Co-funded by
the European Union

Resilient Transitions Toolkit

Koučingo ir improvizacijos įrankiai jauniems žmonėms, susiduriantiems su karjeros pokyčiais

EntreAct

2026



Iliustracija sukurta dirbtiniu intelektu (Canva)

Erasmus+

Atsakomybės apribojimas ir licencija

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga. Išsakytos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros MOVIT nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei paramą skirianti institucija negali būti laikomos už juos atsakingomis.

EntreAct – Erasmus+ projektas 2025-3-SI02-KA153-YOU-000384753

Šis kūrinys licencijuojamas pagal „Creative Commons“ Priskyrimo-Dalijimosi tomis pačiomis sąlygomis 4.0 tarptautinę licenciją (CC BY-SA 4.0). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Ką leidžia licencija. Galite kopijuoti, dalytis ir pritaikyti šį rinkinį, taip pat savo dirbtuvėms. Turite nurodyti šaltinį ir savo pritaikytą versiją platinti pagal tą pačią licenciją.

Kaip nurodyti šaltinį. „Resilient Transitions Toolkit. EntreAct – Erasmus+ projektas 2025-3-SI02-KA153-YOU-000384753, 2026. CC BY-SA 4.0.“

Koordinatorius. KLUB PODJETNIŠKEGA GIBANJA EMC, Ptujus, Slovėnija.

Turinys

Atsakomybės apribojimas ir licencija 2
Apie šį rinkinį 4
Požiūris 5
Kaip naudoti šį rinkinį 6
Modulis A. Improvizacija 8
A01 „Taip, ir“ 9
A02 CROW: Character, Role, Objective, Where (personažas, vaidmuo, tikslas, vieta) 11
A03 Scenos pagal įkvepiantį žodį 13
A04 Freeze („Sustingimas“) 15
A05 Olandiškas kvadratas (Dutch square) 17
A06 Statuso žaidimai (Status games): aukštas ir žemas statusas 19
A07 Oskaro vaidmuo 21
Modulis B. Į sprendimus orientuotas koučingas 23
B01 Išteklių rinkimas, orientuotas į atsparumą 24
B02 Koučingo trejeto vaidmenys 26
B03 Penki koučingo žingsniai 29
B04 Pokalbio tikslas 32
B05 Kalbos koučingas 34
Modulis C. Koučingas sutinka improvizaciją 36
C01 Impro koučingas su stebuklo klausimu 37
C02 Impro sprendimų kelias 39
C03 Karjeros dilema: A, B, abu arba nė vienas 42
C04 Improvizacijos žaidimai verslumui 44
C05 Kūrybiškumas ir inovacijos per improvizaciją 46
Modulis D. Refleksija 48
D01 Kasdienės refleksijos grupės („molekulės“) 49
D02 Asmeninė mokymosi mandala 51
D03 Baigiamasis savęs vertinimas pagal pagrindines kompetencijas 53
Paruošti dirbtuvių planai 55
1 planas: pirmas susitikimas su jaunimu, kuris nesimoko, nedirba ir nedalyvauja mokymuose (NEET) 55
2 planas: moksleiviai, renkantys mokyklą ar karjerą 56
3 planas: jauni žmonės, išbandantys verslo idėją 57
Planuose naudojami įrankiai 58
Žodynėlis 59

Apie šį rinkinį

Daugelis jaunų žmonių susiduria su dideliais pokyčiais. Jie baigia mokyklą, ieško pirmojo darbo, netenka darbo arba nori pakeisti karjerą. Šie pokyčiai gali atrodyti sunkūs, ir daug jaunų žmonių netenka pasitikėjimo savimi. Padeda atsparumas: tai gebėjimas įveikti pokyčius, prisitaikyti ir toliau eiti link tikslo. Jo galima išmokti ir jį galima lavinti.

Šiame rinkinyje atsparumui lavinti naudojami du metodai: **improvizacija** ir **į sprendimus orientuotas koučingas**. Jame taip pat parodoma, kaip juos derinti. Čia nėra energizerių (trumpų žaidimų grupės energijai pakelti) ar bendrų grupės žaidimų. Kiekvienas įrankis yra arba improvizacijos įrankis, arba koučingo įrankis, arba abiejų derinys, arba išmoktų dalykų refleksija.

Įrankiai padeda jauniems žmonėms ugdyti atsparumą, gebėjimą prisitaikyti ir problemų sprendimo įgūdžius, didinti jų galimybes įsidarbinti ir remti juos verslumo kelyje.

Kam skirtas. Jaunimo darbuotojams ir mokytojams, dirbantiems su 15–30 metų jaunimu: jauniems žmonėms, kurie nesimoko, nedirba ir nedalyvauja mokymuose (NEET), bedarbiams, kaimo vietovių jaunimui, migrantams ir mažumų atstovams, taip pat mokiniams ir studentams, renkantiems mokyklą ar karjerą. Pagrindinius improvizacijos įrankius jauni žmonės gali vesti ir savo bendraamžiams. Kiekvienas įrankis turi skyrelį „Pritaikykite“ – kai kalbos lygis žemas, pasitikėjimo savimi trūksta, yra fizinė negalia, grupė didelė arba dirbama internetu.

Kas jame yra. Šiame rinkinyje yra 20 įrankių keturiuose moduliuose ir trys paruošti dirbtuvių planai. Jame pritaikyta projekto GenNZ atsparumo sistema, o projekto Entreception 2.0 koučingo požiūris išplėstas karjeros pokyčiams. Rinkinys prieinamas anglų, slovėnų, turkų, lietuvių, makedonų ir serbų kalbomis.

Kaip jis sukurtas. Įrankiai atsirado per „EntreAct“ mokymo kursą „Jaunimo darbuotojų mokymai ir tinklaveika“ Maribore, Slovėnijoje, 2026 m. liepos 2–9 d. Dalyvavo 18 jaunimo darbuotojų ir mokytojų iš Lietuvos, Šiaurės Makedonijos, Serbijos, Slovėnijos ir Turkijos. Per aštuonias dienas jie mokėsi improvizacijos ir į sprendimus orientuoto koučingo, derino abu metodus karjeros sprendimams, susitiko su vietos jaunimu ir kasdien reflektavo naudodami Youthpass.

Įrankius sudarė EMC pagal Maribore naudotą mokymų programą. Jie buvo išbandyti ir pritaikyti vietos veiklose su jaunimu partnerių šalyse.

Šis rinkinys yra bendras Europos rezultatas, kurį sukūrė šešios partnerių organizacijos iš Slovėnijos, Turkijos, Serbijos, Šiaurės Makedonijos ir Lietuvos.

Požiūris

Atsparumas yra gebėjimas įveikti pokyčius ir sunkumus bei eiti toliau. Tai nėra pastovi savybė. Žmonės jį ugdo patirtimi, parama ir praktika. Kiekvienas įrankis nurodo vieną–tris atsparumo sritis, pavyzdžiui, pasitikėjimą savimi, gebėjimą prisitaikyti, tikslų kėlimą ar viltį.

Improvizacija veikia „iš išorės į vidų“ (A modulis). Žaidėjai vaidina be scenarijaus. Jie pradeda nuo kūno, balso ir veiksmo, o nauji jausmai ir mintys ateina vėliau. Jie priima vieni kitų idėjas ir jas plėtoja („taip, ir“). Jie reaguoja, kai scena staiga pasikeičia, ir išbando aukštą bei žemą statusą. Improvizacija čia nėra apie tai, kad būtų juokinga ar talentinga. Tai saugus būdas lavinti gebėjimą prisitaikyti, bendradarbiauti ir kalbėti prieš kitus.

Į sprendimus orientuotas koučingas veikia „iš vidaus į išorę“ (B modulis). Jis prasideda nuo jauno žmogaus norų, minčių ir vidinių išteklių, o paskui pereina prie veiksmo. Jis ilgai nenagrinėja problemos. Jis klausia, ko jaunas žmogus nori ir kas jau veikia. Jaunas žmogus yra savo gyvenimo ekspertas. Koučeris klausia ir klausosi, bet nepataria. Naudingi įrankiai yra pokalbio tikslas, stebuklo klausimas, skalė nuo 1 iki 10 ir išimčių klausimai.

Koučingas sutinka improvizaciją (C modulis). Čia abi kryptys susitinka. Koučeris užduoda klausimus, o jaunas žmogus atsako veikdamas, ne tik kalbėdamas:

- Per **C01** jaunas žmogus po stebuklo klausimo suvaidina savo pageidaujamą ateitį kaip trumpą sceną.
- Per **C02** personažas žingsnis po žingsnio eina skale nuo 1 iki 10, nubraižyta ant grindų.
- Per **C03** jaunas žmogus atsistoja ant keturių karjeros dilemos pasirinkimų ir kelias minutes gyvena kiekvienu iš jų.
- Per **C04** jauni žmonės išbando ir pristato verslo idėją. Jie pristato išgalvotą produktą, paskui savo idėją, o partneris ją plėtoja su „taip, ir“. Tada trejetuose koučeris klausia, kiek idėja paruošta skalėje nuo 1 iki 10, kas jau veikia ir koks yra vienas mažas kitas žingsnis.
- Per **C05** jauni žmonės improvizuodami sukuria daug idėjų, jų nevertindami. Paskui trejetuose koučeris padeda kiekvienam išsirinkti vieną savo variantą ir rasti mažą kitą žingsnį.

Per C04 ir C05 aptarimas susieja žaidimus su paties jaunimo planais.

Vaidmens atlikimas suteikia atstumo nuo savo baimių. Dėl to gali būti lengviau pamatyti naujų galimybių ir išbandyti pirmąjį žingsnį.

Refleksija (D modulis). Pabaigoje jauni žmonės įvardija, ką išmoko. Jie naudoja aštuonias ES pagrindines kompetencijas, kurias vėliau gali panaudoti gyvenimo aprašyme (CV) ar per darbo pokalbį.



Paveikslas: improvizacija ir koučingas, sujungti atsparumui ugdyti

Kaip naudoti šį rinkinį

Moduliai ir įrankiai

Modulis	Kam skirtas	Įrankiai
A. Improvizacija	Idėjų priėmimas, reagavimas į pokyčius, vaidmenų ir statuso vaidinimas	7
B. Į sprendimus orientuotas koučingas	Ištekliai, vaidmenys, tikslai ir koučingo pokalbio struktūra	5
C. Koučingas sutinka improvizaciją	Koučingo klausimai, į kuriuos atsakoma scenomis ir judesiu; idėjų karjeros ir verslo planams kūrimas, išbandymas ir pasirinkimas	5
D. Refleksija	Mokymosi įvardijimas naudojant pagrindines kompetencijas ir Youthpass	3

ID	Pavadinimas	Min.
A01	„Taip, ir“	20
A02	CROW: Character, Role, Objective, Where (personažas, vaidmuo, tikslas, vieta)	45
A03	Scenos pagal įkvepiantį žodį	40
A04	Freeze („Sustingimas“)	30
A05	Olandiškas kvadratas (Dutch square)	30
A06	Statuso žaidimai (Status games): aukštas ir žemas statusas	55
A07	Oskaro vaidmuo	40
B01	Išteklių rinkimas, orientuotas į atsparumą	30
B02	Koučingo trejeto vaidmenys	105
B03	Penki koučingo žingsniai	80
B04	Pokalbio tikslas	45
B05	Kalbos koučingas	45
C01	Impro koučingas su stebuklo klausimu	90
C02	Impro sprendimų kelias	90
C03	Karjeros dilema: A, B, abu arba nė vienas	75
C04	Improvizacijos žaidimai verslumui	90
C05	Kūrybiškumas ir inovacijos per improvizaciją	90
D01	Kasdienės refleksijos grupės („molekulės“)	30
D02	Asmeninė mokymosi mandala	90
D03	Baigiamasis savęs vertinimas pagal pagrindines kompetencijas	60

Kiekvienas įrankis turi trumpą aprašą ir aštuonias dalis: Kodėl verta naudoti, Jums reikės, Pasiruošimas, Žingsnis po žingsnio, Aptarimo klausimai, Pritaikykite, Patarimai vedėjui ir Variantai. Galite juos vesti be papildomų mokymų. Koučingo įrankius pirmiausia kartą išbandykite su kolegomis.

Paprasta seka



Paveikslas: rinkinio žemėlapis – siūloma modulių tvarka

Vienam užsiėmimui eikite per modulius tokia tvarka:

1. **Pradėkite nuo improvizacijos įrankio (A).** Jis per žaidimą ir veiksmą atveria grupę. A01 „Taip, ir“ arba A04 Freeze yra geri pirmieji pasirinkimai.
2. **Pereikite prie koučingo įrankio (B).** Jauni žmonės išmoksta vaidmenis ir klausimus, pavyzdžiui, su B01 Išteklių rinkimas arba B02 Koučingo trejeto vaidmenys.
3. **Sujunkite abu (C).** Koučingo klausimus naudokite scenoje arba skalėje ant grindų, pavyzdžiui, su C01, C02 arba C03.
4. **Baikite refleksija (D).** Trumpas ratas iš D01 arba D03 dalis.

Trys paruošti dirbtuvių planai seka šią tvarką.

Įrankių pasirinkimas

- Eikite nuo „pagrindinio“ iki „vidutinio“ lygio. A01–A04 yra pagrindiniai. A05–A07 tinka grupei, kuri jau yra kartu žaidusi.
- C įrankiai geriausiai veikia, kai grupė jau žino koučingo vaidmenis iš B02.
- Minutės yra orientacinės. Aptarimui ir vertimui numatykite papildomo laiko.
- Jauni žmonės gali vesti pagrindinius improvizacijos įrankius savo bendraamžiams. Koučingo įrankius (B ir C modulius) palikite jaunimo darbuotojams ar mokytojams.

Saugi erdvė

- Pradžioje susitarkite dėl kelių taisyklių. Dalyvavimas yra savanoriškas: kiekvienas gali pasakyti „praleidžiu“ ir stebėti.
- Koučinge žmogus pasirenka tikrą, bet tik vidutiniškai svarbią temą (3–7 skalėje nuo 1 iki 10).
- Vaidmenys suteikia atstumo. Po scenos žaidėjai išlipa iš vaidmens, pavyzdžiui, pasakydami savo vardą.
- Jei kas nors susijaudina, ramiai sustokite, pasiūlykite pertrauką ir pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu. Tai nėra terapija. Pasakykite, kur galima rasti daugiau paramos, pavyzdžiui, pas mokyklos konsultantą ar vietos paslaugų teikėją.

Aptarimas

Po kiekvieno įrankio klauskite šia tvarka: Kas įvyko? Ką jautėte? Ką išmokote? Kaip galite tai panaudoti mokykloje, darbe ar verslo idėjoje? Užduokite atvirų klausimų, duokite laiko pagalvoti ir nevertinkite. Padeda, kai pirmiausia kalbama poromis. Kiekvieno įrankio aptarimo klausimai yra pasiūlymai. Pasirinkite tuos, kurie tinka jūsų grupei.

Mažiau galimybių turintys ir darbas internetu

Kiekvienas įrankis turi skyrelį „Pritaikykite“. Apskritai: rodykite, o ne tik aiškinkite, ir leiskite kalbėti sava kalba; pradėkite poromis, o ne prieš visą grupę; pasiūlykite versijas sėdint ir skalę ant popieriaus vietoj grindų; dideles grupes padalykite ir kiekvienai skirkite po padėjėją. Internetu naudokite atskiras kambarių grupes (breakout rooms), bendrą baltąją lentą ir pokalbių langą, užsiėmimus trumpinkite ir leiskite žmonėms patiems pasirinkti, ar įjungti kamerą.

MODULIS A

Improvizacija

Vaidinkite be scenarijaus. Mokykitės prisitaikyti, bendrauti ir kalbėti viešai.

Improvizacija veikia „iš išorės į vidų“. Žaidėjai vaidina be scenarijaus. Jie pradeda nuo kūno, balso ir veiksmo, o nauji jausmai ir mintys ateina vėliau.



Paveikslas: Modulis A – Improvizacija (iliustracija sukurta dirbtiniu intelektu)

Šiame modulyje

ID	Įrankis	Minutės
A01	„Taip, ir“	20
A02	CROW: Character, Role, Objective, Where (personažas, vaidmuo, tikslas, vieta)	45
A03	Scenos pagal įkvepiantį žodį	40
A04	Freeze („Sustingimas“)	30
A05	Olandiškas kvadratas (Dutch square)	30
A06	Statuso žaidimai (Status games): aukštas ir žemas statusas	55
A07	Oskaro vaidmuo	40

Šiame modulyje lavinsite:

- partnerio idėjos priėmimą ir jos plėtojimą („taip, ir“);
- reagavimą, kai scena staiga pasikeičia, ir senojo plano paleidimą;
- kalbėjimą prieš kitus su mažesne įtampa ir aukšto bei žemo statuso išbandymą.

A01

MODULIS A · IMPROVIZACIJA

„Taip, ir“

20 min. 6-30 žm.

Trukmė	20 minučių	**Grupės dydis**	6-30, poromis	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	bendradarbiavimas, kūrybiškumas, viltis		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

„Taip, ir“ yra pagrindinė improvizacijos taisyklė: priimate partnerio idėją („taip“) ir pridedate prie jos kažką savo („ir“). Žaidėjai pajunta skirtumą tarp idėjų blokavimo ir jų plėtojimo, o tai padeda jauniems žmonėms kartu planuoti ir išlikti atviriems naujiems variantams. Darbe tas pats įgūdis padeda plėtoti kolegos idėją komandos susitikime arba pirkėjo norą, kai parduodamas produktas ar paslauga.

Jums reikės

Patalpos, kur poros galėtų stovėti ar sėdėti, ir laikmačio.

Pasiruošimas

- Pasirinkite paprastą darbo ar verslo planavimo temą, pavyzdžiui, „Atidarome nedidelį maisto kioską turguje“, „Mūsų komanda planuoja dviračių remonto paslaugą“ arba „Ruošiamės stendui darbo mugėje“.

Žingsnis po žingsnio

1. Sudarykite poras. Pasakykite planavimo temą. (1 min.)
2. 1 ratas: A partneris pasiūlo idėją. B partneris atsako „Taip, bet...“ ir įvardija problemą. Jie keičiasi, ir kiekvienas atsakymas prasideda žodžiais „Taip, bet“. (2 min.)
3. Sustabdykite ratą. Paklauskite dviejų ar trijų porų: „Kiek toli nuėjo jūsų planas?“ (2 min.)
4. 2 ratas: ta pati tema. Dabar kiekvienas atsakymas prasideda žodžiais „Taip, ir...“ ir prideda naują idėją prie ankstesnės. (3 min.)
5. Sustabdykite ratą. Kelios poros trimis sakiniais papasakoja grupei savo planą. (4 min.)
6. Užbaikite aptarimo klausimais. (8 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kuo skyrėsi šie du ratai? Kuris suteikė jums daugiau energijos?
2. Kada jūsų gyvenime žmonės sako „taip, bet“ jūsų idėjoms? Kada jie sako „taip, ir“?
3. Kada „taip, bet“ yra naudinga, pavyzdžiui, tikrinant verslo planą?
4. Kur „taip, ir“ galėtų jums padėti komandos susitikime, su pirkėju ar planuojant savo nedidelį verslą?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** poros gali kalbėti sava kalba arba nupiešti planą; tik „taip, ir“ reikia sakyti bendra kalba.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** dirbkite tik poromis; dalytis su grupe savanoriška.
- **Fizinė negalia:** judėti nereikia; poros sėdi ramiame kampe, kur gali girdėti viena kitą.
- **Didelės grupės:** visos poros dirba vienu metu, ir tik kelios poros dalijasi 3 ir 5 žingsniuose.
- **Internetu:** poroms naudokite atskirus kambarius (breakout rooms), temą parašykite pokalbių lange ir visus sugrąžinkite pasidalyti.

Patarimai vedėjui

- „Taip, ir“ nereiškia, kad realiame gyvenime reikia sutikti su viskuo. Tai būdas pirmiausia plėtoti idėjas, o vertinti jas vėliau.
- Išlaikykite temą lengvą ir teigiamą.
- Jei kas nors susijaudina, pavyzdžiui, nes „taip, bet“ priminė žmones, kurie trukdė jo planams, žiūrėkite į tai rimtai ir padėkokite. Pasiūlykite pertrauką ir pokalbį vienu su vienu, ir nespauskite dalytis daugiau.

Variantai

- **Grupės verslo idėja:** visa grupė stovi rate ir kuria vieną verslo idėją, pavyzdžiui, naują paslaugą jauniems darbo ieškantiems žmonėms. Kiekvienas prideda po sakinį, kuris prasideda žodžiais „Taip, ir“.
- C04 „Improvizacijos žaidimai verslumui“ naudoja šį įrankį su verslo tema.

A02

MODULIS A · IMPROVIZACIJA

CROW: Character, Role, Objective, Where (personažas, vaidmuo, tikslas, vieta)

45 min. 8-14 žm.

Trukmė	45 minutės	**Grupės dydis**	8-14, poromis	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	gebėjimas prisitaikyti, bendradarbiavimas, pasitikėjimas savimi		
Youthpass kompetencija	Kultūrinis sąmoningumas ir raiška				

Kodėl verta naudoti

CROW pradedantiesiems duoda paprastą scenos karkasą: Character (personažas), Role (vaidmuo), Objective (tikslas) ir Where (vieta) pasako žaidėjams, kas jie yra, ko nori ir kur yra. Jauni žmonės lavina gebėjimą plėtoti partnerio idėjas ir kalbėti prieš kitus su mažesne įtampa. Tie patys keturi klausimai padeda jiems prisistatyti per darbo pokalbį: kas aš esu, koks mano vaidmuo, ko noriu ir kur esu.

Jums reikės

Atvira „scena“ su kėdėmis pusračiu žiūrovams, vizualizacijos lapų stovas su keturiomis CROW raidėmis ir laikmatis.

Pasiruošimas

- Užrašykite C, R, O ir W ant lapų stovo po vieną eilutėje, palikdami vietos pavyzdžiams.
- Suplanuokite vieną trumpą pavyzdinę sceną, kurią parodysite su kartu vedančiu kolega arba savanoriu.
- Išdėliokite kėdes pusračiu veidu į sceną.

Žingsnis po žingsnio

1. Paaiškinkite, kad improvizacija reiškia sukurti sceną be scenarijaus, o CROW padeda žaidėjams ją kartu sukurti. (3 min.)
2. Pristatykite raides: Character (kas aš?), Role (koks mano vaidmuo partnerio atžvilgiu?), Objective (ko noriu šioje scenoje?), Where (kur esame?). Prie kiekvienos užrašykite po vieną darbo pavyzdį, pavyzdžiui, „jaunas kepėjas“, „naujas darbuotojas ir viršininkas“, „nori laisvos dienos“, „kepykla šeštą ryto“. (5 min.)
3. Parodykite trumpą pavyzdinę sceną su kartu vedančiu kolega, pavyzdžiui, darbo pokalbį. Grupė įvardija, kokius C, R, O ir W matė. (5 min.)
4. Sudarykite poras. Paprašykite žiūrovų pasiūlyti darbo vietą, pavyzdžiui, „darbo biržą“, „turgaus prekystalį“, „banko skyrių“ ar „automobilių remonto dirbtuves“. (3 min.)
5. Viena pora suvaidina maždaug 2 minučių sceną ir per pirmąsias kelias eilutes aiškiai parodo keturis CROW punktus. (2 min.)
6. Paklauskite žiūrovų: „Koks buvo personažas, vaidmuo, tikslas ir vieta?“ Atsiliepimai turi būti trumpi ir teigiami. (1 min.)
7. Kartokite 5 ir 6 žingsnius su naujomis poromis ir vietomis, kol kiekvienas pavaidins, apie 3 minutes porai. (18 min.)
8. Užbaikite aptarimo klausimais. (8 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip jautėtės pradėdami sceną be scenarijaus?
2. Kuri iš keturių raidžių jums buvo lengviausia? Kuri sunkiausia?
3. Ką darėte, kai partnerio idėja skyrėsi nuo jūsų plano?

4. Kaip CROW galėtų padėti jums per darbo pokalbį ar pirmąją dieną naujoje darbovietėje? Kokie būtų jūsų paties C, R, O ir W?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** leiskite kalbėti bet kuria kalba arba labai mažai žodžių, naudokite Mimikos CROW ir prie kiekvienos raidės nupieškite paveikslėlį.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** iš pradžių visos poros vaidina vienu metu be žiūrovų; kiekvienas gali pasakyti „praleidžiu“ ir stebėti.
- **Fizinė negalia:** vaidinkite sėdėdami, rinkitės vietas, kurioms reikia mažai judėti, ir užtikrinkite sceną be laiptų.
- **Didelės grupės:** padalykite į 8–10 žmonių grupes, kiekviena su sava scena ir padėjėju.
- **Internetu:** poros treniruojasi atskiruose kambariuose (breakout rooms), paskui rodo scenas, o kiti išjungia kameras.

Patarimai vedėjui

- Improvizacijoje klaidų nėra. „Klaidinga“ idėja yra pasiūlymas, kurį partneris gali panaudoti. Girkite pastangas, o ne kokybę.
- Pirmąsias scenas darykite trumpas, užbaikite jas žodžiais „Ačiū“ ir plojimais ir venkite skaudžių aplinkų, pavyzdžiui, ligoninės ar šeimos konflikto.
- Jei kas nors susijaudina, ramiai sustabdykite sceną ir paprašykite žaidėjų išlipti iš personažo, pavyzdžiui, pakratant rankas ir pasakant savo vardus. Pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu ir pasiūlykite pertrauką.

Variantai

- **Mimikos CROW:** poros vaidina tokią pat sceną be žodžių, o žiūrovai atspėja keturis punktus.
- **CROW pokalbiui dėl darbo:** kiekviena scena yra darbo pokalbis arba skambutis darbdaviui. Kandidatas per pirmas tris eilutes aiškiai parodo savo C, R, O ir W.

A03

MODULIS A · IMPROVIZACIJA

Scenos pagal įkvepiantį žodį

40 min. 8-20 žm.

Trukmė	40 minučių	**Grupės dydis**	8-20, grupėmis po 2–3	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	gebėjimas prisitaikyti, bendradarbiavimas, problemų sprendimas		
Youthpass kompetencija	Kultūrinis sąmoningumas ir raiška				

Kodėl verta naudoti

Žaidėjai iš vieno žodžio sukuria trumpą sceną, pasitiki vieni kitų idėjomis, prie jų prisitaiko ir scenoje ieško sprendimų. Tai tie patys įgūdžiai, kurių jauniems žmonėms reikia, kai situacija pasikeičia ir plano nėra. Darbe taip nutinka dažnai, pavyzdžiui, kai pirkėjas užduoda netikėtą klausimą, vėluoja pristatymas arba pokalbio metu paklausiama to, kam nesirengėte.

Jums reikės

Atvira erdvė su „scenos“ zona, mažos kortelės, rašikliai ir dėžė ar maišelis kortelėms.

Pasiruošimas

- Ant kortelių užrašykite paprastus žodžius iš darbo, darbo paieškos ir mažo verslo srities, pavyzdžiui, „pirkėjas“, „kaina“, „CV“, „telefonas“, „pristatymas“, „turgaus prekystalis“, „pirma darbo diena“, „viršininkas“, „bankas“. Pirmajam ratui pridėkite du ar tris lengvus žodžius, pavyzdžiui, „lietus“ ar „raktas“. Venkite žodžių, kurie primena liūdnas ar skaudžias temas. Sudėkite korteles į dėžę.

Žingsnis po žingsnio

1. Paaiškinkite tikslą: iš vieno žodžio kartu sukurti trumpą sceną, tikint vieni kitų idėjomis ir jas plėtojant. (3 min.)
2. Sudarykite dviejų ar trijų žaidėjų grupes. (3 min.)
3. Vienas žmogus iš žiūrovų paima žodžio kortelę ir garsiai ją perskaito. (1 min.)
4. Pirmoji grupė suvaidina trumpą sceną, įkvėptą to žodžio. Žodis gali būti vieta, daiktas, problema ar personažo vardas. Su žodžiu „pristatymas“, pavyzdžiui, scena gali vykti mažoje parduotuvėje, į kurią neatvežė prekių. (2 min.)
5. Scenos viduje žaidėjai priima kiekvieną naują idėją ir prie jos prideda savo. Jei iškyla problema, jie joje ieško sprendimo ar galimybės. (scenos metu)
6. Sustabdykite sceną žodžiais „Ačiū“ ir plojimais. (1 min.)
7. Kita grupė paima naują žodį ir vaidina. Kartokite, kol visos grupės pavaidins vieną ar du kartus. (20 min.)
8. Užbaikite aptarimo klausimais. (10 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip vienas žodis tapo ištisa scena?
2. Kada priėmėte partnerio idėją, kurios nesitikėjote? Kas tada įvyko?
3. Kokios problemos kilo scenose ir kaip žaidėjai jas išsprendė?
4. Pagalvokite apie darbo pokalbį, pirkėją ar pirmą dieną darbe. Kur jums ten galėtų padėti „plaukimas pasroviui“, kaip šiose scenose?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** naudokite paveikslėlius arba žodžius keliomis kalbomis ir leiskite vaidinti mimika bei garsais.

- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** iš pradžių visos grupės vaidina vienu metu be žiūrovų; paskui paprašykite savanorių ir leiskite žmonėms stebėti.
- **Fizinė negalia:** vaidinkite sėdėdami, rinkitės žodžius, kuriems nereikia fizinių veiksmų, ir kortelių žodžius skaitykite garsiai.
- **Didelės grupės:** vienu metu naudokite kelias scenas, kiekvienai skirkite po padėjėją, arba duokite visoms grupėms tą patį žodį ir parodykite dvi ar tris scenas.
- **Internetu:** žodį išsiųskite pokalbių lange į atskirus kambarius (breakout rooms); grupės grįžta ir rodo scenas įjungusios kameras.

Patarimai vedėjui

- Scenas darykite trumpas, kad energija išliktų aukšta.
- Pagirkite akimirkas, kai žaidėjas priėmė ir panaudojo partnerio idėją. Nevertinkite, kuri scena buvo „geriausia“.
- Jei kas nors susijaudina, pavyzdžiui, nes žodis prikėlė sunkų prisiminimą, ramiai sustabdykite sceną ir leiskite žaidėjams atsisėsti. Pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu, pasiūlykite pertrauką ir išimkite tą žodį iš dėžės.

Variantai

- **Du žodžiai, vienas verslas:** kiekviena grupė paima dvi korteles, pavyzdžiui, „bankas“ ir „idėja“, ir vaidina sceną, kurioje jaunas žmogus pradeda nedidelį verslą.
- **Vienas žodis, daug scenų:** duokite tą patį žodį visoms grupėms ir palyginkite scenas.

A04

MODULIS A · IMPROVIZACIJA

Freeze („Sustingimas“)

30 min. 8-20 žm.

Trukmė	30 minučių	**Grupės dydis**	8-20	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	gebėjimas prisitaikyti, kūrybiškumas, pasitikėjimas savimi		
Youthpass kompetencija	Kultūrinis sąmoningumas ir raiška				

Kodėl verta naudoti

Scena sustoja, o naujas žaidėjas toje pačioje kūno padėtyje pradeda naują istoriją. Žaidėjai lavina gebėjimą paleisti seną planą ir reaguoti į naują situaciją. Jauniems žmonėms to reikia, kai darbo situacija greitai keičiasi, pavyzdžiui, kai pamaina perkeliama, pirkėjas pakeičia užsakymą ar baigiasi darbas, taip pat kai keičiasi karjeros kelias. Koučinge žaidimas parodo, kad iš vieno pradinio taško gali išaugti daug naujų istorijų.

Jums reikės

Atvira erdvė su pažymėta „scena“ ir kėdėmis žiūrovams pusračiu.

Pasiruošimas

- Pažymėkite scenos zoną.
- Paruoškite kelias paprastas pradines idėjas iš darbo ir verslo srities, pavyzdžiui, „pirma darbo diena“, „pirkėjo skundas parduotuvėje“, „dėžių nešiojimas sandėlyje“ arba „vaisių pardavimas turgaus prekystalyje“.

Žingsnis po žingsnio

1. Paaiškinkite taisykles. Pakvieskite du savanorius į sceną. Paprašykite žiūrovų pasiūlyti darbo vietą ar darbo veiklą arba naudokite vieną iš savo pradinių idėjų. (3 min.)
2. Du žaidėjai pradeda sceną aiškiais, dideliais judesiais. (1 min.)
3. Bet kuris žiūrovas šaukia „Freeze!“. Žaidėjai sustoja ir išlaiko tikslią padėtį. Tas, kuris šūktelėjo, lengvai paliečia vieną žaidėją per petį, ir tas žaidėjas išeina. (1 min.)
4. Naujas žaidėjas užima tą pačią kūno padėtį ir pradeda visiškai naują sceną, kuri tinka tai padėčiai, pavyzdžiui, sandėlio darbuotojas, keliantis dėžę, tampa kepėju, ištraukiančiu duoną iš krosnies. Kitas žaidėjas iškart seka nauja idėja. (1 min.)
5. Tęskite daug ratų, kad dauguma žmonių gautų savo eilę. Jei kurį laiką niekas nešaukia, pats šūktelėkite „Freeze!“ ir pakvieskite žmogų, kuris dar nevaidino. (16 min.)
6. Užbaikite aptarimo klausimais. (8 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kas jums ėjo per galvą prieš pat šūktelint „Freeze!“?
2. Kaip jautėtės, kai kitas žmogus sustabdė ir pakeitė jūsų sceną?
3. Kaip taip greitai radote naują idėją?
4. Kas padeda jums reaguoti, kai darbe ar ieškant darbo planas staiga pasikeičia, pavyzdžiui, kai perkeliamas pokalbis ar atšaukiamas darbo pasiūlymas?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** leiskite vaidinti scenas tik garsais ir gestais.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** niekam nereikia eiti į sceną; pirmą kartą „Freeze!“ šaukiate jūs ir renkatės tik savanorius.
- **Fizinė negalia:** naudokite sėdimas ar stovimas padėtis, kurias gali išlaikyti kiekvienas, ir venkite grindų.

- **Didelės grupės:** vienu metu naudokite dvi ar tris scenas, kiekvieną su savo žiūrovais.
- **Internetu:** bet kas sako „Freeze“; naujas žaidėjas įjungia kamerą, nukopijuoja padėtį ir pradeda naują sceną.

Patarimai vedėjui

- Prašykite didelių, aiškių padėčių. Maži judesiai duoda mažai naujų idėjų.
- Susitarkite prieš pradėdami, kad prisilietimas yra tik lengvas palietimas arba kad žmonės gali vietoj to pasakyti „išeinu“.
- Jei kas nors susijaudina, pavyzdžiui, nes scena palietė asmeninę temą, sustabdykite žaidimą. Pasiūlykite pertrauką ir pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu. Pradėkite iš naujo su lengvesne tema.

Variantai

- **Karjeros Freeze:** kiekviena nauja scena turi vykti kitoje darbovietėje, ir niekas negali kartoti to paties darbo. Paskui kaip koučeris paklauskite: „Kokią naują sceną norėtumėte išbandyti savo darbo gyvenime?“

MODULIS A · IMPROVIZACIJA

A05 Olandiškas kvadratas (Dutch square)

30 min. 8-20 žm.

Trukmė	30 minučių	**Grupės dydis**	8-20, grupėmis po 4	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	gebėjimas prisitaikyti, bendradarbiavimas, emocinis sąmoningumas		
Youthpass kompetencija	Kultūrinis sąmoningumas ir raiška				

Kodėl verta naudoti

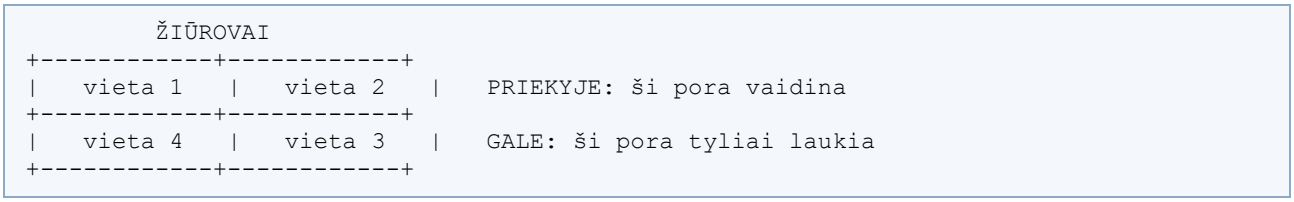
Keturi žaidėjai stovi kvadrate. Kiekvieną kartą, kai kvadratas pasisuka, priekyje atsiduria nauja pora ir vaidina savo sceną. Žaidėjai lavina dėmesį ir perjungimą tarp vaidmenų, kaip jauni žmonės perjungia tarp mokyklos, darbo ir šeimos. Darbe tai padeda greitai prisitaikyti, kai situacija keičiasi, pavyzdžiui, pereinant nuo pirkėjo prie prekystalio prie telefono skambučio, o paskui prie komandos susitikimo. Koučeris gali jį naudoti pokalbiui apie skirtingas jauno žmogaus gyvenimo „scenas“ pradėti.

Jums reikės

Atvira erdvė su „scena“, kėdės žiūrovams ir juosta keturioms vietoms ant grindų pažymėti ir sunumeruoti.

Pasiruošimas

- Pažymėkite keturias vietas kvadratu, maždaug vieno didelio žingsnio atstumu. Ant juostos užrašykite skaičius nuo 1 iki 4.
- 1 ir 2 vietos yra priekyje. 3 ir 4 vietos yra gale.



- Pasukimas: kai pasakote „Sukis“, kiekvienas žaidėjas pereina į vietą su kitu numeriu: iš 1 į 2, iš 2 į 3, iš 3 į 4, iš 4 į 1.
- Su keturiais žaidėjais A, B, C ir D priekyje esančios poros yra:

Momentas	1 vieta	2 vieta	Priekyje esanti pora
Pradžia	A	B	A ir B (1 scena)
1 pasukimas	D	A	D ir A (2 scena)
2 pasukimas	C	D	C ir D (3 scena)
3 pasukimas	B	C	B ir C (4 scena)
4 pasukimas	A	B	vėl A ir B (1 scena tęsiasi)

- Kiekviena nauja priekyje esanti pora turi bendrą žaidėją su ankstesne pora. Po keturių pasukimų kiekviena pora yra vaidinusi po kartą.
- Pirmiausia žaiskite Freeze (A04) arba Scenas pagal įkvepiantį žodį (A03), kad žaidėjai žinotų, kaip pradėti sceną.

Žingsnis po žingsnio

1. Pakvieskite keturis žaidėjus į vietas nuo 1 iki 4, veidu į žiūrovus. (1 min.)
2. Parodykite pasukimą. Jūs sakote „Sukis“, ir visi pereina prie kito numerio. Lėtai praeikite visus keturis pasukimus, kaip parodyta lentelėje. (2 min.)

3. Dar kartą pasakykite keturis pasukimus. Kiekvienai priekyje esančiai porai paprašykite žiūrovų pasiūlyti darbo situaciją, pavyzdžiui, darbo pokalbį, pirkėjo skundą, komandos susitikimą ar prašymą viršininkui pakelti atlyginimą. Tai yra tos poros scena. (3 min.)
4. Pasakykite „Pradėkite“. Priekyje esanti pora vaidina. Po 30–60 sekundžių sakote „Sukis“. Nauja priekyje esanti pora iškart pradeda savo sceną. Galinė pora tyli ir nejuda. Kai pora vėl atsiduria priekyje, ji tęsia savo sceną nuo ten, kur sustojo. (6 min.)
5. Sakykite „Sukis“ vis dažniau. Tada prie kiekvieno pasukimo sakykite „Paskutinė replika“. Priekyje esanti pora užbaigia sceną vienu sakiniu. (1 min.)
6. Pakvieskite naują keturių žmonių grupę. Kartokite 3–5 žingsnius su naujomis darbo situacijomis, pavyzdžiui, turgaus prekystaliu, skambučiu darbdaviui, pirma darbo diena ar idėjos pristatymu bankui. Kiekviena pora būna priekyje du kartus, maždaug po 1 minutę. Galite paprašyti vieno žaidėjo iš žiūrovų sakyti „Sukis“. (9 min.)
7. Užbaikite aptarimo klausimais. (8 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip prisiminėte, kur kiekviena scena sustojo?
2. Kas padėjo jums pereiti nuo vieno personažo prie kito?
3. Tarp kokių skirtingų „scenų“ jūs judate vienos dienos metu savo gyvenime?
4. Kas padeda išlaikyti dėmesį darbe ar ieškant darbo, kai vienu metu turite daug užduočių ar žmonių?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** leiskite vaidinti scenas mimika arba sava kalba ir kiekvienai porai duokite paveikslėlio kortelę.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** iš pradžių žaiskite keturių grupėmis be žiūrovų. Vėliau rodo tik savanoriai.
- **Fizinė negalia:** žaidėjai sėdi ant keturių kėdžių ir nejuda. Užuot sukę, parodote porą, kuri vaidina.
- **Didelės grupės:** keturių grupės žaidžia vienu metu. Vienas žmogus už kiekvienos grupės ribų sako „Sukis“.
- **Internetu:** keturios kameros įjungtos. Jūs įvardijate porą, kuri vaidina. Kiti išjungia garsą ir lieka nejudėdami.

Patarimai vedėjui

- Pradėkite lėtai. Juoktis iš klaidų yra žaidimo dalis.
- Scenų idėjos turi būti paprastos ir labai skirtingos, pavyzdžiui, kepykla, autoservisas, skambučių centras ir ūkis.
- Jei kas nors susijaudina, pavyzdžiui, nes pasimetė, sustabdykite aiškiu „Ačiū“. Pasakykite, kad čia pamiršti yra normalu. Pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu ir pasiūlykite pertrauką arba „Sukis“ sakytojo vaidmenį.

Variantai

- **Mano darbo dienos kvadratas:** kiekvienas žaidėjas abiejose savo scenose išlaiko tą patį personažą, pavyzdžiui, jauną parduotuvės savininką, kuris vienoje scenoje kalbasi su tiekėju, o kitoje su pirkėju. Paskui paklauskite: „Kurią savo sceną norėtumėte tęsti?“

A06

MODULIS A · IMPROVIZACIJA

Statuso žaidimai (Status games): aukštas ir žemas statusas

55 min. 8-20 žm.

Trukmė	55 minutės	**Grupės dydis**	8-20, grupėmis po 3	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	emocinis sąmoningumas, pasitikėjimas savimi, gebėjimas įveikti nesėkmes		
Youthpass kompetencija	Pilietiškumas				

Kodėl verta naudoti

Statusas reiškia, kiek galios žmogus rodo ar turi kitų atžvilgiu, ir jis gali kilti iš pinigų, pareigų ar elgesio. Žaidėjai pajunta, kaip jaučiasi aukštas ir žemas statusas ir kaip statusas veikia žmones, todėl geriau supranta galią mokykloje, darbe ir ieškant darbo ir randa būdų išlaikyti orumą. Tai padeda spręsti galios klausimus per darbo pokalbį, su darbdaviu ar sunkiu pirkėju ir išlikti ramiam ir aiškiam, kai kitas žmogus turi daugiau galios.

Jums reikės

Atvira erdvė vaikščioti, „scena“ su kėdėmis žiūrovams ir lapų stovas su žymekliais.

Pasiruošimas

- Ant lapų stovo nubrėžkite du stulpelius: „aukštas statusas“ ir „žemas statusas“.
- Suplanuokite kelias darbo situacijas, kuriose statusas svarbus, pavyzdžiui, darbo pokalbį, prašymą viršininkui pakelti atlyginimą, pirkėjo skundą parduotuvėje, pirmą darbo dieną ar verslo idėjos pristatymą bankui.

Žingsnis po žingsnio

1. Pradėkite grupės diskusiją apie statusą visuomenėje: „Kas suteikia žmonėms galios? Kokį vaidmenį atlieka pinigai, pareigų pavadinimas ar ryšiai?“ (10 min.)
2. Surašykite aukšto ir žemo statuso elgesį ant lapų stovo, pavyzdžiui, tvirtas žvilgsnis arba žvilgsnio nukreipimas, nejudantis kūnas arba maži nervingi judesiai, užimama erdvė arba susitraukimas. (5 min.)
3. Visi vaikšto po kambarį. Pasakykite „aukštas statusas“: žmonės eina ir sveikinasi su kitais kaip aukšto statuso. Po minutės pasakykite „žemas statusas“. (4 min.)
4. Sudarykite trijų žmonių grupes: du žaidėjai vaidina aukštą statusą, vienas žemą. Kiekvienai grupei duokite darbo situaciją, pavyzdžiui, du pašnekovus ir vieną kandidatą. (2 min.)
5. Grupės vaidina trumpą sceną. Aukšto statuso žaidėjai naudoja savo statusą žemo statuso žaidėjui paveikti, o šis stengiasi situaciją „išgyventi“. (3 min.)
6. Pasikeiskite vaidmenimis, kad kiekvienas vieną kartą atliktų žemą statusą, ir pakartokite sceną. (6 min.)
7. Viena ar dvi grupės parodo savo sceną visiems. (9 min.)
8. Visi išlipa iš savo vaidmenų, pavyzdžiui, pakratydami kūną ir pasakydami savo vardą. Tada vesite aptarimą apie tai, kaip statusas veikia asmeninį ir profesinį gyvenimą ir kaip jį galima naudoti ar piktnaudžiauti. (16 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip jautėtės vaidindami aukštą statusą? O žemą statusą?
2. Ką žemo statuso žaidėjas darė, kad „išgyventų“? Ką galite daryti, kad jaustumėtės stipresni, kai kiti su jumis elgiasi kaip su žemo statuso?
3. Kur savo gyvenime sutinkate aukštą ir žemą statusą, pavyzdžiui, mokykloje, darbe ar per darbo pokalbį?

4. Ką galėtumėte daryti kūnu ir balsu per kitą darbo pokalbį ar pokalbį su darbdaviu?
5. Kaip statusą galima naudoti sąžiningai? Kada jis tampa piktnaudžiavimu?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** statusas daugiausia rodomas kūnu; „aukštą“ ir „žemą“ paaiškinkite paveikslėliais ar mimika.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** kiekvienas pats renkasi, ar vaidinti žemą statusą, o scenų rodymas grupei yra savanoriškas.
- **Fizinė negalia:** vaikščiojimą ir scenas darykite sėdėdami, statusą rodydami laikysena, veidu ir balsu.
- **Didelės grupės:** diskusiją vesti visai grupei, trijų žmonių grupes leisti vaidinti vienu metu ir parodyti tik vieną ar dvi scenas.
- **Internetu:** visi kameroje rodo aukštą, paskui žemą statusą; trijų žmonių grupėms naudokite atskirus kambarius (breakout rooms).

Patarimai vedėjui

- Statusas gali paliesti tikrą atskirties, skurdo ar diskriminacijos patirtį. Pasakykite tai pradžioje ir priminkite, kad žmonės gali sustoti bet kada. Jokio fizinio kontakto, jokių įžeidimų ir jokių juokelių apie tikrą tapatybę.
- Neduokite žemo statuso vaidmens žmogui, kuris grupėje jau gali jaustis žemo statuso, nebent jis pats jį pasirenka.
- Jei kas nors susijaudina, iškart sustabdykite sceną, padėkite žaidėjams išlipti iš vaidmenų, pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu ir pasiūlykite pertrauką. Aptarime sutelkite dėmesį į tai, ką žmonės gali daryti, o ne į tai, kas juos įskaudino.

Variantai

- **Statuso apsikeitimas:** scenos viduryje pasakykite „Keičiamės“. Aukštas ir žemas statusas pasikeičia, bet personažai lieka tie patys. Pavyzdžiui, kandidatas tampa ramus ir tikras savimi, o pašnekovas tampa nervingas.

A07

MODULIS A · IMPROVIZACIJA

Oskaro vaidmuo

40 min. 8-20 žm.

Trukmė	40 minučių	**Grupės dydis**	8-20, poromis	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	pasitikėjimas savimi, kūrybiškumas, emocinis sąmoningumas		
Youthpass kompetencija	Kultūrinis sąmoningumas ir raiška				

Kodėl verta naudoti

Kiekvienas žaidėjas sukuria personažą ir vaidina jį kaip savo gyvenimo vaidmenį, žingsnis po žingsnio duodamas daugiau emocijų, energijos ir detalių. Jauni žmonės lavina gebėjimą užimti erdvę ir išbandyti stipresnę savo versiją saugioje aplinkoje. Tai padeda jiems parodyti pasitikėjimą ir energiją, kai pristato verslo idėją, kalbasi su pirkėju ar prisistato darbdaviui. Koučinge ši „Oskaro versija“ gali tapti vaizdu, kaip jaunas žmogus nori elgtis per darbo pokalbį ar naujame vaidmenyje.

Jums reikės

Atvira erdvė su „scena“, kėdės žiūrovams ir mažas daiktas kaip „Oskaro“ prizas (nebūtina).

Pasiruošimas

- Suplanuokite dvi ar tris scenų pradžias iš darbo ir verslo srities, pavyzdžiui, „jaunas žmogus pristato maisto vilkstinės (food truck) idėją bankui“, „turgaus pardavėjas sutinka pirmą dienos pirkėją“ arba „naujas darbuotojas prašo viršininko pakelti atlyginimą“.
- Pirmiausia sužaiskite lengvesnį žaidimą, pavyzdžiui, CROW (A02) arba Scenas pagal įkvepiantį žodį (A03).

Žingsnis po žingsnio

1. Paaiškinkite idėją: kiekvienas žaidėjas vaidina personažą kaip savo „Oskaro vaidmenį“. Personažo jausmai ir pasaulis darosi vis galingesni. (3 min.)
2. Kiekvienas dirba vienas ir sukuria personažą: vardas, amžius, darbas ar verslas, vienas stiprus noras, pavyzdžiui, „atidaryti savo kirpyklą“. (2 min.)
3. Pakvieskite du žaidėjus į sceną. Duokite paprastą scenos pradžią. (1 min.)
4. Pora suvaidina sceną įprastu lygiu. (1 min.)
5. Pasakykite „Oskaras!“ ir įvardykite vieną žaidėją. Tas žaidėjas kitą replika paverčia trumpu, dideliu, kinematografišku momentu. Kartokite abiem žaidėjams; kiekvienas momentas stipresnis už ankstesnįjį. (2 min.)
6. Užbaikite sceną plojimais. Įteikite „Oskaro“ daiktą kaip juokingą prizą. (1 min.)
7. Kartokite 3–6 žingsnius su naujomis poromis, kol dauguma žmonių pavaidins. (22 min.)
8. Užbaikite aptarimo klausimais. (8 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip jautėtės duodami „vis daugiau ir daugiau“ savo scenoje?
2. Kur pajutote ribą, iki kurios jums patogu?
3. Kada realiame gyvenime save sulaikote, užuot parodę, ką galite?
4. Kokioje situacijoje, pavyzdžiui, per darbo pokalbį ar pristatant savo verslo idėją, šiek tiek daugiau energijos galėtų padėti?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** Oskaro momentus rodykite kūnu, veidu ir garsais; tinka bet kuri kalba.

- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** leiskite visai grupei vienu metu išbandyti Oskaro momentą veidu į sieną; niekam nereikia eiti į sceną.
- **Fizinė negalia:** vaidinkite sėdėdami; stiprų momentą gali sukurti balsas ar veidas.
- **Didelės grupės:** dirbkite 6–8 žmonių grupėmis, kiekvienoje vienas žmogus sako „Oskaras!“.
- **Internetu:** du žaidėjai laiko kameras įjungtas; veido stambūs planai ekrane veikia gerai.

Patarimai vedėjui

- Priminkite žaidėjams, kad jie patys valdo, kiek toli eiti. „Daugiau“ gali reikšti daugiau detalių, o ne tik didesnį garsumą.
- Po kiekvienos scenos leiskite žaidėjams išlipti iš personažo, pavyzdžiui, pakratant rankas ir pasakant savo vardą.
- Didelės emocijos scenoje gali prikelti tikras emocijas. Jei kas nors susijaudina, ramiai sustabdykite ir padėkokite žaidėjams. Duokite žmogui laiko ir ramią vietą ir pasikalbėkite su juo vienu su vienu.

Variantai

- **Oskaro kalba:** kiekvienas žaidėjas sako 20 sekundžių „padėkos“ kalbą savo personažo balsu, pavyzdžiui, laimėjęs prizą už geriausią metų jaunimo verslą.

MODULIS B

Į sprendimus orientuotas koučingas

Pradėkite nuo to, ko nori jaunas žmogus
ir nuo to, kas jau veikia.

Į sprendimus orientuotas koučingas veikia „iš vidaus į išorę“. Jis prasideda nuo jauno žmogaus norų, minčių ir vidinių išteklių, o paskui pereina prie veiksmo.



Paveikslas: Modulis B – Į sprendimus orientuotas koučingas (iliustracija sukurta dirbtiniu intelektu)

Šiame modulyje

ID	Įrankis	Minutės
B01	Išteklių rinkimas, orientuotas į atsparumą	30
B02	Koučingo trejeto vaidmenys	105
B03	Penki koučingo žingsniai	80
B04	Pokalbio tikslas	45
B05	Kalbos koučingas	45

Šiame modulyje lavinsite:

- savo jau turimų stiprybių, įgūdžių ir patirties įvardijimą;
- tris koučingo trejeto vaidmenis ir penkis koučingo pokalbio žingsnius;
- klausimų uždavimą ir klausymąsi, turint aiškų pokalbio tikslą ir nepatariant.

B01

MODULIS B · Į SPRENDIMUS ORIENTUOTAS KOUČINGAS

Išteklių rinkimas, orientuotas į atsparumą

30 min. 6-30 žm.

Trukmė	30 minučių	**Grupės dydis**	6-30, poromis, paskui grupėmis po tris	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	pasitikėjimas savimi, gebėjimas prisitaikyti, emocinis sąmoningumas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Jauni žmonės, keičiantys karjerą, dažnai mato tik tai, ko jiems trūksta. Šis įrankis padeda jiems įvardyti savo išteklius: vidines galimybes, įgūdžius, stiprybes ir talentus, kurie padeda pasiekti asmeninių tikslų. Jis taip pat parodo, kad kiti žmonės mato jų stiprybes. Tai pagrindinė koučingo idėja: pradėti nuo žmogaus vidinių išteklių. Įvardyti ištekliai praverčia gyvenimo aprašyme (CV), per darbo pokalbį ar pristatant verslo idėją.

Jums reikės

Patalpos, kur poros ir trejetai gali kalbėtis, kėdės, kurias galima pasukti, laikmatis ir, jei norite, popierius bei rašikliai.

Pasiruošimas

- Pagalvokite apie vieną pavyzdį iš savo gyvenimo, kuris parodo išteklių. Pavyzdžiui: „Praradau ne visą darbo dieną dirbamą darbą ir per dvi savaites radau naują. Tai rodo, kad nepasiduodu.“
- Nuspręskite, kaip sudarysite poras, pavyzdžiui, iš žmonių, kurie vienas kito gerai nepažįsta.

Žingsnis po žingsnio

1 dalis: rinkimas (poromis)

1. Paaiškinkite tikslą ir kas yra išteklius. Tai gali būti įgūdis („moku taisyti dviračius“) arba patirtis, rodanti gebėjimą prisitaikyti ar atsparumą („persikėliau į naują miestą ir pradėjau iš naujo“). Pateikite savo pavyzdį. (4 min.)
2. Sudarykite poras. Poros kalbasi apie tai, kokių stiprybių ir atsparumo savybių reikia darbo komandai ar tokiai grupei kaip ši ir kurias iš jų jie patys atsineša. Jie kalba apie save, o ne apie kitus kambaryje esančius žmones. (5 min.)
3. Kiekvienas renka savo išteklius: įgūdžius iš mokyklos, darbo, savanorystės ar kasdienio gyvenimo ir bent vieną patirtį, rodančią gebėjimą prisitaikyti ar atsparumą. (2 min.)
4. A asmuo turi 60 sekundžių pristatyti savo išteklius B asmeniui. Tada pasikeiskite. (2 min.)

2 dalis: išteklių „apkalbos“ (trejetais)

5. Sudarykite trijų žmonių grupes. (1 min.)
6. Vienas žmogus atsisuka nugara į kitus du. Šis žmogus tyli ir klausosi. Jis nekomentuoja nei pokalbio metu, nei po jo. Kiti du dalijasi tuo, ką pastebėjo apie to žmogaus stiprybes, talentus ir gebėjimus. Spėjimai leidžiami, pavyzdžiui: „Pastebėjau, kad ji mėgsta imtis iniciatyvos. Manau, ji galėtų būti gera verslininkė ar vadovė.“ Po 1 minutės kitas žmogus atsisuka nugara. (3 min.)
7. Trejete kiekvienas pasidalija: „Ką naujo sužinojau apie save?“ (4 min.)
8. Sukvieskite visą grupę aptarimui. (9 min.)

Aptarimo klausimai

1. Ką naujo sužinojote apie save?
2. Kaip jautėtės 60 sekundžių kalbėdami apie savo stiprybes ir girdėdami, kaip apie jus kalba kiti?

3. Kokia pokyčio ar sunkumo patirtis parodė jums stiprybę?
4. Kaip vienas iš jūsų išteklių gali padėti jums kitame žingsnyje mokykloje, mokymuose ar darbe?
5. Kokį išteklių paminėtumėte, jei darbdavys per darbo pokalbį paklaustų „Kokios jūsų stiprybės?“

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** leiskite kalbėti sava kalba, naudoti gestus ar piešinį; duokite 90 sekundžių; ant lapų stovo užrašykite „Aš moku…“, „Kartą aš…“ ir „Pastebėjau…“.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** leiskite žmonėms pirmiausia užrašyti savo išteklius ir juos perskaityti; užtenka vien įgūdžių; nepristatykite visai grupei.
- **Fizinė negalia:** viskas vyksta sėdint. Užuot atsisukęs nugara, klausytojas gali pasukti kėdę, nukreipti žvilgsnį ar užsimerkti.
- **Didelės grupės:** visos poros ir trejetai dirba vienu metu su vienu pradžios ir pabaigos signalu; aptarimą pirmiausia daryti keturių–šešių žmonių grupėse.
- **Internetu:** atskiri kambariai (breakout rooms) po du, paskui po tris. Per „apkalbas“ klausytojas išjungia kamerą ir garsą.

Patarimai vedėjui

- Kiekvienas pats pasirenka, kuo dalytis. Niekam nereikia pasakoti sunkios istorijos; galima įvardyti tik stiprybę, kurią ji parodė.
- „Apkalbų“ metu žmonės dalijasi tik stiprybėmis ir galimybėmis. Klausytojas tyli, tai paprasta ir sunku vienu metu.
- Priimkite trumpus atsakymus. „Atvykstu laiku“ yra išteklius.
- **Jei kas nors susijaudina:** išlikite ramūs, pasiūlykite pauzę ar stiklinę vandens ir pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu. Nespauskite jo tęsti. Jei reikia daugiau paramos, pasakykite, kur ją rasti (mokyklos konsultantas, jaunimo centras ar vietos pagalbos linija).

Variantai

- **Individualiai:** individualaus pokalbio metu jaunimo darbuotojas asmeniškai pateikia jaunam žmogui grįžtamąjį ryšį apie jo išteklius.
- Vesti prieš B02 Koučingo trejeto vaidmenys. Maribore abi dalys vyko tame pačiame užsiėmime.
- Komplimentas „Man padarė įspūdį…“ B03 Penki koučingo žingsniai apibendrinimo žingsnyje remiasi ta pačia idėja. Žr. klausimų langelį B03.

MODULIS B · Į SPRENDIMUS ORIENTUOTAS KOUČINGAS

B02 Koučingo trejeto vaidmenys

105 min. 6-30 žm.

Trukmė	105 minutės	**Grupės dydis**	6-30, grupėmis po tris	**Amžius**	16+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	problemų sprendimas, bendradarbiavimas, emocinis sąmoningumas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

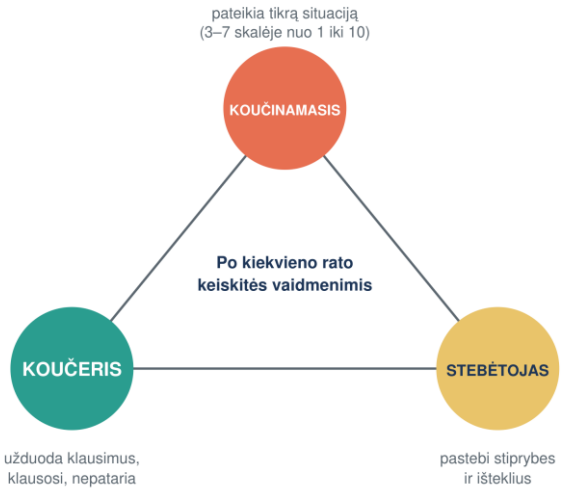
Kodėl verta naudoti

Koučingo pokalbis geriau veikia, kai kiekvienas žino savo vaidmenį. Jauni žmonės išmoksta tris vaidmenis (koučinamasis, koučeris, stebėtojas) ir kiekvieną išbando po kartą. Jie pereina nuo patarimų davimo prie pagalbos žmogui rasti savo vidinių išteklių ir jėgų. Praktikos temos imamos iš darbo paieškos, mokymų ir mažo verslo, todėl kiekvienas koučinamasis žengia žingsnį ir tikru karjeros klausimu.

Jums reikės

Kėdės trijų žmonių grupėms, lapų stovas, popierius ir rašikliai stebėtojams bei laikmatis.

Pasiruošimas



Paveikslas: trys vaidmenys koučingo trejete

- Užrašykite tris vaidmenis ant lapų stovo (žr. 1 žingsnį).
- Nubrėžkite skalę nuo 1 iki 10 ir pažymėkite dalį nuo 3 iki 7.
- Nukopijuokite pagrindinius koučingo klausimus (langelis žemiau) kiekvienam koučeriui.
- Paruoškite kelias pavyzdines temas: rinkimasis tarp dviejų darbo pasiūlymų, pasirengimas pirmam darbo pokalbiui, grįžimas į mokslus, santykiai su sunkiu viršininku, pirkėjų paieška mažam verslui.

Žingsnis po žingsnio

1. Paaiškinkite skirtumą tarp trenerio, koučerio ir mentoriaus. Treneris moko naujų įgūdžių. Koučeris padeda žmogui plėtoti jau turimus įgūdžius užduodamas klausimus. Mentorius dalijasi savo patirtimi ir pataria. Tada pristatykite tris vaidmenis. (8 min.)
   - **Koučeris:** pirmiausia dėmesingai klausosi ir suteikia koučinamajam erdvės. Tada užduoda klausimus, padedančius koučinamajam judėti pirmyn. Koučeris leidžia koučinamajam pačiam atrasti savo tikslus ir stiprybes.
   - **Koučinamasis:** dalijasi tikra situacija ir ieško savo krypties bei vidinės jėgos jai pasiekti.

   - **Stebėtojas:** dėmesingai klausosi abiejų žmonių ir užrašo koučinamojo ir koučerio išteklius, stiprybes ir atsparumo bruožus.
2. Paaiškinkite, kaip pasirinkti situaciją: vidutiniškai svarbią, nuo 3 iki 7 skalėje nuo 1 iki 10. Pavyzdžiai: „Nežinau, ar turėčiau registruotis į šį mokymo kursą.“ „Kitą savaitę turiu pirmąjį darbo pokalbį.“ (3 min.)
3. Sudarykite trijų žmonių grupes. Grupės dar kartą aptaria vaidmenis ir nusprendžia, kas kokiu vaidmeniu pradeda. Savanoriai pirmiausia išbando koučerio vaidmenį. (5 min.)
4. Kiekvienas koučinamasis pasirenka darbo, mokymų ar verslo situaciją nuo 3 iki 7. Skaičiaus sakyti nereikia. (2 min.)
5. 1 ratas: koučeris veda pokalbį. Stebėtojas daro užrašus. (20 min.)
6. Koučinamojo išteklių „apkalbos“: koučinamasis atsisuka nugara ir tyliai klausosi. Koučeris ir stebėtojas dalijasi stiprybėmis, kurias pastebėjo koučinamajame. (3 min.)
7. Koučerio išteklių „apkalbos“: koučeris atsisuka nugara ir klausosi. Koučinamasis ir stebėtojas dalijasi stiprybėmis, kurias pastebėjo koučeryje. (3 min.)
8. Pasikeiskite vaidmenimis. 2 ratas, 5–7 žingsniai. (26 min.)
9. Pasikeiskite vaidmenimis. 3 ratas, 5–7 žingsniai. (26 min.)
10. Sukvieskite visą grupę aptarimui. (9 min.)

Pagrindiniai koučingo klausimai

- Ką norėtumėte gauti iš mūsų pokalbio?
- Kokios jūsų geriausios viltys? Ko dar?
- Tarkime, jūsų geriausios viltys išsipildo. Ką darysite kitaip?
- Kas pirmas tai pastebės? Ką jis pamatys?
- Kokie neseni pavyzdžiai rodo, kad jau judate teisinga kryptimi? Kaip tai padarėte?
- Kur esate dabar skalėje nuo 1 iki 10? Kaip atrodytų vienas žingsnis aukštyn?
- Ką pasiimate iš šio pokalbio?
- *Karjeros pavyzdys:* Kas būtų kitaip jūsų darbo pokalbio rytą, jei jis seksis gerai?

Visas klausimų rinkinys žingsnis po žingsnio pateiktas B03 Penki koučingo žingsniai.

Aptarimo klausimai

1. Kuris vaidmuo jums buvo lengviausias, o kuris sunkiausias?
2. Kaip koučinamasis, ką sužinojote apie savo būdus įveikti sunkumus?
3. Kaip stebėtojas, kokias stiprybes pastebėjote, kurių koučinamasis tiesiogiai nepasakė?
4. Kaip koučeris, kas jums padėjo klausytis, o ne patarinėti?
5. Kurią stiprybę iš „apkalbų“ galėtumėte įvardyti per darbo pokalbį ar pokalbyje su pirkėju?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** vaidmenų kortelės su paprastu paveikslėliu kiekviena; kur įmanoma, vienos kalbos grupės; daugiau laiko kiekvienam ratui.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** pradėkite nuo stebėtojo vaidmens; rinkitės mažą, praktinę situaciją, pavyzdžiui, vieno prašymo dėl darbo parašymą; kiekvienas gali praleisti koučinamojo vaidmenį.
- **Fizinė negalia:** visiškai sėdint; ramus kampas kiekvienai grupei; stebėtojai gali naudoti telefoną ar balso užrašus. Per „apkalbas“ klausytojas gali pasukti kėdę ar užsimerkti.
- **Didelės grupės:** daug trejetų vienu metu su vienu signalu kiekvienam vaidmenų pasikeitimui; keturių žmonių grupės su dviem stebėtojais, jei skaičiai nesutampa.
- **Internetu:** atskiri kambariai (breakout rooms) po tris; vaidmenys ir skalė nuo 3 iki 7 pokalbių lange; visiems skirtas pranešimas kiekvieną kartą keičiant vaidmenis. Per „apkalbas“ klausytojas išjungia kamerą.

Patarimai vedėjui

- Taisyklė „nuo 3 iki 7“ saugo žmones. 8, 9 ar 10 balų situacija praktikai gali būti per sunki.
- Nauji koučeriai dažnai pataria. Priminkite jiems, kad atsakymus turi koučinamasis. Vaikščiokite ir klausykitės, bet nesikiškite.
- **Jei kas nors susijaudina:** sustabdykite ratą toje grupėje. Leiskite koučinamajam pasirinkti, ar tęsti, keisti temą, ar padaryti pertrauką. Prireikus pasikalbėkite su juo vienu su vienu ir neleiskite grupei aptarinėti jo situacijos. Pasakykite, kur galima rasti daugiau paramos.

Variantai

- **Individualiai:** jaunimo darbuotojas, dirbantis su vienu jaunu žmogumi, atlieka koučerio vaidmenį. Jaunas žmogus yra koučinamasis.
- Prieš šį įrankį vesti B01 Išteklių rinkimas, kaip Maribore.
- Naudokite tuos pačius trejetus B04 Pokalbio tikslas arba B03 Penki koučingo žingsniai.

MODULIS B · Į SPRENDIMUS ORIENTUOTAS KOUČINGAS

B03 Penki koučingo žingsniai

80 min. 6-30 žm.

Trukmė	80 minučių	**Grupės dydis**	6-30, grupėmis po tris	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	tikslų kėlimas, viltis, problemų sprendimas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Penki žingsniai suteikia paprastą visos koučingo pokalbio struktūrą. Pokalbis lieka prie to, ko jaunas žmogus nori ir ką jau gali, o ne prie problemos. Jauni žmonės gali jį naudoti tikram karjeros ar verslo klausimui, pavyzdžiui, rinkdamiesi tarp dviejų darbo pasiūlymų ar ieškodami pirmųjų pirkėjų mažai internetinei parduotuvei.

Jums reikės

Kėdės trijų žmonių grupėms, žemiau pateiktas klausimų langelis kiekvienam koučeriui, skalė nuo 1 iki 10 ant popieriaus ar ant grindų, rašikliai ir laikmatis.

Pasiruošimas

- Dalyviai turi žinoti vaidmenis koučeris, koučinamasis ir stebėtojas. Jei nežino, pirmiausia vesti B02 Koučingo trejeto vaidmenys.
- Paruoškite praktikos temas iš darbo ir verslo srities: pirmas darbo pokalbis, grįžimas į mokslus, darbo praradimas, sunkus viršininkas, mažos internetinės parduotuvės kūrimas, pirkėjų paieška.

Žingsnis po žingsnio



Paveikslas: penki koučingo žingsniai

1. Pristatykite penkis žingsnius ir klausimų langelį. Parodykite trumpą demonstraciją su kartu vedančiu kolega, naudodami darbo temą. (15 min.)
2. Sudarykite trijų žmonių grupes ir išsirinkite vaidmenis. Koučinamasis pasirenka tikrą darbo, mokymų ar verslo situaciją nuo 3 iki 7 skalėje nuo 1 iki 10. (3 min.)
3. **Koučingo susitarimas.** Koučeris klausia, ko koučinamasis nori iš pokalbio. Jie susitaria dėl laiko ir kad pokalbis lieka grupėje. (3 min.)
4. **Pageidaujama ateitis.** Koučeris užduoda stebuklo klausimą ar kitą pageidaujamos ateities klausimą, paskui „Ko dar?“. (4 min.)
5. **Kas jau veikia.** Koučeris prašo neseniai pasiektos pažangos pavyzdžių. (3 min.)
6. **Pažangos skalė.** Koučeris klausia, kur koučinamasis yra dabar ir kaip atrodytų vienas žingsnis aukštyn. (4 min.)
7. **Apibendrinimas.** Koučeris apibendrina koučinamojo žodžiais, pasako vieną komplimentą ir gali pasiūlyti vieną dalyką pastebėti. Koučinamasis pasako, ką pasiima. (2 min.)
8. Pasikeiskite vaidmenimis ir pakartokite 3–7 žingsnius. (16 min.)

9. Dar kartą pasikeiskite vaidmenimis, kad kiekvienas būtų buvęs koučeriu po kartą. (16 min.)
10. Sukvieskite visą grupę aptarimui. (14 min.)

Koučingo klausimai kiekvienam žingsniui

1. Koučingo susitarimas

- Ką norėtumėte gauti iš mūsų pokalbio?
- Kas turi įvykti, kad jaustumėte, jog šis pokalbis buvo naudingas?
- Kokios jūsų geriausios viltys? Ko dar?
- *Karjera:* Ką tikitės, kad šis pokalbis padės jums nuspręsti dėl dviejų darbo pasiūlymų?

2. Pageidaujama ateitis

- Stebuklo klausimas: Įsivaizduokite, kad šiąnakt, kai miegate, įvyksta stebuklas ir jūsų geriausios viltys išsipildo. Pabudę, ką pastebėsite, kas parodys, kad stebuklas įvyko?
- Ką darysite kitaip? Kas pirmas pastebės? Ką jis pamatys?
- *Karjera:* Kas būtų kitaip pirmą savaitę naujame darbe?

3. Kas jau veikia

- Kokie neseni pavyzdžiai rodo, kad jau judate teisinga kryptimi?
- Kaip tai padarėte? Kas dar gerai veikia?
- *Karjera:* Pagalvokite apie dienas darbe, kai įtampos yra šiek tiek mažiau. Kuo tos dienos kitokios?

4. Pažangos skalė

- Skalėje nuo 1 iki 10, kur 10 reiškia, kad jūsų geriausios viltys išsipildė, kur esate dabar?
- Kuo tai skiriasi nuo 1? Ką padarėte, kad čia atsidurtumėte?
- Ko prireiktų, kad pakiltumėte vienu žingsniu aukštyn? Iš ko žinosite?
- *Karjera:* Jūsų mažos internetinės parduotuvės planas yra ties 4. Kaip atrodytų 5?

5. Apibendrinimas

- Ką pasiimate iš šio pokalbio?
- Komplimentas: „Man padarė įspūdį…“ Įvardykite stiprybę, kurią pastebėjote. Tai nuoširdu ir paremta tuo, ką pasakė koučinamasis, todėl jis gali tam pritarti.
- Pasiūlykite pastebėti: ką jau darote, kas veikia, arba bet kokį ženklą, kad jūsų viltinga ateitis jau prasideda.
- *Karjera:* „Man padarė įspūdį tai, kaip toliau teikėte paraiškas po kiekvieno darbdavio ‚ne‘.“

Aptarimo klausimai

1. Kuris žingsnis jums atrodė pats natūraliausias, o kuris keistas?
2. Kaip koučinamasis, kas jums pasikeitė nuo pirmojo žingsnio iki paskutinio?
3. Ką skalė padėjo pamatyti?
4. Kur galėtumėte naudoti šiuos žingsnius savo darbo paieškoje, studijose ar verslo idėjoje?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** viena kortelė kiekvienam žingsniui su vienu klausimu ir paveikslėliu. Žmonės gali parodyti skalėje pirštu.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** pirmiausia stebėkite vieną ratą. Rinkitės mažą temą, pavyzdžiui, vieno prašymo dėl darbo parašymą.
- **Fizinė negalia:** viskas veikia sėdint, su skale ant popieriaus. Stebėtojai gali daryti balso užrašus.
- **Didelės grupės:** visi trejetai vienu metu, vienas signalas kiekvienam žingsniui. Kartu vedantis kolega vaikšto tarp grupių.
- **Internetu:** atskiri kambariai (breakout rooms) po tris. Klausimai skaidrėje, skalė bendroje baltojoje lentoje.

Patarimai vedėjui

- Žingsniai yra kelrodis, o ne scenarijus. Koučinamieji gali grįžti prie ankstesnio žingsnio.
- Dauguma koučinamųjų jau yra pokyčio viduryje. Darykite prielaidą, kad buvo gerų akimirkų, ir klauskite apie jas.

- Skalė nėra testas. Net 2 reiškia, kad kažkas jau veikia.
- **Jei kas nors susijaudina:** pageidaujama ateitis gali parodyti, kaip toli žmogus jaučiasi nuo savo tikslo, pavyzdžiui, praradus darbą. Sustabdykite ratą. Koučinamasis pasirenka, ar tęsti, keisti temą, ar padaryti pertrauką. Prireikus pasikalbėkite su juo vienu su vienu ir pasakykite, kur galima rasti daugiau paramos.

Variantai

- 4 žingsnį pakeiskite improvizuota scena, kaip C01 Impro koučingas su stebuklo klausimu.
- 5 ir 6 žingsnius pakeiskite vaikščiojimu skale ant grindų, kaip C02 Impro sprendimų kelias.

B04

MODULIS B · Į SPRENDIMUS ORIENTUOTAS KOUČINGAS

Pokalbio tikslas

45 min. 6-30 žm.

Trukmė	45 minutės	**Grupės dydis**	6-30, grupėmis po tris	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	tikslų kėlimas, viltis		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Koučingo pokalbiui reikia aiškaus tikslo, antraip pokalbis suka ratus. Jauni žmonės mokosi kelti pokalbio tikslą ir jį sukonkretinti, o tai suteikia vilties ir krypties. Aiškus, konkretus tikslas padeda ir karjeros bei verslo žingsniuose, pavyzdžiui, išsiunčiant pirmą prašymą dėl darbo, grįžtant į mokslus ar surandant pirmą pirkėją mažam verslui.

Jums reikės

Kėdės trijų žmonių grupėms, lapų stovas su tikslo klausimais, popierius, rašikliai ir laikmatis.

Pasiruošimas

- Dalyviai turi žinoti trejeto vaidmenis. Jei nežino, pirmiausia vesti B02 Koučingo trejeto vaidmenys.
- Užrašykite tikslo klausimus (langelis žemiau) ant lapų stovo.
- Paruoškite kelias pavyzdines temas iš darbo ir verslo srities: rinkimasis tarp dviejų darbo pasiūlymų, pirmas darbo pokalbis, darbo praradimas, sunkus viršininkas, mažos internetinės parduotuvės kūrimas.

Žingsnis po žingsnio

1. Sudarykite trijų žmonių grupes. Kiekvienas pasirenka vaidmenį: koučinamasis, koučeris ar stebėtojas. (3 min.)
2. Parodykite tikslo klausimus. (3 min.)
3. Koučinamasis pasirenka tikrą darbo, mokymų ar verslo situaciją, kuri yra vidutiniškai svarbi, nuo 3 iki 7 skalėje nuo 1 iki 10. (2 min.)
4. Koučeris užduoda tikslo klausimus, kad nustatytų pokalbio tikslą. (5 min.)
5. Koučeris padeda koučinamajam sukonkretinti tikslą: Kas tiksliai? Kas dalyvauja? Kada? Ką pastebės kiti? Pavyzdys: „Noriu geriau jaustis dėl darbo“ tampa „Iki penktadienio noriu išsiųsti vieną prašymą sandėlio darbui ir paprašyti draugo jį pirmiausia perskaityti.“ (5 min.)
6. Stebėtojas perskaito tikslą atgal. Koučinamasis patvirtina arba pakeičia jį. (2 min.)
7. Pasikeiskite vaidmenimis ir pakartokite 3–6 žingsnius su nauju koučinamuoju. (10 min.)
8. Dar kartą pasikeiskite vaidmenimis, kad kiekvienas būtų buvęs koučinamuoju po kartą. (10 min.)
9. Sukvieskite visą grupę aptarimui. (5 min.)

Tikslo klausimai

- Ką norėtumėte gauti iš mūsų pokalbio?
- Kas turi įvykti mūsų pokalbyje, kad jaustumėte, jog jis buvo naudingas?
- Kokia jūsų didžiausia viltis dėl šio pokalbio?
- Prie ko tikitės, kad jis privers? Ko dar?
- *Karjeros pavyzdys:* Kas jums norėtųsi, kad šio pokalbio pabaigoje taptų aiškesnis jūsų mažos internetinės parduotuvės plane?

Tai yra B03 Penki koučingo žingsniai 1 žingsnio klausimai. Ten esančiame langelyje yra visų penkių žingsnių klausimai.

Aptarimo klausimai

1. Kaip jūsų tikslas pasikeitė nuo pirmojo atsakymo iki pabaigos?
2. Kuris klausimas labiausiai padėjo išaiškinti tikslą?
3. Kaip jautėtės išgirdę savo tikslą perskaitytą atgal?
4. Kas sunku nustatant tikslus su jaunais žmonėmis, kurie jaučiasi įstrigę?
5. Kaip aiškus tikslas galėtų padėti jums prieš darbo pokalbį ar susitikimą su pirkėju?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** vienas klausimas kortelėje su atsakymo pavyzdžiu; tinka trumpi tikslai paprastais žodžiais ar piešinys.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** pradėkite nuo mažų, praktinių tikslų („šią savaitę paskambinti vienai įmonei“); tik lengvos temos; kiekvienas gali likti stebėtoju.
- **Fizinė negalia:** visiškai sėdint; kiekvienai grupei duokite klausimus ant popieriaus; stebėtojai gali daryti užrašus telefone.
- **Didelės grupės:** visi trejetai vienu metu su vienu signalu kiekvienam vaidmenų pasikeitimui; aptarime surinkite tris ar keturis konkrečius tikslus.
- **Internetu:** atskiri kambariai (breakout rooms) po tris; klausimai pokalbių lange; stebėtojas įrašo tikslą į pokalbių langą ir perskaito jį atgal.

Patarimai vedėjui

- Dideli ar neaiškūs tikslai („noriu gero darbo“) yra normalu. Paklauskite: „Kokia būtų maža to dalis?“
- Tikslai turi būti koučinamojo kontrolėje ir pasakyti kaip tai, ko jis nori. „Mano viršininkas pasikeičia“ tampa „Pasikalbu su viršininku apie savo darbo valandas“. Kai sako „Nenoriu…“, paklauskite: „Ko norite vietoj to?“
- **Jei kas nors susijaudina:** tikslas gali paliesti viltis, kurios atrodo tolimos. Sulėtinkite tempą ir pasakykite, kad teisingo atsakymo nėra. Pasiūlykite sustoti arba pasirinkti mažesnę temą. Prireikus pasikalbėkite su tuo žmogumi vienu su vienu ir pasakykite, kur galima rasti daugiau paramos.

Variantai

- Tęskite tiesiai į C01 Impro koučingas su stebuklo klausimu, kaip Maribore. Konkretus tikslas tampa pradiniu tašku.
- Naudokite tikslą kaip B03 Penki koučingo žingsniai 3 žingsnį, koučingo susitarimą.
- **Delno veikla tikslui įtvirtinti:** poromis koučinamasis pakelia dešinį delną, pažiūri į jį ir garsiai pasako tikslą, tada nuleidžia. Jis pakelia kairį delną ir pasako, kaip atrodo gyvenimas, jei jis nesieks tikslo, tada nuleidžia. Jis vėl pakelia dešinį delną ir smulkiau apibūdina tikslą. Koučeris padeda jam pastebėti detales.

B05

MODULIS B · Į SPRENDIMUS ORIENTUOTAS KOUČINGAS

Kalbos koučingas

45 min. 6-30 žm.

Trukmė	45 minutės	**Grupės dydis**	6-30, poromis	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	pasitikėjimas savimi, bendradarbiavimas, emocinis sąmoningumas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Pokalbyje jauni žmonės dažnai labai stengiasi suprasti kiekvieną žodį, ypač tarptautinėje grupėje. Tačiau kalbos svarba dažnai pervertinama, kai du žmonės nori susisiekti. Tai rodo vaikai, kai žaidžia neturėdami bendros kalbos. Čia koučeris nesupranta koučinamojo kalbos. Dalyviai išsiaiškina, kad koučeriui nereikia žinoti temos, kad galėtų padėti. Jie dažnai nustemba, kaip gerai vienas kitą supranta. Šis įrankis ugdo dėmesį, toleranciją ir pagarbą ir naudoja kitus pojūčius nei klausa. Tai padeda jauniems žmonėms, kurie ieško darbo užsienyje, dirba tarptautinėse komandose ar aptarnauja pirkėjus, kalbančius kita kalba.

Jums reikės

Patalpos, kur poros gali tyliai kalbėtis, vienas paprastų koučingo klausimų sąrašas kiekvienai porai, popierius ir rašikliai.

Pasiruošimas

- **Tarptautinė grupė:** suplanuokite poras su skirtingomis gimtosiomis kalbomis. Koučinamasis kalba savo gimtąja kalba.
- **Grupė, kalbanti viena kalba:** koučinamasis kalba kita kalba, kurios koučeris nesupranta, pavyzdžiui, mokykloje išmokta kalba. Jei poroje niekas tokios neturi, naudokite variantą „Be žodžių“.
- Užrašykite klausimų sąrašą iš EMC koučingo žingsnių: „Ką norėtumėte gauti iš mūsų pokalbio?“, „Tarkime, jūsų geriausios viltys išsipildo. Ką darysite kitaip?“, „Kas jau gerai veikia?“, „Kur esate dabar skalėje nuo 1 iki 10? Kaip atrodytų vienas žingsnis aukštyn?“, „Ką pasiimate iš šio pokalbio?“. Visas rinkinys pateiktas B03 Penki koučingo žingsniai klausimų langelyje.
- Paruoškite pavyzdines temas iš darbo ir verslo srities: pirmas darbo pokalbis, mokymo kurso pasirinkimas, sunkus viršininkas, pirkėjų paieška mažam verslui.

Žingsnis po žingsnio

1. Pristatykite idėją. Paklauskite: „Kaip maži vaikai žaidžia kartu, kai nekalba ta pačia kalba?“ (5 min.)
2. Sudarykite poras, kaip suplanuota: vienas koučinamasis, vienas koučeris. Koučeris negali suprasti koučinamojo kalbos. (3 min.)
3. Koučinamasis pasirenka tikrą darbo, mokymų ar verslo temą, vidutiniškai svarbią, nuo 3 iki 7 skalėje nuo 1 iki 10. Pora susitaria dėl stabdymo signalo, pavyzdžiui, pakeltos rankos. (2 min.)
4. Koučinamasis kalba apie temą kalba, kurios koučeris nesupranta. Koučeris užduoda klausimus kalba, kurią supranta abu. Koučeris neprašo vertimo, o seka balsą, veidą, gestus ir energiją. (10 min.)
5. Pasikeiskite vaidmenimis. Naujas koučinamasis pasirenka temą, ir pora kartoja 4 žingsnį. (10 min.)
6. Poromis pasidalykite, kaip jums buvo kiekvienu vaidmeniu. (7 min.)
7. Sukvieskite visą grupę aptarimui. (8 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip koučinamajam, kaip buvo kalbėti su žmogumi, kuris nesuprato jūsų žodžių?
2. Kaip koučeris, ką pastebėjote, kai negalėjote suprasti žodžių?
3. Ar pokalbis buvo naudingas, nors koučeris nežinojo temos? Kodėl taip arba kodėl ne?
4. Ką tai reiškia koučinguojant jaunus žmones, kurie menkai moka vietos kalbą?
5. Kaip galėtumėte panaudoti tai, ką pastebėjote, darbe su kolega ar pirkėju, kalbančiu kita kalba?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** šis įrankis tinka šiai grupei. Koučerio klausimus duokite kortelėse su paveikslėliais.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** tema lieka privati. Leiskite trumpus atsakymus ir tylą.
- **Fizinė negalia:** daroma sėdint. Esant klausos ar kalbos sutrikimams, susitarkite dėl gestų kalbos, rašymo ar piešimo.
- **Didelės grupės:** visos poros dirba vienu metu, o vaidmenims pakeisti naudokite laiko signalą.
- **Internetu:** naudokite atskirus kambarius (breakout rooms) su įjungtomis kameromis, o klausimų sąrašą paskelbkite pokalbių lange. Stabdymo signalas yra pakelta ranka kameroje.

Patarimai vedėjui

- **Stabdymo signalas.** Prieš 4 žingsnį patikrinkite, ar kiekviena pora susitarė dėl stabdymo signalo. Koučeris nesupranta žodžių, todėl koučinamasis turi galėti sustabdyti pokalbį nieko nepaaiškindamas. Kai koučeris pamato signalą, pokalbis iškart sustoja.
- Kai kuriems koučeriams nepatogu, kai jie nesupranta. Pasakykite jiems, kad tai normalu ir mokymosi dalis.
- Priminkite koučeriams negarsiai neįspėti temos ir nepatarinėti. Tai, kas pasakyta poroje, lieka poroje.
- Kalbėjimas gimtąja kalba gali sukelti stiprius jausmus, pavyzdžiui, ilgesį namų. Vaikščiokite ir stebėkite veidus, nes koučeris gali nepastebėti sunkumų. Jei kas nors susijaudina, sustabdykite porą. Koučinamasis nusprendžia, ar tęsti, keisti temą ar sustoti. Pasiūlykite pertrauką arba pokalbį privačiai.

Variantai

- **Individualiai:** jaunimo darbuotojas, dirbantis su vienu jaunu žmogumi, atlieka koučerio vaidmenį. Jaunas žmogus kalba kalba, kurios jaunimo darbuotojas nesupranta.
- **Du ratai:** turėdami 90 minučių ar daugiau, sudarykite naujas poras ir prieš aptarimą dar kartą atlikite 2–6 žingsnius. Maribore užsiėmimas užėmė du 90 minučių blokus.
- **Be žodžių:** koučinamasis atsako tik gestais, piešiniais ar garsais. Naudokite tai, kai poroje nėra kalbos, kurios koučeris nežinotų.

MODULIS C

Koučingas sutinka improvizaciją

Koučeris užduoda klausimus.
Jaunas žmogus atsako vaidindamas.

Čia abi kryptys susitinka. Koučeris užduoda klausimus, o jaunas žmogus atsako veikdamas, ne tik kalbėdamas.



Paveikslas: Modulis C – Koučingas sutinka improvizaciją (iliustracija sukurta dirbtiniu intelektu)

Šiame modulyje

ID	Įrankis	Minutės
C01	Impro koučingas su stebuklo klausimu	90
C02	Impro sprendimų kelias	90
C03	Karjeros dilema: A, B, abu arba nė vienas	75
C04	Improvizacijos žaidimai verslumui	90
C05	Kūrybiškumas ir inovacijos per improvizaciją	90

Šiame modulyje lavinsite:

- atsakymą į koučerio klausimus veiksmu, ne tik žodžiais;
- pageidaujamos ateities, sprendimo skalėje nuo 1 iki 10 ar pasirinkimo tarp dviejų variantų suvaidinimą;
- naujų idėjų kūrimą ir vieno mažo kito žingsnio radimą savo planui.

Patarimas: pirmiausia atlikite bent po vieną įrankį iš A ir B.

C01

MODULIS C · KOUČINGAS SUTINKA IMPROVIZACIJĄ

Impro koučingas su stebuklo klausimu

90 min. 6-30 žm.

Trukmė	90 minučių	**Grupės dydis**	6-30, grupėmis po tris	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	tikslų kėlimas, viltis, emocinis sąmoningumas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Jauni žmonės dažnai žino, ko nenori savo darbo gyvenime, bet sunkiai apibūdina, ko nori. Čia jie kelia karjeros ar verslo tikslą trumpam koučingo pokalbiui ir paskui suvaidina savo pageidaujamą ateitį improvizuota scena, kad pajustų, kaip ta ateitis galėtų atrodyti. Tai padeda ieškant pirmo darbo, keičiant karjerą ar planuojant nedidelį verslą.

Jums reikės

Erdvė trijų žmonių grupėms dirbti ir judėti, B04 tikslo klausimai kiekvienai grupei, stebuklo klausimas ant lapų stovo, popierius ir rašikliai stebėtojams.

Pasiruošimas

- Dalyviai turi žinoti trejeto vaidmenis. Jei nežino, pirmiausia vesti B02 Koučingo trejeto vaidmenys. Maribore šis įrankis buvo vėliau tą pačią dieną.
- Atspausdinkite B04 Pokalbio tikslas tikslo klausimus kiekvienam koučeriui.
- Užrašykite stebuklo klausimą ant lapų stovo EMC dalomosios medžiagos „2 žingsnis: Pageidaujama ateitis“ forma: „Įsivaizduokite, kad šiąnakt, kai miegate, įvyksta stebuklas ir jūsų darbo gyvenimas pasikeičia taip, kaip tikitės. Rytoj pabundate. Ką pirmiausia pastebite, kas parodo, kad stebuklas įvyko?“

Žingsnis po žingsnio

90 minučių užtenka dviem ratams. Trims ratams, kad kiekvienas būtų koučinamuoju po kartą, reikia apie 120 minučių.

1. Paaiškinkite tikslą ir garsiai perskaitykite stebuklo klausimą. (5 min.)
2. Sudarykite trijų žmonių grupes. Susitarkite, kas yra koučinamasis, koučeris ir stebėtojas. (3 min.)
3. Nustatykite tikslą kaip B04, 3–5 žingsniai. Koučinamasis pasirenka tikrą darbo, karjeros ar verslo situaciją, 3–7 skalėje nuo 1 iki 10. Pavyzdžiai: pirmo darbo radimas baigus mokyklą, grįžimas į darbą po ilgos pertraukos, perėjimas į naują sritį ar pirmųjų nedidelio verslo produktų pardavimas. Koučeris naudoja tikslo klausimus, kad sukonkretintų tikslą. (10 min.)
4. Koučeris užduoda stebuklo klausimą apie koučinamojo darbo gyvenimą. (1 min.)
5. Koučinamasis neatsako vien žodžiais. Jis atsistoja ir improvizuoja trumpą savo pageidaujamos ateities sceną, parodydamas, kaip jaučiasi, galvoja ir elgiasi. Pavyzdžiai: pirmas rytas naujame darbe, pokalbis su pirkėju savo parduotuvėje arba pasakojimas draugui, kad gavo pameistrystę. Koučeris ir stebėtojas gali prisijungti kaip kiti žmonės toje ateityje, pavyzdžiui, kolega, vadovas ar pirkėjas, jei koučinamasis to paprašo. (6 min.)
6. Pridėkite judesį. Koučeris klausia: „Kaip įeinate į savo darbovietę tą dieną? Kaip sėdite? Kaip sveikinatės su kolegomis ar pirkėjais?“ (4 min.)
7. Po scenos koučeris klausia: „Ką pastebėjote? Kas pirmas pastebės skirtumą jumyse? Koks vienas mažas šios ateities ženklas, kurį galėtumėte pamatyti jau kitą savaitę?“ (5 min.)
8. Stebėtojas dalijasi stiprybėmis ir ištekliais, kuriuos pastebėjo, aprašydamas tik tai, ką matė ir girdėjo. (3 min.)

9. Visi išlipa iš vaidmens, pasikeičia vaidmenimis ir atlieka 2 ratą (3–8 žingsniai). Pabaigoje visi dar kartą išlipa iš vaidmens, pavyzdžiui, pakratydami rankas ir garsiai pasakydami savo vardą. (33 min.)
10. Sukvieskite visą grupę aptarimui. (20 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip buvo suvaidinti savo pageidaujamą ateitį, o ne tik apie ją kalbėti?
2. Ką pastebėjote savo kūne ar jausmuose per sceną?
3. Kaip koučeriui, kas padėjo aiškiai ir konkrečiai suformuluoti tikslą?
4. Koks yra vienas mažas žingsnis link šios darbo ateities, kurį galite žengti netrukus?
5. Kaip jūsų pageidaujamos ateities vaizdas galėtų padėti per darbo pokalbį ar pristatant verslo idėją?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** klausimai kortelėse su paveikslėliais; scena gali būti daugiausia judesys, veido išraiškos ir gestai.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** scenos lieka trijų žmonių grupėje; koučinamasis gali aprašyti sceną sėdėdamas arba parodyti vieną akimirką, tarsi nuotrauką.
- **Fizinė negalia:** judesys gali būti mažas (rankos, veidas, balsas, sėdima laikysena); paklauskite koučinamojo, kaip jis nori parodyti ateitį.
- **Didelės grupės:** daug trejetų vienu metu su varpeliu ar plojimu kiekvienam žingsniui; aptarime dalijasi tik kelios grupės.
- **Internetu:** atskiri kambariai (breakout rooms) po tris; koučinamasis vaidina prieš kamerą, stovėdamas ar sėdėdamas; klausimai pokalbių lange.

Patarimai vedėjui

- Koučinamasis nusprendžia, kuo dalytis, ir „praleidžiu“ visada leidžiama. Situacijas laikykite 3–7 iš 10.
- Vaikščiokite ir padėkite koučeriams, kurie pradeda patarinėti, grįžti prie klausimų.
- **Jei kas nors susijaudina:** stebuklo klausimas gali sukelti liūdesį dėl to, ko šiandien trūksta, pavyzdžiui, netekus darbo ar sulaukus daug atsisakymų. Švelniai sustabdykite sceną, leiskite žmogui atsisėsti ir pakvėpuoti ir paklauskite, ko jam reikia: pertraukos, vandens ar pokalbio už grupės ribų. Nespauskite jo tęsti. Pasiūlykite pakeisti situaciją ar vaidmenį.

Variantai

- **Trumpa versija:** tik vienas ratas, kai visa grupė stebi vieną savanorių trejetą.
- **Pirmiausia raštu:** koučinamasis užrašo tris sakinius apie savo pageidaujamą ateitį, paskui juos suvaidina.

C02

MODULIS C · KOUČINGAS SUTINKA IMPROVIZACIJĄ

Impro sprendimų kelias

90 min. 6-30 žm.

Trukmė	90 minučių	**Grupės dydis**	6-30, poromis	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	gebėjimas prisitaikyti, tikslų kėlimas, viltis		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Karjeros ar verslo tikslas, pavyzdžiui, pirmas darbas ar mažas verslas, gali atrodyti per didelis. Kai jį matome kaip mažus žingsnius skalėje, kitas žingsnis tampa aiškus. Dalyvis vaidina personažą ir eina skale ant grindų. Vaidmuo padeda atsitraukti nuo savo baimių ir pamatyti naujų kelių pirmyn.

Jums reikės

Maždaug 5–6 metrai grindų porai, juosta, kreida ar 10 sunumeruotų lapų skalei, popierius ir rašikliai bei lapų stovas. Skalę galima nubraižyti ir ant popieriaus.

Pasiruošimas

- Kiekvienai porai ant grindų pažymėkite liniją nuo 1 iki 10, maždaug pusės metro atstumu tarp skaičių. Pradžioje galite pridėti 0.
- Užrašykite ant lapų stovo: „10 = pageidaujama situacija. 1 = jos dar labai mažai yra.“ Jei naudojate 0: „0 = jos dar visai nėra.“
- Dalyviai turi žinoti koučingo pokalbio pagrindus, pavyzdžiui, iš B02 Koučingo trejeto vaidmenys ar C01 Impro koučingas su stebuklo klausimu.

Žingsnis po žingsnio



Paveikslas: Sprendimų kelias skalėje ant grindų nuo 1 iki 10

1. Paaiškinkite tikslą: kiekviena pora dirba su tikro tipo problema, bet per personažą. Sudarykite poras: vienas koučinamasis, kuris eina skale (keliautojas), ir vienas koučeris. (7 min.)
2. Keliautojas sukuria personažą su karjeros ar verslo tikslu, su vardu, amžiumi ir situacija. Pavyzdžiai: mokyklos baigėjas, norintis pirmo darbo viešbutyje, žmogus, netekęs darbo ir norintis persikvalifikuoti, ar jaunas žmogus, norintis internetu parduoti rankų darbo gaminius. Keliautojas įvardija personažo tikslą, pavyzdžiui, „Dirbu pilnu etatu virėju“. Tai yra 10 skalėje. (8 min.)
3. Keliautojas įžengia į vaidmenį. Koučeris klausia: „Kur esate dabar skalėje?“ Keliautojas atsistoja ant to skaičiaus. (2 min.)
4. Koučeris klausia: „Kaip pasiekėte šį skaičių? Kas padėjo jums čia atsidurti?“ Keliautojas atsako kaip personažas. (3 min.)

5. Prieš judėdamas keliautojas įsivaizduoja vieną žingsnį aukščiau. Koučeris klausia: „Kaip atrodo vienas žingsnis aukščiau? Iš ko pastebėsite, kad ten esate?“ Keliautojas apibūdina tai kuo smulkiau, paskui žengia žingsnį. (3 min.)
6. Keliautojas įsivaizduoja kitą mažą žingsnį, paskui jį žengia. Koučeris klausia: „Kas pasikeitė? Ką darote? Kas padėjo žengti šį žingsnį?“ Keliautojas suvaidina personažo emocijas, mintis ir sprendimus šiame lygyje. Kartokite po 2–3 minutes žingsniui, kol pasieksite 10 arba aukščiausią skaičių, kuris atrodo tinkamas. (15 min.)
7. Viršuje koučeris klausia: „Pažvelkite atgal į kelią. Koks buvo pirmas mažas veiksmas, kuris jus pastūmėjo pirmyn?“ (3 min.)
8. Keliautojas išlipa iš skalės ir iš vaidmens. Jis pasako savo vardą ir vieną dalyką, kurį išmoko iš personažo. (2 min.)
9. Pasikeiskite vaidmenimis ir pakartokite 2–8 žingsnius trumpesne forma: personažas 5 min., kelias (3–7 žingsniai) 23 min., išlipimas 2 min. 6 žingsnyje žengkite du ar tris didesnius žingsnius, užuot žengę vieną žingsnį per skaičių. (30 min.)
10. Didelės grupės refleksija: kaip šis įrankis padeda jauniems žmonėms rasti sprendimus? Ar jis skatina rizikuoti, kūrybiškus sprendimus ir mąstymą apie ateitį? (17 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kiek šis įrankis jums buvo naudingas?
2. Kaip naudotumėte šį įrankį neformaliajame ir formaliajame švietime?
3. Kaip buvo kalbėti kaip personažui, o ne kaip savimi?
4. Kurį žingsnį buvo sunkiausia žengti ir kaip tai galėtų padėti jūsų darbo paieškoje ar verslo plane?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** tie patys trumpi klausimai kiekviename žingsnyje („Kas pasikeitė? Ką darote?“). Atsakymas gali būti gestas, vienas žodis ar laikysena.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** poros dirba lygiagrečiai. Personažas gali būti labai skirtingas nuo keliautojo. Jie gali sustoti ties bet kuriuo skaičiumi.
- **Fizinė negalia:** nubraižykite skalę ant popieriaus arba padėkite skaičius ant stalo ir judinkite monetą. Keliautojas gali rodyti skaičių ir sėdėdamas.
- **Didelės grupės:** pažymėkite kelias skales salėje ar lauke. Duokite vieną laiko signalą žingsniui. Pirmiausia reflektuokite šešių žmonių grupėse.
- **Internetu:** atskiri kambariai (breakout rooms) poroms. Bendroje baltojoje lentoje nubraižykite liniją nuo 1 iki 10, kur keliautojas juda žymekliu, arba jie parodo skaičių pakeltais pirštais.

Patarimai vedėjui

- Koučeriai dažnai nori patarti. Priminkite jiems: klauskite, klausykitės ir leiskite personažui pačiam rasti kitą žingsnį. Keliautojui nebūtina pasiekti 10.
- Prašykite detalių kiekviename žingsnyje. Kuo daugiau keliautojas gali pamatyti ir apibūdinti, tuo stipriau vaizdas išlieka prisiminime.
- Visada baikite išlipdami iš vaidmens (8 žingsnis), kad žmonės paliktų personažo jausmus.
- **Jei kas nors susijaudina:** personažo istorija gali paliesti tikrą gyvenimą. Sustabdykite kelią, pakvieskite žmogų nuo skalės ir iš vaidmens ir paklauskite, ko jam reikia. Pasiūlykite pertrauką ar ramų pokalbį. Neprašykite jo grįžti į sceną.

Variantai

- **Antras ratas su naujomis poromis:** Maribore tą pačią dieną sekė antras blokas. Dalyviai pasikeitė poromis, dar kartą naudojo Sprendimų kelią ir didelėje grupėje reflektavo, kaip jį pritaikyti neformaliajam ir formaliajam švietimui.

- **Be personažo:** su patyrusia, pasitikinčia grupe keliautojas gali eiti savo paties situacijos keliu. Skalę galima įsivaizduoti ar nubraižyti ant popieriaus, o pokalbis užtrunka apie 30 minučių porai.

C03

MODULIS C · KOUČINGAS SUTINKA IMPROVIZACIJĄ

Karjeros dilema: A, B, abu arba nė vienas

75 min. 6-30 žm.

Trukmė	75 minutės	**Grupės dydis**	6-30, grupėmis po tris	**Amžius**	16+
Lygis	vidutinis	**Atsparumo sritis**	problemų sprendimas, gebėjimas prisitaikyti, emocinis sąmoningumas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Daugelis jaunų žmonių jaučiasi įstrigę tarp dviejų karjeros pasirinkimų: darbas ar studijos, darbas ar savas verslas, likti namie ar dirbti užsienyje. Šis įrankis nepataria. Jis atveria pasirinkimą iki keturių variantų (A, B, abu arba nė vienas). Kiekvieno iš jų suvaidinimas atneša emocijų ir idėjų, kurių vien mąstymas neatneša.

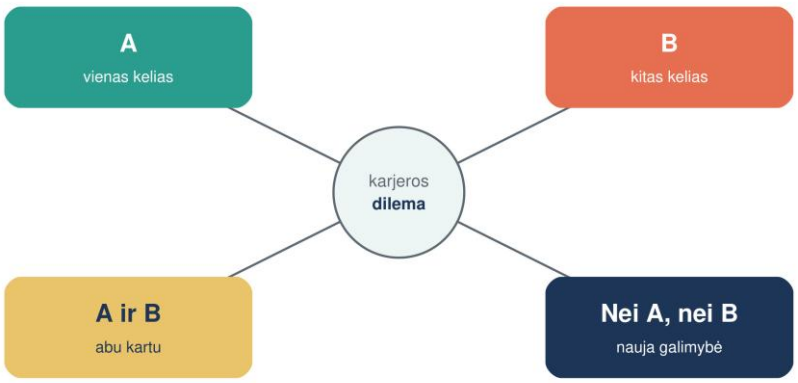
Jums reikės

Erdvė trijų žmonių grupėms judėti, keturi lapai grupei, pažymėti „A“, „B“, „A ir B“ ir „Nei A, nei B“, popierius ir rašikliai bei lapų stovas.

Pasiruošimas

- Dalyviai turi žinoti koučingo vaidmenis, pavyzdžiui, iš B02 Koučingo trejeto vaidmenys ir C01 Impro koučingas su stebuklo klausimu.
- Paaiškinkite išteklių „apkalbas“, jei grupė jų nežino (žr. 7 žingsnį).

Žingsnis po žingsnio



Paveikslas: keturios karjeros dilemos vietos

1. Paaiškinkite keturis variantus: A (vienas kelias), B (kitas kelias), A ir B (abu) ir nei A, nei B (kažkas kita). (5 min.)
2. Sudarykite trijų žmonių grupes: koučinamasis, koučeris ir stebėtojas. (3 min.)
3. Koučinamasis įsijaučia į žmogaus, turinčio labai konkrečią karjeros dilemą, vaidmenį, pavyzdžiui, „studijuoti IT ar dabar pradėti dirbti“, „imti darbą ar pradėti savo verslą“ arba „dirbti namie ar užsienyje“. Koučeris padeda ją kuo labiau sukonkretinti. Tada koučinamasis smulkiai apibūdina A ir B. Pavyzdys: „A: dabar pradėti dirbti vietos IT įmonėje, pilnu etatu, gyventi tėvų namuose. B: studijuoti IT universitete užsienyje, 4,5 metų, išsikelti iš namų.“ Padėkite keturis lapus ant grindų, per kelis žingsnius vieną nuo kito. (6 min.)
4. Koučeris pradeda 25 minučių pokalbį. Koučinamasis atsistoja ant „A“ ir elgiasi taip, tarsi tikrai gyventų šiuo variantu. Koučeris klausia: „Ką matote? Ką darote įprastą dieną? Ką jaučiate?“

Koučinamasis taip pat gali nupiešti tai, ką mato. Stebėtojas visą laiką užrašo išteklius, stiprybes ir jausmus. (6 min.)

5. Pakartokite „B“. Tada koučeris prideda du papildomus variantus: „A ir B“ (pavyzdžiui, dirbti ne visą darbo dieną ir studijuoti) bei „Nei A, nei B“. Ties „Nei A, nei B“ koučeris klausia: „Ką dar galėtumėte pasirinkti? Kaip atrodo tas gyvenimas?“ (19 min.)
6. Koučinamasis išlipa iš vaidmens. Jei nori, pasirenka vieną variantą. Koučeris klausia: „Ką dabar žinote, ko nežinojote anksčiau?“ (3 min.)
7. Išteklių „apkalbos“. Koučinamasis atsisuka nugara ir tyliai klausosi. Koučeris ir stebėtojas kalba apie stiprybes ir talentus, kuriuos pastebėjo koučinamajame. Tada stebėtojas ir koučinamasis kalba apie koučinamojo išteklius. (5 min.)
8. Sukvieskite visą grupę. Išanalizuokite atskleistus išteklius ir aptarkite, kaip pritaikyti šį įrankį koučingui formaliajame ir neformaliajame švietime, kad jauni žmonės drąsiai priimtų karjeros sprendimus. (25 min.)
9. Užbaikite ratu: kiekvienas įvardija vieną išteklių, kurį pasiims su savimi. (3 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip buvo suvaidinti kiekvieną variantą, užuot sudarius už ir prieš sąrašą?
2. Kas jus nustebino dėl „A ir B“ ar „Nei A, nei B“ ir ar tai galėtų atverti jums naują darbo ar verslo galimybę?
3. Kokius išteklius pastebėjote proceso metu?
4. Kaip galėtumėte pritaikyti šį įrankį jauniems žmonėms mokykloje, jaunimo centre ar profesiniame konsultavime?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** paveikslėliai ar simboliai keturiems variantams. Tie patys trumpi klausimai kiekvienam. Atsakymas gali būti piešinys, laikysena ar trumpa mimika.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** koučinamasis vaidina „ką nors“, turintį dilemą, o ne save. Jis gali sėdėti prie kiekvieno lapo arba praleisti variantą.
- **Fizinė negalia:** padėkite lapus ant stalo, kad būtų galima rodyti ar liesti. Vaikščiojimą pakeičia kėdės pakeitimas ar galvos pasukimas.
- **Didelės grupės:** daug grupių vienu metu. Skelbkite kiekvieną varianto pasikeitimą kas 6 minutes. Surinkite po vieną išteklių iš grupės ant lapų stovo.
- **Internetu:** atskiri kambariai (breakout rooms) po tris. Keturis variantus užrašykite bendroje baltojoje lentoje. Koučinamasis juda žymekliu arba parodo raidę.

Patarimai vedėjui

- Neieškokite „teisingo“ atsakymo. Tikslas yra nauja įžvalga, o ne galutinis sprendimas per 25 minutes.
- Priminkite koučeriams nepatarinėti. Jie klausia apie jausmus ir kasdienį gyvenimą, ne tik apie faktus.
- Kiekvieną ratą baikite aiškiai išlipdami iš vaidmens: žingtelkite nuo lapų ir pasakykite savo vardą.
- **Jei kas nors susijaudina:** karjeros dilema gali būti susijusi su šeimos spaudimu, pinigais ar migracija. Ramiai sustabdykite, leiskite žmogui atsitraukti nuo lapų ir išlipti iš vaidmens ir pasiūlykite pertrauką ar privatų pokalbį. Nespauskite jo užbaigti visų keturių variantų.

Variantai

- **Ilgesnis pokalbis:** turint daugiau laiko, pokalbiui skirkite 35 minutes, o koučinamajam laiko nupiešti kiekvieną variantą.
- **Verslo idėja:** naudokite keturis variantus verslo pasirinkimams, pavyzdžiui, „parduoti internetu“ (A), „atidaryti nedidelę parduotuvę“ (B), abu arba nė vienas.

C04

MODULIS C · KOUČINGAS SUTINKA IMPROVIZACIJĄ

Improvizacijos žaidimai verslumui

90 min. 8-24 žm.

Trukmė	90 minučių	**Grupės dydis**	8-24, poromis, mažomis grupėmis ir trejetais	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	kūrybiškumas, problemų sprendimas, pasitikėjimas savimi		
Youthpass kompetencija	Verslumas				

Kodėl verta naudoti

Jauni žmonės išbando ir pristato verslo idėją, pavyzdžiui, nedidelę paslaugą, kurios reikia jų miestui, papildomą verslą ar savarankišką darbą. Tai ruošia juos pristatyti pirkėjams, partneriams ar finansuotojams ir kalbėti apie save per darbo pokalbį. Improvizacija veikia iš išorės į vidų: jie pristato išgalvotą produktą, paskui savo idėją, o partneris ją plėtoja su „Taip, ir“. Į sprendimus orientuotas koučingas veikia iš vidaus į išorę: trejetuose kiekvienas pažiūri, kiek jo idėja paruošta, kas jau veikia ir koks vienas mažas kitas žingsnis.

Jums reikės

Atvira patalpa su vieta ratui, 6–10 kasdienių daiktų maišelyje (puodelis, šalikas, batas, šaukštas), kėdės trijų žmonių grupėms, lapų stovas, popierius, rašikliai ir laikmatis.

Pasiruošimas

- Perskaitykite A01 „Taip, ir“, B02 Koučingo trejeto vaidmenys ir B03 Penki koučingo žingsniai.
- Užrašykite koučingo klausimus iš 7 žingsnio ir tris trejeto vaidmenis ant lapų stovo.
- Prieš užsiėmimą paprašykite grupės sugalvoti vieną savo idėją: nedidelį verslą, paslaugą, papildomą darbą ar karjeros planą. Geros idėjos atsako į tikrą jų miesto ar regiono poreikį, pavyzdžiui, įgūdį, kurio ieško vietos darbdaviai, ar paslaugą, kurios ten žmonėms trūksta.

Žingsnis po žingsnio

1. Atsistokite ratu. Paaiškinkite tikslą. Pasakykite, kad klaidingų atsakymų nėra ir kiekvienas gali pasakyti „praleidžiu“. (5 min.)
2. **„Taip, ir“ verslo planas:** sužaiskite A01 „Taip, ir“ (1–5 žingsniai) su verslo tema, kurią jauni žmonės galėtų iš tikrųjų pradėti savo apylinkėje, pavyzdžiui, dviračių remonto paslauga, studentų kavinė, pagalba vyresnio amžiaus kaimynams ar internetinė parduotuvė vietos produktams. Ratus laikykite trumpus. (10 min.)
3. **Naujo produkto pristatymas:** sudarykite trijų ar keturių žmonių grupes. Kiekviena grupė nežiūrėdama ištraukia po vieną daiktą iš maišelio. (2 min.)
4. Daiktas dabar yra naujas produktas su kitokiu panaudojimu. Grupė nusprendžia, ką jis daro, kas yra pirkėjas ir kokią problemą jis sprendžia. (8 min.)
5. Kiekviena grupė per vieną minutę pristato produktą galimiems pirkėjams ar investuotojams. Kiekvienas pasako bent vieną sakinį. Žiūrovai užduoda vieną ar du klausimus, ir grupė atsako vaidmenyje. Paplokite kiekvienai grupei. (18 min.)
6. **„Taip, ir“ savo idėjos pristatymas:** poromis kiekvienas per vieną minutę pristato savo idėją. Partneris atsako tik sakiniais „Taip, ir...“, kaip A01, ir kiekvieną kartą prideda po vieną idėją. Tada pasikeiskite vaidmenimis. (10 min.)
7. **Koučingas dėl pasirengimo:** sudarykite trejetus su B02 vaidmenimis (koučinamasis, koučeris, stebėtojas). Koučinamasis atsineša savo idėją. Koučeris klausia: „Skalėje nuo 1 iki 10, kiek jūsų idėja paruošta išbandyti?“, „Kas jau veikia?“, „Kas jūsų mieste jos reikalautų ar ją pirktų?“, „Kaip atrodytų vienu balu aukščiau?“ ir „Koks vienas mažas kitas žingsnis?“ Koučeris

nepataria. Stebėtojas pabaigoje įvardija vieną stiprybę. Keiskite vaidmenis kas 7 minutes, kad kiekvienas būtų koučinamuoju po kartą. (24 min.)

8. Užbaikite rate aptarimu. Kiekvienas pasako vieną mažą žingsnį, kurį išbandys. (13 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kuo savo idėjos pristatymas skyrėsi nuo daikto kaip produkto pristatymo?
2. Kurį partnerio „Taip, ir“ pasiūlymą galėtumėte panaudoti savo idėjai?
3. Kokį skaičių skyrėte savo idėjai ir kas jau veikia?
4. Ką mažą galite išbandyti su savo idėja šią savaitę?
5. Kur pristatymas ir „Taip, ir“ galėtų jums padėti su pirkėju, darbdaviu per darbo pokalbį ar verslo partneriu?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** pristatykite gestais ar mimika; priimkite „Taip, ir... muzika!“; koučingo klausimus užrašykite kortelėse su paveikslėliu; žmonės gali parodyti skaičių ant popierinės skalės.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** daikto pristatymas yra grupės užduotis, todėl drovūs žmonės gali pasakyti tik produkto pavadinimą; pradėkite nuo stebėtojo vaidmens; idėja gali būti labai maža.
- **Fizinė negalia:** visi žaidimai ir trejetai veikia sėdint; rinkitės lengvus daiktus; įsitikinkite, kad neįgaliojo vežimėlio naudotojai prisijungia prie rato tame pačiame lygyje.
- **Didelės grupės (daugiau nei 24):** 2–5 žingsnius vykdykite lygiagrečiomis grupėmis su padėjėjais; grupės pristato partnerių grupei; kiekvienam vaidmenų pasikeitimui duokite po signalą.
- **Internetu:** 2 žingsnis atskiruose kambariuose (breakout rooms); 3 žingsnyje grupės naudoja kieno nors namų daiktą; 7 žingsniui atskiri kambariai po tris, klausimai skaidrėje.

Patarimai vedėjui

- Pirmiausia patys sužaiskite žaidimus. Ratus laikykite trumpus ir girkite pastangas bei drąsą, ne tik geras idėjas.
- 7 žingsnyje nauji koučeriai dažnai pataria. Priminkite jiems, kad atsakymus turi koučinamasis. Žemas skaičius yra gerai: paklauskite, kas jau veikia.
- Jei pristatymas pradeda žeisti žmogų ar grupę, švelniai jį sustabdykite ir grąžinkite dėmesį į produktą.
- **Jei kas nors susijaudina:** verslo nesėkmė ar nedarbas gali būti skausmingi. Leiskite žmogui pasitraukti ir stebėti, o per kitą pertrauką trumpai pasikalbėkite su juo privačiai. Nenaudokite tikrų asmeninių verslo nesėkmių kaip žaidimo medžiagos.

Variantai

- Jauni žmonės be verslo idėjos gali naudoti mokyklos renginį, vietos projektą ar darbą, kurio nori.
- Jaunimo darbuotojų mokymuose 6 žingsnį pakeiskite grupės pokalbiu apie tai, kaip pritaikyti žaidimus savo jaunimui.
- Kad sukurtumėte naujų idėjų prieš išbandydami vieną, pirmiausia atlikite C05 Kūrybiškumas ir inovacijos per improvizaciją.

C05

MODULIS C · KOUČINGAS SUTINKA IMPROVIZACIJĄ

Kūrybiškumas ir inovacijos per improvizaciją

90 min. 8-24 žm.

Trukmė	90 minučių	**Grupės dydis**	8-24, ratu, mažomis grupėmis ir trejetais	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	kūrybiškumas, gebėjimas prisitaikyti, tikslų kėlimas		
Youthpass kompetencija	Verslumas				

Kodėl verta naudoti

Daug jaunų žmonių mano, kad yra „nekūrybiški“. Improvizacija padeda jiems sukurti daug naujų idėjų ir variantų jų nevertinant. Į sprendimus orientuotas koučingas paskui padeda kiekvienam pasirinkti vieną variantą savo planui ir rasti mažą kitą žingsnį. Problemos paimtos iš darbo paieškos ir darbo jaunimo apylinkėje, todėl naujos idėjos gali tapti darbo planu, nauju būdu ieškoti darbo ar nedideliu verslu.

Jums reikės

Atvira patalpa ratui ir mažoms grupėms, vienas paprastas daiktas (pavyzdžiui, šalikas ar buteliukas), lapų stovo popierius, žymekliai, mažos kortelės, kėdės trijų žmonių grupėms ir laikmatis.

Pasiruošimas

- Ant kortelių užrašykite tris ar keturias tikras jaunų žmonių darbo problemas jūsų apylinkėje, pavyzdžiui, „Mažame mieste sunku rasti pirmą darbą“, „Darbdaviai prašo patirties, kurios neturiu“, „Turiu įgūdį, bet nežinau, kaip iš jo užsidirbti“ arba „Jauni žmonės išvyksta iš mūsų miesto ieškoti darbo“.
- Kiekvienai grupei paruoškite po vieną lapų stovo lapą su dviem stulpeliais: „Blogiausios idėjos“ ir „Naujos idėjos“.
- Perskaitykite B02 Koučingo trejeto vaidmenys ir B03 Penki koučingo žingsniai. Koučingo klausimus iš 8 žingsnio užrašykite ant lapų stovo.

Žingsnis po žingsnio

1. Atsistokite ratu. Paaiškinkite tikslą. Pasakykite, kad visos idėjos laukiamos ir kiekvienas gali pasakyti „praleidžiu“. (5 min.)
2. **Kuo dar tai gali būti?** Perduokite daiktą ratu. Kiekvienas trumpa mimika panaudoja jį kaip kažką naujo, pavyzdžiui, telefoną, vairą ar įrankį dirbtuvėse. Antrame, greitesniame rate grupė po kiekvienos idėjos kartu sako „Taip!“. (12 min.)
3. **Blogiausių idėjų smegenų šturmas.** Keturių ar penkių žmonių grupėse kiekviena grupė pasirenka problemos kortelę ir surašo blogiausias įmanomas idėjas: kvailas, per brangias ar neįmanomas. Tada grupės perduoda savo lapą kitai grupei. (8 min.)
4. Kiekviena grupė gautas blogiausias idėjas paverčia naudingomis, klausdama: „Kas šioje blogoje idėjoje paslėpta ir galėtų veikti?“ Jos pasirenka tą, kuri joms labiausiai patinka. (12 min.)
5. **Parodykite idėją.** Grupės klausia: „Tarkime, ši idėja pasiteisino. Kas pasikeičia jaunam žmogui?“ Jos paruošia vienos minutės sceną, kuri parodo atsakymą. (5 min.)
6. Grupės rodo savo scenas. Po kiekvienos žiūrovai pasako vieną dalyką, kuris jiems patiko. (10 min.)
7. **Mano paties variantai.** Kiekvienas užrašo vieną savo klausimą, pavyzdžiui, „Kokį darbą galiu dirbti baigęs mokyklą?“, „Kaip galiu rasti darbą savo mieste?“ arba „Kaip galiu užsidirbti iš savo

įgūdžio?“, ir tris–penkis variantus kortelėse. Bent vienas variantas gaunamas apvertus „blogiausią idėją“. (8 min.)

8. **Koučingas dėl pasirinkimo:** sudarykite trejetus su B02 vaidmenimis (koučinamasis, koučeris, stebėtojas). Koučinamasis parodo savo variantus. Koučeris klausia: „Kuris variantas suteikia jums daugiausia energijos?“, „Skalėje nuo 1 iki 10, kiek esate pasirengę jį išbandyti?“, „Kas jau veikia?“ ir „Koks vienas mažas kitas žingsnis?“ Koučeris nepataria. Stebėtojas įvardija vieną stiprybę. Keiskite vaidmenis kas 6 minutes. (20 min.)
9. Užbaikite rate aptarimu. (10 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip jautėtės, kai buvo leista dalytis „blogomis“ idėjomis?
2. Kuris jūsų paties variantas jus nustebino?
3. Kas padėjo pasirinkti vieną variantą koučingo pokalbyje?
4. Koks vienas mažas žingsnis, kurį šią savaitę žengsite su pasirinktu variantu?
5. Kaip „blogos“ idėjos apvertimas galėtų padėti, kai darbo paieška ar verslo planas užstringa?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** 2 žingsniui žodžių nereikia; leiskite piešti ant lapų stovo ir kortelių bei vaidinti scenas mimika; žmonės gali parodyti skaičių ant popierinės skalės.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** žmonės gali perduoti daiktą toliau; drovūs žmonės gali imtis mažų vaidmenų, pavyzdžiui, pasakotojo; 8 žingsnyje pradėkite nuo stebėtojo vaidmens.
- **Fizinė negalia:** visos veiklos veikia sėdint; žmonės gali apibūdinti naują panaudojimą, užuot rodę mimika.
- **Didelės grupės:** 2 žingsnį vykdykite keliuose rateliuose; grupės rodo scenas vienai partnerių grupei; kiekvienam vaidmenų pasikeitimui duokite po signalą.
- **Internetu:** kiekvienas rodo kameroje namų daiktą; naudokite bendrą baltąją lentą; 8 žingsniui atskiri kambariai (breakout rooms) po tris.

Patarimai vedėjui

- Pirmiausia patys parodykite 2 žingsnį, su neįprasta idėja. Tai leidžia kitiems žaisti.
- Patikrinkite, ar „blogiausios“ idėjos yra kvailos, o ne žeidžiančios jokio žmogaus ar grupės.
- 8 žingsnyje renkasi koučinamasis, o ne koučeris. Žemas skaičius yra gerai: paklauskite, kas jau veikia.
- **Jei kas nors susijaudina:** problemos kortelė ar paties klausimas gali paliesti sunkią situaciją, pavyzdžiui, nedarbą. Leiskite žmogui pakeisti kortelę, likti stebėtojo vaidmenyje ar pasitraukti ir per kitą pertrauką pasikalbėkite su juo privačiai.

Variantai

- Kaip problemos kortelę naudokite tikrą iššūkį iš savo mokyklos, organizacijos ar vietos darbdavio.
- Jaunimo darbuotojų mokymuose 7 žingsnį pakeiskite grupės pokalbiu apie tai, kaip naudoti šiuos metodus su jaunimu.
- Kad išbandytumėte ir pristatytumėte pasirinktą idėją, tęskite su C04 Improvizacijos žaidimai verslumui.

MODULIS D

Refleksija

Įvardykite, ką išmokote,
ir ką darysite toliau.

Pabaigoje jauni žmonės įvardija, ką išmoko. Jie naudoja aštuonias ES pagrindines kompetencijas, kurias vėliau gali panaudoti gyvenimo aprašyme (CV) ar per darbo pokalbį.



Paveikslas: Modulis D – Refleksija (iliustracija sukurta dirbtiniu intelektu)

Šiame modulyje

ID	Įrankis	Minutės
D01	Kasdienės refleksijos grupės („molekulės“)	30
D02	Asmeninė mokymosi mandala	90
D03	Baigiamasis savęs vertinimas pagal pagrindines kompetencijas	60

Šiame modulyje lavinsite:

- kasdienį žvilgsnį atgal mažose grupėse ir užrašymą asmeniniame užrašų sąsiuvinyje;
- asmeninės mokymosi mandalos, apie tai, kaip pasikeitėte, piešimą;
- išmoktų dalykų įvardijimą aštuoniomis ES pagrindinėmis kompetencijomis Youthpass, CV ar darbo pokalbiui.

D01

MODULIS D · REFLEKSIJA

Kasdienės refleksijos grupės („molekulės“)

30 min. | 10-40 žm.

Trukmė	30 minučių	**Grupės dydis**	10-40, grupėmis po 5-6	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	emocinis sąmoningumas, bendradarbiavimas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Kiekvienos dienos pabaigoje mažos grupės žvelgia atgal: kiekvienas pasako, kaip jaučiasi ir ką išmoko, ir užrašo tai asmeniniame sąsiuvinyje. Kiekvieną dieną žmonės taip pat susieja išmoktus dalykus su savo kitu žingsniu darbe, darbo paieškoje ar verslo idėjoje. Per kelias dienas sąsiuvinis tampa įgūdžių įrašu, kurį jauni žmonės gali įvardyti pagrindinėmis kompetencijomis gyvenimo aprašyme (CV), per darbo pokalbį ar kalbėdami apie savo verslo idėją.

Jums reikės

Sąsiuvinis ir rašiklis kiekvienam, ramus kampas su kėdėmis ratu kiekvienai grupei, klausimai ant lapų stovo, pagrindinių kompetencijų plakatas, laikmatis.

Pasiruošimas

- Suplanuokite 30 minučių laiką kiekvienos dienos pabaigoje. Prieš pirmą refleksiją pristatykite Youthpass ir aštuonias pagrindines kompetencijas. Mokymuose tai buvo atskiras užsiėmimas tą pačią dieną.
- Padarykite plakatą: raštingumas; daugiakalbystė; matematika, gamtos mokslai, technologijos ir inžinerija; skaitmeninė kompetencija; asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija; pilietiškumas; verslumas; kultūrinis sąmoningumas ir raiška.
- Visą savaitę išlaikykite tas pačias 5 ar 6 žmonių grupes. Mokymuose jos vėl susitiko paskutinę dieną mokymosi mandalai (D02).

Žingsnis po žingsnio

Tik pirmą dieną

1. Sudarykite 5 ar 6 žmonių grupes. Mokymuose grupės buvo sudarytos įrankiu, vadinamu „molekulėmis“. Tai yra refleksijos grupės visai veiklai. (5 min.)
2. Išdalykite sąsiuvinius. Kiekvienas pažymi savo vardu ar piešiniu. Pasakykite, kad sąsiuvinis yra privatus. (3 min.)

Kiekvieną dieną

3. Grupės susėda savo kampe. (1 min.)
4. Parodykite du dienos klausimus. Pirmos dienos klausimai: „Kas padėjo jums sklandžiai įsilieti pirmąją projekto dieną?“ ir „Kaip jaučiatės grupėje?“ (1 min.)
5. Kiekvienas pagalvoja vienas ir užsirašo trumpas pastabas. (4 min.)
6. Eikite ratu. Kiekvienas atsako į abu klausimus. Kiti klausosi ir nepataria. (10 min.; 18 min. vėlesnėmis dienomis, kai 1 ir 2 žingsniai atkrenta)
7. Kiekvienas užrašo vieną dalyką, kurį šiandien išmoko, kuriai pagrindinei kompetencijai jis priklauso ir kaip jis galėtų padėti kitame žingsnyje: darbo pokalbyje, prašyme dėl darbo, mokymų pasirinkime ar savo verslo idėjoje. (4 min.)
8. Užbaikite: kiekvienas pasako vieną žodį apie tai, kaip išeina iš dienos. (2 min.)

Aptarimo klausimai

Naudokite šiuos klausimus su visa grupe savaitės pabaigoje.

1. Kaip jums buvo kalbėti apie savo dieną mažoje grupėje?
2. Ką pastebėjote, kai užrašėte tai, ką išmokote?
3. Kuri pagrindinė kompetencija jūsų sąsiuvinyje pasirodo dažniausiai?
4. Kas padeda jums atvirai kalbėti savo grupėje?
5. Kurią pastabą iš savo sąsiuvinio galėtumėte panaudoti kitame darbo pokalbyje, prašyme dėl darbo ar pokalbyje apie savo verslo idėją?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** leiskite sąsiuvinyje naudoti savo kalbą, piešinius ar veidukų skalę.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** kiekvienas gali praleisti arba perskaityti vieną sakinį iš sąsiuvinio.
- **Fizinė negalia:** sudarykite grupes pagal tai, kur žmonės sėdi, kad niekam nereikėtų judėti; leiskite balso užrašus vietoj rašymo.
- **Didelės grupės:** visos grupės dirba vienu metu, kiekviena su savo laiko prižiūrėtoju.
- **Internetu:** kasdien naudokite tuos pačius 5 ar 6 žmonių atskirus kambarius (breakout rooms) ir klausimus paskelbkite pokalbių lange.

Patarimai vedėjui

- Susitarkite pirmą dieną: kas pasakyta grupėje, lieka grupėje.
- Tai nėra terapija. Jei kas nors susijaudina, sustabdykite ratą, padėkokite ir pasiūlykite pertrauką ar galimybę praleisti. Vėliau pasikalbėkite su juo vienu su vienu ir žinokite, kur galima nukreipti dėl daugiau paramos.
- Laikykite grupes pastovias, nes pasitikėjimui reikia laiko. Būkite trumpi, nes dienos pabaigoje žmonės pavargę.

Variantai

- **Klausimai vėlesnėms dienoms.** Vėlesnėmis dienomis galite naudoti naujus klausimus: „Kas jums šiandien padėjo?“, „Ką šiandien sužinojote apie save?“, „Kas šiandien buvo sunku ir kaip su tuo susitvarkėte?“, „Kas iš šios dienos galėtų padėti kitame darbo pokalbyje ar su verslo idėja?“, „Koks vienas mažas žingsnis link darbo ar verslo, kurį galite žengti po šios veiklos?“
- **Pabaiga.** Paskutinę dieną sąsiuvinį naudokite mokymosi mandalai (D02) ir savęs vertinimui (D03).

D02

MODULIS D · REFLEKSIJA

Asmeninė mokymosi mandala

90 min. 5-40 žm.

Trukmė	90 minučių	**Grupės dydis**	5-40, grupėmis po 5-6	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	emocinis sąmoningumas, pasitikėjimas savimi		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Mokymų ar dirbtuvių ciklo pabaigoje kiekvienas nupiešia mandalą, paveikslą apskritimuose, apie tai, kaip pasikeitė viduje. Ji taip pat susieja šį pokytį su tuo, ko žmogus nori savo darbo gyvenime, karjeroje ar versle, ir su vienu kitu žingsniu link to. Piešimas padeda žmonėms, kuriems sunku jausmus paversti žodžiais, o dalijimasis mažoje grupėje užbaigia kartu praleistą laiką.

Jums reikės

A3 popierius kiekvienam, spalvoti pieštukai ir žymekliai, lėkštė ir puodelis apskritimams piešti, stalai ar švari grindys, tyli muzika (nebūtina).

Pasiruošimas

- Naudokite tas pačias 5 ar 6 žmonių grupes, kurios susitikdavo veiklos metu. Mokymuose tai buvo kasdienės refleksijos grupės (D01).
- Nupieškite savo pavyzdinę mandalą su vidiniu ir išoriniu apskritimu.
- Paruoškite po vieną klausimą kiekvienam apskritimui. Vidinis apskritimas: „Kas pasikeitė manyje viduje? Kaip dabar matau save? Ko noriu savo darbo gyvenime, karjeroje ar versle?“ Išorinis apskritimas: „Kas pajudėjo mano elgesyje su kitais? Koks mano kitas žingsnis link to, ko noriu, pavyzdžiui, prašymas dėl darbo, mokymų kursas, pokalbis su darbdaviu ar verslo idėjos išbandymas?“

Žingsnis po žingsnio

1. Paaiškinkite tikslą: pažvelgti atgal į visą veiklą ir į savo pokytį. (3 min.)
2. Parodykite savo pavyzdį. Teisingo ar klaidingo piešinio nėra. Spalvos, formos, simboliai ir žodžiai yra tinkami. (3 min.)
3. Kiekvienas nupiešia mažą vidinį ir didelį išorinį apskritimą. (2 min.)
4. Perskaitykite vidinio apskritimo klausimą. Žmonės tyliai užpildo vidinį apskritimą. (15 min.)
5. Perskaitykite išorinio apskritimo klausimą. Žmonės tyliai užpildo išorinį apskritimą. (15 min.)
6. Kiekvienas po mandala užrašo vieną sakinį, kuris ją apibendrina, ir vieną kitą žingsnį link darbo ar verslo su data. (5 min.)
7. Savo mažoje grupėje kiekvienas parodo savo mandalą ir pasako, ką ji reiškia. Kiti klausosi. (35 min.)
8. Kiekvienas pasako vieną dalyką apie tai, kaip jautėsi šioje grupėje, tada pasiima mandalą namo. (12 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kaip buvo piešti, o ne kalbėti?
2. Ką įdėjote į centrą ir kodėl?
3. Kas jus nustebino jūsų pačių mandaloje?
4. Kas padės jums prisiminti šį pokytį sunkią akimirką, pavyzdžiui, po atmesto prašymo dėl darbo ar kai verslo idėja nesiseka?
5. Kaip jūsų mandala gali padėti paaiškinti darbdaviui ar pirkėjui, ką galite ir ko norite?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** klausimus sakykite lėtai su gestais; dalytis galima rodant pirštu ir keliais žodžiais.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** niekam nereikia gerai piešti; žmonės gali pasidalyti tik viena dalimi arba praleisti.
- **Fizinė negalia:** pasiūlykite storus žymeklius, prie stalo priklijuotą popierių, lipdukus ar partnerį, kuris piešia už juos.
- **Didelės grupės:** visos grupės dirba vienu metu, o pabaigoje vietoj viso grupės rato surenkite galerijos apžiūrą.
- **Internetu:** žmonės piešia ant popieriaus ir rodo kamerai atskiruose 5 ar 6 žmonių kambariuose (breakout rooms).

Patarimai vedėjui

- Kol žmonės piešia, išlaikykite ramią aplinką. Neinterpretuokite piešinių; klauskite, ką jie reiškia.
- Tai vyksta pabaigoje, kai žmonėms jau gali būti liūdna atsisveikinti. Jei kas nors susijaudina, duokite jam laiko, padėkokite ir pasiūlykite pertrauką ar pokalbį vienu su vienu. Niekas neturėtų išeiti vienas su stipriu jausmu.
- Mandalos yra privačios. Prieš darydami bet kokią nuotrauką, paklauskite.

Variantai

- **Trumpa versija.** Naudokite tik vieną apskritimą: „Kas manyje pasikeitė?“
- **Su sąsiuviniu.** Prieš piešdami žmonės penkias minutes skaito savo D01 sąsiuvinį.

D03

MODULIS D · REFLEKSIJA

Baigiamasis savęs vertinimas pagal pagrindines kompetencijas

60 min. 4-40 žm.

Trukmė	60 minučių	**Grupės dydis**	4-40, individualus darbas ir poros	**Amžius**	15+
Lygis	pagrindinis	**Atsparumo sritis**	pasitikėjimas savimi, tikslų kėlimas		
Youthpass kompetencija	Asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija				

Kodėl verta naudoti

Veiklos pabaigoje kiekvienas įvardija, ką išmoko, pagal pagrindines kompetencijas, kurių prašo darbdaviai ir verslo pasaulis, pavyzdžiui, verslumą bei asmeninę, socialinę ir mokymosi mokytis kompetenciją. Jie tai parodo ant linijos, įrašo į sakinius „Aš galiu...“ ir išgirsta, ką pamatė partneris. Šiuos sakinius jie gali naudoti Youthpass, gyvenimo aprašyme (CV), per darbo pokalbį ar verslo plane ir išeina su vienu konkrečiu kitu žingsniu link darbo ar verslo.

Jums reikės

Maskuojamoji juosta linijai ant grindų (apie 5 metrai), du ženklai („mažai“ ir „daug“), pagrindinių kompetencijų plakatas, D01 sąsiuviniai (jei naudoti), popierius ir rašikliai, prieiga prie Youthpass arba paprasta savęs vertinimo lentelė, pažymėjimai ar dalyvavimo raštai. Nebūtina: trumpa vertinimo anketa.

Pasiruošimas

- Padarykite plakatą: raštingumas; daugiakalbystė; matematika, gamtos mokslai, technologijos ir inžinerija; skaitmeninė kompetencija; asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija; pilietiškumas; verslumas; kultūrinis sąmoningumas ir raiška.
- Priklijuokite liniją ant grindų. Vienoje pusėje padėkite „mažai“, kitoje „daug“.
- Pasirinkite tris ar keturias kompetencijas linijai. Pradėkite nuo dviejų, kurios svarbiausios įsidarbinimui ir verslui: verslumas (idėjos, veikimas, darbas su kitais vertei kurti) ir asmeninė, socialinė ir mokymosi mokytis kompetencija (pokyčių įveikimas, komandinis darbas, naujų dalykų mokymasis). Pridėkite dar vieną ar dvi, pavyzdžiui, daugiakalbystę ar skaitmeninę.
- Erasmus+ projekte paruoškite Youthpass pažymėjimus. Kitu atveju paruoškite paprastą dalyvavimo raštą.
- Nebūtina: paruoškite vertinimo anketą su ne daugiau kaip penkiais trumpais klausimais.

Žingsnis po žingsnio

1. **Nebūtina: greitas vertinimas.** Pasakykite, kad tai apie veiklą, o ne apie žmones, ir kad ji anoniminė. Kiekvienas užpildo trumpą anketą. Jei praleidžiate, tas 5 minutes skirkite 7 žingsniui. (5 min.)
2. Paaiškinkite tikslą: „Jūs patys nusprendžiate, ką išmokote. Niekas jūsų nevertina pažymiu.“ Parodykite liniją ir abu jos galus. (3 min.)
3. Parodykite plakatą. Kiekvieną kompetenciją paaiškinkite vienu sakiniu su pavyzdžiu iš veiklos ir vienu iš darbo, pavyzdžiui, „Pristatėte idėją grupei. Tai yra verslumas.“ (7 min.)
4. Kiekvienas perskaito savo sąsiuvinį arba prisimena ir pažymi svarbiausią išmoktą dalyką. (5 min.)
5. **Eikite linija.** Įvardykite vieną kompetenciją. Visi atsistoja ant linijos ten, kur jaučia, kad joje paaugo. Paklauskite dviejų ar trijų savanorių: „Ką šią savaitę padarėte, kad stovite čia?“ Pakartokite kiekvienai pasirinktai kompetencijai. (12 min.)
6. Kiekvienas pasirenka dvi ar tris kompetencijas, kuriose stovėjo arčiausiai „daug“. Kiekvienai jų užrašo po vieną sakinį „Aš galiu...“, kurį galėtų pasakyti per darbo pokalbį ar įrašyti į gyvenimo

aprašymą (CV), pavyzdžiui, „Galiu pristatyti idėją nepažįstamų žmonių grupei.“ Jie atsako: „Kur to išmokau? Iš ko žinau, kad galiu tai daryti?“ (10 min.)

7. **Poros.** Kiekvienas garsiai perskaito vieną sakinį „Aš galiu...“. Partneris pasako vieną dalyką, kurį matė, kaip tas žmogus darė per veiklą. Tada partneris klausia: „Koks vienas konkretus kitas žingsnis link darbo, mokymų kurso ar jūsų verslo ir kada jį žengsite?“ Pasikeiskite. (8 min.)
8. Kiekvienas perkelia savo sakinius į Youthpass arba savęs vertinimo lentelę. (5 min.)
9. Išdalykite pažymėjimus po vieną. Pasakykite kiekvieno žmogaus vardą ir padėkokite. (5 min.)

Aptarimo klausimai

1. Kur ant linijos stovėjote toliausiai nuo to, ko tikėjotės?
2. Kurią kompetenciją buvo lengviausia paversti sakiniu „Aš galiu...“? Kurią sunkiausia?
3. Ką jūsų partneris pamatė jumyse, ko patys nematėte?
4. Kurį sakinį „Aš galiu...“ pasakytumėte pirmą per darbo pokalbį ar galimam pirkėjui ir kodėl?
5. Koks jūsų kitas žingsnis link darbo ar verslo ir kas gali jums su tuo padėti?

Pritaikykite

- **Žemas kalbos lygis:** parodykite kiekvieną kompetenciją paveikslėliu. Leiskite savo kalbą, trumpus sakinius „Aš galiu...“ ar kalbėjimą, kol partneris rašo.
- **Nepakankamas pasitikėjimas savimi:** niekam nereikia aiškinti savo vietos ant linijos. Porų žingsnis nebūtinas, o žmonės gali perskaityti sakinį užuot kalbėję laisvai.
- **Fizinė negalia:** naudokite popierinę liniją ant stalo ir monetą ar lipduką arba žmonės pakelia nuo 1 iki 10 pirštų. Pasiūlykite rinkti tekstą kompiuteriu, balso užrašus ar rašytoją. Pažymėjimą atneškite prie žmogaus vietos.
- **Didelės grupės:** priklijuokite dvi ar tris linijas. Rašyti padeda keli vedėjai. Pažymėjimai išdalijami mažomis grupėmis.
- **Internetu:** nubraižykite liniją bendroje baltojoje lentoje; kiekvienas perkelia lipduką. Poroms naudokite atskirus kambarius (breakout rooms), internetinę anketą, o pažymėjimus siųskite el. paštu, o vardus skaitykite garsiai.

Patarimai vedėjui

- Bet kokį veiklos vertinimą darykite trumpą ir atskirą, kad niekas nejaustų, jog jo mokymasis vertinamas pažymiu.
- Linija yra skalė, kaip koučinge (B03). Bet kuri vieta joje yra gerai. Klauskite, kas žmones ten atvedė, o ne kodėl jie nėra toliau.
- Kai kurie jauni žmonės yra patyrę blogų vertinimo patirčių mokykloje. Jei kas nors susijaudina ar užsiblokuoja, pabūkite šalia, paklauskite apie vieną dalyką, kurį jis padarė, padėkite paversti jį vienu sakiniu ir pasiūlykite pertrauką.
- Netaisykite to, ką žmonės rašo apie save. Užduokite klausimus, kad tai taptų konkretesnė.

Variantai

- **Be Youthpass.** Be Erasmus+ naudokite paprastą lentelę su aštuoniomis kompetencijomis ir 6 žingsnio klausimais.
- **Prieš ir po.** Eikite linija ir pirmą dieną. Paskutinę dieną žmonės palygina, kur stovėjo.

Paruošti dirbtuvių planai

Kiekvienas planas naudoja tik šio rinkinio įrankius. Visi planai laikosi tos pačios tvarkos: improvizacija (A modulis), koučingas (B modulis), abu derinantys įrankiai (C modulis) ir trumpa refleksija (D modulis). ID parodo, kur rasti visus žingsnius, medžiagas ir „Pritaikykite“ idėjas. Kai kurie įrankiai čia yra trumpesni nei savo aprašuose. Lentelėje nurodyta, kuriuos žingsnius naudoti.

1 planas: pirmas susitikimas su jaunimu, kuris nesimoko, nedirba ir nedalyvauja mokymuose (NEET)

Tikslinė grupė: 10–24 jauni žmonės, 15–30 metų, kurie dar vienas kito nepažįsta, dažnai su menku pasitikėjimu savimi ar skirtingomis kalbomis. **Trukmė:** 160 minučių. **Tikslas:** žaisti kartu be spaudimo, įvardyti savo stiprybes, rasti naujų idėjų tikrai problemai ir norėti sugrįžti.

Laikas	Įrankis	Tikslas ir kaip čia vesti
0:00–0:05	Pasveikinimas	Pasakykite, kas vyks šiandien ir kad kiekvienas gali pasakyti „praleidžiu“.
0:05–0:25	A01 „Taip, ir“	Poros. Tema: „Organizuojame jaunimo renginį“. Visa trukmė.
0:25–0:55	B01 Išteklių rinkimas	Poros. Visa trukmė.
0:55–1:05	Pertrauka	
1:05–2:15	C05 Kūrybiškumas ir inovacijos per improvizaciją	Grupės po 4 ar 5. Naudokite 1–7 žingsnius ir 9 žingsnį. Praleiskite 8 žingsnį (trejeto koučingą), nes grupė dar nežino koučingo vaidmenų. Naudokite lengvas problemų korteles. Aptarime praleiskite 3 klausimą.
2:15–2:35	D01 Kasdienės refleksijos grupės	Pirmos dienos versija. 1–2 žingsniai per 5 min., 3–5 žingsniai per 5 min., 6 žingsnis per 5 min., 7–8 žingsniai per 5 min.
2:35–2:40	Pabaiga	Pasakykite, kada kitas susitikimas.

Iš viso: 160 minučių.

Pastabos: niekas nepristato vienas: A01 ir B01 lieka poromis, o C05 scenos yra grupės užduotys. Visi blokai veikia sėdint. Internetu: du susitikimai (A01 ir B01, paskui C05 ir D01).

Aptarimas:

1. Ką šiandien padarėte, ko nesitikėjote?
2. Kurią stiprybę pasakėte garsiai?
3. Kurią naują idėją iš scenų norėtumėte išbandyti?

Tęsinys: išlaikykite tas pačias D01 grupes. Toliau išmokite koučingo vaidmenų su B02 ir B04 (16+), tada visą C05. Kursą užbaikite su D02 ar D03.

2 planas: moksleiviai, renkantys mokyklą ar karjerą

Tikslinė grupė: 12–30 moksleivių, 16–19 metų, kurie turi pasirinkti mokyklą, mokymo kursą ar pirmą darbą. **Trukmė:** 230 minučių. **Tikslas:** išmokti koučingo vaidmenų, pažvelgti į vieną pasirinkimą iš keturių pusių, žengti link sprendimo kaip personažui ir užrašyti, ką jie gali.

Laikas	Įrankis	Tikslas ir kaip čia vesti
0:00–0:05	Pasveikinimas	Niekam nereikia dalytis asmeniniais dalykais. Kiekvienas gali pasakyti „praleidžiu“.
0:05–0:25	A01 „Taip, ir“	Poros. Tema: „Organizuojame mokyklos renginį“. Visa trukmė.
0:25–1:10	B02 Koučingo trejeto vaidmenys	Trejetai. Tik vienas ratas. 1 žingsnis per 6 min. 2–4 žingsniai per 7 min. 5 žingsnis per 20 min. 6 ir 7 žingsniai po 3 min. 8 ir 9 žingsnius praleiskite. 10 žingsnis per 6 min. Išlaikykite trejetus C03.
1:10–1:25	Pertrauka	
1:25–2:20	C03 Karjeros dilema	Tie patys trejetai kaip B02. Kiekvienas imasi vaidmens, kurio neturėjo B02. Koučinamasis atsineša mokyklos ar karjeros dilemą. 1–7 žingsniai visiškai. 8 žingsnis per 8 min.: kalbėkite apie rastus išteklius ir kitus žingsnius, o ne apie įrankio pritaikymą. 9 žingsnį praleiskite.
2:20–2:30	Pertrauka	
2:30–3:30	C02 Impro sprendimų kelias	Poros. Personažas susiduria su mokyklos ar karjeros pasirinkimu. 1 žingsnis per 5 min. Kiekvienas keliautojas naudoja trumpą formą iš 9 žingsnio: personažas 5 min., kelias (3–7 žingsniai) 16 min., išlipimas 2 min. 6 žingsnyje žengkite du ar tris didesnius žingsnius. 10 žingsnis per 9 min.
3:30–3:45	D03 Baigiamasis savęs vertinimas	2–3 žingsniai per 5 min. 6 žingsnis per 10 min.: moksleiviai pasirenka dvi kompetencijas iš plakato. Kitus žingsnius praleiskite.
3:45–3:50	Pabaiga	Vienas dalykas, kurį kiekvienas moksleivis padarys kitą savaitę.

Iš viso: 230 minučių.

Pastabos: C02 ir C03 yra „vidutinio lygio“. Moksleiviai vaidina „ką nors“, turintį dilemą, ar personažą, o ne save, ir gali praleisti variantą ar sustoti ties bet kuriuo skaičiumi. Pasirinkimai gali būti susiję su šeima, pinigais ar migracija: neklauskite, kodėl pasirinkimas sunkus. Internetu: du susitikimai (A01, B02 ir C03, paskui C02 ir D03).

Aptarimas:

1. Kokias stiprybes šiandien pastebėjote?
2. Kas pasikeitė, kai pažvelgėte į „A ir B“ ar „Nei A, nei B“?
3. Koks galėtų būti jūsų patiės pirmas mažas žingsnis šį mėnesį?

Tęsinys: moksleiviai pasilieka savo sakinius „Aš galiu...“ gyvenimo aprašymui (CV) ar prašymui. Vėliau naudokite C01 vienam tikslui. Pasakykite moksleiviams, kur gauti individualų karjeros konsultavimą.

3 planas: jauni žmonės, išbandantys verslo idėją

Tikslinė grupė: 8–24 jauni žmonės, 16–30 metų, turintys pirmą verslo idėją arba besidomintys savarankišku darbu. **Trukmė:** 230 minučių. **Tikslas:** įvardyti išteklius, kurti idėjas nebijant nesėkmės, pristatyti savo idėją, patikrinti, kiek ji paruošta, ir pažvelgti į vieną verslo pasirinkimą iš keturių pusių.

Prieš tai: paprašykite, kad kiekvienas atsineštų vieną nedidelę verslo idėją. C05 problemų korteles parašykite iš verslo idėjų iššūkių, pavyzdžiui, „Kaip rasti pirmuosius pirkėjus?“ C04 koučingo klausimus užrašykite ant lapų stovo.

Laikas	Įrankis	Tikslas ir kaip čia vesti
0:00–0:05	Pasveikinimas	Klaidingų idėjų nėra. Kiekvienas gali pasakyti „praleidžiu“.
0:05–0:25	A01 „Taip, ir“	Poros. Tema: „Atidarome nedidelę kavinę“. Visa trukmė.
0:25–0:55	B01 Išteklių rinkimas	Poros. Visa trukmė. 4 aptarimo klausime paklauskite, kaip išteklius gali padėti verslo idėjai.
0:55–1:35	C05 Kūrybiškumas ir inovacijos per improvizaciją	Grupės po 4 ar 5, su verslo problemų kortelėmis. Naudokite 1 ir 3–6 žingsnius. 2, 7, 8 ir 9 žingsnius praleiskite.
1:35–1:50	Pertrauka	
1:50–2:30	C04 Improvizacijos žaidimai verslumui	Poros, paskui trejetai, su kiekvieno paties idėja. 1 žingsnis per 3 min. 2–5 žingsnius praleiskite. 6 ir 7 žingsniai visiškai. 8 žingsnis per 3 min.: kiekvienas įvardija vieną mažą žingsnį.
2:30–3:25	C03 Karjeros dilema	Trejetai. Naudokite variantą „Verslo idėja“, pavyzdžiui, parduoti internetu (A), atidaryti nedidelę parduotuvę (B), abu, nė vieną. 1–7 žingsniai visiškai. 8 žingsnis per 8 min.: kalbėkite apie rastus išteklius ir kitus idėjos žingsnius. 9 žingsnį praleiskite.
3:25–3:45	D01 Kasdienės refleksijos grupės	Kaip 1 plane. 7 žingsnyje susiekite išmoktus dalykus su verslumo kompetencija.
3:45–3:50	Pabaiga	Vienas kitas žingsnis jūsų idėjai.

Iš viso: 230 minučių.

Pastabos: nenaudokite tikrų asmeninių verslo nesėkmių kaip žaidimo medžiagos. Prašykite savanorių, niekada nerinkite patys. C03 yra „vidutinio lygio“: jei grupė dar nebandė koučingo, B02 vykdykite ankstesniame susitikime. Internetu: du susitikimai (A01, B01 ir C05, paskui C04, C03 ir D01).

Aptarimas:

1. Kuri bloga idėja virto naudinga?
2. Kokį skaičių skyrėte savo idėjai ir kas jau veikia?
3. Kokį mažą testą galite atlikti su savo idėja per artimiausias dvi savaites?

Tęsinys: kiekvienas išbando idėją, pavyzdžiui, pasikalbėdamas su trimis galimais pirkėjais. Vėliau naudokite C02 vienam sprendimui, o B04 ir B03 – kad koučintumėte vieni kitus. Nukreipkite į vietos verslo konsultacijas, pavyzdžiui, verslo startuolių centrą.

Planuose naudojami įrankiai

Įrankis	1 planas	2 planas	3 planas
A01	taip	taip	taip
B01	taip		taip
B02		taip	
C02		taip	
C03		taip	taip
C04			taip
C05	taip		taip
D01	taip		taip
D03		taip	

Tik tolesniam darbui paminėta: B03, B04, C01, D02.

Žodynėlis

Aktyvus klausymasis. Klausymasis visu dėmesiu, nepertraukiant ir parodant, kad supratote. Koučerio naudojamas B02.

Smegenų šturmas. Greitas daug idėjų rinkimas grupėje, jų nevertinant. C05 grupės pirmiausia renka „blogiausias“ idėjas.

Atskiras kambarys (breakout room). Atskiras mažas kambarys internetiniame susitikime, kuriame poros ar mažos grupės dirba prieš sugrįždamos į visą grupę.

Koučeris. Koučingo pokalbyje žmogus, kuris užduoda klausimus ir klausosi nepatardamas.

Koučingo susitarimas. Koučingo pokalbio pradžia: ko koučinamasis iš jo nori, kiek yra laiko ir kad pokalbis lieka privatus. B03 3 žingsnis.

Koučingo trejetas (trejetas). Trys žmonės, praktikuojantys koučingą: koučinamasis, koučeris ir stebėtojas. Jie keičia vaidmenis.

Koučinamasis. Koučinge žmogus, kuris atsineša tikrą situaciją ir nori rasti kelią pirmyn.

CROW. Improvizacijos scenos karkasas: Character (personažas), Role (vaidmuo), Objective (tikslas), Where (vieta). Naudojamas A02.

Aptarimas. Pokalbis po įrankio apie tai, kas įvyko, kaip jautėtės, ką išmokote ir kaip tai panaudoti.

Energizeris. Trumpas, aktyvus žaidimas grupės energijai pakelti. Šiame rinkinyje energizerių nėra.

Erasmus+. Europos Sąjungos švietimo, mokymo, jaunimo ir sporto programa.

Išimčių klausimas. Klausimas apie laikus, kai problema buvo mažesnė, pavyzdžiui, „Kada buvo šiek tiek geriau? Kas jums tada padėjo?“ Naudojamas B02 ir B03.

Formalusis ir neformalusis švietimas. Formalusis: mokyklos ir universiteto mokymasis, vedantis prie pažymėjimo. Neformalusis: planuotas, savanoriškas mokymasis už mokyklos ribų, pavyzdžiui, jaunimo darbe.

Galerijos apžiūra. Žmonės padeda savo darbus ant stalų ar prie sienų ir vaikšto apžiūrėdami kitų darbus. Naudojama D02 didelėms grupėms.

Improvizacija (impro, improv). Vaidinimas be scenarijaus. Žaidėjai sukuria sceną kartu čia ir dabar.

Pagrindinės kompetencijos. Aštuonios ES gebėjimų, žinių ir nuostatų sritys gyvenimui ir darbui. Youthpass jas naudoja mokymuisi apibūdinti.

Mandala. D02 piešinys su vidiniu ir išoriniu apskritimu, rodantis žmogaus pokytį veiklos metu.

Mimika. Vaidinimas tik kūnu ir veidu, be žodžių. Mimikos CROW yra A02 versija be žodžių.

Stebuklo klausimas. Klausimas, kviečiantis žmogų įsivaizduoti, kad jo tikslas pasiektas. Mokymuose: „Tarkime, pasiekėte savo tikslą ar svajonę. Kas jūsų gyvenime kitaip?“

Molekulės. D01 įrankis, kuriuo mokymuose buvo sudaromos mažos 5 ar 6 žmonių refleksijos grupės.

Stebėtojas. Koučingo trejete žmogus, kuris stebi ir užrašo koučinamojo stiprybes ir išteklius.

Pasiūlymas (offer). Improvizacijoje viskas, ką žaidėjas pasako ar padaro ir ką partneris gali panaudoti ir plėtoti. „Klaidinga“ idėja taip pat yra pasiūlymas.

Pristatymas (pitch). Labai trumpa kalba, dažnai vienos minutės, idėjai pristatyti žmonėms, kurie galėtų ją pirkti ar paremti.

Pageidaujama ateitis. Ateitis, kurios žmogus nori, aprašyta smulkiai: ką jis daro, kaip jaučiasi, kas pastebi.

Atsparumas. Gebėjimas įveikti pokyčius ir sunkumus, prisitaikyti ir toliau eiti link tikslo.

Išteklių „apkalbos“. Trejete du žmonės įvardija trečiojo stiprybes, o tas klausosi tylėdamas. Naudojama B01, B02 ir C03.

Ištekliai. Tai, ką žmogus gali panaudoti iššūkiui įveikti: stiprybės, įgūdžiai, patirtys, santykiai ir parama.

Apibendrinimas. Koučingo pokalbio pabaiga: koučeris apibendrina tikslą ir kitą žingsnį, o koučinamasis pasako, kas buvo naudinga. B03 7 žingsnis.

Vertinimas skale (skalė nuo 1 iki 10). Žmogus įvertina, kur yra dabar, kai 10 yra

pageidaujama ateitis, tada pažiūri, koks būtų vienas žingsnis aukščiau.

Scena. Trumpas improvizuoto vaidinimo gabalas su pradžia ir pabaiga, vaidinamas „scenoje“ prieš žiūrovus arba mažoje grupėje.

Bendra baltoji lenta. Internetinis puslapis, kuriame visi gali tuo pačiu metu rašyti, piešti ar judinti žymeklius.

Į sprendimus orientuotas koučingas. Koučingas, žiūrintis į tikslus, stiprybes ir tai, kas jau veikia, o ne į problemos priežastis.

Sprendimų kelias. Žmogus eina skale nuo 1 iki 10 ant grindų. C02 jis eidamas vaidina personažą.

Statusas. Improvizacijoje tai, kiek galios žmogus rodo kitų atžvilgiu. Žaidėjai lavina aukštą ir žemą statusą A06.

Išlipimas iš vaidmens. Personažo palikimas po scenos, pavyzdžiui, pakratant kūną ir pasakant savo vardą, kad personažo jausmai liktų scenoje.

Stabdymo signalas. Prieš pokalbį sutartas ženklas, pavyzdžiui, pakelta ranka, kuris nedelsiant sustabdo pokalbį be paaiškinimų. Naudojamas B05.

„Taip, ir“. Priimkite partnerio idėją („taip“) ir pridėkite prie jos („ir“). Priešingybė yra blokavimas.

Youthpass. Europos mokymosi pripažinimo priemonė Erasmus+ jaunimo projektuose, su pažymėjimu.

Co-funded by
the European Union

Resilient Transitions Toolkit

Koučingo ir improvizacijos įrankiai jauniems žmonėms, susiduriantiems su karjeros pokyčiais

EntreAct – Erasmus+ projektas 2025-3-SI02-KA153-YOU-000384753

Svetainė: https://entreact.eu

Šis kūrinys licencijuojamas pagal „Creative Commons“ Priskyrimo-Dalijimosi tomis pačiomis sąlygomis 4.0 tarptautinę licenciją (CC BY-SA 4.0). https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga. Išsakytos nuomonės ir požiūriai yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar nacionalinės agentūros MOVIT nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei paramą skirianti institucija negali būti laikomos už juos atsakingomis.