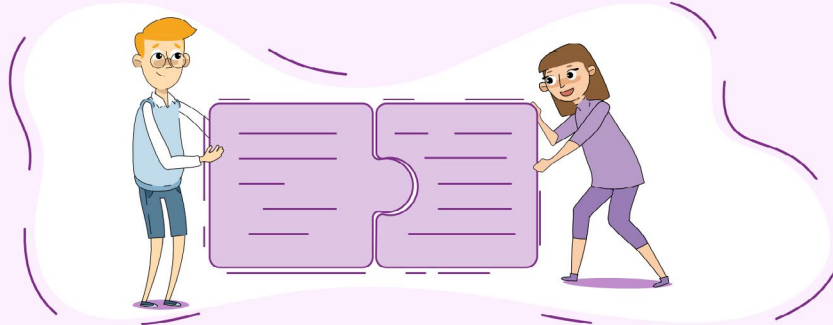




SKYRIUS Karjeros įgyvendinimas

TEMA Perėjimas į naujas mokymosi
ir laisvalaikio aplinkas

Tinka ar ne?



Pagalvok, kaip galima save motyvuoti naujiems iššūkiams? Kokius motyvuojančius posakius, teiginius žinai?

Kortelėse, sudėliotose į 2 stulpelius, surašyti įvairūs teiginiai.

Vieni teiginiai yra skirti tinkamai motyvuoti save – jie skatina pažinti aplinkinius, būti atviram ir tobulėti. Vadovaudamasis jais, galėsi sėkmingai adaptuotis naujoje aplinkoje.

Jei vadovausiesi kitame stulpelyje esančiais netinkamais, nemotyvuojančiais teiginiais, bus atvirkščiai – tavo adaptacija gali nebūti tokia sėkminga, kaip pats norėtum.

Pabandyk atpažinti, kuriame stulpelyje kurie teiginiai **patalpinti**. Kuris tinkamas teiginys kurį netinkamą teiginį atitinka? Atrask tarpusavyje susijusias korteles.

Aš stengiuosi save suvaldyti.

1

Tobulų žmonių nebūna

2

Visada verta pabandyti.

3

Man gali nepasisekti, bet aš pasistengsiu.

4

Dažniausiai būna kelios išeitys iš padėties.

5

A

Man visada nesiseka.

B

Aš nieko nesugebu.

C

Aš esu niekam tikęs.

D

Aš žinau geriau už kitus.

E

Aš privalau būti tobulas ir visiems patikti.



Pasaulis nėra tobulas, todėl – nuostabus!

6

Manau, turiu savo stiprybių.

7

Aš daug ko dar nemoku, bet mokausi.

8

Aš turiu labiau pažinti aplinkinius.

9

Nebijau pralaimėti, tai mane sustiprina.

10

Aš nebijau klausti patarimo.

11

Aplinkiniai elgiasi savo nuožiūra.

12

Visi turime savo plusų ir minusų.

13

Mane priims tokį, koks esu iš tikrųjų.

14

Jei reikia, visada paprašau pagalbos.

15

Visi darome klaidas, svarbu – jas pripažinti.

16

Visada galima bandyti dar kartą, reikia pasiryžti.

17

F

Aplinkiniai privalo elgtis taip, kaip aš tikiuosi.

G

Viskas arba nieko, visada privalau laimėti.

H

Vis tiek iš to nieko gero nebus.

I

Galiu ir vienas tai padaryti.

J

Manęs niekas nesupranta.

K

Visi žmonės, kurie mane supa, turi būti tobuli.

L

Aš negaliu kontroliuoti to, kas vyksta su manimi.

M

Padaryti klaidą – blogiau nėra būti negali.

N

Tai ■ mano vienintelė galimybė.

O

Yra tik vienas teisingas sprendimas.

P

Vieni žmonės visada būna geri, kiti – blogi.

R

Pasaulis turi būti tobulas.

Įveikęs užduotį, pagalvok:

- Kurio stulpelio kuriuos teiginius galėtum prisitaikyti sau?
- Kuriuos tau tinkančius teiginius norėtum pakeisti į tinkamesnius?