



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



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

Įrodymais grįstos sveikatos politikos formavimas: Įrodymų perdavimas (komunikacija)

2020 11 25

4 Suglaudžiami delnai, sušeriami pirštai ir trinami.

5 Kiekvienos rankos delnu trinami kitos rankos pirštai.

6 Sukamaisiais judesiais trinami nykščiai.

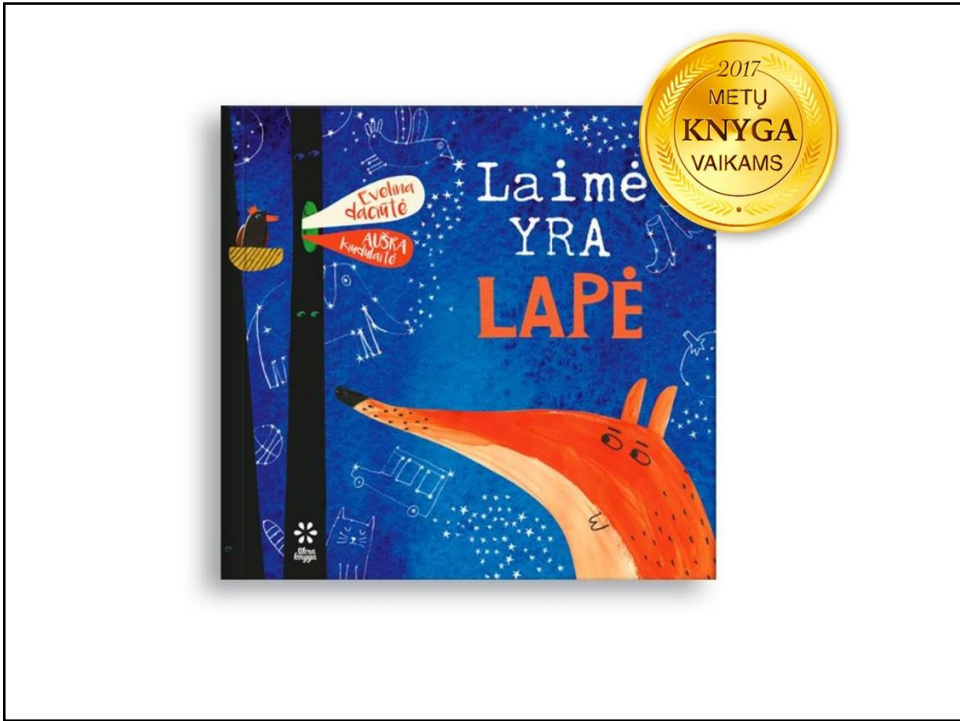
7 Sukamaisiais judesiais trinamas kiekvienos rankos delnas.

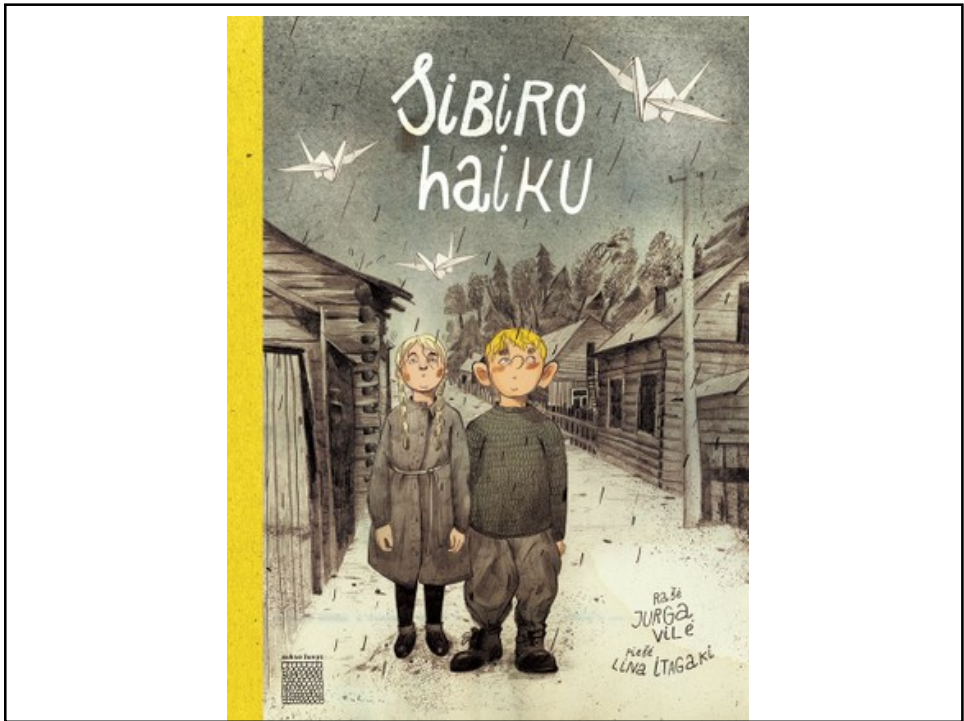
11

12

Tačiau šįkart ne visi susirinko į miesto aikštę dalyvauti Higienos ir Sveikatos pamokoje. Pavargęs po sporto treniruotės, Pilypas nepastebėtas persoko per tvorą, šmurkštelėjo į namus, greitai suvalgė neplautą obuolį, krito drabužių nenusivilkęs, nesiprausęs, su batais į lovą... ir įnešė baisių virusų desantą... Kad sujudo, sukrito Ligų sukėlėjai!

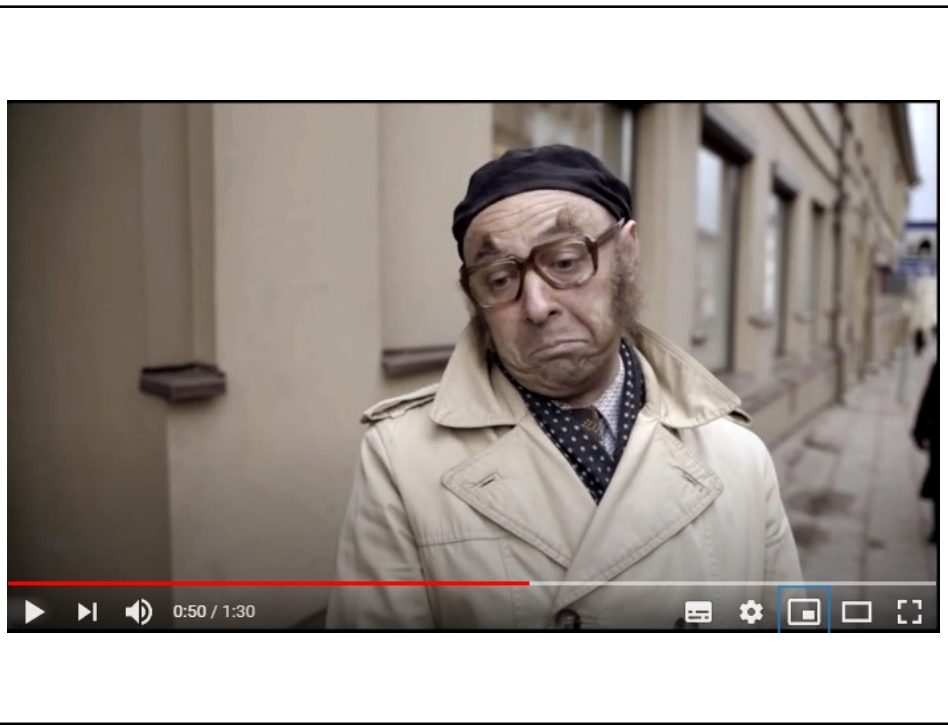
– Tai bent džiaugsmas! Tai bent sėkmė! Parodysime, ką galime!

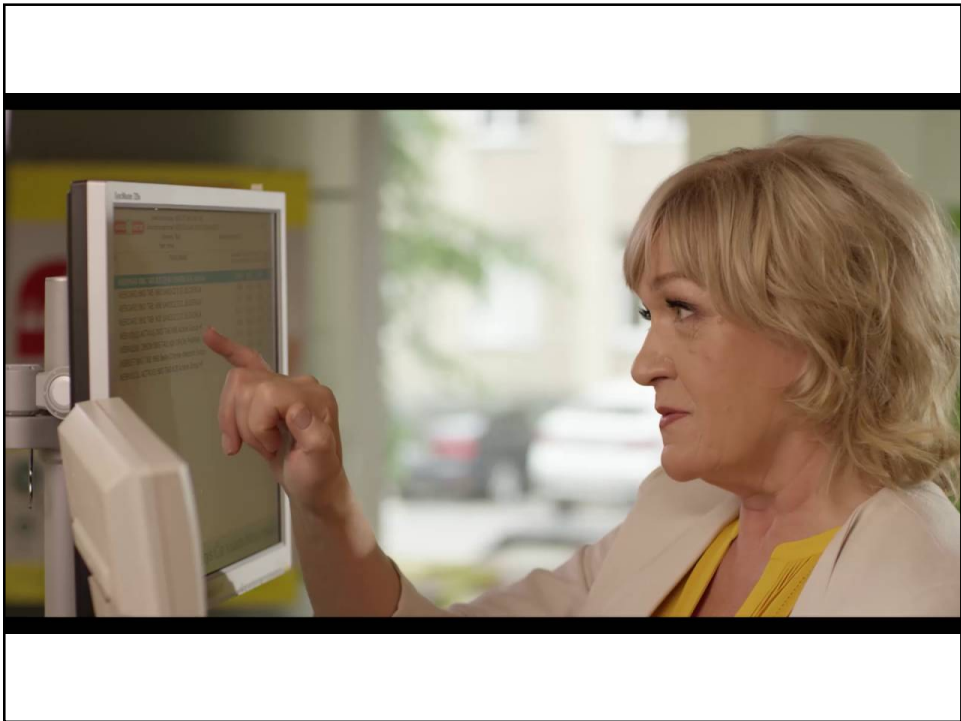


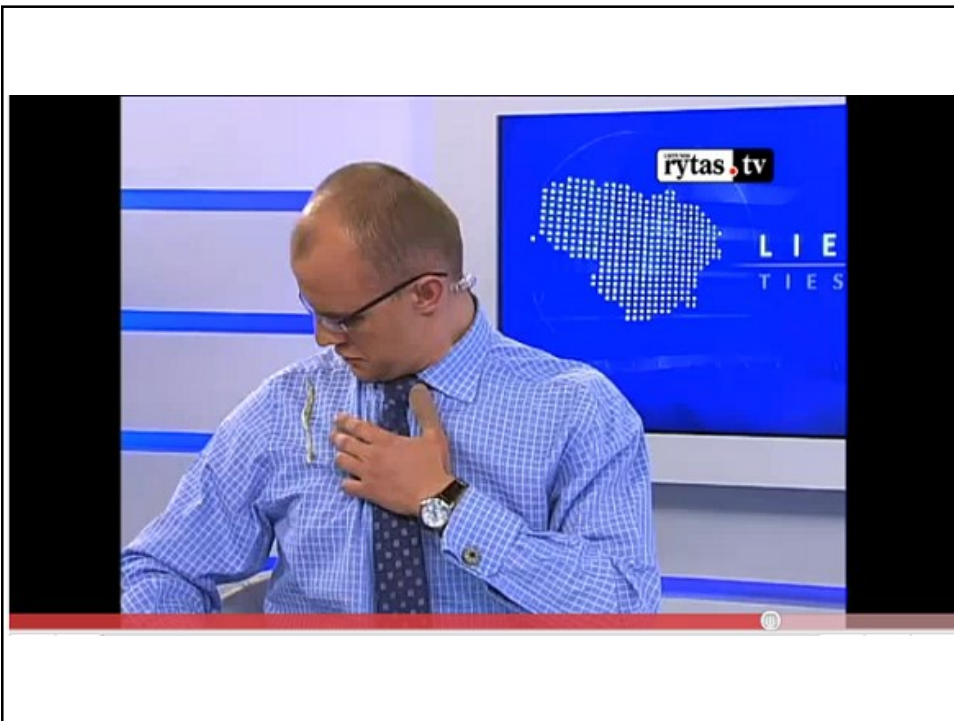
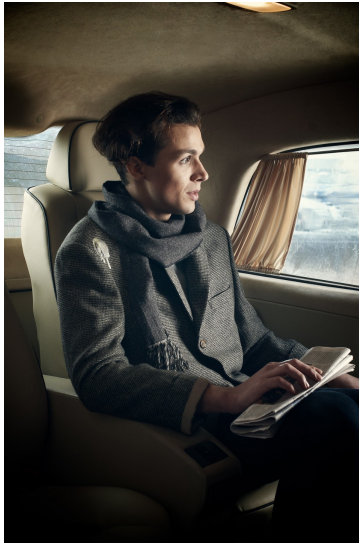


Origami

Teta Petronėlė dažnai mindžikuodavo prie japonų stovyklos vartų, stengdavosi nekristi į akis, bet kartais kartojinkas ją rastebedavo. Jis nekaiš nesufrasodavo, ka teta ten veikcia, kaip pats sakydavo: HO TEN VALKIODZASI. IR VARYDAVO JĄ DIRBTI. Teta Petronėle apsi- mesdavo leiskanti savo pirštiney. De pirštiney sibižo šaltos mirtinai gella rankas.







Vilniaus „G-spot“ reklaminė kampanija nominuota prestižiniuose turizmo apdovanojimuose



G-spot nuorodos analizei

<https://www.15min.lt/pasaulis-kiseneje/naujiena/kelioniu-pulsas/vilniui-turizmo-oskaras-uz-g-spot-reklamine-kampanija-637-1227626>

<https://www.15min.lt/pasaulis-kiseneje/naujiena/per-lietuva-g-tasko-reklamos-poveikis-google-apie-vilniu-ieskojo-10-kartu-daugiau-jav-gyventoju-642-1015166>

<https://www.alfa.lt/straipsnis/50314165/kiek-kainuoja-europos-g-taskas-ir-kam-si-reklamba-bus-rodoma>

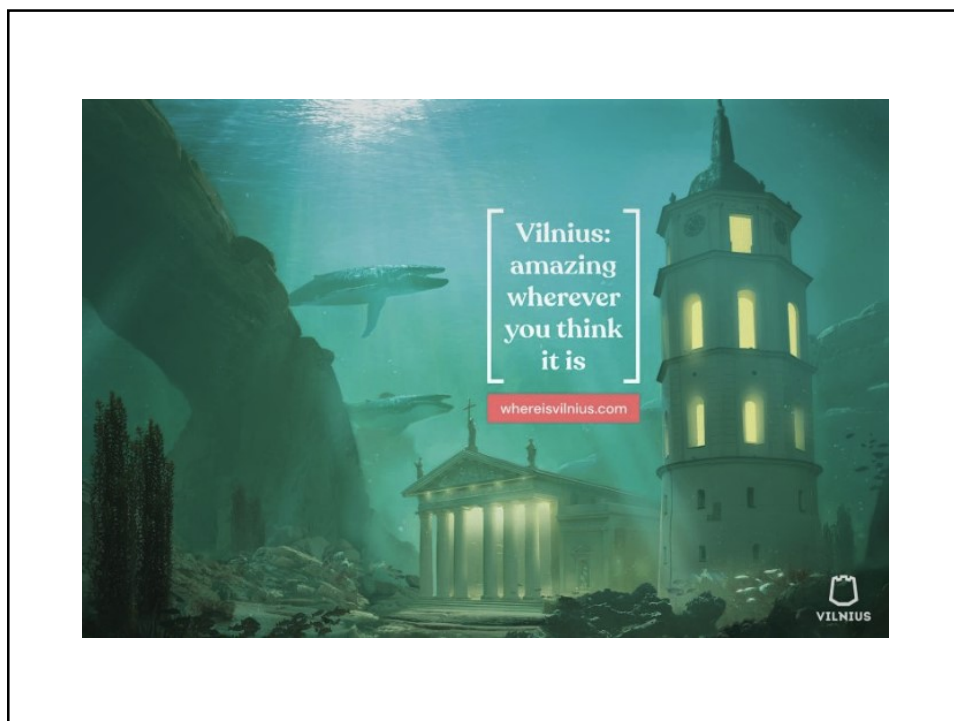
<https://www.lrt.lt/naujienos/veidai/14/223190/vilniaus-europos-g-tasko-reklama-sulauke-populiaraus-komiko-j-oliverio-demesio>

<https://www.vz.lt/rinkodara/reklama/2018/08/09/europoje-startavo-vilniaus--europos-g-tasko-reklama-paziurekite-kaip-tai-atrodo>

<https://www.15min.lt/pasaulis-kiseneje/naujiena/per-lietuva/vilniaus-gimtadieniui-kaunas-pristate-progines-kojines-neisskiriama-pora-642-1266070>

NAUJOJE REKLAMOJE VILNIUS IŠSIKELIA Į FANTASTIKOS PASAULĮ





Žiniasklaidos pareigos

1. Prižiūrėti socialinę bei politinę aplinką, pranešti apie pasikeitimus, kurie gali turėti teigiamos arba neigiamos įtakos piliečiams.
2. Suteikti tribūną piliečiams, politikams bei interesų grupėms, kad galėtų išsakyti savo požiūrį ar apsiginti.
3. Palengvinti įvairių nuomonių dialogą, - kartais ir tarp valdžios pareigūnų bei visuomenės atstovų.
4. Versti pareigūnus atsiskaityti už tai, kaip jie panaudoja savo galias.
5. Šviesti piliečius, skatinti juos mokytis, rinktis ir įsitraukti į visuomeninį gyvenimą.
6. Iš principo priešintis bet kokiems išorinių jėgų bandymams paveikti jos nepriklausomumą.

Ryšiu su žiniasklaida svarba

Žiniasklaida atlieka keturias pagrindines funkcijas:

- Informavimo
- Pramoginę
- Įtikinėjimo
- Pelno siekimo

Aktualijos 2019-02-07

Teisingumo ministras atleido Klaipėdos antstolę



Šiandien teisingumo ministras Elvinas Jankevičius iš pareigų atleido Klaipėdoje dirbančią antstolę Brigitą Tamkevičienę.

Antstolė neišlaikė atestuojamo antstolio kvalifikacijai patikrinti vykdyto egzamino raštu, nes atestavimo metu kilo abejonių dėl jos kvalifikacijos ir profesinių žinių, sugebėjimo jas taikyti praktikoje bei jos veikoje nustačius profesinės veiklos pažeidimus.

„Antstoliui, kaip svarbias funkcijas vykdančiam valstybės įgaliotam asmeniui, turi būti keliami itin aukšti profesiniai reikalavimai. Pasikartojančios klaidos jo darbe rodo jo neprofesionalumą ir teisės aktų neišmanymą. Todėl netinkamai atliekamą darbą vertinsiu labai principingai,“ – sako teisingumo ministras E. Jankevičius.

Teisingumo ministras šiemet iškėlė tris drausmės bylas (vienam Šilutėje dirbančiam ir dviem Klaipėdoje dirbančioms antstolėms). Šios bylos buvo perduotos nagrinėti Antstolių

Maisto produktų kainos (litais) pagrindiniuose Lietuvos prekybos centruose

Produktas	„Maxima“				„Iki“			
	Svoris/ kiekis	Kaina (tū 03)	Produktas, kurio kaina mažiausia	Kaina (tū 07)	Svoris/ kiekis	Kaina (tū 03)	Produktas, kurio kaina mažiausia	Kaina (tū 07)
Pienas, 2,5% riebumo	1 l	1,99	„Maxima Favorit“	1,79	1 l	1,79	„Varešos pienelis“	1,99
Grietinė, 30%	500 g	3,19	„Žalioji karvutė“	2,99	400 g	2,95	„Rokiškio naminė“	2,95
Grietinės ir augalinių riebalų mišinys, 30%	180 g	2,99	„Optima linija“	1,99	400 g	1,59	„Tiko skonis“	1,69
Sviestas, 82%	200 g	2,19	„Saulės pienas“	2,19	180 g	2,69	„Varešos pienelis“	3,45
Sviesto ir augalinių riebalų mišinys, 72%	180 g	1,95	„Optima linija“	1,95	200 g	1,09	„Varešos pienelis“	1,09
Varškė, 9%	180 g	1,95	„Optima linija“	1,95	180 g	1,99	„Tiko skonis“	1,95
Fermentinis sūris	1 kg	17,98	„Visiems“	17,98	1 kg	16,19	„Šliutės picarela“	16,39
Balta duona	700 g	1,79	„Kasdieninė“	1,79	700 g	1,69	„Kratonas“	1,69
Juoda duona	800 g	1,79	„Optima linija“	1,89	700 g	1,69	„Kratonas“	1,69
Ryžiai	800 g	3,99	„Optima linija“	3,99	800 g	3,99	„Limor“	3,99
Makaronai	400 g	1,09	„Optima linija“	1,09	400 g	1,09	„Amber pasta“	1,09
Miltai, aukščiausia rūšis	2 kg	3,79	„Maxima Favorit“	3,79	2 kg	3,69	„Šiaulių“	3,69
Kiaulienos kumpis be kaulo	1 kg	34,58		16,99	1 kg	15,99		16,99
Jautienos kumpis be kaulo	1 kg	22,98		24,99	1 kg	22,99		24,99
Pieniškios dešrelės, aukščiausia rūšis	1 kg	14,79	„Klaipėdos maistas“	14,79	1 kg	13,99	„Agrovet“	15,99
Vištų ketvirčiai, atšvėsinti	1 kg	6,89	Lenkiški	-	1 kg	7,29	„Nematekas“	-
Saulėgrąžų aliejus	1 l	5,99	„Optima linija“	5,99	1 l	5,99	„Grace“	5,99
Bulvės	1 kg	0,99	Lietuviškos	3,49	1 kg	1,49	„Kauno vaisiai“	1,39
Kiaušiniai, L	10 vnt.	4,59	Žujų paukštynas	4,59	10 vnt.	4,68	Viewio paukštynas	4,68

Produktas	„Norfa“				„Hyper Rimi“			
	Svoris/ kiekis	Kaina (tū 03)	Produktas, kurio kaina mažiausia	Kaina (tū 07)	Svoris/ kiekis	Kaina (tū 03)	Produktas, kurio kaina mažiausia	Kaina (tū 07)
Pienas, 2,5% riebumo	0,9 l	1,69	„Praktiški žmonės“	1,69	1 l	1,89	„Baltas“	1,85
Grietinė, 30%	450 g	2,89	„Piemėnėlio“	3,19	400 g	2,99	„Kelmės“	2,89
Grietinės ir augalinių riebalų mišinys, 30%	180 g	1,59	„Praktiški žmonės“	1,59	400 g	1,75	„Varešos pienelis“	1,75
Sviestas, 82%	200 g	3,29	„Piemėnėlio“	2,99	180 g	3,25	„Rokiškio naminis“	4,29
Sviesto ir augalinių riebalų mišinys, 72%	200 g	2,09	„Saulėta“	2,09	180 g	2,45	„Visiems“	2,49
Varškė, 9%	200 g	1,95	„Norfa“	1,85	180 g	1,85	„Varešos pienelis“	1,85
Fermentinis sūris	1 kg	14,99	„Gouda“	16,99	1 kg	17,88	„Gouda“ fasuotas	17,88
Balta duona	700 g	1,58	„Kasdieninė“	1,58	700 g	1,79	„Plungės“	1,79
Juoda duona	800 g	3,99	„Kolumbo“	3,99	700 g	1,89	„Plungės“	1,89
Ryžiai	400 g	1,09	„Babuni“	1,09	1 kg	4,79	„Gold Corn“	4,79
Makaronai	400 g	1,09	„Norfa“	1,09	400 g	1,09	„Gold Corn“	1,09
Miltai, aukščiausia rūšis	2 kg	3,79	„Norfa“	4,12	2 kg	3,79	„Gold Corn“	3,79
Kiaulienos kumpis be kaulo	1 kg	14,49	Lietuviškos	16,49	1 kg	14,49	Lietuviškos	16,99
Jautienos kumpis be kaulo	1 kg	21,99	Lietuviškos	24,99	1 kg	21,99	Lietuviškos	24,99
Pieniškios dešrelės, aukščiausia rūšis	1 kg	13,99	„Agrovet“	13,99	250 g	4,69	„Klaipėdos“	4,69
Vištų ketvirčiai, atšvėsinti	1 kg	6,59	Vilniaus paukštynas	7,79	1 kg	6,99	„Seimo“	7,69
Saulėgrąžų aliejus	1 l	5,99	„Kolumbo“	5,99	1 l	6,89	„Rimi“	6,89
Bulvės	1 kg	0,99	Lietuviškos	0,99	1 kg	0,99	Lietuviškos	1,39
Kiaušiniai, L	10 vnt.	4,59	Žujų paukštynas	4,59	10 vnt.	4,59	„Old farmer“	4,59

Ministerija jau bando kratyti senienų

Krašto apsaugos ministerija pagaliau ryžosi atsikratyti jai priklausantių tarnybinių vadinaimų alytnamių Turniškėse. Dėl patalpų, esančių Turniškė g. 29 ir Turniškė g. 33, perdavimo Valstybės turto fondui turėtų spresti Vyriausybė. Viename iš ketinamų perduoti vadinaimų alytnamių gyvenimo kariuomenės vad generolas Jonas Kronkaitis. „Kadangi jo tarnyba baigta, jis išsikraustė ir namą galime atiduoti“, – aiškino krašto apsaugos ministras Juozas Olekas.

Tiesa, jis nepasakė, kodėl į atsargą išėjęs generolas taip ilgai naudojosi privilegijomis. J.Kronkaitis šiame 200 kvadratinė metrų ploto name gyvenė nuo 1999-ųjų, už būsto nuomą mokėdamas tik apie 70 litų. Nors tarnybą Lietuvos kariuomenėje generolas baigė 2004 metais, tarnybiniu butu pasiveličiusi jis naudojosi dar ir praėjusiais metais. Krašto apsaugos ministerija iš viso Turniškėse turi tris tar-

nybinius namus. Viename dar lieka gyventi dabartinis kariuomenės vadas generolas leitenantas Valdas Tutkus. „Kitų metų pradžioje vadas išsikels, tuomet atiduosime ir šį namą“, – žadėjo J.Olekas. Ministras sakė tiksliai nežinaš, kas bus daroma su Valstybės turto fondui perduotu turto. J.Olekas abejojo, ar tie pastatai bus perduoti. „Dėl saugumo sumetimų galbūt tie alytnamiai bus integruoti į saugomą zoną. (BNS, LR)



Generolas J.Kronkaitis name Turniškėse ilgai gyveno pasiveličiusi.

AINA NAUJIENOS 02/01/2019 0

Biržietis, grįžęs į namus, užklupo vagis

Sausio 1 d. 18.23 val. vyras (gim. 1973 m.), gyvenantis Biržuose, pranešė policijai, kad 2019 m. sausio 1 d. 18...

Skaityti »

Gerbti, girdėti, ginti

Daugiau darbo vietų ir galimybių veikti, teisingesni mokesčiai. LSDP pasiūlymai.

Skelb. LSDP

Apsil. svetainėje

Gerbti, girdėti ir ginti. Kiekvieną.
LSDP pirmininkas Gintautas Paluckas

AINA NAUJIENOS 31/12/2018 0

Nacionalinis visuomenės sveikatos centras pradėjo tikrinti, ar sostinės darželiai per nurodytą terminą ištaisė dar rudenį užfiksuotus pažeidimus. Reikalavimų nepaisiusių įstaigų vadovams arba kitiems atsakingiems asmenims bus išrašomos solidžios baudos. O labiausiai biudžetą veikliausiai papildys konservatorių lyderio Gabrieliaus Landsbergio žmonos Austėjos valdomi darželiai: net 11-os darželių, kuriems nurodyta pasitaisyti, steigėja yra ji.



Bendravimas su žiniasklaida

Informacijos pateikimo formos :

- Spaudos konferencijos
- Pranešimai spaudai
- Interviu viešosios informacijos rengėjams
- Atsakymai į žurnalistų paklausimus
- Filmuota medžiaga
- Teminiai straipsniai
- Skelbimai
- Socialiniai tinklai

Žurnalistų mėgstama informacija ir kalba

- Nauja, šviežia – žinios, įvykiai, sensacijos
- Emocionali
- Išskirtinė, vaizdinga
- Suprantama

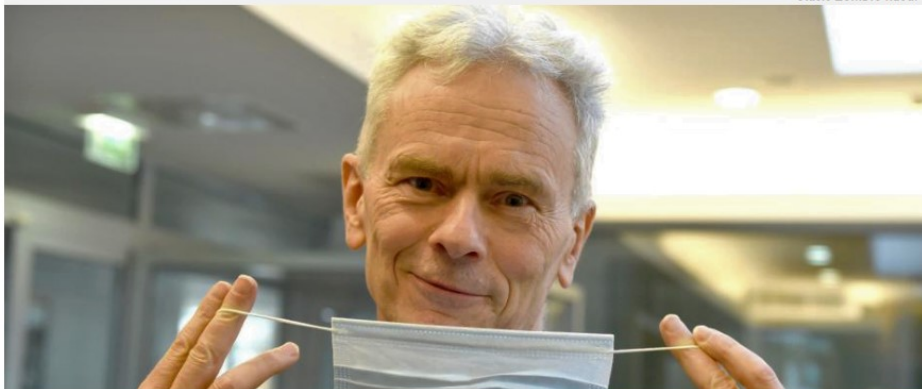
Naujienu elementai

- Konfliktas
- Progresas
- Nelaimė
- Padariniai – poveikis žmonėms
- Išskirtinumas
- Naujoviškumas
- Visuomenės susidomėjimas

Medicinos profesorius viruso neneigia – jo nebijo

Olava STRIKULIENĖ
„Vakaro žinių“ žurnalistė
2020-09-13 08:00

Stasio ŽUMBIO nuotr.



Radio interviu

- Svarbūs visi garsai, susiję su veiksmu
- Trumpai ir aiškiai formuluojamos mintys
- Mintys lengvai suvokiamos ir įsimenamos
- Prieš interviu pramankštinkite kalbos aparatą
- Priešais save išsidėliokite visą reikalingą medžiagą
- Jei kalbate su radijo ausinėmis, nepamirškite, išgirdę savo balsą ausinėse

TV interviu

- Atidžiai apžiūrėkite save veidrodyje
- Bus sunku susikaupti – daug žmonių, technikos ir šurmulio
- Reikės dengimo kadru – svarbus vaizdas
- Gali tekti pavaidinti

Jei einate į TV studiją

- Venkite persivalgymo, alkoholio, vaistų
- Negerkite kavos, gazuotų gėrimų, nevalgykite šokolado, riešutų
- Rinkitės tik patogius drabužius, venkite papuošalų
- Nesivilkite margais, ryškiais, blizgančiais ar sintetiniais drabužiais
- Grimuokitės
- Apsipraskite su studija

Kaip elgtis interviu ar pokalbio TV studijoje metu?

- Visą dėmesį skirkite tam, kas su Jumis kalba
- Atsakinėkite trumpai
- Kalbėkite gyvai
- Įsiklausykite, ko tiksliai Jūsų klausia

Ryšiu su visuomene planas

- Situacijos įvertinimas. Kaip?
- Tikslų nustatymas. Kur link?
- Tikslinės visuomenės grupės. Kam?
- Strategija ir taktika. Kaip? Kada ir kur?
- Biudžetas. Už ką?
- Kontrolė ir įvertinimas. Ar taip?

Ryšiu su visuomene planas

Dabartinės situacijos įvertinimas:

- Bendras požiūris visuomenės akimis
- Tyrimai, apklausos

Situacijos vertinimo kryptis

(pirmiausia pamatykite blogiausias puses):

- Priešiškusmas
- Nepalankios nuostatos
- Apatija
- Nežinojimas

Ryšų su visuomene planas

Situacijos judėjimo kryptis

(galvokite apie didžiausią palankumą):

- Simpatija
- Pripažinimas
- Susidomėjimas
- Žinojimas

Tikslai ir ketinimai:

- Informaciniai
- Motyvaciniai – skatinamieji (kurti vartojimo įpročius)

Ryšų su visuomene planas

Tikslinės auditorijos arba publikos – visuomenės grupės, su kuriomis reikia susitarti ir gauti jų palankumą:

- Charakteristikos (gyvenamoji vieta, lytis, amžius, išsilavinimas, pajamos, šeimyninė padėtis, darbo pobūdis, sveikata, laisvalaikis, pagrindinės vertybės)
- Informavimo kanalai, kanalų charakteristikos (spauda, radijas, TV, internetas, informaciniai lapeliai, įvairūs renginiai)

Informacija viešojoje erdvėje

Esminės žinios paruošimas:

Ką norime pasakyti tikslinei grupei, atsižvelgdami į turimas

- Žinias
- Dezinformaciją
- Asmenines/visuomenines nuostatas

PAVADINIMAS

(aiškus ir paprastas)

Data ir laikas

1 pastraipa – naujiena, žinia:

KAS? KĄ PADARĖ? KUR? KADA? KODĖL? KAIP?

25-50 žodžių

2 pastraipa – apibrėžimai, paaiškinimai, platesnis kontekstas

(gali būti nukirpta) 50-100 žodžių

3 pastraipa – visos situacijos esmė, citatos, vadovų, ekspertų nuomonė

(gali būti nukirpta) 30 – 80 žodžių

4 pastraipa – papildomi faktai, priešistorė

(gali būti nukirpta) 30 – 80 žodžių

Kur teirautis papildomos informacijos:

atsakingo asmens ir vadovo telefonai;

Jei būtina, papildoma informacija, kuri neplatinama

Citata (vulgaris universalis ☺)

Šiandieninė xxx įvairovė ir aplinka pateikia daug temų diskusijoms, kelia nemažai klausimų ir prieštaravimų. Į daugelį jų esame priversti ieškoti atsakymų. Ir tai yra gerai. Nes atsakymų ieškojimas informacijos gausoje padeda ugdyti kritinį mąstymą ir suvokimą, artėti prie tiesos ir, galbūt, ją surasti“ – sveikindama xxxx kalbėjo xxxx.

Plaukimo trenerė pataria: vanduo neturi kelti vaikui streso

AINA NAUJENOS · 10/02/2019

0 2 valandų skaitymo laikas



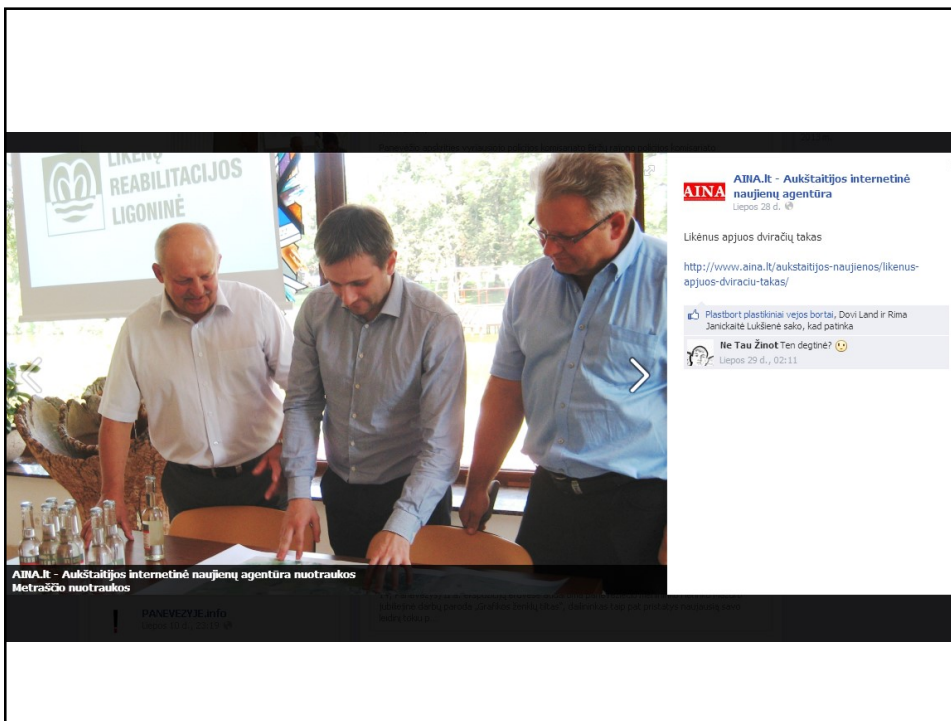
Karantino iššūkiai sveikatai: nekimšti saldumynų ir pusfabrikačių bei nevalgyti prie kompiuterio

2020-11-17, 10:41 Gintarinė vaistinė

Spausdinimo versija | Pasidalink

A+ A-

Patinka 7 žmonės (-ių) tai mėgsta. Būk pirmas iš savo draugų.



NAUJIENOS VALIUTOS POKŠTAI SKELBIMAI DARBO SKELBIMAI SKUNDAI KONKURSAI RECEPTAI

balsas.lt Like 139K

ORAI: VILNIUJE +30 HOROSKOPAI TV PROGRAMOS

Lietuva Verslas Pasaulis Mokslas ir IT Sportas Gyvenimas S Kelionės Jaunimas Ratai

Politika Kriminalai Politikų tribūna Komentarai ir analizė **Regionai**

Likėnus apjuos dviračių takas

2014.07.28 09:43

Recommend Share 1 KOMENTARAI SPAUSDINTI PRANEŠTI KLaidA PERSIŪSTI



VĮ „Panevėžio regiono keliai“ direktorius Rolandas Žagaras, LAKD direktoriaus pavaduotojai Egidijus Skrodenis ir Juozas Gedvilas (nuotr. Archyvo)

Lietuvos automobilių kelių direkcija prie Susisiekimo ministerijos (LAKD) ir VĮ Panevėžio regiono keliai pradėjo šalia Likėnų reabilitacijos ligoninės esančių dviračių takų rekonstrukciją. Numatoma atnaujinti ir naujai nutiesti dviračių takus bei įrengti modernias poilsio aikštes su suolelėmis ir treniruokliais. Vykdomo projekto vertė – 500 tūkst. Lt.

„Pėsčiųjų ir dviračių takų poreikis Lietuvoje vis didėja, tad džiaugiamės galėdami prisidėti ne tik prie saugaus eismo sąlygų gerinimo, bet ir prie ekologiškų transporto priemonių skatinimo. Likėnai daugeliui asocijuojasi su sveikatingumu, jame veikia reabilitacijos ligoninė, lankosi daug turistų, todėl atnaujinti bei modernūs takai tenkins ir pacientų, ir lankytojų poreikius“, - teigia LAKD direktoriaus pavaduotojas Egidijus Skrodenis.

Likėnų reabilitacijos ligoninė supa 18 ha ploto šimtmetis retų augalų parkas, kuriame yra mineralinio vandens biluotė, tvenkinys ir mineralinis šaltinis. Ligoninėje teikiamos reabilitacijos gydymo paslaugos pacientams, sergantiems nervų sistemos ligomis ir judamojo atramos aparato pažeidimais. Gydymui naudojami šimtmetį Likėnus garsinantys natūralūs išteklių – mineralinis vanduo ir gydomas purvas. Kasmet čia apsilanko apie 2,5 tūkst. pacientų ir per 7 tūkst. turistų ir lankytojų.

Charizma

Psichologinis žmogaus patrauklumas,
gebėjimas naudojantis savo asmenybės galiomis
daryti poveikį kitiems žmonėms,
skatinant juos palaikyti lyderio tikslus ir
jausti pasitenkinimą įgyvendinus

Charizmos ugdymas

Charizmatiškam lyderiui būdinga:

1. Psichoseksualinis patrauklumas
2. Asmenybės prieštarumas
3. Unikalaus psichologinio lauko sukūrimas

Lyderio charizmos pagrindas

- **Tikslas** – ko norime pasiekti
- **Buvimas savimi** – jums būdinga elgsena
- **Trauka** – sąveika ir ryšiai su kitais

Tobulinti charizmą – išmanyti ir išmokti keisti šiuos elementus.

Charizmos pagrindas. Būti savimi

- Pasitikėjimas savimi
- Autentiškumas
- Iškalba.
- Drąsa
- Aistra
- Laikysena ir elgsena

Charizmos pagrindas. Autentiškumas

Žmogaus autentiškumas – tai gebėjimas pasakyti kitiems, kas esate ir tuo pat metu jausti ir suvokti aplinkiniams daromą poveikį

Jūsų vertybės ir jūsų stilius

Charizmos pagrindas. Drąsa. Aistra

- Protinga rizika
- Iššūkis
- Požiūris, nuomonė ir įsitikinimų gynimas
- Spontaniškumas ir aistra
- Energija ir užsidegimas

Rengimasis viešai kalbai

**Ką būtent aš galiu pasakyti
per tam skirtą laiką
savo tikslinei auditorijai, kad
pasiekčiau savo užsibrėžtą tikslą**

Oratoriaus išpūdžio piramidė



Iškalbos lavinimas

Kaip įveikti jaudulį

- Ko aš bijau?
- Kokia tikimybė, jog viskas baigsis blogiausiai?
- Ką galėčiau padaryti, jeigu viskas būtų taip ir baigsis?

Neverbalinė komunikacija

Kūno kalbos charakteristikos

- Laikysena. Poza, judėjimas, elgesys
- Išvaizda. Kūnas, drabužiai, spalvos, plaukai, papuošalai, detalės
- Gestai. Ramūs, atviri, motyvuoti
- Veido išraiška atitinkanti kalbos turinį
- Žvilgsnis - dėmesingas



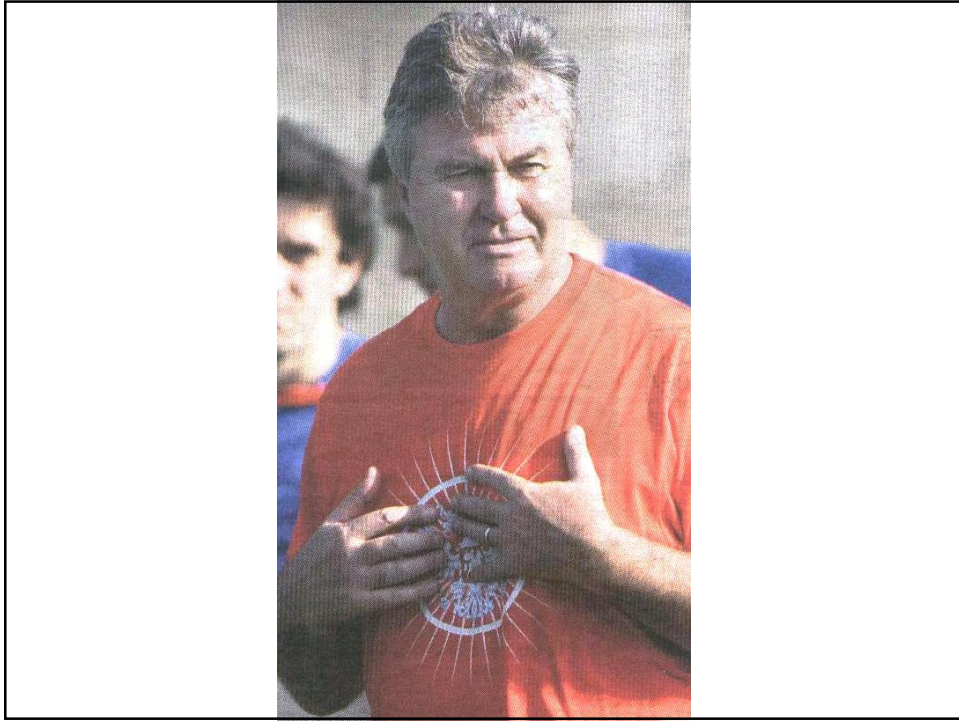
Iškalbos lavinimas

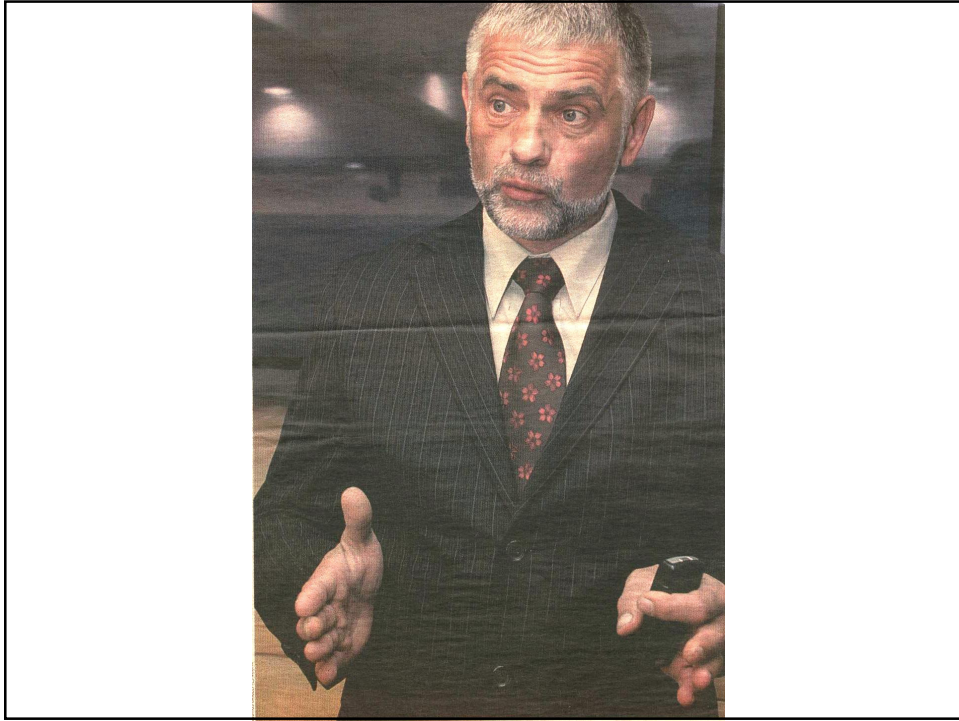
Gestai

1. Visada pradėkite kalbėti sujungę rankas
2. Gestus derinkite prie auditorijos dydžio
3. Pirštai, riešas, alkūnė
4. Rankų padėtis kūno atžvilgiu



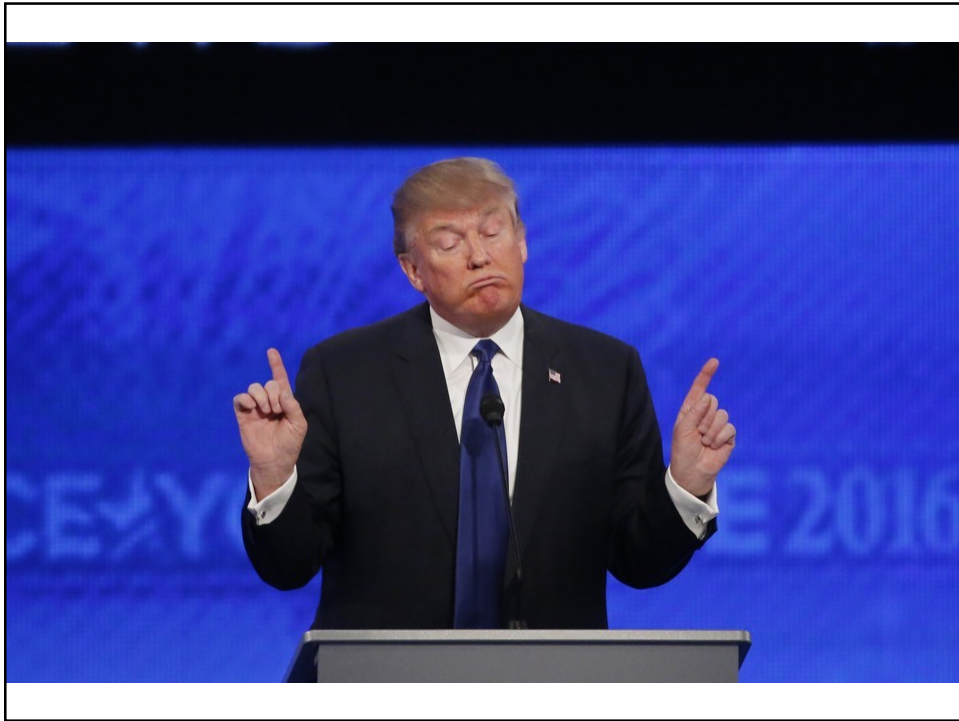














Rengimasis viešajai kalbai

Kam? Klausytojų charakteristika

- **Charakteristikos** : lytis, amžius, tautybė, profesija, išsilavinimas, pajamos, šeimyninė padėtis, darbo pobūdis, gyvenimo stilius, vertybinė sistema, religiniai įsitikinimai, politinės pažiūros, sveikata, laisvalaikis, pomėgiai, informacijos gavimo būdai ir pan.

Iškalbos lavinimas. Manipuliacijos

Manipuliacijų tikslai:

1. Savo poreikių patenkinimui
2. Savo egzistavimo ir jo svarbos patvirtinimui
3. Patirti malonumą

Pasipriešinimas manipuliacijoms

1. Emocijų monitoringas
2. Psichologinis aikido/sambo
3. Informacinis dialogas
4. Civilizuota konfrontacija

Pasipriešinimas manipuliacijoms

Emocijų monitoringas

- Disbalansas
- Emocijų nesuderinamumas
- Pasikartojimas
- Ryškus pliūpsnis

Pasipriešinimas manipuliacijoms

Psichologinis aikido/sambo

- Begalinis pasitikslinimas
- Demonstruojamas sutikimas
- Sugedusi plokštelė
- Anglų profesoriaus technika

Pasipriešinimas manipuliacijoms

Informacinis dialogas

- Reikalo esmės tikslinimas
- Pasiūlymai dėl esminių dalykų
- Pasiūlymai susiaurinti aptariamą sritį
- Atsisakymas arba atsakymo atidėjimas

Pasipriešinimas manipuliacijoms

Civilizuota konfrontacija (jėgos demonstravimo manevrai)

- Sukeltų jausmų išsakymas
- Sustiprinimas, patikslinimas
- Noro ar pageidavimo išreiškimas
- Grasinimas imtis veiksmų
- Grasinimo įgyvendinimas

Nepatogūs klausimai

Kaip galima atsakyti į klausimus

- Įdėmiai išklausykite **visus** klausimus
- Pasistenkite **sušvelninti** agresyvų ar nepatogų klausimą, jį pakartodamas
- Ar klausimas susijęs **su tema**
- Nepergyvenkite, kad **visko** nežinote
- Neišsisukinėkite ir nemeluokite
- Prieš atsakydami padarykite **pauzę**