

2026-05-13/14 Mokymai „Asmeninio stiprinimo ir motyvacijos dirbtuvės“

Šie mokymai padeda geriau pažinti save, savo stiprybes ir vertybes, sustiprinti pasitikėjimą savimi bei aiškiau suprasti profesinę ar asmeninę kryptį. Programos metu dalyviai išmoks atpažinti perdegimo rizikas, įveikti ribojančius įsitikinimus, drąsiau kalbėti apie savo vertę ir susikurti konkretų veiksmų planą artimiausiam laikotarpiui.

Mokymų programa

Dienotvarkė 2026-05-13/14

- 08:40 – 09:00 atvykimas ir registracija
- 09:00 – 10:30 mokymai
- 10:30 – 10:45 kavos pertraukėlė
- 10:45 – 12:15 mokymai
- 12:15 – 13:00 pietūs
- 13:00 – 13:15 kavos pertraukėlė
- 13:15 – 14:45 mokymai

Mokymų programa 2026-05-13

09:00 – 10:30 val.:

- Trumpas įkvepiantis startas – tikros istorijos apie sėkmę.
- Savęs ir savo veiklos pažinimas: kas aš? ką moku? kas man patinka?
- Asmeninių stiprybių testas.

10:30 – 10:45 kavos pertraukėlė

10:45 – 12:15 mokymai

- Vertybių išsigryninimas.
- Perdegimo žemėlapis (priežastys, ribų brėžimo svarba, savęs tausojimas, kaip pasakyti „NE“).
- Diskusija: „Ar tavo vertybės dera su tavo dabartiniu gyvenimo būdu?“

12:15 – 13:00 pietūs

13:00 – 13:15 kavos pertraukėlė

13:15 – 14:45 mokymai

- Ryšys su darbu: kaip vertybės padeda pasirinkti tinkamą veiklą?
- „Aš galiu“ - pasitikėjimo savimi stiprinimas.

Mokymų programa 2026-05-14

09:00 – 10:30 val.:

- Mitai apie sėkmę: „Reikia būti ypatingu“ vs. „Gali pradėti iš čia, kur esi“.
- Ribojantys įsitikinimai.

10:30 – 10:45 kavos pertraukėlė

10:45 – 12:15 mokymai

- Baimės kuriant ir vystant savo veiklą.
- Kaip kalbėti apie savo vertę ir pristatyti save kitiems.
- Bendruomenės svarba ir nauda bei ryšio kūrimas.

12:15 – 13:00 pietūs

13:00 – 13:15 kavos pertraukėlė

13:15 – 14:45 mokymai

- 3 mano ateities „scenarijai“.
- Veiksmų planas: Ką daryti dabar?

