



GAP YEAR PROGRAMA

PROJECT: BUILD YOURSELF

Project Build Yourself – tai devynių mėnesių programa 17–26 metų vaikinams ir merginoms, skirta padėti jiems geriau pažinti save ir atrasti kryptį gyvenime. Ji sukurta tiems, kurie jaučia spaudimą „būti kažkuo“. Programoje kuriama erdvė sustoti, įsiklausyti, išsigryninti save ir o sąmoningai suvokti, koku gyvenimo keliu nori eiti.

Tai ne dar viena saviugdų programa. Project Build Yourself yra pradžia tam, ką ateityje vadinsime 13-os klasės fenomenu, padedančiu žmogui susivokti, užaugti. Dalyviai čia ne tik reflektuoja ir svajoja, bet ir veikia: mokosi formuoti įpročius, kuria santykį su kitais, sprendžia realius iššūkius. Programos tikslas – kad kiekvienas jaunas žmogus, prieš žengdamas į studijas ar darbo rinką, pirmiausia pažintų save. Taip mažinamas beprasmių pasirinkimų skaičius, stiprinamas emocinis atsparumas, ir vystomas jauno žmogaus sąmoningumas.

Programa

Blokas nr. 1: Aš šiandien (rugsėjis, spalio, lapkritis, gruodis)

„Aš šiandien“ – savęs suvokimas. Kodėl esu toks, koks esu? Suvokimo apie mano pokytį įsisaugojimas.

Koks aš esu šiandien: kas man patinka, o kas ne. Kas man sekasi, o kas ne. Ar aš toks gimiau, ar toks tapau? Jei tapau, kas mane tokį padarė? Kokios patirtys mane suformavo? Tik supratus mechanizmą, kaip aš tapau toks, koks esu šiandien, galiu pradėti galvoti apie tai, koks aš noriu būti, ir pradėti kurti mechanizmą, kuris man padės atsikurti ten, kur save matau.

Šioje dalyje perduodami šie įrankiai, leidžiantys įsisaugmoninti save šiandien ir praeityje: įsisaugmoninimas (kasdieninis savęs stebėjimas), meditacija, refleksija, emocinis savęs pažinimas. Savo stiprybių ir silpnybių įsisaugmoninimas. Kūno rūpyba, rutinos sekimas, kurios akivaizdoje viduje ima reikštis mūsų įprastai nematomos savybės. Jos, besiskleidžiančios, leidžia save pamatyti iš įvairių perspektyvų. Kasdieninės refleksijos metu savybes įsivertiname, pamatome, įvardijame. Pokalbiuose su kurso bendrakeliaiviais patirtys yra įprasminamos dar greičiau. Bendrystė padeda į save pažvelgti kito akimis, taip dar labiau gilinant refleksiją.

Esminiai šio bloko momentai:

Savo praeities ir dabarties inventorizacija, kuriai padaryti yra reikalingi šie įrankiai: įsisaugmoninimas, meditacija, refleksija, emocijų pažinimas, vertybių išsugryninimas, mane veikiančių įpročių įsisaugmoninimas. Įrankiai bus perduoti teoriniu supažindinimu – gyvomis paskaitomis, online susitikimų ir individualių pokalbių metu. Praktiniu pažinimu – kasdieniniai rutininiai veiksmai, padedantys formuoti įpročius, mokytis reflektuoti bei įsisaugmoninti. Visa ši dalis yra surišama santykio vienas su kitu kūrimu. Mokomasi vienas kitą palaikyti, reflektuoti.

Blokas nr. 2: Aš rytoj (sausis, vasaris, kovas, balandis)

“Aš rytoj” dalyje kiekvienas dalyvis bandys atsakyti į klausimą: kodėl verta svajoti ir keltis tikslus? Po pirmojo bloko bus įsisaugmonintas suvokimas, kad aš keičiausi praeityje, bei patyrimu išgyventas supratimas, kad galiu keistis ir ateityje. Šiame bloke kalbėsime apie tai, kokią įtaką šiam kaitos procesui galime padaryti kiekvienas iš mūsų asmeniškai.

Koks aš noriu būti ateityje ir kaip susikurti planą, kuriuo galėčiau sekti, kad tapčiau tokiu žmogumi? Kodėl svajonės vieniems pildosi, o kitiems ne? Tikslai – kam jie reikalingi, kaip juos kelti? Kaip atskirti, kuris tikslas kyla iš mano paties noro, o kuris primestas aplinkos? Kaip nebijoti koreguoti tikslų ir atsisakyti svajonių? Kodėl svajonės ir tikslai keičiasi? Kaip formuoti įpročius, kaip pagrindinius įrankius norimo gyvenimo kūrimui?

Autoritetai – kokią įtaką autoritetai turi tavo ateičiai? Šio bloko metu atliksi savo individualių stiprybių inventorizaciją ir ieškosi būdų kaip jas panaudoti siekiant savo tikslo. Ieškosi savo baimių, nenaudingų įsitikinimų ir mąstymo klaidų, kad išmoktum su jomis dirbti. Šios žinios bus perduodamos teoriniu pagrindu ir praktiniais patyrimais.

Blokas nr. 3: žinių įtvirtinimas (gegužė)

Šiame bloke bus veikiama atsižvelgiant į visos grupės ir kiekvieno kurso dalyvio individualius poreikius. Bus planuojamos papildomos teorinės paskaitos, organizuojami praktiniai užsiėmimai.

Viso kurso metu, šalia aukščiau aprašytos programos, didelė laiko dalis bus skiriama santykio su kitais kurso dalyviais kūrimui. Kaip pasakė XX amžiaus filosofas Emanuelis Levinas: „Mano, kaip žmogaus, prasmė konstatuojasi tik santykyje su kitu žmogumi“. Dėl šios priežasties, visos programos metu bus dirbama ne tik aukščiau aprašyta kryptimi, bet ir mokantis vystyti dialogą, geriau pažįstant kitą, o per kitą - ir save.

Programos dalyviai gaus:

1. Edvino Rupšio mentorystę;
2. 9 individualias koučingo sesijas (kartą per mėnesį);
3. 36 dviejų valandų praktinius užsiėmimus Vilniuje (kiekvieną antradienio vakarą nuo 18:30 iki 20:30);
4. 36 valandos trukmės Zoom sesijas (kiekvieną ketvirtadienio vakarą nuo 19:00 iki 20:00);
5. Privačią grupę soc. tinkluose, kurioje bus dalinamasi naudinga informacija.

Programos grafikas:

- Asmeninė koučingo sesija
- Gyvas dviejų valandų susitikimas Vilniuje nuo 18:30 - 20:30
- Zoom susitikimas 19:00 - 20:00

RUGSĖJIS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

SPALIS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

LAPKRITIS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

GRUODIS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026 SAUSIS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

VASARIS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

KOVAS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

BALANDIS

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	30	31	1

GEGUŽĖ

PIR	ANT	TRE	KET	PEN	ŠEŠ	SEK
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Gegužės mėnesį grafikas gali keistis atsižvelgiant į programos dalyvių poreikius.

Dalyvavimo projekte kaina: 3800 eurų

Registruojantis sumokamas 1000 eurų avansas. Likusią sumą galima mokėti jums palankiomis dalimis. Pvz., mokant kartą per mėnesį – devyni mokėjimai po 311 eurų.



Norite dalyvauti programoje? Arba norite, kad Jūsų sūnus ar dukra joje dalyvautų? Susisiekime - pasikalbėkime

Edvinas Rupšys
+37069801774
Rupsyse@gmail.com