

# Intuityviam gyvenimui

Metakompetencijos versle ir gyvenime

NR.6 (12)

GILU e. žurnalas

Viršelio nuotraukos autorė –  
„Augalų portretų 2020“ dalyvė Birutė Stukė

## TURINYS

### LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Savybės, kurias ugdome visą gyvenimą



### ATMINTIES KULTŪRA

Pokalbis su atminties kultūros tyrinėtoju dr. Eugenijumi Žmuida ir verslo psichologe Rasa Balte Balčiūniene



### GYVOJI SISTEMA

Rasos Baltės Balčiūnienės komentaras 15min. It apie augimą ir pauzes versle



### ĮPROČIAI IR PAJAUTA

Interviu su neuromokslininke dr. Ramune Grikšiene apie tai, kokią įtaką įpročiams turi hormonai ir intuityvumas



### PSICHOLOGINĖ SUAUGYSTĖ

Straipsnis „Verslo žinių“ portale apie pamatinę metakompetenciją versle



### GYVOS ORGANIZACIJOS

Kaip nesusipainioti veiklos rodiklių su tikslais? „Žinių radijo“ laida „Ateities genas“ su adaptyvosios lyderystės eksperte Egle Dauniene ir Rasa Balte Balčiūniene

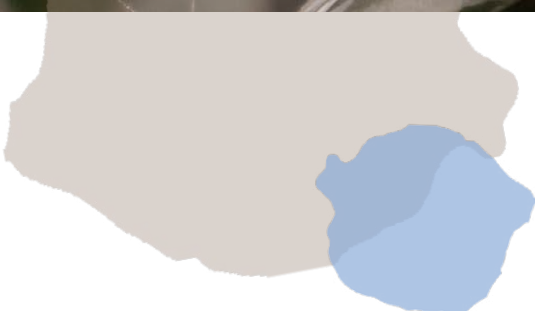
### PERMĄSTYMUJ

Kaip pasąmonė komunikuoja per kalbą?



**GILU**  
NAUJŲ PRASMIŲ SODAS





## LAIŠKAS SKAITYTOJUI

Mieli kolegos,

gyvosios organizacijos šiandien daugiau kalba ne apie įprastinių kompetencijų paketą, bet akcentuoja metakompetencijų svarbą. Kas tai yra metakompetencijos? Tai universalios, neapibrėžtos specifinių profesijų, darbų ar pareigų savybės, kurias žmogus ugdo visą gyvenimą. Ir jei jis jų neturi išsiugdęs, visa kita netenka prasmės: kad ir kiek mokytumėsi techninių įgūdžių, neįvaldęs esminių, universalių gebėjimų negalėsi būti sėkmingas ir funkcionalus. Šiame e. žurnalo numeryje įvairiais rakursais kalbame šia tema ir išskiriame esminę metakompetenciją – tai gebėjimą būti psichologiškai suaugusiu. Galbūt kai kuriems tai nuskambės įžeidžiai, tačiau tyrinėjant sėkmingai veikiančias, modernias, inovatyvias organizacijas, jose visose galima užčiuopti būtent šį bruožą. Kuo daugiau sąmoningų, psichologiškai suaugusių žmonių organizacijų viduje, tuo labiau įmonė auga ir vystosi.

Gero skaitymo!

Rasa Baltė Balčiūnienė

P.S. Kviečiu prenumeruoti mano naujienlaiškį „LinkedIn“ platformoje:

<https://www.linkedin.com/newsletters/6978235403854094336/> Tai mano įžvalgos apie naujos kartos lyderystę ir sprendimų priėmimą besiremiantį sąmoningumo, intencijos ir racionalumo derinimu.



## ATMINTIES KULTŪRA

### ATMINTIES KULTŪROS TYRINĖTOJAS: GALVOJAME, KAD ESAME RACIONALŪS, BET DIDELĘ DALĮ EGZISTENCIJOS PAREMIAME MITAIS

GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“  
LRT.lt portale



DR. EUGENIJUS ŽMUIDA: „Atmintis yra įmanoma tik sociume. Laukinis žmogus atminties neturi. Mes ją kuriame, konstruojame gyvendami tarp kitų žmonių, visuomenėje, ir tai laviname nuo vaikystės, klausinėdami vaiko, ką jis matė, ką jautė, ką veikė, kas jam patinka. Vaikas savo smegenis yra nukreipęs į ateitį, jam įdomu tik tai, kas bus, o ne tai, kas buvo. Tačiau vis jo klausinėdami, mes padedame jam atmintį išsiugdyti.“



RASA BALTĖ BALČIŪNIENĖ: „Atminties kultūros fenomenas man patvirtina teiginį, jog aplinka formuoja žmogų, o žmogus – aplinką. Žvelgiant iš psichologinės perspektyvos, tai turi ir teigiamų, ir neigiamų pusių. Atminties kultūra gali vienyti, supaprastinti gyvenimą, bet gali imti ir mus riboti. Todėl šioje temoje reikia sąmoningumo.“

Dabar iš skirtingų sričių mokslininkų galime girdėti, jog didelė dalis žmonių priima sprendimus remdamiesi savo seniai suformuotu įsitikinimu, tikėjimu, o ne realybėje patikrintais faktais. Neuromokslininkai šiandien kalba net apie netikrus prisiminimus.“

<Skaityti daugiau>: [Atminties kultūros tyrinėtojas: galvojame, kad esame racionalūs, bet didelę dalį egzistencijos paremiame mitais - LRT](#)







## GYVOJI SISTEMA

### VERSLO PSICHOLOGĖ R. BALTĖ BALČIŪNIENĖ: „KAIP NUSTOTI SAVE PLAKTI, JEI NEAUGU, ARBA VERSLAS KAIP GYVOJI SISTEMA“



Rasos Baltės Balčiūnienės komentaras  
15min.lt

„Kurį laiką jaučiame, jog esame tai greičiau, tai lėčiau besisukančiame sūkuryje. Aplinka kaip niekad neapibrėžta, o ateitis miglota. Natūralu, kad kai aplink daug neramybės, išryškėja tai, kas nebuvo laiku suremontuota, apmąstyta. Šį laiką pavadinčiau išgryninimo laiku. Panašu, kad laisvos energijos eksperimentams ir spontaniškiems bandymams mažai belikę (ji veikiausiai pasitelkiama atsparumui nuo išorės veiksnių stiprinti), todėl kaip niekad svarbu peržvelgti, iš kokios intencijos, kokio ketinimo, gimsta mūsų sprendimai ir veiksmai, ar jais kuriame ilgalaikę ar trumpalaikę vertę. Atėjo metas savo energiją nukreipti tikslingai, koncentruotai ir peržiūrėti savo veikimo modelius.“

<Skaityti daugiau>

[Verslo psichologė R. Baltė Balčiūnienė: „Kaip nustoti save plakti, jei neaugu, arba verslas kaip gyvoji sistema“ | Verslas | 15min.lt](#)



## ĮPROČIAI IR PAJAUTA

### NEUROMOKSLININKĖ – APIE ĮPROČIUS: KAIP JUOS PAKEISTI IR KOKIĄ ĮTAKĄ TAM DARO HORMONAI?



GILU rubrika „Intuityviam gyvenimui“ LRT.lt portale

Įprotis – tai automatinė įvykių grandinė, susiformavusi kartojant seką: stimulus-veiksmas-rezultatas. Įpročio susiformavimo tikimybė priklauso nuo rezultato – kiek jis mums svarbus ir malonus.

Svarbą atspindi motyvacija, kuri gali būti susijusi su biologiniais (maistas, vanduo, miegas ir t. t.) ir su socialiniais (užmegztas ryšys, pripažinimas, uždarbis ir kt.) poreikiais. O malonumas tiesiogiai siejasi su emocija – kuo malonesnio rezultato sulaukiame, tuo dažniau įvykių seką kartosime, kol ji virst įpročiu.

Kaip neuromokslai tyrinėja žmogaus įpročius, valią, sprendimų priėmimą bei intuityją? Šiomis temomis kalbamės su neuromokslininke dr. Ramune Grikšiene.

<Skaityti daugiau > [Neuromokslininkė – apie įpročius: kaip juos pakeisti ir kokią įtaką tam daro hormonai? - LRT](#)







## PSICHOLOGINĖ SUAUGYSTĖ

### METAKOMPETENCIJOS VERSLE: KOKIE YRA PSICHOLOGIŠKAI SUAUGUSIO ŽMOGAUS POŽYMIAI?

Straipsnis „Verslo žinių“ portale



„Teisiškai žmogus suaugusiuoju traktuojamas nuo savo 18-ojo gimtadienio, bet tai nelygu psichologinei ir emocinei brandai Tyrinėjant sėkmingai veikiančias, modernias, inovatyvias organizacijas, kuriose žmonės noriai dirba, juose visose galima užčiuopti šį bruožą. Kitaip tariant, kuo daugiau sąmoningų žmonių organizacijos viduje, tuo labiau įmonė auga ir vystosi.“ – pastebi verslo psichologė. Harvardo ir kitų prestižinių universitetų vadybos mokyklose kalbama apie tai, kaip organizacijose būtų galima nustatyti nesuvoktas dinamikas, kurios riboja organizacijų efektyvumą. „Dinamikos kyla iš žmonių. Ir kuo labiau suaugęs žmogus, tuo tikslingiau jis veikia organizacijoje.“

<Skaityti daugiau> [Metakompetencijos versle: kokie yra psichologiškai suaugusio žmogaus požymiai? - Verslo žinios \(vz.lt\)](#)



## GYVOS ORGANIZACIJOS

### KAIP NESUPAINIOTI VEIKLOS RODIKLIŲ SU TIKSLAIS?

„Žinių radijo“ laida „Ateities genas“



Gyvename sparčiai kintančiame pasaulyje, todėl esame priversti nuolat koreguoti savo mąstymą, elgseną, veikimo būdus. Turime gebėti greitai persiorientuoti, būti lankstūs ir kūrybingi. Mokėti adaptuotis, bet išlaikyti autentišką šerdį, susikurti savo judėjimo trajektoriją. Veikti taip, kaip veikia gamta kintančio klimato sąlygomis. Lietuvoje jau randasi organizacijų, veikiančių gyvųjų sistemų principais. Tokioms organizacijoms būdinga atvirumo kultūra, stiprus tarpusavio pasitikėjimo laukas, o finansiniai rezultatai nebėra vienintelis tikslas.

Tyrinėjančių pašnekesių ciklas „Gyvos organizacijos“ skirtas atidžiau paanalizuoti, kaip veikia tokio tipo organizacijos, koks yra jose dirbančių žmonių mąstymas, elgsena ir tikslai, kokių naujų galimybių jos atveria ir kaip keičia įsisenėjusį požiūrį į verslą. Šįsyk siūlome pasiklausyti pokalbio adaptyviosios lyderystės eksperte Egle Dauniene.

<Klaustyti> [Gyvos organizacijos: kaip nesupainioti veiklos rodiklių su tikslais? \(ziniuradijas.lt\)](#)





## KAIP PASĄMONĖ KOMUNIKUOJA PER KALBĄ?

Žymus psichoanalitikas Karlas Gustavas Jungas yra pasakęs: „Kol nepadarysite sąmonės sąmoningos, ji vadovaus jūsų gyvenimui, ir jūs tai vadinsite likimu“. Bet kaip pamatyti tai, kas yra nesąmoninga? Ką mes patys slepiame nuo savęs? Kaip perskaityti daugiau negu protas geba suvokti?

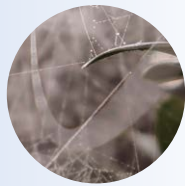
Pasąmonė komunikuoja su mumis per kalbą. Mes kalbame kasdien, kalbame daug. Tiek su savimi, tiek su kitais. Įdėmiai klausant savęs ar kito žmogaus, galima suvokti daug paslėptų dalykų. Pagrindinis būdas iššifruoti sąmonės kalbą – lingvistinė analizė.

Į ką svarbu atkreipti dėmesį, norint suprasti kalboje paslėptą informaciją?

<Skaityti daugiau> <https://www.hai.institute/tinklarastis/kaip-pasamone-komunikuoja-per-kalba/>



Birutės Stukės nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Kamilės Čirbulėnaitės nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Akvarelė, autorė – Monika Prastienė



Edvardo Stalionio nuotrauka,  
konkursas „Augalų portretai 2021“



Molio freska,  
autorius – Mantas Petravičius



Dizainerė Neringa Žukauskaitė  
Redaktorė Ieva Rekštytė-Matuliauskė

## KONTAKTAI

GILU media  
El. p.: [ieva@gilu.media](mailto:ieva@gilu.media)  
Adresas: Rūdninkų g. 18, Vilnius, LT-01135