

# MOKYKIS EFEKTYVIAI

## PO ŠIO TRIMESTRO TU SUGEBĖSI:

- pasirinkti sau tinkamiausią mokymosi stilių
- įveikti viešojo kalbėjimo baimę bei išlaikyti auditorijos dėmesį
- greičiau išmokti naujus dalykus
- atsiminti daugiau nei manei galintis
- geriau valdyti savo laiką
- valdyti stresą egzaminų metu

1

### KAIP IŠMOKT MOKYTIS

Giedrė Lečickienė

Profesionali žmogiškųjų išteklių ir strateginio valdymo konsultantė turinti 7 metų patirtį vadovavimo srityje, 5 metų mokymų suaugusiems vedime bei Vilniaus tarptautinių santykių ir politikos mokslų universitete dėstanti magistrams lektorė jums paaiškins:

- Kokia yra mokymosi mokytis esmė ir prasmė;
- Kokie yra mokymosi stiliai ir kuris iš jų tau artimiausias;
- Kaip susikurti asmeninio mokymosi planą.

2

### ATMINTIES LAVINIMAS

Laurynas Pečkaitis

2 užsiėmimai

Verslininkų ir jaunimo konsultantas, audio knygos „Geniali atmintis“ autorius, laisvalaikio - grūdinimosi specialistas ir atakuojantis gynėjas krepšinio aikštelėje papasakos apie vieną svarbiausių dalykų, kuriuo grindžiamos žinios - atmintį.

Užsiėmimo metu sužinosite:

- Kas yra atminties ritmai;
- Kokie yra įsiminimo ir mokymosi būdai;
- Kaip lavinti savo atmintį.

3

### LAIKO PLANAVIMAS

Agnė Zinkevičiūtė

Dienomis ji - mokymų trenerė ir praktikuojanti koučingo specialistė, vakarais - šokio meditacijų mokytoja, planuojanti, kokią šalį aplankyti per ateinančias atostogas. Kaip visa tai Agnė suspėja? Sužinosite jos seminare, kuriame lektorė papasakos apie:

- Laiko sampratą. Ar galime laiką valdyti;
- Laiko vagys. Kaip su jais kovoti;
- Nuo ko prasideda laiko planavimas.

# MOKYKIS EFEKTYVIAI

## 4 KRITINIS MĄSTYMAS

Gedminė Bubnytė

Viešojo kalbėjimo ir debatų čempionatų dalyvė, prizininkė, debatuotoja, debatų mokanti jau 8 metus. Gedminė atstovavo Lietuvą Pasaulio mokyklų debatų čempionate Filipinuose, Velse ir P. Korėjoje. 2010 šiame čempionate Katarė dalyvavo jau kaip nacionalinės komandos trenerė, 2009 treniravo Lietuvos komandą čempionate Bosnijoje.

Debatuoti moko jau kelis metus ne tik Lietuvoje, tačiau ir Estijoje bei Suomijoje.

Užsiėmimo turinys:

- Kas yra kritinis mąstymas;
- Kritinio mąstymo svarba ;
- Debatai.

## 5 STRESO VALDYMAS

Jordanas Poškaitis

Jordanas Poškaitis - rytų kovos menų meistras ir komandos formavimo ekspertas. Jordanas jau beveik 20 metų ugdo aukščiausio lygio sportininkus ir čempionus, o trenerio patirtį puikiai pritaiko ir verslo srityje. Nors ir kovos menais užsiimantis, bet labai taikus lektorius jums papasakos:

- Kokia yra streso samprata;
- Kokie yra fiziologiniai ir psichologiniai streso požymiai;
- Kaip suvaldyti savo stresą.

## 6 VIEŠASIS KALBĖJIMAS

Daiva Vietrinienė

Daiva Vietrinienė – beveik dešimtmetį mokanti ir konsultuojanti viešojo kalbėjimo klausimais, nepriekiaštingai mintis dėstanti ir kiekvieną klausytoją sudominanti lektorė.

Užsiėmimo metu sužinosi:

- Kaip įveikti kalbėjimo prieš auditoriją baime;
- Kokios yra balso valdymo technikos;
- Kaip išlaikyti auditorijos dėmesį.