



ŠIAULIŲ PREKYBOS,  
PRAMONĖS IR AMATŲ  
RŪMAI

Verslo augimas aktyvioje bendrystėje

## VERSLUMO KOMPETENCIJŲ MOKYMŲ CIKLAS

### EtreComp

2022 m. rugsėjo mėn. 20, 21, 22 d.

Mokymų vieta: Vilniaus g. 88, Šiauliai

#### Rugsėjo 20 d. (antradienis)

Dalyvių rinkimasis 9:45 - 10:00

Mokymai

10:00 – 14:15

#### Rugsėjo 21 d. (trečiadienis)

Dalyvių rinkimasis 9:45 - 10:00

Mokymai

10:00 – 14:15

#### Rugsėjo 22 d. (ketvirtadienis)

Dalyvių rinkimasis 9:45 - 10:00

Mokymai

10:00 – 14:15



Programos vadovė ir lektorė: Giedrė Urmulevičiūtė Patirtinio mokymo (Experiential Learning) trenerė ir praktikė, sertifikuota asmeninio ir grupinio koučingo specialistė, konferencijų pranešėja.

### ASMENINIS EFEKTYVUMAS IR LYDERYSTĖ

- Lyderystės formos: autentiškoji, transformacinė, pasidalintoji, charizmatinė, įtraukianti ir kitos.
- Asmeninės stiprybės, jų identifikavimas ir raiška.
- Lyderio savybės ir kompetencijos. Kas reikalingiausia dabar?
- Efektyvi komunikacija ir komandos stiprinimas. Praktinės dirbtuvės: kaip tikslingiausiai bendrauti su skirtingomis asmenybėmis unikaliose situacijose ir padėti pasiekti asmeninių bei komandinių tikslų?

### LAIKO IŠTEKLIŲ VALDYMAS

- Esminės efektyvaus darbo laiko planavimo ir organizavimo taisyklės. Netinkamo laiko išteklių panaudojimo priežastys.
- Laiko planavimo principai (Pareto, Eizenhauerio, laiko kontrolė ABC principu)
- Laiko planavimo proporcijos. Įrankiai laiko panaudojimo efektyvumui didinti.
- Praktinės dirbtuvės: asmeninio darbo laiko planavimas. Ilgalaikė ir trumpalaikė dienvokė.

### SUDĖTINGŲ SITUACIJŲ IR STRESO VALDYMAS

- Kas yra stresas, kaip jis atsiranda ir kaip jį valdyti? Kokie efektyviausi žingsniai? Kaip aš elgiuosiu? Kaip – kiti? Kas man padeda, o kas – trukdo?
- Konfliktinių, sudėtingų bendravimo situacijų valdymas. Konfliktinių situacijų prevencija, užtikrinant profesionalų dalykinį bendravimą.
- Praktinės dirbtuvės kaip elgtis su asmeniškai "nepatogiais", t.y. nekantriais, šnekiais, hiperreikliais, prieštaraujančiais, nežinančiais, ko nori ar atvirksčiai – visažiniais ir pan. žmonėmis? Dalyvių pateiktų konkrečių darbinių atvejų analizė, sprendimas. Įžvalgos ir refleksija .

Pertraukos: 11:30 – 12:00 ir 13:30 – 13:45



Kuriame  
Lietuvos ateitį  
2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

Mokymų ciklas dalinai finansuojamas vykdant projektą

BIT – bendradarystė, inžinerija ir technologijos

Projekto Nr. 08.6.1.-ESFA-T-927-01-0459