendravimas su žmonėmis, naujos pažintys...	APLINKA Norėtum dirbti maloniomis sąlygomis, su geranoriškais kolegomis

--	--	--

Veikla: “Vertybių deimantas”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: užduočių lapai “Deimantas”, “vertybių kortelės”, klijai.

Metodas: aktyvus, apmąstymui, individualus darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Paruoškite vertybių ir darbo vertybių kortelių rinkinius kiekvienam moksleiviui. Taip pat kiekvienas turi turėti po du užduočių lapus “Deimantas”. Paprašykite moksleivių sudėlioti savo vertybių korteles ant “Deimanto” formos pagal tai, kiek jos yra svarbios/aktualios asmeniškai. Turėkite omenyje praeitą veiklą. Baigus veiklą, aptarkite, kokios vertybės buvo dažniausiai dedamos “Deimanto” viršuje.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kaip pasirinkote vertybes?

Ar buvo sunku/lengva jas suskirstyti pagal svarbumą?

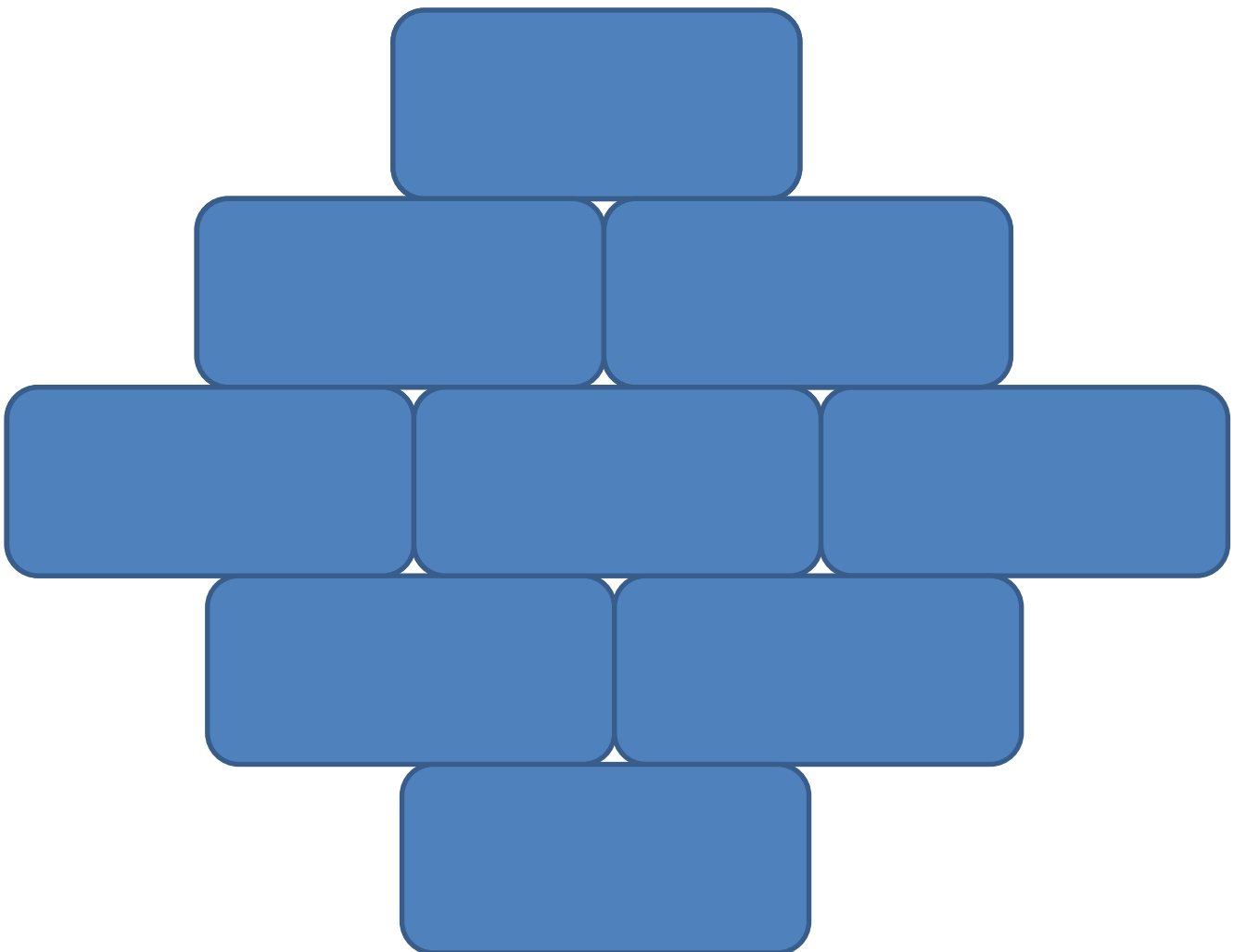
Kaip manote, kas daro įtaką asmens vertybėms?

Ar vertybės yra labiau pastovios, o gal dažnai keičiasi?

Nufotografuokite užduočių lapus “Deimantas” ir įkelkite nuotraukas arba failus (jei dirbate kompiuteriu) į opresume.com

UŽDUOTIES LAPAS: “DEIMANTAS”

Svarbiausios



Mažiau svarbios



Veikla: “Asmeninė SSGG analizė”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: užduočių lapai “SSGG analizės”, rašikliai arba kompiuteriai.

Metodas: individualus darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Moksleiviams paaiškinkite: “Norint būti sėkmingu, labai svarbu kuo efektyviau išnaudoti savo talentus ir stipriąsias puses. Panašiai ir su silpnomis pusėmis – kuo geriau jas pažinosite, tuo efektyviau galėsite jas valdyti ir užtikrinti, kad jos neturėtų neigiamo poveikio Jūsų darbui. Taigi kaip galime išanalizuoti savo stipriąsias ir silpnąsias puses bei iš jų kylančias galimybes ir grėsmes? SSGG analizė – naudinga priemonė, palengvinanti šį procesą”.

SSGG analizė dažnai naudojama įmonėse siekiant numatyti veiklos strategijas, gerinti valdymo procesus. Tačiau šį metodą galima sėkmingai pritaikyti ir asmeninio tobulėjimo procese.

Išdalinkite užduoties lapus “SSGG analizės”. Tegul moksleiviai neskubėdami ir gerai apgalvoję atsakymus surašo į užduoties lapus.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kas buvo lengviau - surašyti stipriąsias ar silpnąsias puses?

Kaip galėtumėte panaudoti šią priemonę ateityje?

Kas Jums padėjo nustatyti savo stipriąsias ir silpnąsias puses?

Nufotografuokite SSGG analizės užduočių lapus ir įkelkite nuotraukas arba failus (jei dirbate kompiuteriu) į opresume.com

UŽDUOTIES LAPAS: SSGG ANALIZĖS

<p>STIPRYBĖS</p> <p>Kas tau sekasi gerai?</p> <p>Kokiais naudingais ištekliais gali naudotis?</p> <p>Ką kiti žmonės įvardina kaip tavo stipriąsias puses?</p>	<p>SILPNYBĖS</p> <p>Ką galėtum patobulinti?</p> <p>Kokiose srityse turi mažiau išteklių nei kiti?</p> <p>Ką kiti žmonės įvardintų kaip tavo silpnąsias puses?</p>
<p>GALIMYBĖS</p> <p>Kokias turi galimybes?</p>	<p>GRĖSMĖS</p> <p>Kokios grėsmės galėtų tau pakenkti?</p>

<p>Kokiomis galimybėmis galėtum pasinaudoti ateityje?</p> <p>Kaip savo stipriąsias puses gali paversti galimybėmis?</p>	<p>Kuo pranašesni tavo konkurentai?</p> <p>Kokios grėsmės gali kilti dėl tavo silpnųjų pusių?</p>

Veikla: "Asmenybės testas".

Trukmė: 45 min.

Priemonės: <http://www.16personalities.com>

Metodas: individualus darbas, diskusija, virtualus.

Veiklos aprašymas:

Paprašykite moksleivių, naudojantis pateikta nuoroda, atlikti asmenybės testą ir susipažinti su rezultatais. Ypatingą dėmesį atkreipiant į šiuos skyrius: Apžvalga, Stiprybės ir silpnybės, Karjera, Elgesys darbo vietoje. Testą galima atlikti lietuvių arba anglų kalbą. Paprašykite moksleivių padaryti testo rezultatų santrauką, pasižymint, jų nuomone, svarbiausius aspektus. Aptarkite, ar testo rezultatai buvo tikslūs? Ar testas buvo naudingas analizuojant savo stipriąsias ir silpnąsias puses, apmąstant galimus karjeros pasirinkimus? Paaiškinkite, kad nors ir tokie testai gali būti naudingi ir įdomūs, neverta visiškai pasikliauti jų tik jų rezultatais. Ypatingai priimant svarbius sprendimus.

Testo rezultatus galite išsaugoti pasinaudoję funkcija "atsisiųsti testo rezultatus į el. paštą".

II MODULIS: SAVĖS PRISTATYMAS



I PAMOKA: ĮGŪDŽIŲ RŪŠYS

II Modulis: savęs pristatymas

Pamokos tikslas:

Ši pamoka yra apie skirtingas įgūdžių rūšis. Skirta skatinti moksleivius pačius apgalvoti, kokius įgūdžius jie jau turi, kuriuos norėtų tobulinti.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai gebės atskirti skirtingus įgūdžius;
- Moksleiviai analizuos, kokius įgūdžius jie turi;
- Moksleiviai aptars, kokie įgūdžiai labiausiai praverčia darbo pasaulyje.

Veikla: „Įgūdžių rūšys“.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: 3 dideli popieriaus lapai, žymekliai, rašikliai.

Metodas: diskusija.

Veiklos aprašymas:

Paaiškinkite moksleiviams apie tris pagrindines įgūdžių rūšis ir jų skirtumus: specifiniai techniniai ar turinio įgūdžiai, funkciniai/perkeliami įgūdžiai, savęs valdymo įgūdžiai.

- **Techniniai/Specifiniai darbo įgūdžiai** – įgūdžiai, reikalingi konkrečiam darbui atlikti ir nėra lengvai pritaikomi kitose aplinkose ar situacijose. Tokie įgūdžiai dažnai yra specializuoti ir techniniai. Pavyzdžiui, sunkvežimio vairavimas, leidinio maketavimas, buhalterinės apskaitos įgūdžiai...
- **Funkciniai/perkeliami įgūdžiai** – gali būti pritaikomi daugelyje situacijų. Jie apima įvairius turinio, techninius ir socialinius įgūdžius. Pavyzdžiui, bendravimo, analitiniai, problemų sprendimo įgūdžiai...
- **Savęs valdymo įgūdžiai** – (kartais vadinami ir charakterio savybėmis) susiję su tuo, kaip elgiamės, susiję su žmogaus temperamentu. Pavyzdžiui, gebėjimas imtis iniciatyvos, patikimumas, punctualumas.

Užrašykite kiekvieną įgūdžių rūšį ant didelio lapo ir išdėliokite juos klasėje. Paprašykite moksleivių ant kiekvieno lapo užrašyti kuo daugiau asmeniškai **jau turimų** įgūdžių.

Palyginkite, prie kurios rūšies užrašyta daugiausiai/mažiausiai įgūdžių.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kuo įgūdžiai skiriasi nuo asmeninių savybių ir vertybių?

Kaip įgyjami įgūdžiai?

Kurių įgūdžių dažiniausiai prireikia darbo pasaulyje?

Nufotografuokite lapus su užrašytais įgūdžiais ir įkelkite nuotraukas į opresume.com

II PAMOKA: SAVĖS PRISTATYMO ĮGŪDŽIAI

II Modulis: savės pristatymas

Pamokos tikslas:

Gebėjimas tinkamai ir įtaigiai pristatyti save – itin svarbus mokslo ir darbo pasaulyje. Šios pamokos metu mokiniai turės progą aktyviai vystyti ir tobulinti įgūdžius šioje srityje.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai tobulins savės pristatymo įgūdžius;
- Moksleiviai okiniai tobulins viešo kalbėjimo įgūdžius;
- Moksleiviai tobulins komandinio darbo įgūdžius.

Veikla: “Superkomanda”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: www.prezi.com arba popieriaus lapai ir rašikliai kiekvienai komandai, prizas laimėjusiai komandai.

Metodas: grupinis ir interaktyvus darbas.

Veiklos aprašymas:

Pakvieskite moksleivius susiskirstyti mažiausiai į keturias komandas. Kiekvienos komandos tikslas – pristatyti komandos stipriąsias puses taip, kad ji laimėtų SUPERKOMANDOS titulą ir prizą. Kiekviena komanda turi paruošti 5 min. trukmės prisistatymą naudojantis prezentacijų kūrimo el. puslapiu www.prezi.com, popieriaus lapais, žodiniu prisistatymu, ar bet kokiais kitais tinkamais būdais. Prisistatymo metu komanda turėtų akcentuoti savo narių geriausias savybes, įgūdžius, pasiekimus. Po to, kai kiekviena komanda prisistato, balsuojama už laimėjusią komandą.

Veikla: “Kelionė aplink pasaulį”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: jokių arba web kamera/telefonas su kamera/video kamera.

Metodas: individualus ir grupinis darbas, interaktyvus, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Pristatykite užduotį: “Vyksta atranka į realybės šou, kurio metu dalyviai leisis į kelionę aplink pasaulį. Bus pasirinktas tik vienas keliautojas. Moksleivių užduotis – per 5 minutes likusiems klasės draugams įrodyti, kad kiekvienas iš jų yra pats įdomiausias, turi naudingiausių įgūdžių ir labiausiai tinkantis vykti į šį realybės šou. Apie save leidžiama pasakoti *tik tiesą*, antraip dalyviai bus diskvalifikuojami.

Apie savo prisistatymą moksleiviams leiskite pagalvoti 10 minučių.

Kuomet kiekvienas prisistatys, visi drauge turi nuspręsti, kas pateks į realybės šou. Sprendimo būdą moksleiviai tegul pasirenka patys (gali būti diskusija, balsavimas ir t.t.).

Pasiūlymas: Pasinaudokite filmavimo kamera – nufilmuokite visus prisistatymus. Kiekvienas moksleivis turės galimybę peržiūrėti savo prisistatymą ir jeigu norės, gales įsikelti į opresume.com. Tai geras būdas pamatyti save iš šalies, pastebėti, kokius viešo kalbėjimo arba kūno kalbos įgūdžius reikėtų tobulinti.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kaip grupė nusprendė, kas turėtų vykti į kelionę?

Ar buvo lengva/sunku įvertinti kitus ir save?

Kas buvo sunkiausia pristatant save visai grupei?

Kas buvo sunkiausia šioje užduotyje?

Kuo ši užduotis gali būti panaši į pokalbį dėl darbo?

Ką iš savo pristatymų galėtumėte pritaikyti darbo pokalbyje?

3 PAMOKA: DERYBŲ ĮGŪDŽIAI

II Modulis: savęs pristatymas

Pamokos tikslas:

Pamokos metu mokiniai dalyvaus interaktyvioje simuliacijos užduotyje, kurios metu išbandys ir tobulins savo derybų, bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžius.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai tobulins savo derybų įgūdžius;
- Moksleiviai tobulins savo komunikacijos įgūdžius;
- Moksleiviai tobulins savo bendradarbiavimo ir konfliktų sprendimo įgūdžius.

Veikla: “Apelsininės derybos”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: vaidmenų aprašymai.

Metodas: grupinis darbas, interaktyvus, simuliacija.

Veiklos aprašymas:

Paprašykite dalyvių susiskirstyti poromis. Išdalinkite instrukcijas, po vieną kiekvienai porai. Veikloje turi dalyvauti lyginis porų skaičius, kurioms skiriamos Rolando ir Džono rolės. Instrukcija: “Aš esu pasaulyje nykstančių SELFIE rūšies apelsinų savininkas. Kai perskaitysite ir susipažinsite su savo vaidmenų aprašymais, turėsite maždaug 10 minučių skirtų susitikimui su kitos įmonės atstovais ir turėsite susitarti dėl tolimesnių prekybos veiksmų. Mano vienintelis tikslas – gauti kuo didesnę pelną parduodant apelsinus. Todėl apelsinus parduosiu siūlantiems didžiausią kainą. Kadangi mano šalis neužmezgusi diplomatinių santykių su jūsų šalimis, mūsų šalių vyriausybės neįtakoja apelsinų prekybą. Kitų pirkėjų, be jūsų, nėra. Kuomet aptarsite ir pasieksite susitarimą tarpusavyje, išsirinkite atstovą, kuris man papasakos:

1. Ką planuojate daryti?

2. Jeigu nusprendėte įsigyti apelsinus, kokią pasiūlysite kainą?

3. Kam ir kaip bus pristatyti apelsinai?

Veiklą sustabdykite, kai maždaug pusė grupių pasieks susitarimą. Diskusijos metu ypatingą dėmesį skirkite tom grupėms, kurioms nepavyko pasiekti susitarimo. Paprašykite kiekvienos poros apibūdinti savo patirtį derybų metu.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Ar pasitikėjote vieni kitais (priešingų vaidmenų atstovais)?

Kokią taktiką ir kodėl pasirinkote naudoti derybose?

Ar buvo sunku/lengva?

Kaip dažnai savo kasdieniniame gyvenime patiriate situacijas, kurių metu reikia derėtis?

Kaip manote, kokių įgūdžių reikia sėkmingoms deryboms?

Kiek svarbios derybos darbo pasaulyje?

“APELSININIŲ DERYBŲ” VAIDMENŲ APRAŠYMAI

- A. Rolando vaidmuo**—Jūs esate profesorius P. W. Rolandas. Jūs – biologinių tyrimų srityje dirbančios farmacijos įmonės mokslininkas. Jūsų įmonė yra sudariusi sutartį su vyriausybe vykdyti tyrimus apie metodus, skirtus kovoti su chemiais ginklais. Neseniai šalyje buvo rastos kelios galingos II pasaulinio karo laikų dujų bombos, kurios paralyžuoja nervus. Jų iškasimo proceso metu, dvi bombos netyčia buvo pažeistos ir atsirado dujų nutekėjimas. Šiuo metu padėtis kontroliuojama, tačiau mokslininkai mano, kad per dvi savaites dujos vis tiek prasiskverbs ir pateks į atmosferą. Šiuo metu nėra jokio žinomo metodo, galinčio sustabdyti dujų nutekėjimą. Jeigu dujos pateks į atmosferą, keli tūkstančiai žmonių gali žūti arba likti neįgalūs. Jūs sukūrėte sintetinius garus, kurie jeigu bus laiku įleisti į bombų vidų, gali neutralizuoti bombų dujas. Šie garai išgaunami iš labai retų vaisių SELFIE rūšies apelsinų žievelių. Deja, visame pasaulyje šį sezoną, užaugo tik 4000 šių vertingų vaisių. Jūsų žiniomis, vaisių augintojas iš Pietų Amerikos turi 3000 SELFIE apelsinų. Cheminės medžiagos, išgautos iš tokio kiekio šių vaisių žievelių, pakaktų bombos neutralizavimui. Taip pat žinote, kad daktaras Džounsas irgi žino apie SELFIE apelsinus ir siekia juos įsigyti iš to paties augintojo. Daktaras Džounsas dirba Jūsų įmonės konkurentams. Jau esate ne kartą bylinėjęsi teisme dėl įvairių patentų. Taigi, šalies vyriausybė jus įpareigojo neutralizuoti bombą, ir žinote, kad apelsinai bus parduoti tam, kuris pasiūlys didžiausią kainą. Jūsų įmonė apelsinų žievelių pirkimui gali skirti iki 250 000 Eur. Prieš susisiekdamas su apelsinų augintoju, nusprendėte pasikalbėti su profesoriumi Džounsas ir pabandyti jį įkalbėti, kad nesutrukdytų jums įsigyti apelsinų.
- B. Džounsas vaidmuo** – Jūs esate profesorius J. W. Džounsas. Jūs – biologinių tyrimų srityje dirbančios farmacijos įmonės mokslininkas. Neseniai sukūrėte sintetinę cheminę medžiagą, galinčią išgydyti Rudosen ligą. Šia liga serga nėščios moterys. Jeigu liga nepagydoma per keturias pirmąsias nėštumo savaites, gali būti pažeistos naujagimio regos, klausos ir smegenų funkcijos. Pastaruoju metu jūsų šalyje kilo šios ligos epidemija ir ja užsikrėtė keli tūkstančiai moterų. Tačiau jūsų sukurta medžiaga gali visiškai išgydyti šią ligą, jeigu panaudojama per pirmąsias keturias nėštumo savaites. Deja ši medžiaga gaminama iš labai reto vaisiaus, SELFIE apelsino sulčių. Šį sezoną visame pasaulyje užaugo tik 4000 šių vaisių. Šalies vaistų kontrolės tarnyba patvirtino jūsų cheminę medžiagą, kaip vaistą nuo Rudsen ligos, todėl, jeigu gautumėte SELFIE apelsinų, galėtumėte iš karto pradėti gaminti vaistus ir pagydytumėte visas šiuo metu sergančias moteris. Jūsų žiniomis, vaisių augintojas iš Pietų Amerikos turi 3000 SELFIE rūšies apelsinų ir juos nori parduoti tam, kuris pasiūlys didžiausią kainą. Taip pat žinote, kad ir profesorius P. W. Rolandas irgi siekia įsigyti SELFIE apelsinus. Profesorius Rolandas dirba jūsų įmonės konkurentams. Jau esate ne kartą bylinėjęsi teisme dėl įvairių patentų. Jūsų įmonė suteikė jums įgaliojimą susisiekti su apelsinų augintoju ir skyrė iki 250 000 Eur apelsinų sultims pirkti. Prieš susisiekdamas su apelsinų augintoju, nusprendėte pasikalbėti su profesoriumi Rolandu ir pabandyti jį įkalbėti, kad nesutrukdytų jums įsigyti apelsinų.

4 PAMOKA: GRĮŽTAMASIS RYŠYS IR PRIEŠTARAVIMAS (SUDĖTINGOS BENDRAVIMO SITUACIJOS)

II Modulis: savęs pristatymas

Pamokos tikslas:

Darbo ir mokslo pasaulyje dažnai kyla situacijos, kai reikia suteikti ar priimti grįžtamąjį ryšį, kritiką, susidurti su ne itin maloniomis situacijomis. Šios pamokos metu moksleiviai išsiaiškins, kokie bendravimo būdai yra efektyviausi tokiose situacijose ir turės progą pabandyti patys jas išspręsti.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai supras konstruktyvaus grįžtamojo ryšio teikimo principus;
- Moksleiviai praktiškai išbandys savo grįžtamojo ryšio suteikimo ir priėmimo įgūdžius;
- Moksleiviai tobulins savo gebėjimą išreikšti prieštaraujančias ar neigiamas nuomones efektyviai ir mandagiai.

Veikla: „Grįžtamasis ryšys“.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: popieriaus lapai su teiginiais apie grįžtamąjį ryšį, situacijų kortelės, rašikliai.

Metodas: darbas porose, interaktyvus, diskusija, vaidmenų žaidimas.

Veiklos aprašymas:

1. Pravedama trumpa diskusija: kas yra grįžtamasis ryšys? Paprašykite pateikti kelis pavyzdžius. Ar kas nors yra girdėjęs apie konstruktyvią kritiką, grįžtamąjį ryšį?
2. Paaiškinkite moksleiviams, kad yra tam tikri konstruktyvaus grįžtamojo ryšio teikimo principai. Lapus su teiginiais apie grįžtamąjį ryšį po vieną klijuokit ant sienos arba lentos. Perskaitytę kiekvieną teiginį, paprašykite moksleivių sugalvoti teiginius iliustruojančius sakinius. Jeigu jiems sunkiai sekasi, suteikite užuominų.
3. Suskirstykite moksleivius poromis taip, kad vieni kitus kuo mažiau pažinotų. Kiekvienai porai padalinkite po dvi korteles su grįžtamojo ryšio situacijomis. Paprašykite, kad moksleiviai, vadovaudamiesi grįžtamojo ryšio principais, suteiktų vienas kitam grįžtamąjį ryšį pagal kortelėse aprašytas situacijas. Paprašykite pirmiausiai užrašyti sugalvotą grįžtamojo ryšio sakinį ir tik po to jį pasakyti draugui.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kaip jautėtės, kai jums buvo išsakytas grįžtamasis ryšys?

Kaip jautėtės, kai patys turėjote suteikti grįžtamąjį ryšį?

Ar buvo lengva/sunku pritaikyti konstruktyvaus grįžtamojo ryšio principus?

KONSTRUKTYVAUS GRĮŽTAMOJO RYŠIO TEIKIMO PRINCIPAI

<p>Suteikite grįžtamąjį ryšį apie tuos dalykus, kuriuos galima pakeisti</p> <p>Grįžtamasis ryšys naudingas tuo, kad vadovaudamiesi juo, galime keisti ir tobulinti savo elgesį. Todėl grįžtamasis ryšys apie dalykus, kurių asmeniui neįmanoma pakeisti, nėra naudingas.</p>
<p>Būkite konkretūs. Pavyzdžiui, cituodami arba suteikdami konkrečius elgesio pavyzdžius.</p>
<p>Kalbėkite ir apie pozityvius dalykus. Geriausia pradėti nuo teigiamų dalykų – tai padeda asmeniui pasijausti geriau ir pozityviau priimti neigiamą grįžtamąjį ryšį.</p>
<p>Suteikite konkrečių pasiūlymų</p> <p>Būkite tikri, kad tiek Jūs, tiek asmuo, kuriam teikiate grįžtamąjį ryšį gerai supranta, ką reikia daryti, kad pagerinti situaciją. Todėl nustatykite tikslus ir konkrečius žingsnius.</p>
<p>Neišsiplėskite</p> <p>Suteikdami grįžtamąjį ryšį, pasistenkite įtraukti ne daugiau kaip du dalykus, kuriuos norite aptarti. Kitaip asmuo gali pasijausti puolamas ir prarasti mokytuvą.</p>
<p>Naudokite “Aš” teiginius</p> <p>Suteikite grįžtamąjį ryšį iš savo perspektyvos. Sakykite “Man buvo skaudu, kai kritikavai mano ataskaitą prie vadovo” vietoje “Tu vakar elgeisi netaktiškai”.</p>

GRĮŽTAMOJO RYŠIO SITUACIJŲ KORTELĖS

VAIDMENYS NR. 1	
<p>Tavo vaidmuo, kaip suteikiančio grįžtamąjį ryšį:</p> <p>Tavo grupė turėjo paruošti namų darbų užduotį. Klasės draugas, kuris buvo jūsų grupėje, labai vėlavo atiduoti savo užduoties dalį. Nors jis užduotį įvykdė gerai, dėl jo vėlavimo, visi grupės nariai gavo mažesnę pažymį.</p> <p>Tavo grįžtamasis ryšys:</p>	<p>Tavo vaidmuo, kaip suteikiančio grįžtamąjį ryšį :</p> <p>Esi įmonės vadovas. Tavo asistentas (-ė) pastaruoju metu atrodo išsiblaškęs ir užmaršus – vakar pamiršo išsiųsti svarbų dokumentą, o prieš keletą dienų praleido susitikimą. Dėl to tau teko pasiaiškinti svarbiam klientui.</p> <p>Tavo grįžtamasis ryšys:</p>
<p>Tavo vaidmuo, kaip priimančio grįžtamąjį ryšį:</p> <p>Tu dirbi asistentu (-e) įmonėje. Vadovas, dėl kažkios priežasties, pakvietė tave pasikalbėti į savo kabinetą.</p>	<p>Tavo vaidmuo, kaip priimančio grįžtamąjį ryšį:</p> <p>Kartu su klasės draugais namų darbui ruošėte pristatymą. Vienas iš jų nori su tavimi pasikalbėti po pamokos.</p>
VAIDMENYS NR. 2	
<p>Tavo vaidmuo, kaip suteikiančio grįžtamąjį ryšį:</p> <p>Kartu su klasės draugu namų darbams ruošėte pristatymą. Klasės draugo paruoštame pristatyme yra labai daug skirtingų spalvų, šriftų, teksto dydžių. Tau atrodo, kad pristatymas turėtų atrodyti solidžiau ir rimčiau, kadangi už jo paruošimą gausite pažymį.</p> <p>Tavo grįžtamasis ryšys:</p>	<p>Tavo vaidmuo, kaip suteikiančio grįžtamąjį ryšį:</p> <p>Tavo kolega kelias pastarąsias savaites beveik kasdieną vėluoja į darbą. Kol jo nėra darbe, tu turi atsiliepinėti jį jam adresuotus skambučius. Tavo vadovas pyksta, kad dėl to neatsakai jį kai kuriuos tau adresuotus skambučius.</p> <p>Tavo grįžtamasis ryšys:</p>
<p>Tavo vaidmuo, kaip priimančio grįžtamąjį ryšį:</p> <p>Tu dirbi klientų aptarnavimo specialistu. Vienas iš kolegų pakvietė tave apie kažką pasikalbėti kavos pertraukėlės metu.</p>	<p>Tavo vaidmuo, kaip priimančio grįžtamąjį ryšį:</p> <p>Kartu su klasės draugu namų darbams ruošiate pristatymą. Draugui/-ei parodei savo paruoštą dalį ir jis/ji turi komentarų.</p>

Veikla: Prieštaravimas/nemalonios situacijos.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: situacijų aprašymai, jeigu naudosite, web kamera/telefono kamera/video kamera.

Metodas: vaidmenų žaidimas, interaktyvus, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Paaiškinkite moksleiviams, kad darbų pasaulyje kartais kyla tokios situacijos, kurių metu reikia išreikšti neigiamus jausmus arba prieštaraujančią nuomonę. Tačiau gali būti sunku žinoti, kaip tai padaryti tinkamai ir konstruktyviai. Paaiškinkite, kad reikės suvaidinti keletą išgalvotų situacijų. Moksleiviai vaidins asmenis, kurie turi išreikšti savo nuomonę/jausmus, o Jūs vaidinsite kitą asmenį. Pakvieskite moksleivius savanoriškai dalyvauti vaidinime. Garsiai perskaitykite situaciją iš "Situacijų kortelės". Taip pat garsiai ištarkite savo vaidmens frazes. Paprašite moksleivių į Jūsų klausimus atsakyti taip, kaip atsakytų realiame gyvenime. Po kiekvienos suvaidintos situacijos, aptarkite atsakymą su visa klase – ar atsakymas buvo tinkamas, kaip galima būtų jį patobulinti? Galite perskaityti siūlomus atsakymus.

Pasiūlymas: Naudojantis kamera nufilmuokite kiekvieną situaciją. Galėsite jas peržiūrėti ir išanalizuoti, kas įvyko. Taip pat filmukus galite įkelti į opresume.com.

SITUACIJŲ KORTELĖS

SITUACIJA
<p>Ketinate dalyvauti jūsų padalinio susitikime. Jūsų vadovas sako: "Jonai, kadangi kažkam reikia likti darbo vietoje ir atsiliepti į skambučius, gal galėtum šį kartą nedalyvauti susitikime, o likti savo darbo vietoje?". Tu tikrai nori dalyvauti susitikime, nes nesužinotum svarbios informacijos.</p>
<p>Prie tavęs prieina vadovas ir taria: "Jau savaitė kaip laikiu iš tavęs tos ataskaitos. Gal nesusidoroji su darbo krūviu?"</p>

Kasdienio susitikimo įmonėje metu, tavo vadovė Irma pasiūlo idėją, kurią jai pasiūlei prieš tris savaites. Tačiau ji pateikia tai kaip savo pačios idėją. Jautiesi susierzinęs (-usi) ir nori su ja tuo reikalu pasikalbėti po susitikimo.

Kolega prašo tavęs, kad pasakytum savo kompiuterio slaptažodį, kadangi jis (ir vėl) užmiršo savo slaptažodį. Tu nenorėtum pasakyti savo slaptažodžio, kadangi tavo kompiuteryje yra privati informacija. Tu atsakai:

Dirbi įmonėje jau 12 mėnesių. Geriant kavą su kolega, kuris kaip ir tu įmonėje dirba tiek pat laiko, sužinai, kad jam jau tris kartus buvo padidintas atlyginimas, o tau tik vieną kartą. Apie tai nori pasikalbėti su savo vadovu:

Svarbi siunta vėluoja jau 2 savaites, o reikalingos prekės tuoj baigsis. Paskambinus tiekėjui, jis sako: "Taip, žinau. Turime problemų dėl medžiagų pirkimo. Tai užtruks dar kokias tris savaites". Tavo atsakymas:

Siūlomi atsakymai:

1. "Sutinku, kad kažkas turi pasilikti, tačiau aš labai norėčiau dalyvauti šiame susitikime. Galbūt šį kartą kas nors kitas galėtų atsakyti į skambučius, o gal galime įjungti auto-atsakiklį?"

2. "Atsiprašau, kad vėluoju atiduoti atskaitą, tačiau turėjau kitų labai svarbių užduočių. Prižadu atiduoti iki savaitės pabaigos. Ar tiktų?"

Patarimas: Nereaguokite į sarkastišką pastabą apie nesusidorojimą su darbo krūviu. Susitelkite ties faktais ir tuom, ką konkrečiai galite padaryti.

3. "Irma, šiandien susitikime minėjai, kad tai tavo idėja. Bet jeigu gerai pameni, aš tą idėją pasiūliau tau praeitą savaitę. Man būtų labai apmaudu, jeigu komanda to nesužinotų. Ką manai?"

Patarimas: Paminėkite savo jausmus – jeigu supykote, taip ir pasakykite. Tai parodys, kad ši situacija Jums tikrai svarbi.

4. “Matau, kad negali prisijungti prie savo kompiuterio, vis dėlto nenorėčiau tau pasakyti savo slaptažodžio – tai nėra labai saugu. Gal paskambink į IT skyrių?”

5. “Žinau, kad esate labai užsiėmęs, bet gal galėtumėte skirti man kelias minutes, pasikalbėti apie mano atlyginimą? Gal galėtumėte pasikalbėti dabar?”

6. “Suprantu Jūsų problemą. Tačiau mums labai trūksta prekių ir reikia, kad jos būtų pristatytos greičiau nei per tris savaites. Gal galite kuo padėti?”

Patarimas: Nepriimkite pirmo pasiūlymo. Dar kartą paklauskite dėl pristatymo laiko.

3 MODULIS: DARBO IR STUDIJŲ PASAULIS



1 PAMOKA: TEISĖS, PAREIGOS IR DARBO ETIKA

3 Modulis: darbo ir mokslo pasaulis

Pamokos tikslas:

Ši pamoka padės moksleiviams suprasti, jog darbuotojo teisės, pareigos ir darbo etika yra svarbūs darbo aplinkos elementai. Pamokoje daugiau dėmesio bus skiriama moksleivių idėjoms. Jie bus skatinami patys ieškoti sprendimų ir išreikšti savo nuomonę.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai sužinos ir aptars darbuotojų teises ir pareigas;
- Moksleiviai įgis supratimą apie darbo etiką.

Veikla: “Teisių ir pareigų chartija”.

Trukmė: 50 min.

Priemonės: du dideli popieriaus lapai, flomasteriai arba piktochart.com.

Metodas: grupinis darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Paprašykite moksleivių susiskirstyti į dvi grupes. Kiekvienai grupei padalinkite po didelį popieriaus lapą ir flomasterius arba naudokite virtualią prezentacijų, plakatų ir infografikų kūrimo programą www.piktochart.com. Pirmos grupės uždutis – įsivaiduoti, kad jie gyvena 18 a. ir turi sukurti universalią, pirmąją pasaulyje “Darbo teisių chartiją”, kuria bus grindžiami visi tolimesni su darbo teise susiję dokumentai. Antra grupė turi įsivaizuoti, kad yra didelės, tik ką naujai įkurtos įmonės vadovai ir turi sukurti dokumentą, aprašantį visas įmonės darbuotojų pareigas. Kai abi grupės atliks jiems skirtas uždutis, paprašykite jas pristatyti ir paaiškinti, kodėl tai, ką jie užrašė, yra svarbu darbo pasaulyje. Ar “darbuotojai” sutinka su “darbdaviais” ir atvirkščiai?

Įkelkite virtualius plakatus arba plakatų nuotraukas į opresume.com

Veikla: “Darbo etika”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: užduočių lapai su darbo etinių problem situacijomis, užduočių lapai “Sprendimų priėmimas”.

Metodas: grupinis darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Paklauskite moksleivių šių klausimų: Kas yra etika? (Galimas atsakymas – tam tikrų moralinių principų, dažnai neoficialių, rinkinys, galiojantis tam tikroje grupėje ar veiklos srityje; grupė moralinių principų, elgesio standartų ar vertybių, susijusių su tinkamu elgesiu darbo vietoje), Kokios etinės problemos gali kilti darbo vietoje? Atsakymus aptarkite klasėje.

Kartu su grupe perskaitykite ir aptarkite pagrindinius etiškų sprendimų priėmimo žingsnius.

Keturi etiškų sprendimų priėmimo darbe žingsniai:

1. Apibrėžkite problemą (ar situaciją).
2. Išvardinkite faktus, kurie Jums atrodo svarbiausi šioje situacijoje.
3. Užrašykite du ar tris galimus sprendimus (ir kaip jie paveiks kiekvieną susijusį asmenį).
4. Sudarykite veiksmų planą.

Moksleivius suskirstykite į penkias mažesnes grupes. Kiekvienai grupei išdalinkite po situacijos aprašymą ir paprašykite bendrai sugalvoti situacijos sprendimą, naudojantis aukščiau aprašytu metodu, užpildyti problemos sprendimo užduoties lapą ir aptarti su visa klase.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kaip manote, ar tokios situacijos iš tikrųjų nutinka darbovietėse realybėje?

Ar buvo lengva/sunku išspręsti problemas?

Kaip jūsų grupė pasiekė bendrą sprendimą?

Jkelkite užduočių lapus į opresume.com

DARBO ETINIŲ PROBLEMŲ SITUACIJOS

Kiekvienoje pateiktoje situacijoje įsivaizduokite, jog dirbate didelėje informacinių technologijų įmonėje, kurioje dirba apie 1000 darbuotojų. Įmonė randasi jūsų mieste. Perskaitykite situaciją ir vadovaudamiesi keturių žingsnių strategija, priimkite bendrą sprendimą. Savo situaciją ir sprendimą aptarkite su visa klase.

1 situacija: Živilė dirba asistente žmogiškųjų išteklių skyriuje. Jos geras draugas Jonas taip pat nori dirbti toje pačioje įmonėje. Jonas paprašė Živilės padėti jam pasiruošti pokalbiui dėl darbo. Živilė žino klausimus, kurie bus užduodami visiems kandidatams. Ji svarsto, ar padaryti klausimų kopijas, kad Jonas galėtų geriau pasiruošti pokalbiui dėl darbo.

2 situacija: Emilija dirba kokybės kontrolės skyriuje. Kartą metuose vadovas, panaudotus darbuotojų kompiuterius, atiduoda į pradinę mokyklą. Įmonė neveda apskaitos, kiek kompiuterių buvo atiduota. Emilijai labai reikia kompiuterio, o jos vadovas paprašė nuvežti kompiuterius į mokyklą.

3 situacija: Giedrius dirba asistentu Statybos paslaugų skyriuje. Jis ką tik gavo naują kompiuterį ir nekantrauja jį išbandyti. Vadovo požiūris į kompiuterio naudojimą asmeniniams tikslams labai griežtas – kompiuteris turi būti naudojamas tik darbo reikmėms. Vieną dieną Giedriaus vadovas anksčiau išėjo iš darbo, o Giedrius pabaigė visus dienos darbus. Giedrius nori internetu nupirkti gimtadienio dovaną savo draugei.

4 situacija: Rima neseniai pradėjo dirbti biuro administratore – ji atsakinga už dokumentų kopijavimą. Jos sūnui, Lukui, mokyklos projektui reikia padaryti 300 kopijų. Jeigu sekančią dieną neatsineš kopijų į mokyklą, Lukas gaus blogą pažymį. Įmonės kopijavimo aparatui nereikalingas slaptažodis ir nevedama kopijų apskaita.

5 situacija: Laima dirba klientų aptarnavimo skyriuje ir daug darbo laiko praleidžia atsakinėdama į klientų laiškus. Vieną dieną Laima gavo keistą laišką iš nepažįstamo adreso. Jame rašoma: “Norėčiau su tavimi artimiau susipažinti asmeniškai”. Laima nežinojo, kas jį atsiuntė, todėl ištrynė. Po kelių dienų gavo panašią žinutę iš to paties adreso. Papasakojusi apie tai bendradarbėms sulaukė jų patarimo: “Tau gerai, bent jau turi gerbėją!”. Laima tokius laiškus gauna kas kelias dienas ir jaučiasi šiek tiek nejaukiai.

UŽDUOTIES LAPAS: SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS

Aprašykite problemą:

Kokie faktai žinomi?

Kokie galimi sprendimo būdai?

Ką darysite?

Taip pat pagalvokite...Kaip žinosite, jog Jūsų sprendimas buvo teisingas?

2 PAMOKA: DARBO BŪDAI

3 Modulis: darbo ir mokslo pasaulis

Pamokos tikslas:

Moksleiviai, aktyviai dalyvaudami pamokoje, ieškos informacijos apie skirtingus darbų pobūdžius ir sužinos apie jų ypatumus.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai sužinos ir aptars apie skirtingus darbo būdus;
- Moksleiviai įtvirtins žinias, įgytas šiame modulyje.

Veikla: “Darbo būdai”.

Trukmė: 90 min.

Priemonės: interneto prieiga, dideli lapai popieriaus, spalvoti rašikliai, rašymo priemonės.

Metodas: grupinis darbas.

Veiklos aprašymas:

Veiklą pradėkite klausdami moksleivių, kokius darbo būdus jie jau žino. Paprašykite susiskirstyti į grupes ir kiekvienai grupei skirkite po vieną darbo būdą (grupių skaičius priklausys nuo skirtingų šalies darbo glimybų). Pavyzdžiui, SAVANORIŠKAS DARBAS, SAMDOMAS DARBAS ĮMONĖJE, LAISVAI SAMDOMAS DARBUOTOJAS, INDIVIDUALI VEIKLA, NUOSAVAS VERSLAS... Paašškinkite moksleiviams, kad per 45 minutes jie turės surasti kiek įmanoma daugiau informacijos apie jiems priskirtą darbo būdą ir paruošti trumpą “pamoką” apie šį darbą kitoms grupėms. Moksleiviai gali patys pasirinkti pristatymo priemones ir formatą – gali naudoti popieriaus lapus, kompiuterines pristatymų kūrimo programas (PowerPoint, prezi.com), pristatyti žodžiu. Informacijos gali ieškoti internete, spausdintiniuose leidiniuose, jeigu juos pateiksite. Galimos temos pristatymams – privalumai/trūkumai, teisiniai dokumentai, mokesčiai ir finansai, galimos veiklos.

Veikla: “Rinkimai”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: jokių.

Metodas: grupinis darbas, interaktyvus.

Veiklos aprašymas:

Moksleivius suskirstykite į dvi grupes. Paaiškinkite, kad jie yra dviejų politinių partijų nariai. Artėja rinkimai. Todėl jų tikslas – tapti kuo galingesnėmis partijomis, pritraukiančiomis kuo daugiau narių. Kiekviena komanda turi sugalvoti pavadinimą savo partijai ir tiek klausimų, susijusių su modulių „Darbo ir mokslo pasaulis“, kiek narių yra priešingoje partijoje. Klausimai turi būti tokie, kad į juos būtų galima atsakyti vienu žodžiu „taip“ arba „ne“. Kiekviena partija turi išsirinkti savo lyderį, kuris priešingai partijai užduos klausimus. Taip pat partijos lyderis turi galimybę atsakyti į vieną klausimą, jeigu kuris nors iš partijos narių nežino atsakymo. Jeigu narys atsako teisingai, jis lieka savo partijoje, jeigu neteisingai, pereina į priešininkų partiją. Veiklos metu partijų nariams draudžiama bet koku būdu (mimika, gestais, žodžiais) padėti atsakinėjantiems į klausimus. Jeigu partijos nariai sukčiauja, praranda tris savo narius, kurie turi pereiti į priešingą partiją. Rinkimus laimi ta partija, kuri veiklos pabaigoje turi daugiausiai narių.

4 MODULIS: DARBO PAIEŠKA IR PLANAVIMAS



1 PAMOKA: SOCIALINIAI TINKLAI IR DARBO PASAULIS

4 Modulis: Darbo paieška ir planavimas

Pamokos tikslas:

Šios pamokos tikslas – supažindinti moksleivius su profesiniais socialiniais tinklais, aptarti jų privalumus ir trūkumus, bei naudojimo galimybes.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai susipažins su profesiniais socialiniais tinklais;
- Moksleiviai susikurs savo paskyras profesiniuose socialiniuose tinkluose ir sužinos, kaip jais tinkamai naudotis.

Veikla: “Mano “LinkedIn” profilis”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: kompiuteriai/planšetiniai kompiuteriai/išmanieji telefonai su interneto prieiga.

Metodas: individualus darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Užduokite moksleiviams susikurti asmeninį profilį LinkedIn arba kokiame kitame profesiniame socialiniame tinkle ir stebėti vienas kito profilius. Prieš imdamiesi šios veiklos, išsiaiškinkite, kaip veikia internetinė svetainė. Patys irgi susikurkite profilį, kad prireikus, galėtumėte padėti moksleiviams.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kokiais būdais galima naudoti LinkedIn svetainę?

Kaip manote, ar tai gali būti naudinga jūsų karjerai?

Ar pažįstate asmenį, kas aktyviai naudojami LinkedIn? Galbūt ten rado darbą?

Kas jums patiko/nepatiko LinkedIn?

2 PAMOKA: CV IR DARBO POKALBIAI

4 Modulis: Darbo paieška ir planavimas

Pamokos tikslas:

CV ir darbo pokalbiai – neatskiriama profesinio gyvenimo dalis, todėl moksleiviams itin svarbu ir toliau tobulinti jau turimus darbo (ir ne tik) pokalbių bei CV rašymo įgūdžius. Pamokos metu moksleiviai aktyviai išbandys pokalbio dėl darbo įgūdžius atstovaudami darbdavio arba darbuotojo puses.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai susikurs naujus arba tobulins jau sukurtus CV;
- Moksleiviai sužinos, kokie svarbiausi gero CV principai;
- Moksleiviai tobulins pokalbio dėl darbo įgūdžius;
- Bendradarbiaus ruošdami namų užduotį.

Veikla: “Pasiruošimas pokalbiui dėl darbo”.

Trukmė: 15 min. klasėje + 30 min. namuose + 45 min. klasėje.

Priemonės: <https://www.youtube.com/watch?v=IFuaqqafANM>

https://www.youtube.com/watch?v=J8yRCiGdl_4

Užduočių lapai “Darbo skelbimai”, filmavimo kamera/ web kamera/ telefono kamera, multimedijos projektorius.

Metodas: darbas porose, vaidmenų žaidimas.

Veiklos aprašymas:

1. Klasėje peržiūrėkite Youtube filmukus apie darbo pokalbius. Paprašykite moksleivių užsirašyti jų nuomone svarbiausius aspektus.
2. Paprašykite susiskirstyti poromis. Kiekvienai porai išdalinkite po užduočių lapą “Darbo skelbimas”. Moksleiviams, namų darbams, atsižvelgiant į darbo skelbimo pobūdį, užduokite nufilmuoti pokalbį dėl darbo, kuriame vienas iš jų atliktų darbdavio, o kitas – potencialaus darbuotojo vaidmenis. Filmuojant galima paprašyti pagalbos, arba pasinaudoti auto įrašymo nustatymu. Filmukas neturėtų trukti ilgiau negu 10 minučių.
3. Paprašykite moksleivių įkelti filmukus į opresume.com

4. Priklausomai nuo nuo to, kiek nufilmuota filmukų, pamokos metu peržiūrėkite visus arba kelis.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Darbdaviams: ar buvo sunku/lengva sugalvoti klausimus, užduodamus būsimam darbuotojui?

Ar klausimus pasiruošėte iš anksto?

Kas jums, kaip darbdaviui, buvo svarbiausia?

Potencialiems darbuotojams: ar ruošėtės darbo pokalbiui? Jei taip, kaip?

Į kokius klausimus buvo sunkiausia atsakyti?

Ką dar galima padaryti, kad tinkamai pasiruošti realiam pokalbiui dėl darbo?

UŽDUOTIES LAPAS: DARBO SKELBIMAS

Darbo skelbimo pavyzdys



UAB SELFIE

Įmonė UAB SELFIE dirba ugdymo karjerai srityje ir siekia suteikti mokytojams ir moksleiviams kokybišką ugdymo karjerai procesą. Mūsų darbuotojai dirba draugiškoje darbo aplinkoje, turi realias karjeros galimybes ir gauna konkurencingą darbo atlygį.

Siūlomas darbas - biuro administratorius [Pilnas etatas]

Pagrindinės pareigos:

- Rūpinimasis biuro reikmenų užsakymu ir apskaita;
- Bendravimas su klientais, atsiliepimas į telefoninius skambučius, informacijos suteikimas;
- Korespondencijos tvarkymas;
- Įmonės dokumentacijos tvarkymas, sąskaitų ruošimas;
- Įmonės renginių organizavimas.

Reikalavimai kandidatams:

- Mažiausiai vienu metų patirtis panašioje darbo pozicijoje;
- Geri bendravimo įgūdžiai;
- Puikūs MS Office įgūdžiai;
- Nuoseklumas atliekant užduotis ir atsakingumas;
- Geri dokumentų tvarkymo bei anglų kalbos įgūdžiai.

KUR KREIPTIS

Daugiau informacijos apie įmonę rasite www.samplecareerad.com. Kandidatų gyvenimo aprašymus ir motyvacinius laiškus prašome siųsti el. paštu email@organizationemail.ca iki **2040-12-25**.

Bus vertinami visi kandidatai. Tačiau susisieksime tik su tais, kurie bus atrinkti pokalbiui dėl darbo.

Veikla: “CV rengimo įgūdžiai”.

Trukmė: 30 – 60 min.

Priemonės: užduoties lapai “CV rengimo strategija” arba “CV rengimo patarimų lapas”, popierinės CV formos arba opresume.com.

Metodas: darbas porose, individualus darbas.

Veiklos aprašymas:

Jeigu moksleiviai jau turi susikūrę savo CV, paprašykite juos atsinešti į pamoką (elektroniniame arba popieriniame formate). Jei neturi – CV parengs šios veiklos metu. Tiems moksleiviams kurie jau turi parengę CV, išdalinkite po užduoties lapą “CV rengimo strategija”. Moksleiviai susiskirsto poromis ir perskaito vienas kito CV, juos įvertina remdamiesi CV rengimo strategija ir užpildo lentelę. Po vertinimo, kiekvienas peržiūri savo įvertintus CV ir juos aptaria porose.

Įkelkite CV vertinimus į opresume.com

Jeigu mokiniai dar neturi parengę savo CV, kiekvienam padalinkite po lapą su CV rašymo patarimais. Mokiniai susikuria savo CV, atsižvalgdami į patarimus. Pasinaudojant užduoties lapais “CV rengimo strategija” moksleiviai porose įvertina vienas kito CV.

UŽDUOTIES LAPAS: CV RENGIMO STRATEGIJA

CV punktai	Pasiūlymai CV tobulinimui
Ar bendras CV vaizdas malonus akiai (vizualiai tvarkingas), ar norisi jį perskaityti?	
Ar yra rašybos, skyrybos klaidų?	
Ar paraštės tvarkingos ir vienodos?	
Ar galima patobulinti išdėstymą?	
Ar yra nereikšmingos informacijos?	
Ar būtų galima CV tikslingai	

sutrumpinti?	
Ar CV prasideda nuo naujausių įrašų? (t.y., viršuje turėtų būti artimiausios datos)	
Ar rašymo stilius aiškus, glaustas ir suprantamas?	
Ar CV pabrėžiami įgūdžiai, pasiekimai ir rezultatai?	
Ar įtraukta visa svarbi informacija?	

CV RENGIMO PATARIMŲ LAPAS

- Rašykite glaustais sakiniais. Aprašydami savo pasiekimus naudokite kuo mažiau žodžių.
- Išvardinkite konkrečius pasiekimus ir rezultatus.
- Išdėstykite po vieną elementą, nesudėkite kartu daug skirtingų punktų, idėjų.
- Turėkite omenyje, kad savo CV gali tekti pritaikyti prie skirtingų darbdavių poreikių ar skirting situacijų. Kiekviena įmonė darbo aprašyme kelia skirtingus reikalavimus. Tai reiškia, kad galbūt reikės savo CV perrašyti kelis kartus, akcentuojant vis kitus savo pasiekimus.
- Rašydami CV naudokite vienodą šriftą, dydžius, spalvą, tarpus tarp eilučių. Palikite pakankamai vietos paraštėse bei tarp paragrafų ir skyrių.
- Rašykite pirmu asmeniu.
- Atidžiai patikrinkite, ar nėra gramatikos ar skyrybos klaidų.
- Pradėkite CV nuo trumpo prisistatymo, kuriame trumpai aprašykite savo tikslus, svarbiausias savybes bei įgūdžius.
- Venkite nepaaiškintų, neaprašytų laikotarpių.

- Naudokite formalų rašymo stilių, venkite žargono, šnekamosios kalbos išsireiškimų.

3 PAMOKA: TAVO MOKSLO IR KARJEROS GALIMYBĖS

4 Modulis: Darbo paieška ir planavimas

Pamokos tikslas:

Šios pamokos metu moksleiviai turės galimybę išanalizuoti įvairias savo ateities mokslo ir karjeros alternatyvas, bei pasistengs jas susiaurinti iki kelių labiausiai tinkamų.

Pamokos uždaviniai:

- Naudojantis metodu “minčių lietus”, moksleiviai apsvarstys įvairias galimybes ateities karjerai;
- Moksleiviai, kad išskirtų kelias labiausiai tinkamas karjeros galimybes, užpildys užduoties lapą “Tavo mokslo ir karjeros galimybės”.

Veikla: “Tavo mokslo ir karjeros galimybės”.

Trukmė: 50 min.

Priemonės: užduočių lapai, lenta/didelis lapas, žymeklis.

Metodas: minčių lietus, individualus darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

1. Naudodamiesi užduoties lapais, mokiniai išreitinguoja populiariausius, po mokyklos baigimo, karjeros žingnius nuo 1 (labiausiai tinkamo) iki 11 (mažiausiai tinkamo).
2. Naudodamiesi metodu “Minčių lietus”, moksleiviai pagalvoja apie kitas karjeros galimybes. Šią veiklą atlikite su visa klase, pasiūlymus užrašykite ant lentos arba popieriaus lapo. Prieš pradėdami veiktį, moksleiviams paaiškinkite metodo “Minčių lietus” taisykles:
 - Stenkitės sugalvoti kuo daugiau galimybių.
 - Kol vyksta “Minčių lietus”, nieko nevertinkite ir nediskutuokite, priimkite visus pasiūlymus.
 - Priimkite netgi keistus ar neracionalius pasiūlymus.
 - Visus pasiūlymus užrašykite.
3. Po “Minčių lietaus” paprašykite mokinių į antrąją lentelę įrašyti pirmas penkias galimybes iš pirmosios lentelės ir pridėti patikusias galimybes iš “Minčių lietaus” ir prie kiekvienos galimybės užrašyti vieną “už” ir vieną “prieš”. Moksleiviai šią užduotį turi atlikti individualiai, naudodamiesi užduoties lapais.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Ar ši veikla buvo naudinga/ ne tokia naudinga? Kodėl?

Kas dar galėtų padėti apsispręsti dėl ateities pasirinkimų?

Kokie pagrindiniai faktoriai, turintys įtakos ateities pasirinkimams?

Jkelkite užduočių lapus į opresume.com

UŽDUOTIES LAPAS: “TAVO MOKSLO IR KARJEROS GALIMYBĖS”

Lentelėje išvardinta 11 populiariausių veiklų po mokyklos baigimo pasirinkimų. Išreitinguokite jas nuo 1 iki 11 (1 – labiausiai tinkama, 11 – mažiausiai tinkama).

Kolegija	
Aukštasis išsilavinimas	
Darbas pilnu etatu	
Karinė tarnyba	
Profesinė mokykla	
Mokslas, darbas puse etato	
Stażuočių programa	
Svanoriavimas	
Nedarbas/ sprendimo atidėjimas	
Santuoka/namų ruošos, vaikų auklėjimo darbas	
Nuosavo verslo įkūrimas	
Laisvai samdomas darbuotojas	

Ateities galimybės	Už	Prieš
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

5 MODULIS: EMOCINIS SĄMONINGUMAS



1 PAMOKA: POKYČIŲ VALDYMAS

5 Modulis: Emocinis sąmoningumas

Pamokos tikslas:

Paskutiniai metai mokykloje. Tai svarbus metas besiruošiant būsimiems pokyčiams – mokyklos baigimui ir kito gyvenimo etapo pradžiai. Dažnai tai – nelengvas perėjimas. Todėl moksleiviams gali būti naudinga pamąstyti apie buvusių savo gyvenimo pokyčius ir išmokti, kaip galima efektyviau susidoroti su būsimais pokyčiais.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai apmąstys ir aptars buvusių savo gyvenimo pokyčius;
- Moksleiviai pagilins savo empatijos gebėjimus;
- Moksleiviai įsisažmonins savo jausmus, ypatingai susijusius su artimiausia ateitimi.

Veikla: “Gyvenimo etapai”.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: popieirius lapai, rašikliai arba www.tiki-toki.com.

Metodas: individualus darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Moksleiviai, individualiai piešdami popieriuje arba naudodamiesi virtualia laiko linijų kūrimo programa - www.tiki-toki.com, kuria savo “gyvenimo linijas”, jose pažymėdami svarbiausius savo gyvenimo įvykius/pokyčius. Prieš pradėdami veiklą, perspėkite moksleivius, kad jie, savo darbais turės pasidalinti tarpusavyje. Kurie norės, galės pristatyti ir visai klasei.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Ar buvo lengva/sunku išskirti svarbiausius įvykius/pokyčius savo gyvenime?

Ar labai pasikeitė jūsų gyvenimas, ar buvo daug įvykių/pokyčių, turėjusių didelę įtaką jūsų gyvenimui?

Žvelgiant į “gyvenimo linijas”, ar buvo sunku/lengva susidoroti su šiais pokyčiais?

Įkelkite gyvenimo linijas į opresume.com (Galite pasirinkti privatumo nustatymus, jeigu nenorite tam tikru failu dalintis su kitais).

Veikla: “5 metai”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: rašikliai, popieriaus lapai.

Metodas: grupinis darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Paprašykite moksleivių įsivaizduoti, kur jie save mato po 5 metų. Po to pagalvoti, ar kyla kokios mintys/dalykai **problemos**, kuriuos jie įžvelgia kaip potencialią problemą **grėsmę** arba kelią nerimą dėl jų ateities. Paprašykite užrašyti iškilusias problemas arba mintis ant popieriaus lapo. Jeigu grupė didelė, suskirstykite į mažesnes grupes po 6-8 mokinius ir susėskite ratu. Tegul moksleiviai persiunčia savo lapus su užrašytomis mintimis/problemomis dešinėje sėdinčiam draugui. Kiekvienas moksleivis perskaito problemą/mintį, užrašytą gautame lape ir sugalvoja keletą sprendimų, patarimų, padaršinių, kurie, jų manymu, padėtų išspręsti problemą ar suteiktų padaršinimą. Juos užrašo to paties lapo apačioje ir užlenkę savo atsakymą, siunčia sekančiam draugui sėdinčiam dešinėje. Veikla tęsiasi, kol kiekvienam grįžta jų lapai su užrašytomis mintimis/problemomis ir sprendimų pasiūlymais ar padaršinimais iš bendraklasių.

Paprašykite moksleivių (jeigu jie sutinka) garsiai perskaityti savo mintis/problemas ir draugų pasiūlymus. Tai daryti neprivaloma.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kaip sekėsi galvoti patarimus, padaršinius savo bendraklasiams?

Ką dažniausiai darote, kai nerimaujate dėl ateities?

Kas padeda, kai jaučiatės neįtikrinti dėl gyvenime vykstančių pokyčių?

Kaip jautėtės skaitydami bendraklasių pasiūlymus ir padaršinius?

2 PAMOKA: STRESO VALDYMAS

5 Modulis: Emocinis sąmoningumas

Pamokos tikslas:

Didelis stresas – viena iš dažniausiai pasitaikančių problemų besimokant paskutinius metus mokykloje. Tokie įvykiai kaip egzaminai, profesijos ir mokymosi įstaigos pasirinkimas, paraiškų pildymas neišvengiamai kelia stresą. Todėl svarbu žinoti, kas yra stresas ir kaip efektyviai jį galima valdyti ne tik artimiausiais metais, bet ir vėliau

gyvenime. Šios pamokos metu moksleiviai aptars ir analizuos streso priežastis, požymius ir santykį su juo.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai sužinos apie streso priežastis;
- Moksleiviai analizuos, kaip reaguoja į stresą;
- Moksleiviai išbandys skirtingus streso valdymo būdus.

Veikla: “Streso priežastys”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: popieriaus lapai.

Metodas: grupinis darbas, interaktyvus, diskusija.

Veiklos aprašymas:

1. Suskirstykite moksleivius grupelėmis po 3-4. Paprašykite kiekvienos grupės sugalvoti kuo daugiau veiksmų, kurie gali sukelti stresą ir juos užrašyti ant atskirų popieriaus lapų (galite A4 formato lapą sukarpyti į 3 ar 4 dalis). Po to, surinkite lapus ir į šalį atidėkite tuos lapus, kuriuose veiksniai pasikartoja.
2. Paprašykite moksleivius sustoti ratu ir paaiškinkite, kad jie sugrupuoti stresą sukelenčias priežastis pagal svarbą jiems. Ant grindų pažymėkite du “polius” – “svarbiausias” ir “nesvarbiausias”. Tegul kiekvienas moksleivis, pirmoje veiklos dalyje užpildytus lapus su stresą sukeliančiais veiksniais, ant prie “polių” dėlioja pagal jų svarbą asmeniškai. Kiekvienas mokinys turi galimybę pakeisti **vieno** iš veiksmų, jau padėtų prie “polių” vietą ir perdėti jį kitur, atsižvelgiant į tai, kiek tas veiksnys yra svarbus jam pačiam. Šia veiklą atlikite tylėdami. Baikite veiklą, kai pradėjęs ratą mokinys pakeis vieną iš veiksmų.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Ar stebėjimas, kaip kiti pakeičia jūsų atsakymus kėlė stresą/kitus negatyvius jausmus? Kokius?

Ar visi sutinka dėl streso priežasčių svarbumo išdėstymo?

Kokioje aplinkoje dažniausiai patiriate stresą?

Kaip manote, kas dažniausiai sukelia stresą darbų pasaulyje?

Kaip manote, ar dirbdami patirsite daugiau/ mažiau streso, negu patiriate dabar?

Veikla: “Stresas ir aš”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: užduočių lapai “Stresas ir aš”.

Metodas: individualus darbas.

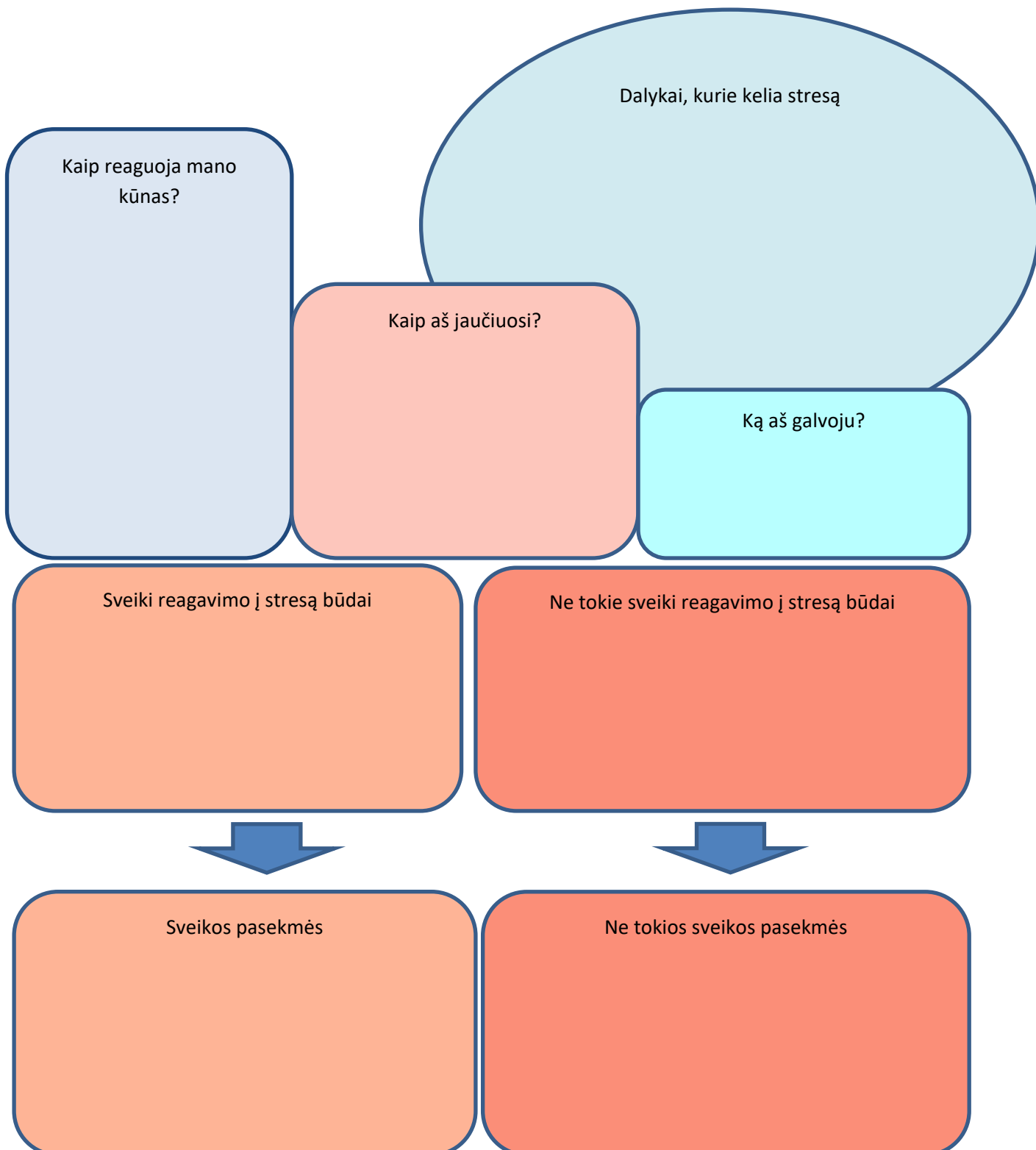
Veiklos aprašymas:

Paprašykite moksleivių užpildyti užduočių lapus “Stresas ir aš”, juos aptarti ir pasidalinti mintimis porose. Po to paprašykite kiekvieno įvardinti po vieną sveiką reagavimo į stresą pasirinkimo būdą ir ne tokį sveiką reagavimo į stresą pasirinkimo būdą iš savo užduočių lapų. Užrašykite juos ant lentos/lapo.

Įkelkite užduočių lapus į opresume.com

UŽDUOTIES LAPAS: “STRESAS IR AŠ”

Ši užduotis padės suprasti, kaip reaguojate į stresą ir kaip efektyviau jį valdyti.



Veikla: “Streso valdymas”.

Trukmė: 90 min.

Priemonės: prieiga prie interneto.

Metodas: grupinis darbas, diskusija.

Veiklos aprašymas:

Suskirstykite moksleivius grupėmis po 3-6 (priklausomai nuo klasės dydžio). Paprašykite kiekvienos grupės internete surasti informacijos apie skirtingus streso valdymo būdus ir išsirinkti vieną, labiausiai patikusį. Atliekant užduotį, kad nesikartotų tie patys streso valdymo būdai, leiskite moksleiviams bendrauti tarpusavyje. Po to išbandykite kiekvienos grupelės pasirinktus streso valdymo būdus, remdamiesi internete esančiomis instrukcijomis ir aprašymais. Pavyzdžiui, tai gali būti kvėpavimo pratimai, vizualizacija, fiziniai pratimai, psichologinės technikos.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kuri veikla jums patiko labiausiai?

Kaip manote, ar galėtumėte pasinaudoti šiais būdais, kai jaučiate stresą?

Kokius dar žinote būdus, kaip sumažinti neigiamą streso poveikį?

6 MODULIS: SPRENDIMŲ PRIĖMIMAS IR TIKSLŲ NUSISTATYMAS



1 PAMOKA: MOKYMASIS VISĄ GYVENIMĄ

6 Modulis: Sprendimų priėmimas ir tikslų nusistatymas

Pamokos tikslas:

Šios pamokos metu mokiniai sužinos, kas yra mokymasis visą gyvenimą, kodėl tai svarbu.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai susipažins su mokymosi visa gyvenimą sąvoką;
- Moksleiviai aptars, kokia yra mokymosi visa gyvenimą svarba;
- Moksleiviai gebės pateikti mokymosi visa gyvenimą pavyzdžius.

Veikla: “Mokymasis visa gyvenimą”.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: <https://www.youtube.com/watch?v=fZmt2EmBqBU>, projektorius, kompiuteris.

Metodas: diskusija.

Veiklos aprašymas:

Peržiūrėkite filmuką Youtube apie mokymąsi visa gyvenimą . Paprašykite, kad kiekvienas, ant lentos arba ant didelio popieriaus lapo, užrašyti po vieną mokymosi visa gyvenimą pavyzdį.

Siūlomi klausimai diskusijai:

Kaip manote, kodėl svarbu mokymasis visa gyvenimą?

Ar pažįstate ką nors, kas tęsia mokslus po universiteto ar kolegijos baigimo, arba vyresniame amžiuje?

2 PAMOKA: DARBO RINKOS REIKALAVIMAI

6 Modulis: Sprendimų priėmimas ir tikslų nusistatymas

Pamokos tikslas:

Moksleiviams svarbu susidaryti realų vaizdą apie tai, kokie įgūdžiai, savybės ir patirtis reikalingos darbo rinkoje. Pamokos metu mokiniai dirbs grupelėse ir stengsis išsiaiškinti, kokie yra dažniausiai pasitaikantys reikalavimai darbo rinkoje.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai sužinos, kokie yra dažniausiai pasitaikantys reikalavimai darbo rinkoje;
- Moksleiviai tobulins informacijos paieškos, analizavimo ir darbo grupėje įgūdžius.

Veikla: “Darbo rinkos reikalavimai”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: didelis popieriaus lapas, interneto prieiga, rašikliai.

Metodas: virtualus ir grupinis darbas.

Veiklos aprašymas:

1. Paprašykite moksleivių pagalvoti ir išvardinti, kokie, jų manymu, yra patys svarbiausi reikalavimai darbo rinkoje. Užrašykite juos ant lentos arba didelio popieriaus lapo.
2. Suskirstykite moksleivius grupėmis po 3-6 ir paaiškinkite, jog kiekvienos grupės uždutis – surasti internete po 8 darbo skelbimus ir juos išanalizuoti. Svarbiausiai atkreipti dėmesį į tai, kokie reikalavimai kandidatams dažniausiai pasitaiko darbo skelbimuose. Po to, paprašykite kiekvienos grupės išvardinti po 3 dažniausiai pasitaikančius reikalavimus ir užrašykite juos šalia 1-oje užduties dalyje užrašytų reikalavimų.
3. Palyginkite abu sąrašus. Aptarkite, ar reikalavimai realūs? Ar tokie, kokius moksleiviai ir įsivaizdavo? Ar jie sunkiai/lengvai pasiekiami?

3 PAMOKA: PROFESINIAI TIKSLAI

6 Modulis: Sprendimų priėmimas ir tikslų nusistatymas

Pamokos tikslas:

Pamokos metu moksleiviai sužinos apie efektyvų tikslų nusistatymo procesą ir turės galimybę patikrinti, ar jų karjeros pasirinkimai yra pakankamai realistiški.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai sužinos, kas tai yra protingi (SMART) tikslai;
- Moksleiviai gebės savo tikslus suformuluoti remdamisi protingų (SMART) tikslų principais;
- Moksleiviai analizuos ir aptars savo galimus karjeros pasirinkimus.

Veikla: “Protingi (SMART) tikslai”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: užduoties lapai “Protingi tikslai”.

Metodas: darbas porose, diskusija.

Veiklos aprašymas:

1. Diskusiją pradėkite nuo to - “Kas tai yra tikslai?”, “Kuo tikslai skiriasi nuo svajonių?”. Paaiškinkite, kad tikslai yra konkretesni už svajones ir žmonės dažniausiai turi aiškų planą, kaip sieks nusistatytų tikslų. Kai kuriuos tikslus galima pasiekti per gana trumpą laiką, o kitiems prireikia daug metų.
2. Pristatykite “Protingų tikslų” sąvoką. Protingi tikslai tai – būdas nusistatyti labai konkrečius ir aiškius tikslus. Protingas tikslas yra konkretus, išmatuojamas, pasiekiamas ir prasmingas ir apribotas laike. (angliškai akronimas SMART susideda iš pirmų žodžių Specific, Measurable, Achievable, Reasonable, Timed raidžių, todėl tai palengvina prisiminimą). Paaiškinkite, ką reiškia kiekvienas protingo tikslo požymis. Tuomet paprašykite moksleivių perrašyti pvz. tokį tikslą “Aš noriu pagerinti savo pažymius” taip, kad jis būtų protingas tikslas. Pavyzdžiui, “Kad pakelčiau savo pažymių vidurkį iki 8, aš noriu gauti 9 iš kito matematikos kontrolinio” ir t.t..
3. Išdalinkite užduočių lapus “Protingi tikslai”. Paprašykite moksleivius susiskirstyti poromis ir pasidalinti vienas su kitu dviem savo asmeniniais tikslais – pirmu, kurį jie nori įgyvendinti per artimiausius 3-6 mėnesius ir antru, kurį nori įgyvendinti per artimiausius 3-5 metus (geriausiai mokslo ar karjeros srityje). Tegul moksleiviai, naudodamiesi užduočių lapais, vienas kitam padeda užrašyti tikslus pagal protingų tikslų požymius.

Įkelkite užduočių lapus ar jų nuotraukas į opresume.com

UŽDUOČIŲ LAPAS: “PROTINGI TIKSLAI”

“PROTINGI TIKSLAI”

1 dalis

Trumpalaikis tikslas (3 - 6 mėnesiai)

Pagalvokite, ką norėtumėte artimiausioje ateityje pasiekti mokslo ar karjeros srityse. Naudodamiesi žemiau pateiktu sąrašu, suformuluokite tai kaip protingą tikslą.

1. Protingas tikslas

2. Ar tavo tikslas...

Konkretus? _____

Išmatuojamas? _____

Pasiekiamas? _____

Prasmingas? _____

Apibrėžtas laike? _____

2 dalis

Ilgalaikis tikslas (3-5 metai)

Pagalvokite, ką norėtumėte tolimesnėje ateityje pasiekti mokslo ar karjeros srityse. Naudodamiesi žemiau pateiktu sąrašū, suformuluokite tai kaip protingą tikslą.

1. Protingas tikslas

2. Ar tavo tikslas...

Konkretus? _____

Išmatuojamas? _____

Pasiekiamas? _____

Prasmingas? _____

Apibrėžtas laike? _____

Veikla: “Pasitikrink savo karjerą”.

Trukmė: 45 min.

Priemonės: užduoties lapai “Pasitikrink savo karjerą”.

Metodas: individualus darbas.

Veiklos aprašymas:

Moksleiviai individualiai užpildo užduočių lapus “Pasitikrink savo karjerą”.

Pasiteiraukite, ar veikla buvo naudinga? Ar sužinojo ką nors naujo apie save?

UŽDUOTIES LAPAS: PASITIKRINK SAVO KARJERĄ

1. Įsivaizduok, jog dalyvauji pokalbyje dėl darbo tave dominančioje srityje, kuri yra:.....

Įsivaizduok, kad tu turi reikalingą išsilavinimą ir pasiruošimą šiam darbui dirbti.

2. Darbdavys tavęs prašo išvardinti savo gebėjimus, įgūdžius ir žinias, kurios, tavo manymu, reikalingos šiam darbui dirbti. Be to, prašo išvardinti ir įrodymus, kad tu turi šiuos įgūdžius, sąvybes ir žinias.
3. Ką jam atsakysi?

Įgūdžiai, gebėjimai ir žinios	Įrodymai

4. Darbdavys tavęs klausia, kokios yra tavo darbo vertybės ir kaip jos susijusios būtent su šiuo darbu?

Darbo vertybės	Kaip susijusios su darbu

5. Kaip esi pasiruošęs/usi dirbti šį darbą? Nurodyk, kokį išsilavinimą, kursus ar patirtį tu turi, kurie padėtų tau puikiai atlikti naują darbą. (Surašyk, kokio pasiruošimo tau reikės, norint dirbti šioje srityje. Atsakymai gali varijuoti nuo "jokio papildomo pasiruošimo" iki konkrečių mokymosi įstaigų ir kursų.

Pasiruošimas	Kur?	Trukmė

Dabar sugrįžk į esamą laiką ir užpildyk likusią dalį.

6. Skalėje nuo 1 iki 10, įvertink, kokia tavo sėkmės tikimybė pasirinktoje karjeros srityje.

Labai aukšta 1__2__3__4__5__6__7__8__9__10 Labai žema

Paaiškinimas.....
.....

Veikla: “Karštoji kėdė”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: siūlomų klausimų sąrašas, įrašymo priemonės, www.audioboom.com

Metodas: grupinis darbas, interaktyvus darbas.

Veiklos aprašymas:

Suskirstykite mokinius grupėmis po 3-6, priklausomai nuo klasės dydžio. Grupelės turėtų susėsti ratu. Paeiliui moksleiviai sėda ant “karštosios dėdės” – tai reiškia, jog mokinys grupei papasakoja apie pasirinktą karjeros sritį arba profesiją, o kiti mokiniai jam užduoda įvairius klausimus. Sėdintysis ant “karštosios dėdės” turėtų paminėti, ar jis galutinai apsisprendęs dėl pasirinktos srities ir profesijos, ar dar dvejoja. Įrašykite kiekvieno mokinio “interviu” naudodamiesi garso įrašymo prietaisu. Jeigu naudojate išmaniuoju telefonu arba kompiuteriu, galite pasinaudoti audioboom.com – tai virtuali programa, leidžianti papildyti įrašus nuotraukomis, aprašymais ir dalintis jais socialiniuose tinkluose arba išsaugoti internete ir kaip mp3 failus. Kiekvienai grupei padalinkite po siūlomų klausimų sąrašą. Atsakinėjantis mokinys turi teisę neatsakyti į kurį nors klausimą. Po veiklos, aptarkite, ar mokiniams patiko veikla? Kas veikloje patiko, o kas ne?

Įkelkite “interviu” įrašus į opresume.com

Siūlomų klausimų sąrašas:

1. Kokių įgūdžių, savybių ir žinių tau reikės, dirbant pasirinktoje srityje?
2. Kokio išsilavinimo (studijų, kursų, sertifikatų) ir praktikos tau reikės, norint dirbti pasirinktoje srityje? Ar galėsi juos įgyti?
3. Kiek tau kainuos įgyti reikiamą išsilavinimą ar profesinį pasiruošimą? Ar turėsi reikiamą finansavimą?
4. Kiek gali uždirbti pasirinktoje srityje darbo pradžioje, kiek vidutiniškai, ir kiek geriausiu atveju? Ar tokio uždarbio pakaks tavo įsivaizduojamam gyvenimo būdui?

5. Kokie žmonės dažniausiai pasirenką šią profesiją? Kaip manai, kokios jų charakterio sąvybės, pomėgiai, įgūdžiai, vertybės?
6. Kokie karjeros „laiptai“ veda į tavo pasirinktos profesijos aukštumas? Nuo ko turėsi pradėti ir kokias pareigas užimti, kylant karjeros „laiptais“?
7. Kurioje vietoje yra didžiausia tikimybė jog dirbsi? Ar yra tikimybė, kad teks pakeisti gyvenamąją vietą, dažnai keliauti?
8. Kokios organizacijos dažniausiai įdarbina pasirinktos profesijos žmones?
9. Kokia tikimybė, kad pavyks susirasti darbą, pasirinktoje srityje? Ar žinai, kokios šiuo metu ir artimiausioje ateityje numatomos darbo rinkos tendencijos, ir kokios prognozės tavo pasirinktai profesijai?
10. Kokį pirmą/ sekantį žingsnį žengsi siekiant savo karjeros?
11. Kokios dažniausiai pasitaikančios darbo sąlygos pasirinktoje srityje?
12. Kokios kitos profesijos yra glaudžiai susijusios su tavo pasirinkta? Kokie laikini darbai dar galėtų padėti pasiruošti ir įgyti reikalingų įgūdžių dirbant tavo pasirinktoje srityje? Ar jau turi panašaus darbo patirties, ar planuoji įgyti?

7 MODULIS: DARBO PATIRTIS



Pamokos tikslas:

Šis modulis skirtas susipažindinti moksleivius su darbo ar mokslo įstaigomis. Siekiant, kad moksleiviai turėtų aiškesnį supratimą apie tai, kas jų laukia po mokyklos baigimo, jie turės galimybę apsilankyti mokslo įstaigose ir įmonėse. Jūs (mokytojas/a) turėsite pats/pati, atsižvelgiant į realias galimybes, organizuoti pažintines išvykas. Tai galėtų būti atvirų durų dienos universitetuose, studijų mugės, apsilankymas įmonėse, mokslo ir valstybinėse įstaigose.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai apsilankys mokslo ar darbo įstaigose;
- Moksleiviai iš anksto paruoš klausimus, kuriuos užduos vizitų metu, ir aptars atsakymus;
- Moksleiviai sukurs video siužetus apie išvykas.

Veikla: “Karjeros vizitai”.

Trukmė: 4 valandos.

Priemonės: vaizdo įrašymo įrenginiai, video kūrimo programos.

Metodas: diskusija, patirtinis.

Veiklos aprašymas:

Suorganizuokite pažintines išvykas į mokslo įstaigas, įmones, valstybines institucijas. Prieš tai, paprašykite moksleivių sugalvoti klausimus, kuriuos jie galės užduoti vizitų metu. Priklausomai nuo galimybių, pasistenkite suorganizuoti pokalbius su organizacijos darbuotojais. Pokalbių metu mokiniai galės darbuotojams užduoti pasiruoštus klausimus.

Pasiūlymas: Galite suskirstyti mokinius į grupes ir skirti tokią užduotį – sukurti video siužetą apie vizitą organizacijoje. Moksleiviai, įrašus gali atlikti naudodamiesi telefonais arba nešiojamomis video kameromis. Taip pat galite pasiūlyti pasinaudoti nemokamomis ir nesudėtingomis video kūrimo programomis: Microsoft Movie Maker, <http://studio.stupeflix.com>

Paprašykite kiekvienos grupės pristatyti savo filmukus visai klasei.

[Įkelkite filmukus į opresume.com](http://opresume.com)

8 MODULIS: ĮVERTINIMAS



Pamokos tikslas:

Šio modulio metu moksleiviai dalyvaus įvairiose veiklose, kurių metu apmąstys **prisimins** ir aptars viso kurso metu įgytą patirtį, įtvirtins įgytas žinias bei pasidalins emocijomis ir mintimis.

Pamokos uždaviniai:

- Moksleiviai apmąstys šio kurso metu įgytą patirtį;
- Moksleiviai klasėje pasidalins savo mintimis ir emocijomis;
- Moksleiviai vystys savirefleksijos gebėjimus;
- Moksleiviai įtvirtins įgytas žinias.

Veikla: “Bilietas”.

Trukmė: 15 min.

Priemonės: vokas su “Bilietu” iš I-jo modulio pirmos veiklos.

Metodas: individualus darbas.

Veiklos aprašymas:

Moksleiviams išdalinkite vokus “Bilietas”, kuriuos jie pildė pradėdami šį kursą (I-jo modulio pirmoje veikloje). Tegul juos perskaito dar kartą. Jeigu yra norinčių, savo “Bilietus” gali perskaityti garsiai. Kiekvieno paklauskite, ar išsipildė jų lūkesčiai? Kas šiame kurse jiems patiko, o kas nepatiko?

Veikla: Ko išmokau?

Trukmė: 60 min.

Priemonės: kiekvienam mokiniui kortelių rinkinys su svarbiausiomis sąvokomis, žodžiais iš viso kurso, www.worditout.com.

Metodas: individualus darbas.

Veiklos aprašymas:

Išdalinkite paruoštus kortelių rinkinius su svarbiausiomis sąvokomis (pavyzdžiui: darbuotojo teisės, mokymasis visa gyvenimą, streso priežastys ir t.t) kiekvienam moksleiviui. Per 30 minučių, panaudodami visus kortelėse užrašytus žodžius, mokiniai turi parašyti sklandų tekstą. Tai gali būti įvairių formų tekstas: pasakojimas, ese, refleksija. Tekstas turėtų atspindėti, ką tie

žodžiai reiškia mokiniui asmeniškai, bei parodyti asmeninį santykį su kurso turiniu. Paklauskite, kas norėtų savo tekstą perskaityti garsiai .

Pasiūlymas: Mokiniai, kad sukurtų žodžių” debesį” iš dažniausiai savo tekste pasitaikančių žodžių, gali naudotis www.worditout.com žodžių “debesų” kūrimo programa. Taip pat gali įkelti savo žodžių debesis į savo e-portfolio.

Veikla: “Saulė”.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai.

Metodas: aktyvus, apmąstymui.

Veiklos aprašymas:

Dideliame popieriaus lape nupieškite saulę su ilgais spinduliais. Paprašykite mokinių sustoti ratu aplink saulę ir ant spindulių surašyti viską, ką sužinojo, išmoko, suprato ar patyrė kurso metu. Baigus, perskaitykite tai, ką visi užrašė ant spindulių ir pasidalinkite mintimis.

Veikla: “Sutinku ar nesutinku”.

Trukmė: 30 min.

Priemonės: dideli popieriaus lapai, žymekliai.

Metodas: aktyvus, apmąstymui.

Veiklos aprašymas:

Klasėje reikia padarykite vietas, kad moksleiviai galėtų laisvai judėti. Ant grindų padėkite popieriaus lapus su užrašais “sutinku” ir “nesutinku”. Tegul moksleiviai sustoja vienoje linijoje ir vienodu atstumu tarp abiejų popieriaus lapų. Paaiškinkite, kad jūs skaitysite įvairius teiginius susijusius su šiuo kursu. Jeigu moksleiviai su šiais teiginiais sutinks, turi atsistoti prie lapo su užrašu “sutinku” ir prie lapo “nesutinku” jeigu nesutiks. Priklausomai nuo to, kiek moksleiviai sutinka su perskaitytu teiginiu, prie lapų galima atsistoti skirting atstumu. Jeigu sutinka/nesutinka visiškai - atsistoja prie pat lapo. Jeigu ne visai sutinka/nesutinka – žegia kelis žingsnius link lapo.

Siūlomi klausimai:

1. *Man patiko/buvo smagu dalyvauti šiose pamokose.*
2. *Šiose pamokose daug išmokau.*
3. *Jeigu turėčiau galimybę, dalyvaučiau kitame panašiam kurse.*
4. *Turiu idėjų kurių mūsų klasė galėtų išbandyti karjeros srityje.*
5. *Aš stengsiuosi dalyvauti ir kitose su karjera susijusiose veiklose.*

Galite paklausti klausimų ir apie atskirus modulių, pavyzdžiui:

1. *Dabar geriau žinau, kokios mano stipriosios ir silpnosios pusės, vertybės.*
2. *Geriau suprantu, kokie įgūdžiai reikalingi renkantis man patinkančią profesiją/darbą.*

Veikla: “Protų mūšis”.

Trukmė: 60 min.

Priemonės: didelis popieriaus lapas, žymekliai, klausimai, kortelės su ABCD raidėmis kiekvienai komandai.

Metodas: grupinis darbas, interaktyvus.

Veiklos aprašymas:

Suskirstykite moksleivius į komandas po 4-6. Kiekviena komanda turi sugalvoti savo pavadinimą. Paaiškinkite, kad komandos dalyvaus protų mūšyje. Užrašykite komandų pavadinimus ant didelio popieriaus lapo arba lentos. Užduokite komandoms klausimus su keturiais pasirinkimo variantais (pasistenkite sugalvoti klausimus susijusius su šio kurso temomis), ir paprašykite po kiekvieno klausimo parodyti kortelę su jų manymu teisingo atsakymo raide. Už teisingą atsakymą komandai skirkite vieną tašką. Komanda, surinkusi daugiausiai taškų, laimi prizą!

Literatūros sąrašas:

Lock R. (1988). Taking Charge of your Career Direction.

Schrank L. W. (1991). How to Choose the Right Career.

UAB „Mokesčių srautas“ (1999). Kompetencijas ugdančių žaidimų sąvadas.

https://www.mindtools.com/pages/article/newTMC_05_1.htm

<http://www.16personalities.com/>

<http://jfmueeller.faculty.noctrl.edu/crow/ugliorangesactivity.pdf>

<http://www.abctrainingsolutions.biz/influencingskills.html>

<http://www.dol.gov/odep/topics/youth/softskills/softskills.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=IFuaqqafANM>

https://www.youtube.com/watch?v=J8yRCiGdl_4

<http://www.albertahealthservices.ca/AddictionsSubstanceAbuse/if-tch-grade-8-stress-management.pdf>

