

ASMENINIS TIKSLAS

VAIZDO SEMINARO PRAKTINIŲ UŽDUOČIŲ IR TESTŲ
SĄSIUVINIS

Lektorė

Irena Pranskevičiūtė

VšĮ „Domus solis“

TURINYS

**VIDINĖS DARNOS LYGIO TESTAS PAGAL LUNDBERG
IR NYSTROM PECK, 1994** **3 psl.**

UŽDUOTIS: ESU IR NORIU **4 psl.**

UŽDUOTIS: Mano svajonė **5 psl.**

UŽDUOTIS: Tikslai **6 psl.**

UŽDUOTIS: Uždaviniai **7 psl.**

UŽDUOTIS: TURIU- NORIU **8 psl.**

UŽDUOTIS : Svajonės žemėlapis **9 psl.**

OTTO SCHARMER TEORIJA U **10 psl.**

I. VIDINĖS DARNOS LYGIO TESTAS PAGAL LUNDBERG IR NYSTROM PECK, 1994

Atsakykite į užduodamus klausimus pasirinkdami atsakymo variantą. Sudėkite ties atsakymais esantį rezultatą.

1. Ar dažnai jūsų kasdieniame gyvenime atsitinka ta, ką Jums sunku suprastu?

Taip, dažnai – 2

Taip, kartais – 1

Ne – 0

2. Ar dažnai kasdienis gyvenimas teikia Jums pasitenkinimą?

Taip, dažnai – 0

Taip, kartais – 1

Ne – 2

3. Ar dažnai randate išeitį iš padėties, kuri kitiems atrodo beviltiška?

Taip, dažnai – 0

Taip, kartais – 1

Ne – 2

0-2 – aukštas vidinės darnos lygis

3-6 – žemas vidinės darnos lygis.

Žmogus, turintis aukštesnę vidinę darną tiki, kad visi įvykiai jo gyvenime yra kontroliuojami ir yra prasmingi. Toks žmogus yra labiau savarankiškas ir atsparesnis gyvenimo iššūkiams.

Žmogus, turintis žemesnę vidinės darnos lygį, mažiau pasitiki savimi, yra linkęs manyti, kad jo sėkmė ar nesėkmė priklauso nuo kitų žmonių ar išorinių įvykių.

UŽDUOTIS: ESU IR NORIU

Už ką jus dažniausiai kritikuoja kiti, artimieji draugai kolegos?

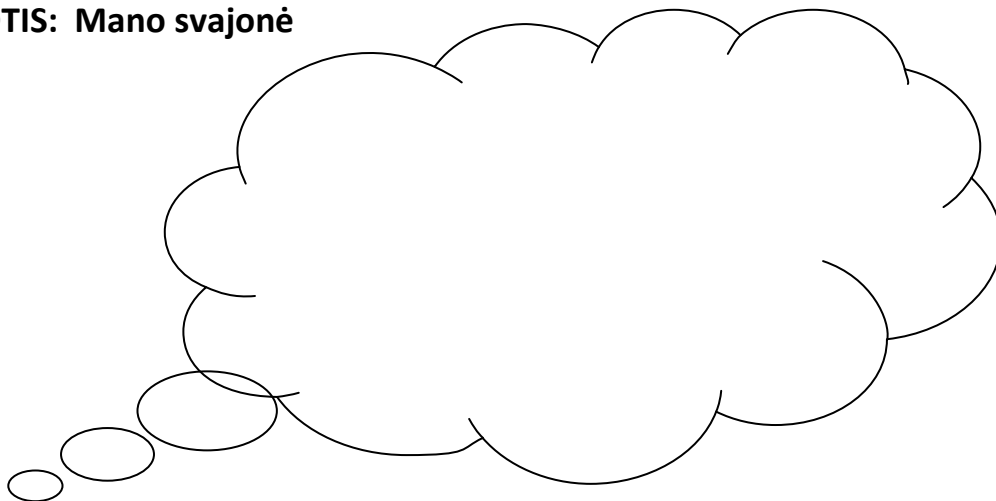
Kas man būdinga, tačiau manęs netenkina. Aš esu	Kaip turėtų būti idealiu atveju, kad tai mane tenkintų. Aš noriu
➤ Pvz. Uždaras, nors turiu daug idėjų niekam apie jas nepasakoju	✓ Kad kiti sužinotų apie mano idėjas ir jas įvertintų
➤ Pvz. Nepasitikiu savimi, ypač, kai reikia atlikti naujas užduotis	✓ Būti drąsesnis, rodyti daugiau iniciatyvos ir nebijoti suklysti
➤ Pvz. Jau 5 metai man nekelia atlyginimo	✓ Uždirbti daugiau nei dabar
(įrašykite)	

1. Kas yra bendra visiems šiems teiginiams ?

2. Kokį jūsų paveikslą, jūsų darbo, gyvenimo, vertybių viziją jis atskleidžia?

3. Kokie esminiai pokyčiai galėtų pakeisti ne vieną o kelis „Esu“ skiltyje esančius teiginius?

UŽDUOTIS: Mano svajonė



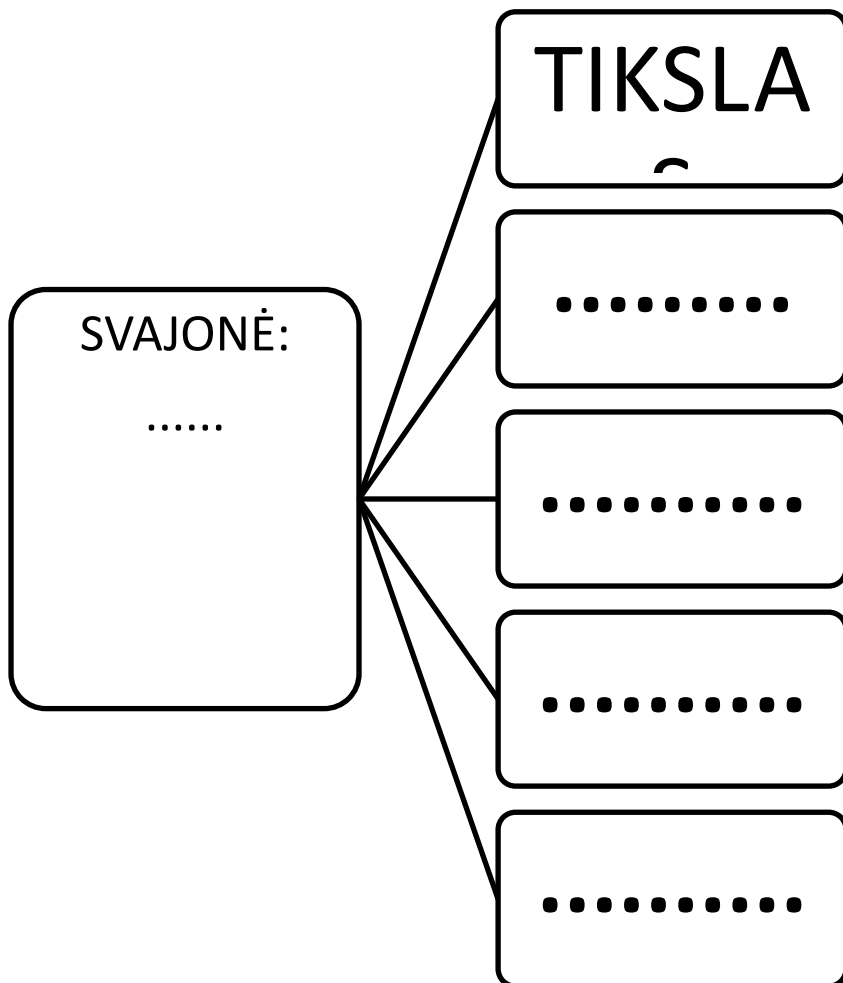
Šios dienos data.....

Svajonės testas

1. Ji yra tokia intymi ir drąsi, kad gėdytumėtės apie ją pasakyti viešai. TAIP ☐ NE ☐
2. Ji yra apie jus, o ne apie kitus. TAIP ☐ NE ☐
3. Jūs nežinote, kaip ji galėtų būti įgyvendinta ir ar gali būti įgyvendinta TAIP ☐ NE ☐
4. Jos nauda paliestų ne tik jus, bet ir jūsų šeimos narius, draugus ar žmones, kurių jūs nepažįstate.
TAIP ☐ NE ☐
5. Jos teigiamas poveikis būtų ilgalaikis.
TAIP ☐ NE ☐

UŽDUOTIS: Tikslai

Įrašykite schemoje savo svajonę ir iš jos kylančius tikslus

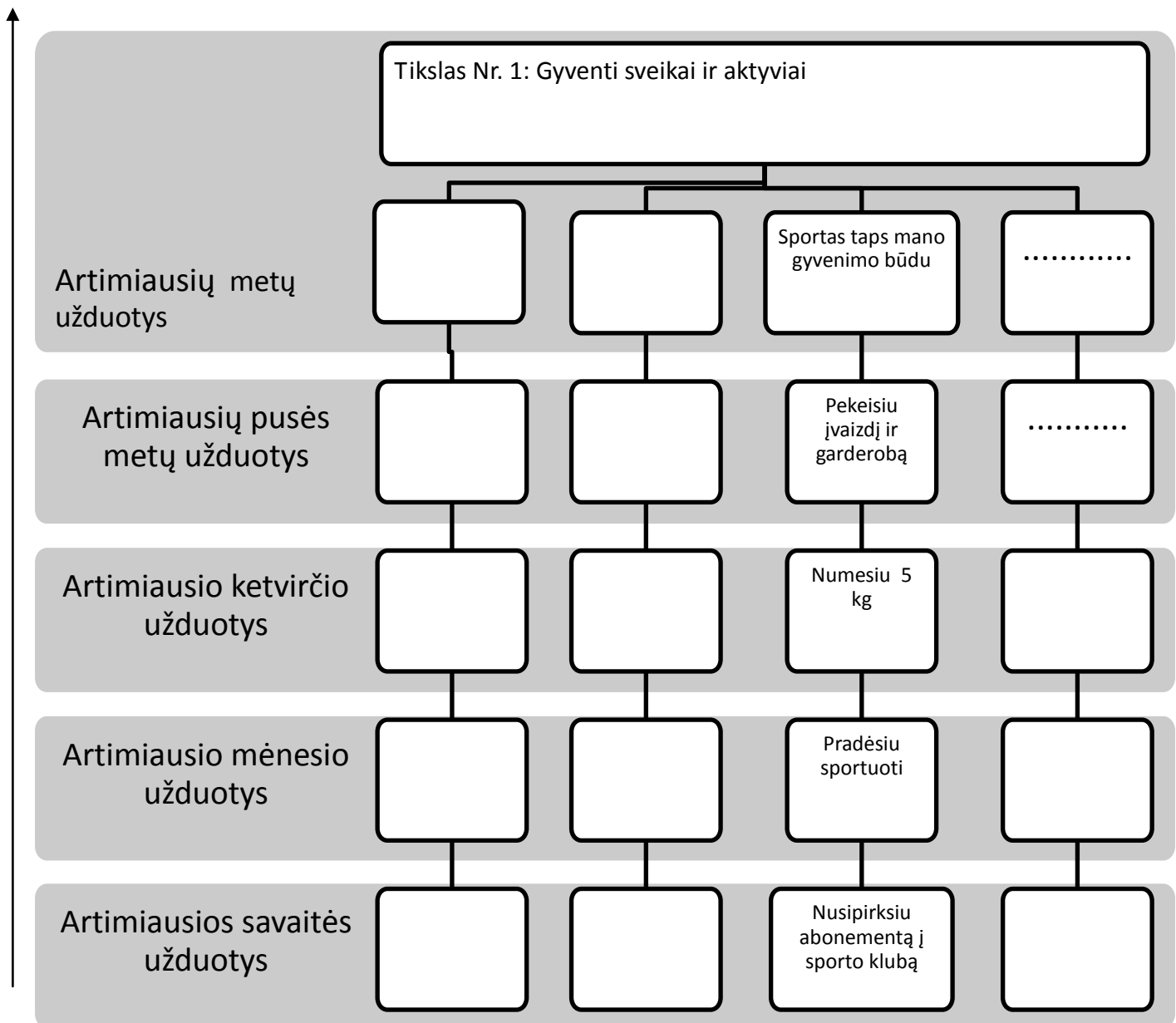


Suteikite tikslui terminą ir prioriteto eilę

Prioriteto nr.	Tikslas	Terminas

UŽDUOTIS: Uždaviniai

Schemą pildykite nuo artimiausių užduočių iki tolimiausių – t.y. nuo apačios.



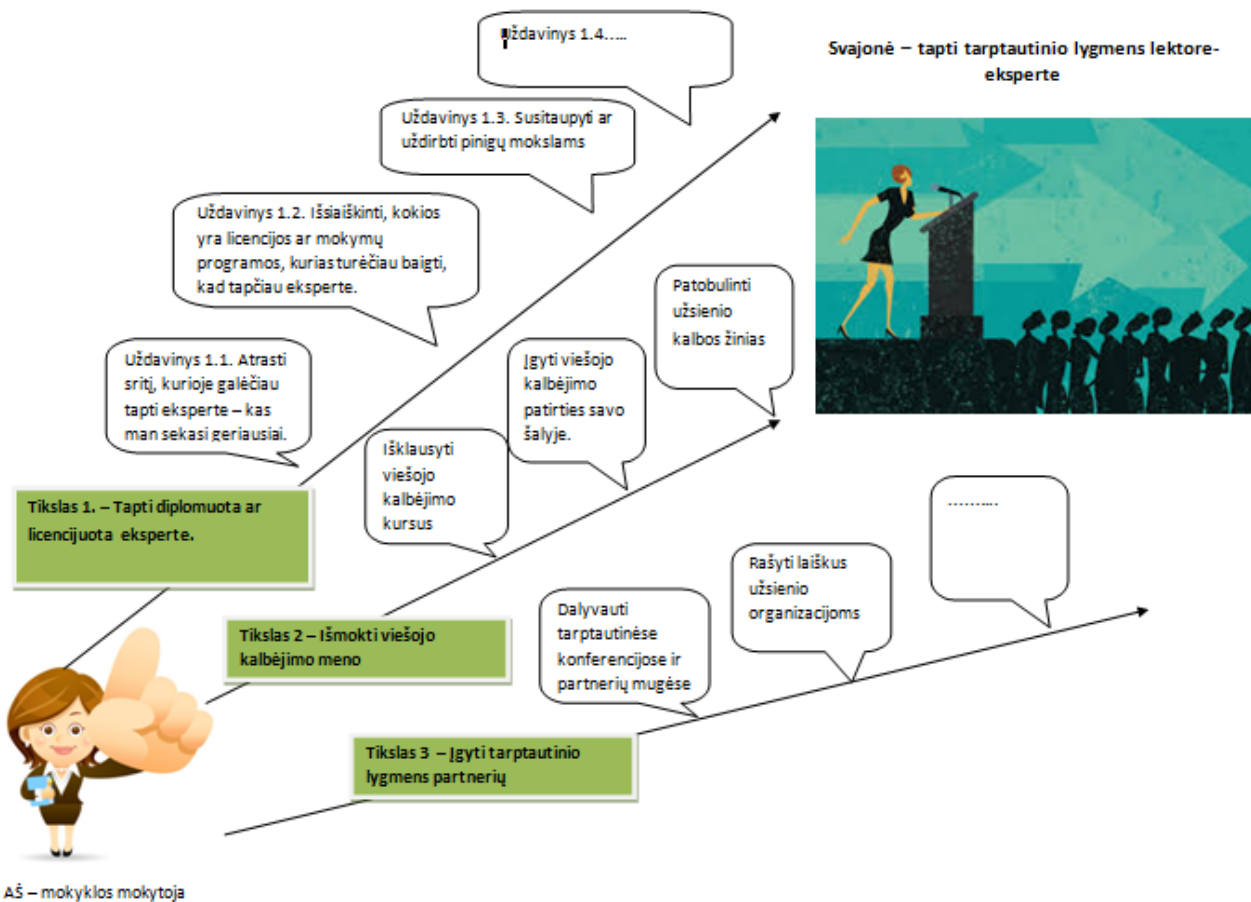
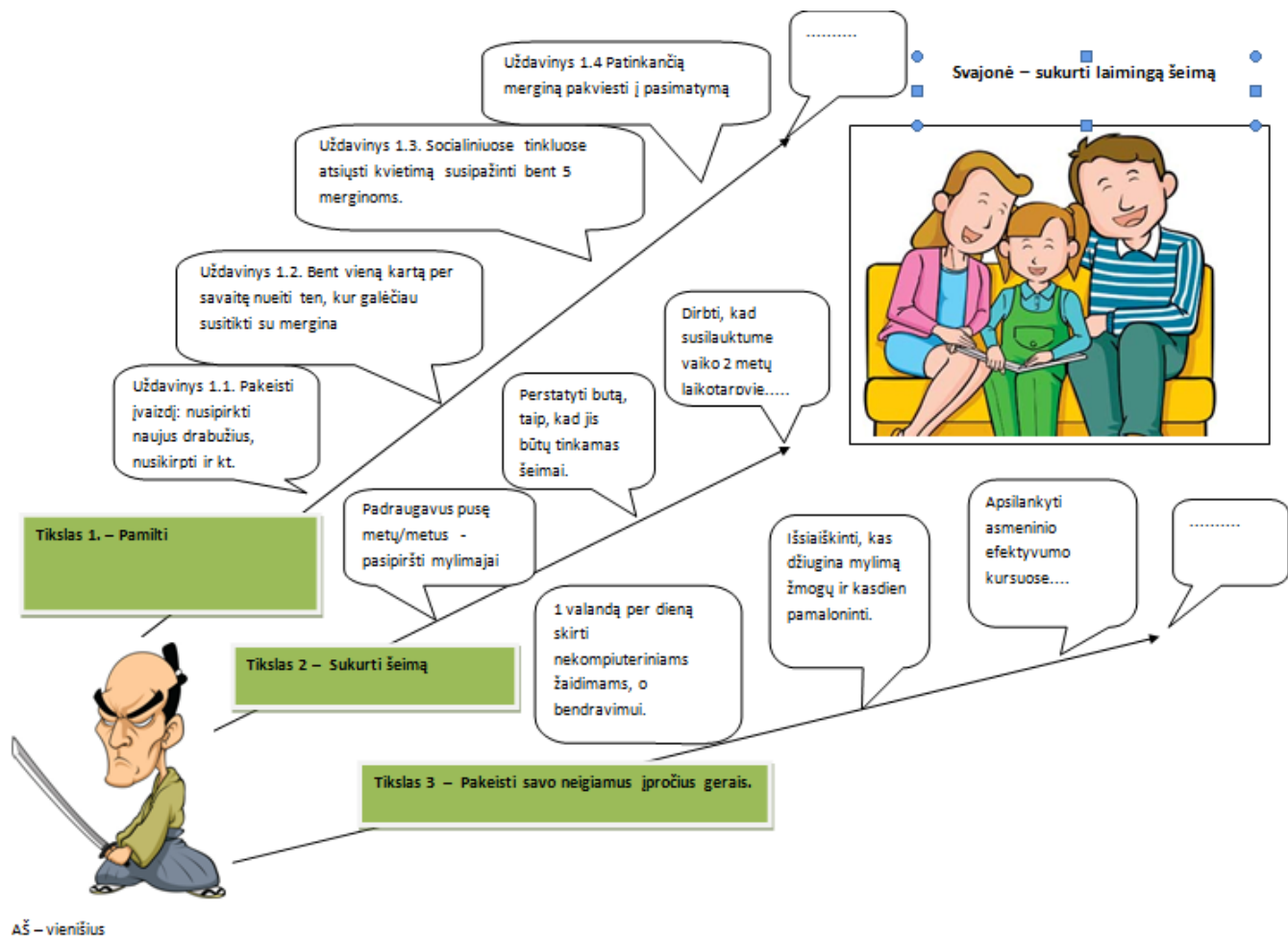
Pasitikrinkite ar jūsų užduotys atsako į šiuos klausimus?

1. Ką konkrečiai aš turiu padaryti, kad tai įvyktų?
2. Ko man teks atsisakyti, investuoti, kad galėčiau įvykdyti užduotį?
3. Koks konkretus įvykdymo terminas, bet ne ilgiau kaip metai?
4. Kaip aš įvertinsiu, pamatuosiu, kad užduotis įvykdyta ?
5. Kaip pagerėja mano gyvenimas, savijauta įgyvendinus užduotį?

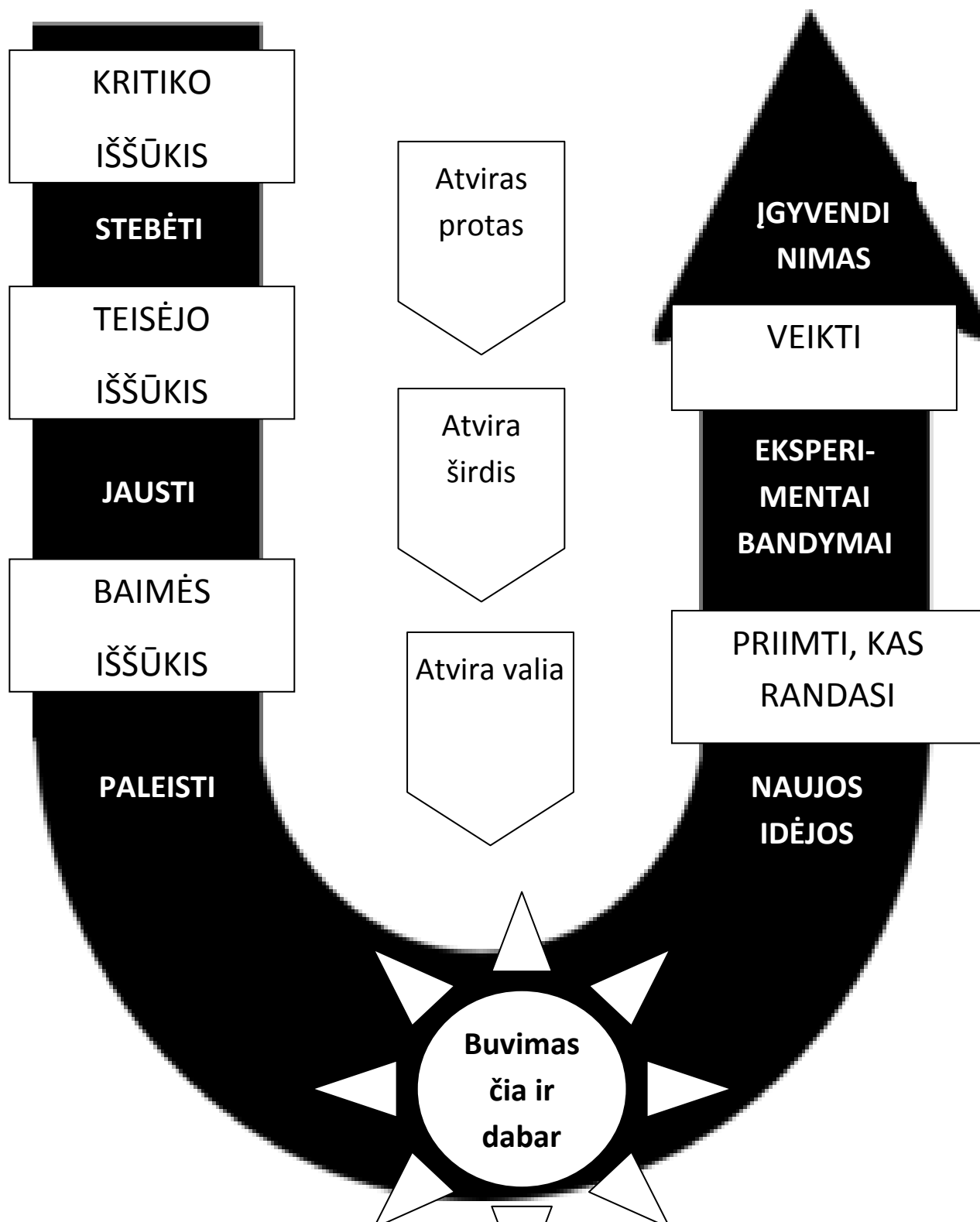
UŽDUOTIS. TURIU-NORIU

Ką aš turiu ar privalau padaryti. Uždaviniai	Kaip galiu pakeisti užduotį, kad ją vykdyti būtų malonu. Norai
➤ Nemėgstu keltis anksti ryte	✓ Žadintuvas užgroja mano mylimiausių dainų. ✓ Paprašau draugų, kad paankstintų žadintuvo laiką ir kad nežinočiau kiek
➤ Nemėgstu kalbėti prieš auditoriją	✓ Visada, kai tenka kalbėti bent 5-10 minučių pavaikštau scenoje, kad ją prisijaukinčiau ✓ Prašau, kad pirmoje eilėje sėdėtų mylimas žmogus
➤ Nemėgstu tvarkytis	✓ Tvarkydamasi klausausi garso paskaitų ar knygų įrašų

UŽDUOTIS : Svajonės žemėlapis



OTTO SCHARMER TEORIJA U



Kas aš esu? Ką aš dirbu? Kokią vertę aš sukuriu?