Facet5 SpotLight

# Tobulėjimo ataskaita

## Vardenis Pavardenis

| | |
|---|---|
| **Data** | 2026-11-04 |
| **Organizacija** | IPM |
| **Projektas** | |

ipm® international people management

© NL Buckley 1984-2026 info@facet5global.com
20092450453171322218

SpotLight sukurtas remiantis plačiai pripažintu Facet5 asmenybės modeliu[1] ir padeda geriau pažinti bei suprasti save.

## Kas yra SpotLight?

Savęs pažinimas – asmeninio tobulėjimo pagrindas. Trenerių ir koučingo specialistų požiūriai į tai, kada ir kaip geriausia padėti žmogui geriau pažinti save, gali skirtis, tačiau šio proceso reikšmė nekelia abejonių.

Asmeninis tobulėjimas prasideda nuo gero supratimo, kaip veikiate ir kokios nuostatos, vertybės bei įsitikinimai tai lemia. Ne mažiau svarbu suprasti, kaip jus mato kiti, ir turėti bendrą kalbą elgesio skirtumams apibūdinti. Visa tai padeda pažvelgti į save iš platesnės perspektyvos ir numatyti aiškią tobulėjimo kryptį.

## SpotLight tobulėjimo matrica

SpotLight tobulėjimo matrica išryškina jūsų asmenybės stiprybes, galimas rizikas, įtampas ir iššūkius. SpotLight pateikia individualias įžvalgas ir padeda praktiškai jas pritaikyti – išsikelti asmeninio tobulėjimo tikslus bei numatyti konkrečius veiksmus jiems pasiekti.

SpotLight ataskaita yra atspirties taškas rengiant asmeninį tobulėjimo planą. Ji padeda atpažinti potencialias stiprybes ir tobulėjimo sritis. Ataskaitos įžvalgas svarbu vertinti platesniame kontekste, atsižvelgiant į kitą aktualią informaciją, pavyzdžiui, dabartinio vaidmens reikalavimus ar ateities siekius organizacijoje.

# Ką rodo SpotLight ataskaita?

### Stiprybės

Tai, ką darote gerai. Jos jums yra natūralios, nereikalauja didelių pastangų, o jų poveikį pastebi ir kiti.

### Rizikos

Rizika kyla, kai stiprybė pasireiškia pernelyg stipriai. Tuomet ji gali pradėti veikti prieš jus ir tapti silpnybe.

### Įtampos

Įtampa gali kilti, kai kiti žmonės skiriasi nuo jūsų ir veikia kitaip.

### Iššūkiai

Jūsų iššūkiai – tai su jūsų rizikomis ir įtampomis susijusios sritys, galinčios tapti tobulėjimo tikslais.

Kad būtų lengviau suprasti, kaip šios savybės atsiskleidžia darbe, jos suskirstytos į **penkias sritis**:



**Sprendimų priėmimas ir tikslų nustatymas**

Kaip priimate sprendimus ir nustatote kryptį?
Kaip išsakote ir apginate savo požiūrį?
Kaip įtraukiate kitus į sprendimų priėmimą ir jų įgyvendinimą?



**Bendravimas ir tarimasis su kitais**

Kaip reaguojate į naujas idėjas ir galimybes?
Kaip kuriate santykius ir bendraujate su kitais?
Kaip įtraukiate kitus į savo minčių plėtojimą?



**Dėmesys žmonėms ir užduotims**

Kaip pasirenkate, kam teikti pirmenybę – savo ar kitų poreikiams?
Kaip palaikote kitus?
Kaip kuriate ir išlaikote pasitikėjimą?



**Darbo organizavimas ir įsipareigojimų valdymas**

Kaip planuojate ir organizuojate savo veiklą?
Kaip taikote taisykles ir laikotės tradicijų?



**Reagavimas į stresą ir rizikų atpažinimas**

Kaip reaguojate į pokyčius ir neapibrėžtumą?
Kaip pasirengiate galimiems sunkumams?

1 Daugiau informacijos apie Facet5 rasite svetainėje facet5.com.



## Sprendimų priėmimas ir tikslų nustatymas

| Stiprybės | Rizikos | Įtampos | Iššūkiai |
|---|---|---|---|

### Kaip priimate sprendimus ir nustatote kryptį?

| Jūs… | Kitiems galite atrodyti… | Įtampą jums gali kelti… | Jūsų iššūkis galėtų būti… |
|---|---|---|---|
| ☐ ●● *turite tvirtą nuomonę, ryžtingai jos laikotės ir atkakliai siekiate savo tikslų* | *per greitai primetate savo nuomonę ir pernelyg atkakliai jos laikotės* | *žmonės, kurie, jūsų manymu, delsia, stokoja susitelkimo ar atrodo neryžtingi* | *tartis, išklausyti ir suteikti kitiems laiko paaiškinti savo poziciją. Neskubėti įsipareigoti* |

### Kaip išsakote ir apginate savo požiūrį?

| Jūs… | Kitiems galite atrodyti… | Įtampą jums gali kelti… | Jūsų iššūkis galėtų būti… |
|---|---|---|---|
| ☐ ●● *turite tvirtą nuomonę, mėgstate diskutuoti ir ją apginti* | *pernelyg dažnai įsitraukiate į ginčus, ne visada išklausote kitus ir savo poziciją išsakote pernelyg kategoriškai* | *žmonės, kurie vengia sudėtingų klausimų, neišsako savo nuomonės ar, regis, pernelyg lengvai nusileidžia* | *atsirinkti, kada verta tvirtai laikytis savo pozicijos, o kada – sutelkti dėmesį į tai, kas svarbiausia, ir ieškoti kompromiso* |

### Kaip įtraukiate kitus į sprendimų priėmimą ir jų įgyvendinimą?

| Jūs… | Kitiems galite atrodyti… | Įtampą jums gali kelti… | Jūsų iššūkis galėtų būti… |
|---|---|---|---|
| ☐ ●● *pasikliaujate savimi, veikiate savarankiškai ir jums nereikia kitų palaikymo* | *sprendimus priimate pernelyg vienpusiškai ir labiau veikiate savo nuožiūra nei kartu su komanda* | *žmonės, kurie atkakliai siekia bendro sutarimo, ir situacijos, kai tenka nusileisti kitiems* | *daugiau tartis su kitais ir atsižvelgti į jų nuomonę prieš priimant sprendimą. Prireikus ieškoti kompromiso* |

●● ***Paryškintu kursyvu pateikti teiginiai rodo, kur labiausiai tikėtina, kad skiriatės nuo kitų žmonių.***

●● **Paryškintu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.**

● Įprastu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur esate panašiausi į kitus žmones.



## Bendravimas ir tarimasis su kitais

| Stiprybės | Rizikos | Įtampos | Iššūkiai |
|---|---|---|---|
| **Kaip reaguojate į naujas idėjas ir galimybes?** | | | |
| **Jūs…** | **Kitiems galite atrodyti…** | **Įtampą jums gali kelti…** | **Jūsų iššūkis galėtų būti…** |
| ☐ ●● ***atvirai reiškiate savo energiją ir entuziazmą, mėgstate veikti kartu su kitais*** | ***veikiate impulsyviai ir skubotai – lengvai imatės naujų dalykų, tačiau ne visada juos užbaigiate*** | ***žmonės, kuriems trūksta spontaniškumo ir kurie ne visada palaiko kitų entuziazmą*** | ***įvertinti, ar jūsų entuziazmas atitinka situaciją ir ar sugebėsite jį išlaikyti, kad įkvėptumėte kitus*** |
| **Kaip kuriate santykius ir bendraujate su kitais?** | | | |
| **Jūs…** | **Kitiems galite atrodyti…** | **Įtampą jums gali kelti…** | **Jūsų iššūkis galėtų būti…** |
| ☐ ●● ***lengvai užmezgate ryšį su kitais, esate draugiški ir mėgstate būti tarp žmonių*** | ***galite būti pernelyg triukšmingi, blaškyti aplinkinius ir siekti daug dėmesio. Greitai prarandate susidomėjimą ir galite trukdyti kitiems susikaupti*** | ***situacijos, kai liekate nuošalyje arba nesulaukiate pakankamai dėmesio iš kitų*** | ***geriau suvokti, kaip jūsų elgesys veikia kitus, gerbti jų privatumą ir žinoti, kada nesikišti*** |
| **Kaip įtraukiate kitus į savo minčių plėtojimą?** | | | |
| **Jūs…** | **Kitiems galite atrodyti…** | **Įtampą jums gali kelti…** | **Jūsų iššūkis galėtų būti…** |
| ☐ ●● ***tariatės su įvairiais žmonėmis ir prieš priimdami sprendimus atsižvelgiate į jų nuomonę*** | ***per daug laiko skiriate pokalbiams ir diskusijoms, užuot ėmęsi veiksmų*** | ***žmonės, kurie nesidalija savo idėjomis ir neįtraukia jūsų į diskusijas*** | ***labiau pasitikėti savimi ir skirti laiko savarankiškai viską apmąstyti*** |

●● ***Paryškintu kursyvu pateikti teiginiai rodo, kur labiausiai tikėtina, kad skiriatės nuo kitų žmonių.***

●● **Paryškintu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.**

● Įprastu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur esate panašiausi į kitus žmones.



## Dėmesys žmonėms ir užduotims

| | Stiprybės | Rizikos | Įtampos | Iššūkiai |
|---|---|---|---|---|
| | **Kaip pasirenkate, kam teikti pirmenybę – savo ar kitų poreikiams?** | | | |
| | **Jūs…** | **Kitiems galite atrodyti…** | **Įtampą jums gali kelti…** | **Jūsų iššūkis galėtų būti…** |
| ☐ ● | siekiate gerų veiklos rezultatų ir kartu palaikote gerus santykius su žmonėmis | susidūrę su kraštutinėmis kitų nuomonėmis, galite pernelyg lengvai pakeisti savo poziciją | žmonės, kurie pernelyg susitelkia arba į užduotis, arba į žmones | išlaikyti subalansuotą požiūrį ir tvirtai laikytis savo pozicijos susidūrus su kraštutinėmis kitų nuomonėmis |
| | **Kaip palaikote kitus?** | | | |
| | **Jūs…** | **Kitiems galite atrodyti…** | **Įtampą jums gali kelti…** | **Jūsų iššūkis galėtų būti…** |
| ☐ ●● | **tikitės, kad žmonės savarankiškai atliks savo darbą ir pasieks rezultatų be didelės kitų pagalbos** | **per daug tikitės iš kitų ir ne visada įvertinate, kiek pagalbos jiems reikia** | **žmonės, kurie nepajėgia tinkamai atlikti savo vaidmens arba kuriems reikia daug pagalbos** | **atsižvelgti į kitų poreikius ir suteikti jiems reikiamą pagalbą, kad galėtų dirbti kuo geriau** |
| | **Kaip kuriate ir išlaikote pasitikėjimą?** | | | |
| | **Jūs…** | **Kitiems galite atrodyti…** | **Įtampą jums gali kelti…** | **Jūsų iššūkis galėtų būti…** |
| ☐ ● | į kitus žvelgiate palankiai ir suteikiate jiems galimybę užsitarnauti jūsų pasitikėjimą | vertindami situaciją pernelyg pasikliaujate kitų nuomone | žmonės, kurie nepateisina jūsų pasitikėjimo | pasitikėti savo vertinimu, net kai kiti situaciją vertina kitaip |

●● ***Paryškintu kursyvu pateikti teiginiai rodo, kur labiausiai tikėtina, kad skiriatės nuo kitų žmonių.***

● **Paryškintu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.**

Įprastu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur esate panašiausi į kitus žmones.



## Darbo organizavimas ir įsipareigojimų valdymas

| Stiprybės | Rizikos | Įtampos | Iššūkiai |
|---|---|---|---|

### Kaip planuojate ir organizuojate savo veiklą?

| Jūs… | Kitiems galite atrodyti… | Įtampą jums gali kelti… | Jūsų iššūkis galėtų būti… |
|---|---|---|---|
| ☐ ***vertinate laisvę ir savarankiškumą sprendžiant, kaip atlikti savo darbą*** | ***ne visada pakankamai organizuotai ir drausmingai atliekate darbus ir esate linkę kvestionuoti taisykles*** | ***žmonės, kurie nurodo, ką ir kaip turite daryti, riboja jūsų savarankiškumą ar primeta savo darbo būdus*** | ***parodyti, kad jūsų drąsios idėjos gali būti veiksmingos, ir realistiškai įvertinti, kurias iš jų galite įgyvendinti*** |

### Kaip taikote taisykles ir laikotės tradicijų?

| Jūs… | Kitiems galite atrodyti… | Įtampą jums gali kelti… | Jūsų iššūkis galėtų būti… |
|---|---|---|---|
| ☐ ***mąstote atvirai, neskubate vertinti kitų ir lengvai prisitaikote prie besikeičiančių situacijų*** | ***į kai kuriuos dalykus galite žiūrėti pernelyg atsainiai, ne visada paisyti autoritetų ar prisiimti pakankamai atsakomybės ir būti linkę prieštarauti nusistovėjusiai tvarkai*** | ***žmonės, kurie yra įsitikinę, kad geriausiai žino, kas kitiems yra teisinga ar neteisinga*** | ***atsirinkti, kada ir kaip verta kvestionuoti nusistovėjusią tvarką, ir įvertinti galimas pasekmes*** |

***Paryškintu kursyvu pateikti teiginiai rodo, kur labiausiai tikėtina, kad skiriatės nuo kitų žmonių.***

**Paryškintu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.**

Įprastu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur esate panašiausi į kitus žmones.



## Reagavimas į stresą ir rizikų atpažinimas

| Stiprybės | Rizikos | Įtampos | Iššūkiai |
|---|---|---|---|

### Kaip reaguojate į pokyčius ir neapibrėžtumą?

| Jūs… | Kitiems galite atrodyti… | Įtampą jums gali kelti… | Jūsų iššūkis galėtų būti… |
|---|---|---|---|
| ☐ ●● ***išlaikote ramybę, retai jaučiate nerimą ar susirūpinimą ir stresinės situacijos jūsų lengvai neišmuša iš pusiausvyros*** | ***pernelyg pasitikite savimi ir esama padėtimi, todėl galite nepakankamai įvertinti aplink kylančias problemas*** | ***žmonės, kurie į situacijas reaguoja pernelyg stipriai ir linkę perdėtai sureikšminti problemas*** | ***išmokti pripažinti kitų nerimą ir padėti jiems nusiraminti, net jei manote, kad jų nerimas nėra pagrįstas*** |

### Kaip pasirengiate galimiems sunkumams?

| Jūs… | Kitiems galite atrodyti… | Įtampą jums gali kelti… | Jūsų iššūkis galėtų būti… |
|---|---|---|---|
| ☐ ●● ***pozityviai žvelgiate į ateitį ir tikite, kad viskas klostysis palankiai*** | ***į situacijas žvelgiate pernelyg optimistiškai, nesėkmės ir sunkumai jūsų stipriai neveikia, todėl galite nepastebėti galimų apribojimų ar rizikų*** | ***pesimistiški žmonės, kurie daugiausia dėmesio skiria galimoms problemoms ir neigiamai situacijos pusei*** | ***neskubėti atmesti kitų nuogąstavimų – jie gali pastebėti rizikas, kurių jūs nematote*** |

●● ***Paryškintu kursyvu pateikti teiginiai rodo, kur labiausiai tikėtina, kad skiriatės nuo kitų žmonių.***

●● **Paryškintu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur šiek tiek skiriatės nuo kitų žmonių.**

● Įprastu šriftu pateikti teiginiai rodo, kur esate panašiausi į kitus žmones.

Kad SpotLight ataskaita būtų jums naudinga, svarbu suprasti joje pateiktą informaciją ir susieti ją su savo patirtimi. Šioje ataskaitos dalyje rasite nuoseklų procesą, kuris padės geriau išnagrinėti savo SpotLight matricą ir parengti jums aktualų tobulėjimo planą.

## Apie tobulėjimo planavimą

**1 žingsnis** padės geriau apmąstyti savo elgesį – koks jūsų elgesys padeda pasiekti norimų rezultatų, o kas ne visada pasiteisina.

**2 žingsnis** padės suformuluoti pirmąjį tobulėjimo tikslą.

**3 žingsnis** padės parengti konkretų veiksmų planą šiam tikslui pasiekti.

Taip pat rasite užpildytą pavyzdį ir tuščią formą savo tobulėjimo planui parengti.

## Viena galva gerai, dvi – dar geriau

Šiuos žingsnius galite atlikti savarankiškai, tačiau darbas su partneriu turi nemažai privalumų. Partneris gali:

- padėti apmąstyti ir išsigryninti savo mintis;
- pasiūlyti kitą požiūrį, paskatinti giliau apmąstyti situaciją ir kritiškai pažvelgti į savo nuostatas bei prielaidas;
- padėti atrasti naujų galimybių ir anksčiau nesvarstytų sprendimų.

Tobulėjimo partnerį verta rinktis iš savo organizacijos – gerai pažindamas jos kultūrą, darbo principus ir praktiką, jis geriau supras jūsų situaciją ir galimus iššūkius.

Jei tobulėti siekiate abu, galite pakaitomis palaikyti ir skatinti vienas kito pažangą.

## Tikslas

Nustatyti, kurioms savo stiprybėms verta skirti daugiau dėmesio.

Su kiekviena jūsų stiprybe gali būti susijęs vienas iš trijų tobulėjimo iššūkių:

- Jūsų matricoje iššūkius apibūdinantys teiginiai yra susiję su jūsų stipriosiomis pusėmis, kuriomis jūs **naudojatės per daug**, o tai jas paverčia rizikomis.

Peržiūrėdami ir apmąstydami savo rezultatus galite pastebėti dar dviejų tipų iššūkius:

- Neišnaudojate viso šios stiprybės potencialo. Galbūt anksčiau jos neatpažinote, neįvertinote jos reikšmės arba turėjote mažai galimybių ją panaudoti.
- Patiriant įtampą, ši stiprybė gali pasireikšti pernelyg stipriai.

## Gairės

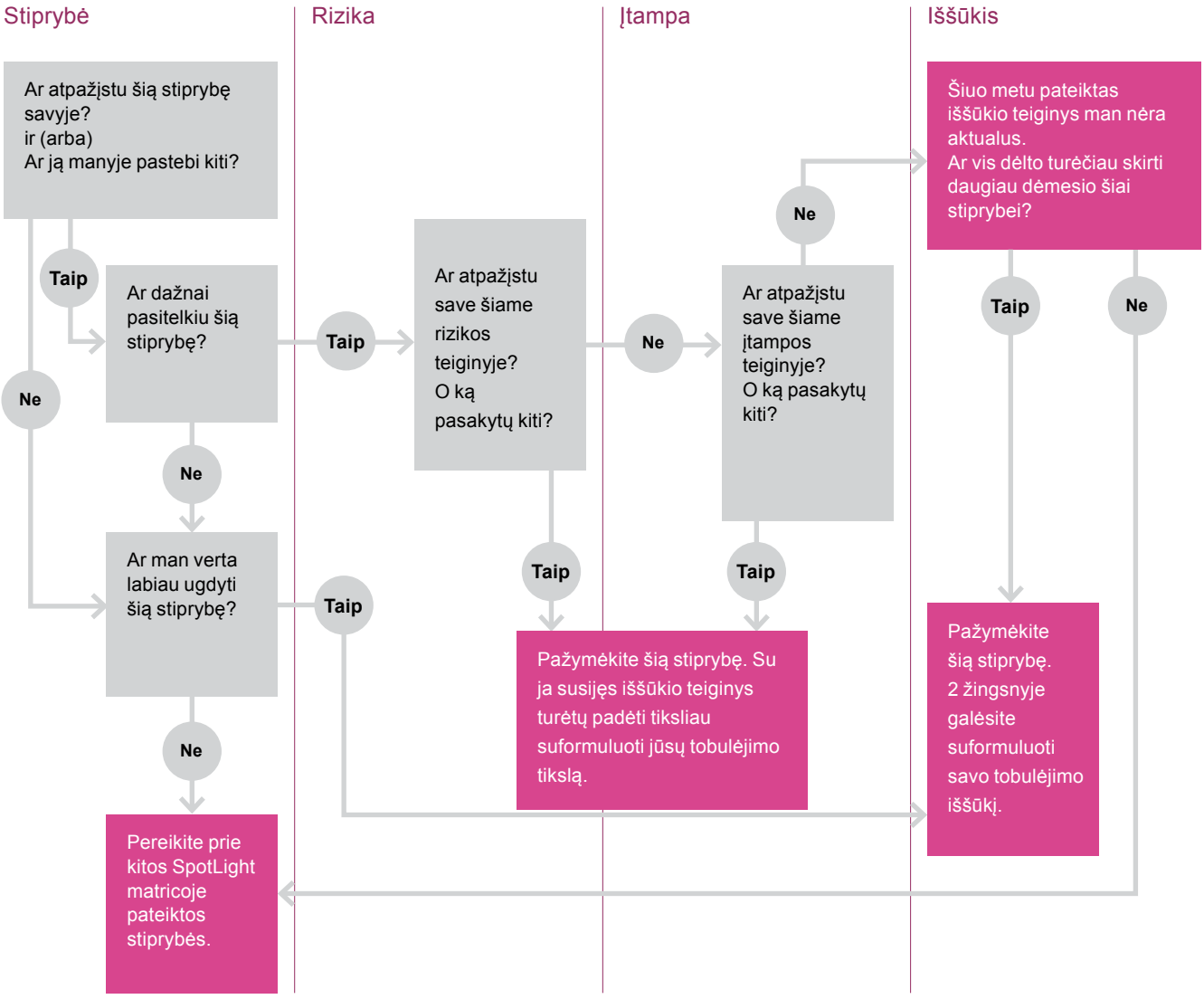
- Peržiūrėkite visus savo SpotLight ataskaitoje pateiktus teiginius. SpotLight vizualiai išryškina, kur jūsų požiūris gali labiausiai skirtis nuo daugumos žmonių. Rekomenduojame šioms sritims skirti daugiau dėmesio, tačiau tobulėjimo prioritetus pasirinkite remdamiesi savo analize ir vertinimu.
- Pagalvokite, kaip jūsų rezultatai siejasi su tuo, kaip elgiatės, dirbate ir bendraujate su kitais. Ar atpažįstate save šiuose teiginiuose? Ar jie atitinka jūsų patirtį ir iš kitų gautą grįžtamąjį ryšį?
- Būkite sąžiningi sau. Skirkite laiko apmąstymams ir neskubėkite atmesti to, kas jums nepatinka ar ką sunku pripažinti.

## Procesas

Paeiliui peržiūrėkite kiekvieną iš penkių sričių.

Naudodamiesi toliau pateikta schema, įvertinkite kiekvienos srities stiprybes, rizikas, įtampas ir iššūkius.

Nuspręskite, kurioms stiprybėms norėtumėte skirti daugiau dėmesio, ir pažymėkite jas ataskaitoje tam skirtuose langeliuose.



## Tikslas

Tobulėjimo tikslas padeda aiškiai apibrėžti, ką norite pakeisti savo elgesyje, ir kokio rezultato siekiate.

## Gairės

Rekomenduojame vienu metu sutelkti dėmesį į vieną iššūkį.

## Procesas

Iš pažymėtų stiprybių pasirinkite tą, kurios ugdymas ar sąmoningesnis valdymas labiausiai prisidėtų prie jūsų sėkmės darbe.

Pasirinktą stiprybę įrašykite į tuščią tobulėjimo plano formą.

Šie klausimai jums padės:

- apibūdinti, kas vyksta šiuo metu;
- apibūdinti iššūkio prigimtį;
- suformuluoti tobulėjimo tikslą – aiškiai įvardyti, ką norite pasiekti. Formuluokite jį pozityviai – sutelkite dėmesį į tai, ką darysite, o ne į tai, ko nedarysite (žr. toliau pateiktus pavyzdžius).

**Klausimai**

- Kodėl jums svarbu skirti dėmesio būtent šiai stiprybei?
- Kas vyksta šiuo metu?
- Kaip tai padės jums atlikti savo vaidmenį?
- Kokios gali būti pasekmės, jei nieko nekeisite – jums ir žmonėms, su kuriais dirbate?
- Ką norite pasiekti?

### Pavyzdžiai

| Stiprybė | Iššūkis | Tobulėjimo tikslas |
|---|---|---|
| Daugeliu klausimų turiu tvirtą nuomonę ir gebu ją aiškiai išdėstyti. | Stiprybės ugdymas<br>Drąsiau ir užtikrinčiau išsakyti savo nuomonę bendraujant su aukštesnio lygmens vadovais. | Išsakysiu savo nuomonę, kai matysiu, kad tai gali padėti siekti geresnių rezultatų. |
| Planuoju ir diegiu procedūras, kurios padeda siekti geresnių veiklos rezultatų ir juos stebėti. | Rizikos mažinimas<br>Šią stiprybę pasitelkti nuosaikiau ir išbandyti naujus veikimo būdus, kurie padėtų siekti geresnių rezultatų. | Gavęs užduotį, apsvarstysiu naujus, kūrybiškesnius būdus jai atlikti. |
| Esu kantrus ir tolerantiškas. | Įtampos valdymas<br>Atrasti veiksmingų būdų bendrauti su žmonėmis, kurie linkę ginčytis. | Tvirčiau išsakysiu savo poziciją bendraudamas su linkusiais prieštarauti žmonėmis, kai klausimas bus svarbus man ar mano komandai. |

## Gairės

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus ir įrašykite atsakymus atitinkamose tobulėjimo plano formos dalyse.

## Procesas

### Nauji elgesio būdai tikslui pasiekti

- Ką norėtumėte pakeisti savo elgesyje?
- Ką jums patartų žmogus, kurio nuomone ir išmintimi pasitikite?
- Ką panašiose situacijose sėkmingai daro kiti?
- Ką iš jų elgesio galėtumėte pritaikyti sau?
- Kokia nuostata padėtų jums įtvirtinti naują elgesį?

### Naujų įpročių formavimas

- Kokiose situacijose galėtumėte išbandyti naujus elgesio būdus?
- Iki kada tai padarysite?
- Kokios pagalbos jums reikėtų ir kas galėtų ją suteikti?
- Kas galėtų sutrukdyti siekti šio tikslo?
- Kaip įveiksite galimas kliūtis?
- Kaip suprasite, kad pasiekėte tikslą?

| **Vardas** | **Data** | **Koučas** |
|---|---|---|

| **Stiprybė** | **Iššūkis** | **Tobulėjimo tikslas** |
|---|---|---|
| Daugeliu klausimų turiu tvirtą nuomonę ir gebu ją aiškiai išsakyti. | Drąsiau ir užtikrinčiau išsakyti savo nuomonę bendraujant su aukštesnio lygmens vadovais. | Išsakysiu savo nuomonę, kai matysiu, kad tai padės siekti geresnių rezultatų. |

**1. Kas vyksta šiuo metu?**

Man trūksta pasitikėjimo savimi, kai reikia išsakyti nuomonę, kuri skiriasi nuo aukštesnio lygmens kolegų nuomonės.
Gerbiu jų patirtį, užimamas pareigas ir gebėjimą greitai priimti sprendimus.
Žinau, kad turiu kur kas geresnį mūsų gamybos linijos techninės priežiūros problemos sprendimą nei šiuo metu siūlomas, tačiau nesu tikras, kaip į mano pasiūlymą bus reaguojama.
Mūsų aukščiausio lygmens vadovai laikosi gana tradicinio požiūrio, o organizacijos kultūra yra hierarchinė, todėl naujos idėjos ne visada sutinkamos palankiai.
Naujos idėjos yra svarbios mūsų organizacijos ateičiai. Jei nepasinaudočiau šia galimybe pasiūlyti kitokį sprendimą, nuvilčiau ir save, ir kitus.

**2. Nauji elgesio būdai tikslui pasiekti**

Prašyti palaikymo ir patarimo.
Surinkti reikiamos informacijos ir faktų, kurie padėtų pagrįsti mano idėjas.
Tobulinti rašymo ir pristatymo įgūdžius.

**3. Naujų įpročių formavimas**

| **Veiksmai** | **Kas galėtų trukdyti?** | **Reikalinga pagalba** | **Kas padės?** | **Terminas** | **Sėkmės rodikliai** |
|---|---|---|---|---|---|
| Aptarti savo idėją su komandos nariais Tomu ir Rita, išklausyti jų nuomonę ir patarimus. | Gali pritrūkti laiko ar tinkamos progos pasikalbėti privačiai. | Susidomėjimas ir galimybė skirti laiko. | Tomas ir Rita | Iki kitos savaitės pabaigos. Antradienį per pietų pertrauką arba po darbo. | Tomas ir Rita palaiko mano idėją. |
| Surinkti papildomos informacijos ir argumentų savo idėjai pagrįsti. | Darbe esu labai užsiėmęs, todėl dažnai tenka veikti greitai. | Laisvas laikas šį savaitgalį ir kitos savaitės vakarais. | Partneris | Iki kitos savaitės pabaigos. | Parengtas aiškus ir pagrįstas pasiūlymas, kurį galiu pristatyti savo vadovui. |
| Susitarti dėl susitikimo su savo vadovu, pristatyti jam pasiūlymą, paprašyti jo palaikymo ir pasitarti, kaip geriausia veikti toliau. | Mūsų įtemptoje dviejų savaičių darbotvarkėje gali būti sunku tam rasti laiko. Be to, gali pritrūkti pasitikėjimo savimi paprašyti papildomo susitikimo. | Vadovui gali būti sunku rasti laiko papildomam susitikimui. | Vadovas | Per artimiausias dvi savaites. | Mano pasiūlymas įtrauktas į artimiausio projekto susitikimo su aukščiausio lygmens vadovais darbotvarkę. |

# Tobulėjimo plano forma



| Vardas | | Data | Koučas | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Stiprybė** | **Iššūkis** | | **Tobulėjimo tikslas** | | |
| | | | | | |
| **1. Kas vyksta šiuo metu?** | | | | | |
| | | | | | |
| **2. Nauji elgesio būdai tikslui pasiekti** | | | | | |
| | | | | | |
| **3. Naujų įpročių formavimas** | | | | | |
| **Veiksmai** | **Kas galėtų trukdyti?** | **Reikalinga pagalba** | **Kas padės?** | **Terminas** | **Sėkmės rodikliai** |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |