



SAVAITRAŠTIS

Turinys:

- Kaip įgauti daugiau pasitikėjimo
- JVK vasaros stovykla – komandos formavimas
- JVK marškinėliai
- Prezencijos menas II dalis: NLP - Efektyvi prezentacija
- Prisijunk prie mūsų!

→ KAIP ĮGAUTI DAUGIAU PASITIKĖJIMO ?

Evaldas  :

Kiekvienas, susidūręs su nauja situacija, kažkiek savimi nepasitiki. Tai yra natūralu. Kartais mums spaudimą daro praeities atsiminimai ir trukdo judėti pirmyn. Kokie tie atsiminimai, visiškai nesvarbu. Svarbiausia, kad pagalvojus apie atitinkamą situaciją, iš karto atsiranda neigiamų minčių, kurios sukelia nemalonius pojūčius.

Pateiksiu vieną techniką, kuri padeda padidinti pasitikėjimą savimi. Beje, labai efektyvią ☺.

Šią techniką 1987 m. sukūrė amerikietė F. Šapiro (*Francine Shapiro*). Ji pastebėjo,



kad žmogui judinant intensyviai akis į šalis sumažėja nerimas dėl nemalonių problemų. Vėliau F. Šapiro sukūrė metodiką gydyti potrauminį streso sindromą. Šią metodiką pavadino "Desensibilizacija ir perprogramavimas judinant akis (Eye Movement Desensitization and Reprocessing - **EMDR**)".

Žemiau aprašysiu kaip taikant EMDR techniką galima padidinti pasitikėjimą savimi.

↑ Evaldas ir Adomas streso bando atsikratyti net pagaliais ☺

I žingsnis.

Prisiminkite nemalonią situaciją ir įsivaizduokite ją visą ar labiausiai traumuojančią jos dalį. Sutelkite dėmesį ties tuo vidiniu vaizdiniu, kuris sukelia labiausiai nemalonus pojūčius. Gali viduje atsirasti vidiniai dialogai, bet tai normalu.

II žingsnis.

Atraskite teiginį, būdingą Jūsų neigiamam įvertinimui, t.y. negatyvi mintis, kuri sukelia nemalonus pojūčius. Pavyzdžiui:

- Aš nestiprus
- Aš nieko negaliu padaryti
- Aš niekšas
- Aš nespėsiu
- Aš negaliu

Turite išgirsti mintis, kurios Jūs stabdo. Kartais žvelgiant į tai, ką matote, reikia suformuluoti tokią mintį.

III žingsnis.

Sukurkite teiginį, kuris yra teigiamas ir oponuojantis negatyviai minčiai. Pavyzdžiui:

- Aš valdau reikiamus resursus
- Aš tai galiu padaryti
- Aš esu vertas pagarbos
- Aš vertas sėkmės

Reikia sugalvoti kitą, teigiamą frazę, kuri pakeistų neigiamą. Kaip tokią sugalvoti? Pasakykite neigiamą frazę be žodelio "ne" arba su tokiu žodžiu, kuris turėtų pozityvią reikšmę neiginiui.

IV žingsnis.

Įvertinkite tikėjamą savo naujuoju teiginiu septynių balų skalėje. 1 – visiškai netikiu, 7 – labai tikiu. Nenuostabu, kad šioje stadijoje savo pozityviai mintimi tikite 1- 2 balų ribose.

V žingsnis.

Dabar įvertinkite savo nerimo, kurį sukelia nemaloni situacija, lygį dešimties balų skalėje. 10 balų yra maksimumas nerimo, 1 – minimumas. Natūralu, kad savo nerimo lygį įvertinsite 8-9-10 balais. 3 – 4 balų nerimas sako, kad Jums nereikia naudoti šios technikos, su nemalonia situacija galite susidoroti savarankiškai.

VI žingsnis.

Dabar įvertinkite savo akių optimalų greitį ir amplitudę rankų pagalba. Akimis sekite savo rankos rodomojo piršto judesius. Akimis įvertinkite:

- Horizontalų judėjimą
- Vertikalų judėjimą
- Įstrižą judėjimą
- Judėjimą apskritimu
- Judėjimą aštuoniuke
- Kryžminį judėjimą.

Jums reikia akimis sekti pirštą, kuris juda iš anksčiau nurodyta kryptimi. Tarytum brėžtum priešais save ore figūrą. Be to, įvertinkite ir greitį. Pasirinkite judėjimą, kuris jums labiausiai patiko ir nuo jo pradėkite.

VII žingsnis.

Prisiminkite vaizdinį, kuris jums sukelia nemalonus pojūčius ir išlaikant ties juo dėmesį padarykite 24 akių judėjimo seriją.

Padarę seriją išmeskite viską iš galvos ir padarykite gilų įkvėpimą ir iškvėpimą. Dabar įvertinkite:

- Ką jūs dabar jaučiate dėl šio vaizdinio?

- Ką jūs galvojate apie nemalonią situaciją?
- Koks dabar nerimo lygis dešimties balų sistemoje?

Paprastai mintys ir pojūčiai dėl nemalonybės situacijos keičiasi į teigiamą pusę. Dabar svarbu nesustoti. Kartokite akių judėjimą tol, kol nerimo lygis sumažės iki 2 – 3. Tai yra iki vos jaučiamo nerimo. Nerimas tikrai sumažės, svarbiausiai judinkite akis.

VIII žingsnis.

Dabar susikaupkite ties anksčiau išrinkta pozityvia mintimi ir vėl pradėkite judinti akis, kol tikėjimas teiginiu pasieks Jums norimą lygį (paprastai tai yra ne mažiau 5 balų).

IX žingsnis.

Ir pagaliau, kai jau įgausite pakankamai pasitikėjimo, patikrinkite ar dar jaučiate įtampą. Jeigu jaučiate kokią įtampą savo kūno dalyje, tai ties ją susikaupkite ir judinkite akis iki kol sumažės įtampa.

Galiu nuo savęs pridurti, kad ši technika yra tikrai veiksminga.
Linksmos vasaros!

➔ Mokymai. JVK VASAROS STOVYKLA – KOMANDOS FORMAVIMAS

Justina  :

Tobulėjime ir vasarą! Visi, norintys turiningai praleisti savaitgalius iniciatyvioje ir draugiškoje kompanijoje, įgyti naujų bendravimo ir bendradarbiavimo įgūdžių, išmokti dirbti komandoje ir puikiai praleisti laiką, dalyvaukite JVK vasaros stovykloje! Ypatingai laukiame naujokų, kuriems įdomus verslumas, tobulėjimas ir noras įsitraukti į mūsų klubo veiklą. Jūs turėsite puikią progą labiau susipažinti su mūsų klubo veikla, žmonėmis.

Jūsų laukia: komandos formavimo programa, gamta, laužas, košė, palapinės, maudynės, rytinė mankšta, žaidimai, atrakcijos, naktiniai nuotykių, šokiai, dainos ir dar visa tai, ką sukursite patys!

Ar saulė, ar lietus, ar sniegas, stovyklos vyks:	Liepos 11 – 13 d.
	Liepos 25 – 27 d.
	Rugpjūčio 22 – 24 d.

Kažkur Labanoro girioje.. ☺ Tikslią informaciją pateiksime užsiregistravusiems.
Dalyvio mokestis – simbolinis (už stovyklavietę, šiukšlių maišus ir pan.)

REGISTRACIJA: Siųskite el. laišką adresu: vaidas@verslus.lt su savo vardu, pavarde, telefono numeriu, ir trumpu aprašymu, kodėl norite dalyvauti šioje stovykloje su antrašte: VASAROS STOVYKLA (DATA). Registracija baigiasi likus trimis dienoms iki stovyklos. Registracijoje galite nurodyti kelias datas, kuriomis galėtumėte dalyvauti (visom dienom vyks ta pati programa).

!!! KVIETIAME prisijungti organizuojant stovyklas! Savo pasiūlymus, klausimus ir linkėjimus siųskite: justina@verslus.lt .

➔ Valdybos pranešimas. **JVK MARŠKINĖLIAI**

Justina :

Turėsime visiškai naujus JVK marškinėlius, kurie bet įvairių renginių metu **padės atpažinti ir viešinti JVK vardą!**

JVK nariai marškinėlius gaus **už simbolinę kainą!**

↓ **Neringa džiaugiasi, kad greitai metu turės originalius Jaunimo verslo klubo marškinėlius !**



Dėmesio, visi kurie nori, bet dar nėra JVK nariai, taip pat galite turėti tokius marškinėlius. Kaina ~26-30 Lt (patikslinsim užsiregistravusiems). Arba galite tapti JVK nariu (http://www.verslus.lt/tapk_nariu) ir gauti juos taip pat už simbolinę kainą!

Norėdami užsisakyti marškinėlius, siųskite savo vardą, pavardę, JVK statusą (narys ar ne), marškinėlių dydį **iki liepos 1d.** adresu: juste@verslus.lt.

Jei kas norite kelių marškinėlių, už antrus reikės susimokėti pilną kainą.

Turėsite SAVO asmeninius JVK marškinėlius!!

Mes Verslūs! O tu Verslus?

➔ Mokymai. **PREZENTACIJOS MENAS – II dalis: NLP - EFEKTYVI PREZENTACIJA**

Paulius :

Sveiki, JVK'iečiai ir ne tik! Ar jau pajutote vasarą? Nepasidarė sunkiau dirbti? ☺

Tiems, kas nebuvote birželio 4 d. Darjušo prezentacijos mokymuose, noriu Jums apie tai papasakoti.

Taip jau išėjo, kad apie mokymus sužinojau tik prieš dieną, bet sumąščiau atlėkti iš Kauno į Vilnių. Dar prigriebiau ir vieną pažįstamą, kuri kažkiek domisi NLP (juk kartu smagiau!). Kaip normalus jaunimas mes nusprendėme pataupyti pinigėlius ir tranzuoti.

Tiesa, sekėsi šauniai! Laiku spėjome atvykti į mokymų vietą ir dar padėjome paruošti auditoriją ☺ Po neilgo laukimo viskas ir prasidėjo.



Informacija buvo tikrai įvairi: ir nauja, ir jau žinoma.

Man labiausiai patiko **10-20-30** taisyklė, kurią priminsiu buvusiems seminare, ir pasidalinsiu su tais, kurie nedalyvavo: darydami prezentaciją turite būti paruošę max 10 skaidrių, prezentacija turi trukti ne daugiau 20 minučių, o skaidrių šriftas turi būti ne mažesnis nei 30.

Taip pat įstrigo draugiškas Darjušo patarimas dėl magistrinio darbo gynimo: į skaidres dėti

mažiau teksto, daugiau grafinių elementų. Manau, kad tai puiku, nes tuomet dėstytojai privalo klausytis ką šneki. O net jei ir klausydami užtinka klaidą vis tiek klausimus užduoda po prezentacijos. Tuomet gali pasiūlyti jiems grįžti prie kurios nors skaidrės ir ten jie pamato, kad nėra parašyta nieko, prie ko jie galėtų prisikabinti. O jei kimba prie žodžių, tiesiog pasakai, kad tu to nesakei. Taip, tai nėra itin sąžininga, tačiau juk "tikslas pateisina priemones".

Bet nemanykite, kad mokymai buvo vien teoriniai. NE! Tam, kad būtų įdomiau, gavome ir praktinių užduočių: lavinome atmintį, kalbėjome prieš auditoriją (galėjom čia pat vietoj išbandyti naujus patarimus, bei įveikti scenos baimę ☺), šnekėjome aukštais ir žemais balsais, ir kaip visuomet - juokėmės!

Savo ir kitų dalyvių vardu noriu padėkoti Darjušui už šaunius mokymus!

O čia jau savo ir Aistės vardu, už draugiškumą ir supratingumą, pasiūlant pernaktuoti Vilniuje.



➔ Prisijunk prie mūsų !!!

Tave domina verslumas, kaip tapti sėkminga asmenybe? Nori įdomių mokymų, susitikimų su lyderiais, tačiau neturi bendraminčių? **Jaunimo verslo klubas** kviečia Tave į savo ratą, kur Tu galėsi tai įgyvendinti!

Jei manai, kad mes viską padarysim už Tave, šis klubas ne tau.

Jei pats norėsi, aktyviai dalyvausi, siūlysi, organizuosi, Tau čia patiks!

Kaip tapti klubo nariu?

1. Užpildyti kandidato anketą;
2. Įteikti įgaliotam klubo asmeniui arba atsiųsk el.paštu;
3. Įsitraukti į klubo veiklą;

4. Aktyviai dalyvauti;
5. Siūlyti idėjas;
6. Tu jau narys!!!

Anketos teiraukis – inga@verslus.lt.

Ingutė 
inga@verslus.lt