

# SKILLS UP

INTRODUCTION

# EUROPOS SISTEMA - PAGRINDINĖS KOMPETENCIJOS

Europos orientaciniai metmenys (ET 2020) išdėstyti aštuoni pagrindiniai gebėjimai, pateikti toliau:

- ✓ Bendravimas gimtąja kalba
- Bendravimas užsienio kalbomis
- Matematinė kompetencija ir pagrindinės kompetencijos mokslo ir technologijų srityse
- Skaitmeninė kompetencija
- Mokymasis mokytis
- Socialiniai ir pilietiniai gebėjimai
- Iniciatyvumo ir verslumo jausmas
- Kultūrinis supratimas ir išraiškos

# SOCIALINIAI ĮGŪDŽIAI

- Socialiniai gebėjimai yra įgūdžiai, kuriuos naudojame bendraujant ir sąveikaujant tarpusavyje, tiek verbališkai, tiek ne verbališkai, per gestus, kūno kalbą ir mūsų asmeninę išvaizdą.

Žmonės yra bendraujančios būtybės, ir mes sukūrėme daugybę būdų, kaip perteikti savo žinias, mintis ir jausmus.

SOCIALINIŲ ĮGŪDŽIŲ UGDYMAS APTARIA, KAIP MES BENDRAUJAME SU KITAIS ŽMONĖMIS, kokias žinutes siunčiame ir kaip galima tobulinti bendravimo būdus, kad mūsų bendravimas taptų efektyvesnis.

Socialinių įgūdžių ugdymas yra procesas, kuris prasideda pirmaisiais mokyklos metais ar kitomis sąveikos su žmonėmis formomis. Toks yra jų svarbumas, nes jie atlieka esminį vaidmenį tinkamai vaiko gerovei. Jaunuoliai, neturintys įprastų ir sveikų socialinių įgūdžių, yra pasirengę:

- Netinkamai bendrauti su savo tėvais ir jų bendraamžiais.
- Sukelia neigiamas reakcijas, dėl kurių gali kilti didesnė rizika, kad bendraamžiai atstums. Tai dažnai tampa piktnaudžiavimo mokykloje veiksmu.
- Rodomos depresijos, agresijos ir nerimo simptomai  
Gauna mažesnius įvertinimus
- Vystosi kriminalinis elgesys

## **VAIKAI IR PAAUGLIAI SU GERAIS SOCIALINIS ĮGŪDŽIAIS:**

Turite geresnius, sveikesnius ir veiksmingesnius santykius su žmonėmis.

Turi geresnių įgūdžių dalyvauti socialiniame gyvenime

Gyvena laimingesnį, pilnesnį ir įvairesnį gyvenimą.

Turi aukštesnį pasitikėjimo ir psichinio stabilumo lygį.

Linkę parodyti geresnes karjeros galimybes

## Šis kursas:

apima šešis pagrindinius įgūdžius, skirtus gebėjimui bendrauti. Be to, tokie įgūdžiai yra pasitikėjimas savimi, verslumo požiūris, motyvacija veikti ir savęs palaikymas.

## Mokymo kursas apima šiuos modulius:

1. Bendravimas,
2. Autonomija ir savireguliacija,
3. Emocinis intelektas,
4. Pasitikėjimas savimi,
5. Verslumo požiūris,
6. Socialinis problemos sprendimas.





## BENDRAVIMO KOMPETENCIJŲ KURSAS

Dalyvaudami kurse įgysite pagrindinių įgūdžių, kurie yra reikalingi kiekvienam asmeniui, norint plėtoti savo profesinę kvalifikaciją.

Be to, kiekviena praktika paskatins jus išskirti konkrečias galimybes kaip pagrindą jūsų bendrajai socialinei kompetencijai