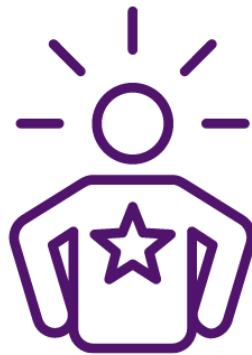


FEMPOWER - Female Empowerment Leaders of the Future



Co-funded by
the European Union

Savigarba ir pasitiekēšanas savimi



Project 101049598-FEMPOWER-ERASMUS-YOUTH-2021-PCOOP-ENGO

FEMPOWER Mini-Kursų Struktūra

Pavadinimas	Aprašymas
Tema	Savigarba ir pasitikėjimas savimi
Kurso pavadinimas	„Kaip gerai jaustis su savimi pačiu“
Atsakingas partneris	Tryangle (Belgija)
Mokymosi rezultatai	Praktikantai: <ul style="list-style-type: none"> • Žinos savigarbos ir pasitikėjimo savimi apibrėžimą ir šių terminų skirtumą • Turės daugiau žinių apie savęs pažinimą, nes apmąstys esamą ir pageidaujama pasitikėjimo savimi ir savigarbos lygį. • Žinos temos privalumus, per didelio pasitikėjimo savimi trūkumus ir baimės bei netikrumo funkciją. • Toliau ugdys savigarbą ir pasitikėjimą savimi. • Sužinos, kas galėtų būti savigarbos ir pasitikėjimo savimi ugdymo išteklių. • Gebės veikti sąmoningiau ir neleisti (pasąmoningoms) baimėms ir netikrumui neigiamai paveikti jų elgesį.
Metodai, teorijos požiūriai, mokymosi perspektyvos	Savirefleksija, pvz., per dienoraščio rašymą, klausimus su atsakymų variantais, kūrybinį projektą, nustatant nuosavus išteklius ir kt.
Tipas	Vaizdo įrašas, viktorina (Genially/Canva), individualus iššūkis, kūrybinio projekto pristatymas
Kurso trukmė	20 minučių
Kalba	Anglų (su subtitrais vaizdo įrašė)
Įžanga	Sveiki atvykę į kursą „Kaip jaustis gerai“. Šiame mini kurse jūs: <ul style="list-style-type: none"> • Būsime supažindinti su temomis „savigarba“ (kaip vertinate save) ir „pasitikėjimas savimi“ (jūsų tikėjimas savimi ir savo sugebėjimais įvairiose situacijose). • Sužinosite daugiau apie tai, kaip jaučiatės ir ką galvojate apie save. • Sužinosite pasitikėjimo savimi, baimės, netikrumo privalumus ir trūkumus. • Atrasite, kad nesėkmė iš tikrųjų gali lemti sėkmę. • Atrasite, kas gali padėti suteikti gerų ar geresnių minčių apie save. • Atrasite, kas tam tikrose situacijose gali padėti jaustis labiau pasitikintiems savimi. • Patirsite iššūkį (šiek tiek) išeiti iš komforto zonos, kad ugdytumėte pasitikėjimą savimi. • Išmoksite valdyti emocijas, kad baimė ir netikrumas mažiau paveiktų jūsų elgesį.
Mokymosi procesas/Veiksmų struktūra	1 veiksmas – žiūrėkite įvadinį vaizdo įrašą apie pasitikėjimą savimi ir savigarbą (kuris pademonstruoja jaunuolių abejones ir neužtikrintumą). 2 veiksmas – atlikite testą „Tiesa ar netiesa“ : kas yra savigarba ir pasitikėjimas savimi, kuo jie skiriasi, koks jų - teigiamas ir/arba neigiamas- poveikis, kaip tai susiję su asmenybės savybėmis (intravertu ir ekstravertu), kiek žmonių jaučiasi gerai. 3 veiksmas – atlikite testą : kokia jūsų savigarba ir pasitikėjimas savimi ir kaip norėtumėte, kad tai būtų? 4 veiksmas – Sudarykite sąrašą, minčių žemėlapij arba piešinį su keliomis pirmomis idėjomis, kas ir kaip gali padėti jums labiau pasitikėti savimi ir pozityviau galvoti apie save.

	<p>5 veiksmas – pasisemkite įkvėpimo: išsirinkite savo pavyzdį (iš kelių siūlomų pavyzdinių modelių arba savo paties): kas, jūsų nuomone, jaučiasi gerai ir kas, jūsų manymu, jiems padeda ir pasirinkite arba sukurkite tinkamą citatą.</p> <p>6 veiksmas – išmokite patarimų ir gudrybių ir nuspręskite, kuriuos iš jų išbandyti: peržiūrėkite veiksmų, kuriuos ekspertai atlieka, norėdami padidinti savigarbą ir pasitikėjimą savimi, sąrašą ir pasirinkite, kuriuos iš jų nori išbandyti. Užsirašykite vieną veiksmą, nuo kurio norite pradėti.</p> <p>7 veiksmas – sukurkite savo galios stiprintuvą: sukurkite TikTok filmą (su judesio ar šokio elementais), suraskite arba sukurkite bet kokią kitą būdą (daina, vaizdo įrašas, vizijos lenta, nuotrauka, eilėraštis ir kt.), kuris galėtų būti kaip inkaras, išlaikantis gerą pasitikėjimo savimi ar savigarbos lygį.</p> <p>8 veiksmas. Kur eiti, kai jaučiatės prastai: peržiūrėkite įvairias organizacijas, kurios gali jums padėti, kai patiriate psichikos problemų. (galbūt 9 žingsnis – vadovas mokytojams su patarimais ar vaidmenų žaidimais prieš praktikantams einant į renginį)</p>
<p>Panaudotos priemonės ir įrankiai / Formatas</p>	<p>Auksčiau nurodyti elementai: vaizdo įrašų turinys, interneto viktorinos ar mokomieji žaidimai, pvz., Kahoot, Genially, Canva ir kt. arba atsisiunčiama forma, tyrimas.</p>
<p>Kurso vertė/įgūdžiai/ Nauda</p>	<p>Socialiniai, bendravimo, savęs pažinimo, savirefleksijos įgūdžiai.</p>
<p>Imitacinės bendrovės vadovui/dėstytoji</p>	
<p>Kurso įgyvendinimo rekomendacijos</p>	<p>Kaip, kada, kur tai galėtų būti įdiegta praktikos įmonės mokymosi patirtimi? Ši medžiaga gali būti įdiegta imitacinių bendrovių tinkle kaip papildoma veikla, esant poreikiui. Ji gali būti įtraukta į IB veiklą kaip ugdymo diferencijavimo įrankis.</p> <p>Ar reikia įtraukti kitus instruktorius / mokytojus / dalykus? Nereikia.</p> <p>Kokios temos galėtų būti sujungtos per paskaitą / IB užsiėmimą, kad būtų pristatyta savigarbos ir pasitikėjimo savimi tema? Vadovavimo IB pradžia, pasirengimas mugėms, pristatymams ar pardavimo procesui, praktikanto bandymas išeiti iš savo komforto zonos.</p> <p>Į ką reikia atkreipti dėmesį nagrinėjant šią temą? Yra tikimybė, kad jaunuoliai, kurie jaučiasi labai nesaugūs ir (arba) turi psichikos problemų, dėl šių pratimų ir savirefleksijos gali tapti psichiškai nestabilūs. Be to, parodyti pažeidžiamumą ne visada įmanoma, nes tam tikrose studentų grupėse ir mokyklos aplinkoje gali būti nesaugu tai daryti (pvz., patyčių ar tam tikrų bendraamžių dominavimo atveju)</p>
<p>Vertinimas</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Ar praktikantas pagerino savo žinias ir supratimą apie savigarbą ir pasitikėjimą savimi? ● Ar praktikantas žino, kad tai, kaip jis/ji galvoja ir jaučia apie save (jo savigarba), yra pasitikėjimo savimi pagrindas? ● Ar praktikantas per savirefleksiją apibrėžė savo esamą ir pageidaujamą pasitikėjimo savimi ir savigarbos lygį? ● Ar studentas apibrėžė (ir išbandė) galimus veiksmus ir išteklius, kad padidintų savo savigarbą ir pasitikėjimą savimi? ● Ar praktikantas toliau ugdė savo savigarbą ir pasitikėjimą savimi? ● Ar praktikantas gali veikti sąmoningiau ir neleisti, kad baimė ir netikrumas neigiamai paveiktų jo elgesį?

**Dėstytojo pastabos ir
patarimai
praktikantui**

1. Einate teisingu keliu.
2. Laikui bėgant pastebėjau pagerėjimą. Kaip kitą žingsnį galite apsvarstyti...
3. Jūs daug patobulėjote ir siūlyčiau pabandyti imtis kai kurių užduočių, kurios (šiek tiek) nepatenka į jūsų komforto zoną. Tai gali padėti jums toliau ugdyti savo savigarbą ir pasitikėjimą savimi.
4. Turite daug potencialo. Vis dėlto galiu įsivaizduoti, kad kai kuriose srityse norite augti toliau. Viena sritis, kurioje, manau, dar galite augti, yra...
5. Taip ir toliau! Jūs tikrai pamatysite rezultatus, jei pasistengsite ... (pvz., reguliariai lankysite praktikos IB grupes).
6. Tau labai gerai sekasi. Ką dar galėtum išbandyti, yra šie patarimai, kad pasiektum dar geresnių rezultatų...
7. Jūs padarėte pažangą. Kas galėtų padėti jums padaryti dar geriau, yra... (pvz., daugiau dėmesio skirkite užduoties klausimui, kad kitą kartą suprastumėte jį teisingai).
8. Jūsų pastangos yra pagirtinos ir galite jaustis tikrai gerai! Jei yra dar vienas dalykas, kurį dar galite patobulinti, tai gali būti...
9. Iki šiol tau sekėsi gerai. Dabar gali savęs paklausti, ar nori dar labiau pasitempti, daugiau augti tam tikroje srityje. Jau gali jaustis tikrai laimingu ir didžiulis savimi!

Šaltiniai tolesniam temos „Savigarba ir pasitikėjimas savimi“ nagrinėjimui ir vystymuisi

Nuorodos:

[How to Be More Confident: 9 Tips That Workverywellmind.com](https://www.workverywellmind.com/how-to-be-more-confident-9-tips-that-work-very-well-mind-com/)

[How CONFIDENCE can Change your Life - Priyanka Chopra Jonas | Seek](https://www.seekinspirationyoutube.com/how-confidence-can-change-your-life-priyanka-chopra-jonas/)

[Inspirationyoutube.com](https://www.inspirationyoutube.com/)

[Your body language may shape who you are | Amy Cuddyyoutube.com](https://www.amy-cuddyyoutube.com/your-body-language-may-shape-who-you-are/)

[10 Bad Habits That Destroy Your Confidenceyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=10BadHabitsThatDestroyYourConfidence)

[How To Stop Being Shy And Quiet - 12 Tips To Overcome Shynessyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=HowToStopBeingShyAndQuiet)

[Five Benefits of Self Confidence - Pamela Barnum | Professional](https://www.professionalspeakerpamelabarnum.com/five-benefits-of-self-confidence-pamela-barnum/)

[Speakerpamelabarnum.com](https://www.speakerpamelabarnum.com/)

[How to Build Self Confidenceyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=HowToBuildSelfConfidence)

Knygos:

"The Confidence Code for Girls" by Katty Kay and Claire Shipman

"The Self-Esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals" by Lisa M. Schab

"Beautiful You: A Daily Guide to Radical Self-Acceptance" by Rosie Molinary

"The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are" by Brené Brown

"The 7 Habits of Highly Effective Teens" by Sean Covey

Novelės:

"The Hate U Give" by Angie Thomas"Eleanor & Park" by Rainbow Rowell

"To All the Boys I've Loved Before" by Jenny Han

"The Perks of Being a Wallflower" by Stephen Chbosky

"Dumplin'" by Julie Murphy

"Speak" by Laurie Halse Anderson

"Simon vs. the Homo Sapiens Agenda" by Becky Albertalli

"The Fault in Our Stars" by John Green