Raktai į sėkmę

ĮGŪDŽIŲ BANKAS

Turinys

BENDRUOMENĖS KŪRIMAS 7

KULTŪRŲ ĮVAIROVĖS SUVOKIMAS 11

1 įgūdis. Gerbti kultūrinius skirtumus 13

2 įgūdis. Išlikti objektyviam 15

3 įgūdis. Atpažinti etnocentrizmą 17

4 įgūdis. Išvengti stereotipų 19

5 įgūdis. Pripažinti skirtumus 21

BENDRAVIMAS 23

6 įgūdis. Įvardyti savo poreikius 25

7 įgūdis. Tinkamai reaguoti 27

8 įgūdis. Gairės, kaip imti interviu 29

9 įgūdis. Empatiškai klausyti 31

10 įgūdis. Viešai kalbėti 33

11 įgūdis. Spręsti konfliktus 35

ASMENINĖ VADYBA IR ATSAKOMYBĖ 37

12 įgūdis. Būti garbingam 39

13 įgūdis. Įveikti nusivylimą 41

14 įgūdis. Nustatyti priežastis ir pasekmes 43

15 įgūdis. Priimti tinkamus sprendimus 45

16 įgūdis. Atsakingai elgtis internete 47

17 įgūdis. Valdyti pyktį 49

18 įgūdis. Valdyti stresą 51

19 įgūdis. Planuoti laiką 53

20 įgūdis. Atsispirti neigiamam bendraamžių spaudimui 55

21 įgūdis. Nustatyti asmeninius tikslus ir jų siekti 57

PSICHOAKTYVIŲJŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO PREVENCIJA 59

22 įgūdis. Gyventi sveikai 61

23 įgūdis. Vengti tabako 63

24 įgūdis. Vengti alkoholio vartojimo 65

25 įgūdis. Išvengti psichoaktyviųjų medžiagų vartojimo 67

26 įgūdis. Kada vartoti receptinius vaistus 69

27 įgūdis. Interpretuoti žiniasklaidos žinutes 71

PATYČIOS IR BAUGINIMAS 72

28 įgūdis. Įveikti patyčias 75

29 įgūdis. Išvengti gąsdinimų 77

30 įgūdis. Atskleisti ketinimus 79

31 įgūdis. Išvengti elektroninių patyčių 81

MOKYMASIS IR RAŠTO DARBAI 83

32 įgūdis. Iškelti tikslingus klausimus 85

33 įgūdis. Vertinti informaciją 87

34 įgūdis. Studijuoti reikiamus šaltinius 89

35 įgūdis. Paruošti ataskaitą 91

36 įgūdis. Paruošti pranešimą 93

37 įgūdis. Rašyti tekstus 95