



Co-funded by the
European Union



BESIFORMUOJANTYS ĮGŪDŽIAI

METODINĖ BIBLIOTEKA

2 PRIEMONĖ: SAVĖS PRISTATYMAS



WWW.EMERGINGSKILLS.EU



KAS TAI YRA

Naujai **atsirandančių įgūdžių mokymų biblioteka** yra dinamiškas ir nuolat atnaujinamas skaitmeninis mokymo medžiagos rinkinys, pritaikytas įvairiems kontekstams, užtikrinantis aktualumą kintantiems poreikiams ir iššūkiams. Ji apjungia švietimo išteklius, projektų rezultatus, turinį, vaizdinę medžiagą, audiovizualines priemones ir papildomas mokymosi medžiagas, skirtas palaikyti nuolatinį mokymąsi ir profesinį tobulėjimą jaunimo įdarbinimo bei susijusiose srityse. Ši biblioteka yra praturtinta kitų papildomų iniciatyvų rezultatais ir turi specialų skyrį apie esminius skaitmeninius įrankius įsidarbinimui, naudingus tiek jaunimo darbuotojams, tiek jauniems žmonėms, siekiantiems tobulinti savo įgūdžius.



Attribution-NonCommercial-ShareAlike
4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)



Co-funded by the
European Union

EMERGING ADVANCED SKILLS YOUTH

„Erasmus+“ jaunimo bendradarbiavimo partnerystė, koordinuojama **Maison de l'Europe des Landes** (Prancūzija) bendradarbiaujant su partneriais iš Austrijos, Slovėnijos, Graikijos, Rumunijos ir Lietuvos, yra licencijuota pagal [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.

PRISISTATYMAS

Jūsų prisistatymas yra jūsų pirmas įspūdis. Jis nustato toną pokalbiuose dėl darbo, tinklaveikos renginiuose ir akademinėje aplinkoje. Struktūruotas prisistatymas didina pasitikėjimą savimi, padeda aiškiai bendrauti ir padaro jus įsimintinus.





💡 **Kodėl prisistatymas yra svarbus?**

- Stiprus prisistatymas padeda darbo pokalbiuose, tinklaveikoje ir akademinėje aplinkoje.
- Daugelis studentų jaučiasi neramūs prisistatydami. Struktūruotas požiūris gali padaryti tai lengvesnį ir natūralesnį procesą.

🧠 **Dažni iššūkiai, su kuriais susiduria studentai:**

- ✓ Nerimas prisistatant
- ✓ Sunkumai struktūruojant mintis
- ✓ Sunkumai efektyviai išryškinant pagrindines stiprybes

🔍 **Kaip šis modulis padeda:**

- Pateikia struktūruotus šablonus efektyviems prisistatymams
- Apima savirefleksijos pratimus pasitikėjimui savimi didinti
- Naudoja pasakojimo technikas, kad prisistatymai būtų įsimintini



1 žingsnis: Savirefleksija

1 pratimas:

3K metodas (Kas-Kodėl-Kur)

- Kokios yra jūsų pagrindinės kompetencijos ar savybės?
- Kodėl jos svarbios jūsų karjeros ar išsilavinimo tikslams?
- Kur norėtumėte pritaikyti šiuos įgūdžius?

2 pratimas:

Surašykite 5 stiprybes ir 3 silpnybes. Kiekvienai silpnybei užrašykite veiksmų planą, kaip ją tobulinti.

 **Patarimas: Sunku kalbėti viešai? Pradėkite nuo diskusijų mažose grupėse prieš pristatydami didesnei auditorijai. Laipsniškas praktikavimasis didina pasitikėjimą savimi!**



2 žingsnis: Sukurkite savo prisistatymą

Naudokite šią paprastą formulę savo prisistatymui sukurti:

-  Vardas ir dabartinės pareigos/studijų kryptis
-  Pagrindiniai įgūdžiai ir patirtis (pvz., problemų sprendimas, lyderystė, komandinis darbas) su pavyzdžiais
-  Ateities tikslai ir kaip jie dera su pokalbiu

 Pavyzdys: Labas, mano vardas Aleksandra ir aš esu verslo studentė, turinti stiprų polinkį spręsti problemas. Per savo paskutinę praktiką dirbau prie projekto, kuris sutaupė įmonei 10% išlaidų. Šiuo metu ieškau galimybių pritaikyti savo analitinius įgūdžius finansų konsultavimo srityje.



3 žingsnis: Naudokite pasakojimo techniką, kad būtų įdomiau

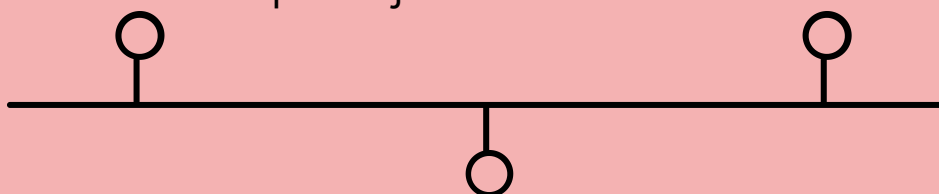
-  **Parodykite, o ne pasakykite:** Vietoj teiginio "Aš esu darbšti", pasidalinkite pavyzdžiu, kuris tai įrodo.



-  **Herojaus kelionės struktūra:** Suformuokite savo prisistatymą kaip mini istoriją.

 **Pradžia:** Nuo ko pradėjote?

 **Augimas ir ateitis:** Kur esate dabar ir kur link keliaujate?



 **Lūžio taškas:** Kas pasikeitė ar metė jums iššūkį?



 **Pratimas:** Parašykite 5-7 sakinių savo asmeninę istoriją naudodami Herojaus kelionės struktūrą.

 **Pavyzdys:** Kai pradėjau universitetą, man buvo sunku valdyti laiką, bet vadovaujant studentų projektui, išsiugdžiau stiprius organizacinius įgūdžius. Dabar šiuos įgūdžius naudoju studijose ir nepilno etato darbe, ir tikiuosi juos pritaikyti verslo analitiko pozicijoje.



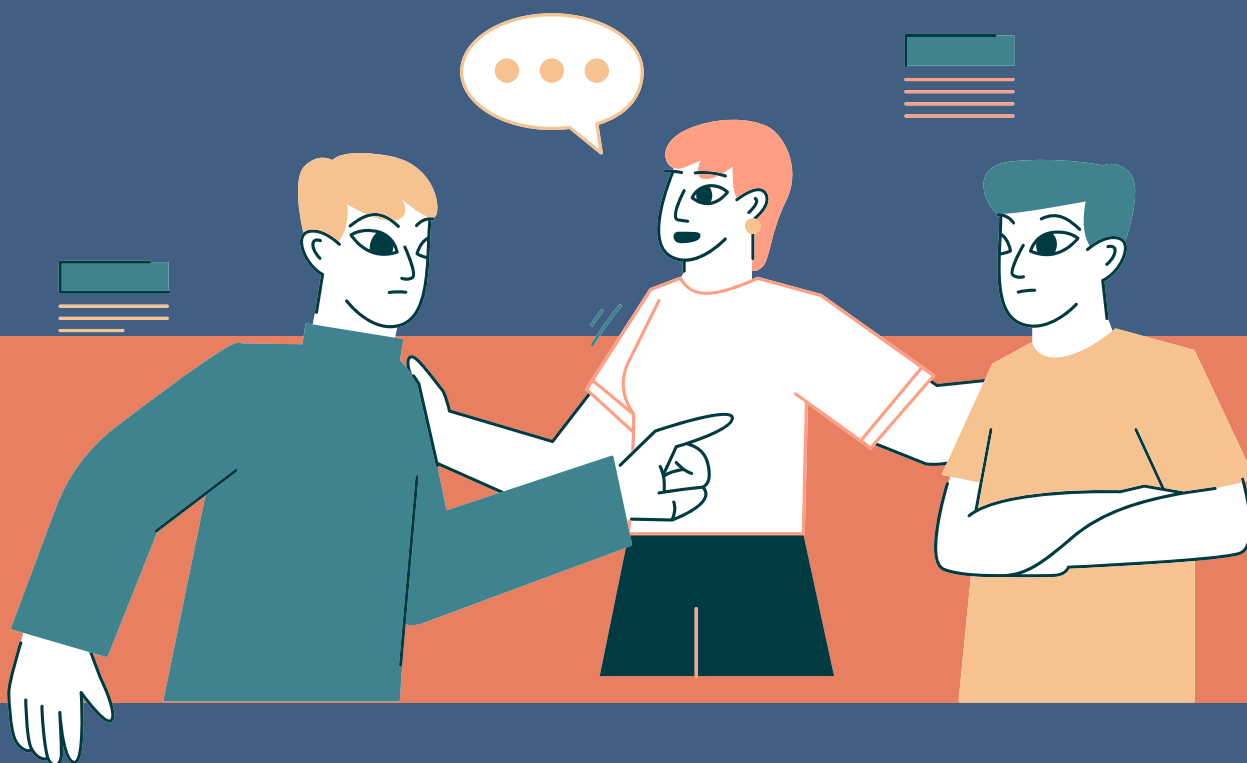
✓ Kontrolinis sąrašas: Stipraus prisistatymo elementai

- ☐ Aiškiai ir užtikrintai pasakiau savo vardą.
- ☐ Paminėjau savo vaidmenį/statusą (studentas(-ė) ir pan.) susijusią patirtį.
- ☐ Pasidalinau unikaliu faktu ar pasiekimu apie save.
- ☐ Naudojau pozityvią kūno kalbą (stovėjau tiesiai, palaikiau akių kontaktą, šypsojau).
- ☐ Išlaikiau glaustumą ir tinkamumą situacijai.
- ☐ (Jei tinka) Įtraukiau klausimą ar mandagų paskatinimą tęsti pokalbį.



- 💡 **Patarimas: Stiprus prisistatymas yra jūsų kelias į sėkmę! Toliau praktikuokitės, tobulinkite ir būkite savo istorijos šeimininku.**

SUSISIEKITE SU MUMIS



www.emergingskills.eu

iasis

IB Institutul
Bucovina

WIPSEE

ACCELERAS

EPeKa

TAVOEUROPA



Co-funded by the
European Union

Europos Komisijos parama šio leidinio rengimui nereiškia pritarimo jo turiniui, kuriame pateikiama autorių nuomonė, todėl Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už informaciją panaudotą šiame leidinyje.