

## **I semestras: „Supermokymasis“** (2010 m. spalio – 2011 m. sausis)

### **Greitasis skaitymas (8 val.):**



*Aivaras Pranarauškas* - mokymų vadovas, filosofas, greitojo skaitymo ir charakterio pažinimo kursų lektorius.

#### *1. Užsiėmimas:*

- Greitojo skaitymo svarba informacijos amžiuje;
- Skaitymo greitis ir esminės informacijos atranka;
- Skaitymo produktyvumas ir jo gerinimas;
- Skaitymo greičio valdymas atsižvelgiant į teksto pobūdį;
- Skiemenavimo ir kartojimo trikdžių pašalinimas;
- Diferencijuotas skaitymas;

#### *2. Užsiėmimas:*

- Universali informacijos įsisavinimo sistema;
- Susikaupimo ir pasitikėjimo svarba greitajame skaityme;
- Periferinis matymas;
- Kontrastinis metodas;
- Susikaupimo technikos;
- Akių higiena.

### **Atminties lavinimas (8 val.):**



*Laurynas Pečkaitis* – koučingo profesionalų asociacijos „ICF Lietuva“ narys, asociacijos „Intelektinio Kapitalo Ugdymas“ direktorius. Mokomosios audioprogramos „Geniali atmintis“ autorius. Veda seminarus bei individualias sesijas efektyvaus mokymosi, komunikacijos bei pašaukimo koučingo temomis tiek moksleiviams, tiek suaugusiems.

#### *1. Užsiėmimas:*

- Savimonė, pasitikėjimas ir jų ryšys su atmintimi;
- Įsiminimo ir mokymosi būdai;
- Smegenų pusrutulių veikla įsimenant;
- Atminties ritmai;
- Atminties principai;

#### *2. Užsiėmimas:*

- Skaičių ir balsių prikabinimo sistema;
- Skaičių ir formos sistema;
- Atminties „maršrutas“ ir romėniškasis kambarys;
- Kalbos mokymosi sistema;
- Tvardaraščių, telefono numerių, datų, veidų įsiminimo sistemos;
- Atminties žemėlapiai.

#### Laiko valdymas (4 val.):



*Kristina Kuznecova* - turi ilgametės konsultacinės darbo su tarptautinėmis bendrovėmis pritraukiant užsienio investicijas, taip pat steigiant įmones Lietuvoje patirties, projektų valdymo ir personalo valdymo patirties. Ekspertinės sritys: personalo valdymas, streso ir krizinių situacijų valdymas.

Šiuo metu studijuoja ISM vadovų magistratūroje.

##### *Užsiėmimas:*

- Kaip persukti savo vidinį laikrodį;
- Kaip išmokti valdyti laiko momentą ir sumažinti einamųjų darbų kieki;
- Kaip ištrūkti iš „užburto darbų rato“;
- Kada geriausia pradėti naujus darbus, kad jie sektųsi;
- Kaip harmonizuotis su aplinka: dienos ritmai ir jūsų aktyvumas;
- Kaip išlaikyti pusiausvyrą gyvenime;
- Kaip efektyviai planuoti dienos tvarkę;
- Kaip išvengti nuolatinių atidėliojimų ir ugdyti discipliną;
- Kaip negrįžti prie senų, laiką eikvojančių įpročių;
- Kaip pasirinkti veiklas, duodančias didžiausią naudą;

#### Efektyvus protinių galių panaudojimas (4 val.):



*Aleksandra Usevičienė* - sertifikuota „Silva International“ instruktore Lietuvoje. Nuo 2005 m. veda proto lavinimo ir streso valdymo (Silva metodas) kursus, kuriuose moko įvairaus amžiaus ir specialybių žmones savęs pažinimo ir asmenybės tobulinimo subtilybių. Instruktore nuolat tobulina savo žinias, dalyvauja įvairiuose mokymuose Estijoje, Latvijoje, Lenkijoje ir Danijoje.

##### *Užsiėmimas:*

- Mokomoji mūsų smegenų vystymosi programa;
- Pagrindinės minčių valdymo technikos;
- Atskleidžiamas ir vystomas smegenų kūrybinis potencialas;
- Sėkmingas problemų sprendimas mokslo srityje;
- Intuicijos vystymas;
- Streso nugalėjimas.

### Streso valdymas (4 val.):



*Aistė Ališauskienė* - Psichologė, sertifikuota organizacinės ir verslo psichologijos ekspertė.

Studijų ir darbo patirtis Lietuvoje (VU psichologijos bakalauras ir organizacinės psichologijos magistras, VPU seminarų vadovė), Prancūzijoje (socialinės psichologijos studijos; kompetencijų klinikinės psichologijos srityje įgijimas), Didžiojoje Britanijoje (Oxford Psychologists Press – profesinė praktika monopolines MBTI teises Europoje turinčioje verslo psichologijos kompanijoje).

*Užsiėmimas:*

- Streso atsiradimą lemiantys veiksniai;
- Asmeninio stresas;
- Pagrindinės stresą ir įtampą sukeliančios priežastys;
- Streso pasekmės (teigiamos ir neigiamos);
- Streso valdymo metodai ir jų pritaikymas praktikoje.

### Improvizacijos teatras (4 val.):

Ves žymus Lietuvos teatro, kino ir televizijos aktorius.

*Užsiėmimas:*

- Moksleiviai susipažins su vaidybinių improvizacinių etiudų žanru;
- Improvizuos, kurs socialinius vaidmenis, situacijas, perteiks veikėjų emocijas ir charakterius;
- Bus mokomi scenos kalbos, sceninio judesio įgūdžių;
- Mokysis intonacija ir kūno plastika kūrybiškai reaguoti į įsivaizduojamas aplinkybes;
- Individualių, porinių ir grupinių užduočių metu bus lavinamas moksleivių kūrybiškumas, scenos kalba, tolerancija ir pasitikėjimas.



### III semestras „Bendravimas“: (2010 m. spalio – 2011 m. sausis)

#### Savęs pateikimas (4 val.):



*Peter Tutlys* – „DnB Nord“ banko rinkodaros, įvaizdžio ir komunikacijos departamento vadovas. Kanados lietuvis, jau dvidešimt metų dirbantis rinkodaros srityje. Anksčiau dirbo su tokiomis kompanijomis kaip „Nike“, „DuPont“, „BASF“, „Panasonic“, „Royal Bank of Canada“, „Coca-Cola“.

#### *Užsiėmimas:*

- Asmeninio įvaizdžio kūrimas;
- Turinio ir formos santykis;
- Efektyvi komunikacija;
- Visuomenės pripažinimas;
- Svarbiausios savęs pateikimo visuomenei (pozicionavimo) taisyklės.

#### Kūno kalba bendravime (4 val.):



*Laurynas Pečkaitis* - koučingo profesionalų asociacijos „ICF Lietuva“ narys, asociacijos „Intelektinio Kapitalo Ugdymas“ direktorius. Mokomosios audioprogramos „Geniali atmintis“ autorius. Veda seminarus bei individualias sesijas efektyvaus mokymosi, komunikacijos bei pašaukimo koučingo temomis tiek moksleiviams, tiek suaugusiems.

#### *Užsiėmimas:*

- Kūno kalbos reikšmė;
  - Patikimo žmogaus stovėseną, eisena, sėdėseną;
  - Pirmojo įspūdžio reikšmė ir sudedamosios dalys;
  - Kūno kalbos įpročių formavimo gairės;
  - Vidinės ir išorinės energijos srautai mūsų kūne;
- Melagių kūno kalba;
  - Asmeninės zonos;
  - Rankos paspaudimo svarba;
  - Kaip pašnekovas savo kūnu išduoda savo požiūrį į jus;
  - Kūno kalbos balansas;
  - Socialinis statusas.

#### Viešasis kalbėjimas (4 val.):



*Nomeda Marazienė* - 8 metai asmeninės patirties farmacijos rinkodaroje (pardavimų, vadovavimo komandai, lyderystės srityse) pradedant nuo medicinos atstovės pareigų iki rinkodaros vadovės Lietuvoje pozicijos. 5 metai suaugusiųjų mokymų srityje. Licenzijuota NLP (neuro-lingvistinio programavimo) instruktorė ir Hipnozės praktikė.  
(Panevėžys, Vilnius)



*Saulius Jovaišas* - yra verslo valdymo magistras su tarptautiniu Executive MBA sertifikatu. Turi daugiau nei 16 metų vadovavimo patirties skirtinguose verslo sektoriuose.  
(Šiauliai, Kaunas)



*Kęstutis Vingilis* - Žmogiškųjų išteklių ekspertas. Baigęs personalo vadybos studijas Lietuvoje, tarptautines studijas karališkojoje Švedijos karo akademijoje, specializavęsis žmonių grupių ir veiklos procesų valdymo srityje.  
(Klaipėda)

*Užsiėmimas:*

- Kaip įveikti kalbėjimo prieš auditoriją baimę?
- Balso valdymo technikos;
- Prezencijos įgūdžiai;
- Kaip išlaikyti auditorijos dėmesį;
- Viešasis kalbėjimas.

#### **Derybų menas (4 val.):**



*Tomas Misiukonis* - „OVC Consulting“ paslaugų grupės vadovas ir konsultantas. Jis daugiau nei septynis metus dirba konsultavimo ir mokymo srityje.

„OVC Consulting“ dirba nuo 2006 m. ir specializuojasi derybų meistriškumo, pardavimo valdymo, klientų aptarnavimo ir asmeninio efektyvumo srityse.

*Užsiėmimas:*

*Užsiėmimas:*

- Derybų apibrėžimas, procesas.  
Oponento interesų ir pozicijų analizė. Pristatymas ir diskusija tema - geros ir blogos derybos, atvejo analizė.  
Derybų stiliai, strategijos ir taktikos. Pristatymas, užduotis (Thomas-Killmann

testas).

- Derybų strategijų ir taktikų analizė, diskusija.
- Bendradarbiavimo derybų svarba.
- Bendradarbiavimas kaip priešprieša kovos deryboms.
- Kaip susidaro pridėtinė vertė derybose. Kaip sukurti pridėtinę vertę derybų metu ir išmokti pateikti ją oponentui. Pristatymas, praktinė užduotis.

### **Etiketas (4 val.):**

Seminarą ves etiketo ekspertas.

#### *Užsiėmimas:*

- Pagrindinės elgesio normos, taisyklės, papročiai;
- Viešasis oficialus ir kasdienis tarpasmeninis bendravimas;
- Korektiška laikysena, klausymas ir mandagus elgesys;
- Kaip įgyti žmonių pagarbą, kaip elgtis kebliose situacijose;
- Viešųjų kalbų sakymo, konferencijų pranešimų, dalykinių pokalbių etiketas.

### **Pilietiškumas (4 val.):**



*Paulius Kovas* – vienas iš dabar vykstančių nepolitinių pilietiškumo judėjimų lyderių.

#### *Užsiėmimas:*

- Pilietiškumo samprata;
- Pilietiškumas, valstybingumas ir tautiškumas: panašumai ir skirtumai;
- Kokios yra pilietinės vertybės;
- Pilietiška visuomenė: kaip ją sukurti;

### **NLP – Kaip daryti įtaką kitiems? (4 val.)**



*Žanas Gongapšėvas* – NLP sertifikuotas praktikas.

#### *Užsiėmimas:*

- Neurolingvistinio programavimo (NLP) esmė;
- Pagrindiniai NLP principai ir metodai mokymesi;
- NLP metodas - „Inkaravimas“;
- Efektyvus kalbėjimas ir komunikacija NLP mokymesi ir gyvenime.

### **Susitikimas su lyderiu (4 val.):**

Žymus žurnalistas, politikas ar kitas žinomas visuomenės lyderis.

#### *Užsiėmimas:*

- Sėkmės paslaptis;
- Ko reikia žmonėms;
- Kas mūsų laukia ateityje.