

Bendruomenės iniciatyvų projektų idėjų  
atrankos ir finansavimo tvarkos aprašo  
priedas

(Projekto idėjos pasiūlymo forma)

## PROJEKTO IDĖJOS PASIŪLYMAS

2020-08-12

### 1. Bendra informacija apie projektą ir pareiškėją

<b>1.1. Projekto pavadinimas: „7 dienos moters tobulėjimo keliu“</b>	
<b>1.2. Pareiškėjas, -a</b> (Telšių rajono savivaldybės gyventojas, -a, turintis, -i 18 metų ir deklaruojantis, -usi gyvenamąją vietą Telšių mieste (rajone))	
Vardas ir pavardė, gimimo data (metai-mėnuo-diena), deklaruota gyvenamoji vieta	[redacted]
Kontaktai (adresas, telefono numeris, el. p.)	[redacted]
<b>1.3. Projekto įgyvendinimo vieta</b> (rekomenduojama nurodyti vietos koordinates)	
Viena iš galimų projekto įgyvendinimo vietų – Telšių vyskupo Vincento Borisevičiaus kunigų seminarijos salė, V a. Tačiau projektui įgyvendinti, atsižvelgiant į dalyvių skaičių, būtų galima pasirinkti ir kitą Telšių rajone esančią vietą, tinkančią seminarams.	

### 2. Projekto aprašymas (santrauka)

#### 2.1. Projekto tikslas, tikslinė grupė, sprendžiama problema (ne daugiau kaip 0,5 psl.)

Paskutinius penkerius metus dirbau grožio srityje. Per tą laiką sutikau ir bendravau su labai daug Telšių rajone gyvenančių moterų. Pastebėjau, kad žemaitės – labai gražios, užsispyrusios, tikslo siekiančios ir daug dirbančios asmenybės. Tačiau tuo pačiu, nereta jų savimi nepasitikinti, išgyvenanti santykių krizę šeimoje, pavargusi nuo nesibaigiančios rutinos darbe ir namuose, vis bandanti atrasti taip siekiamą laimės receptą ar trokštanti save realizuoti mylimoje veikloje.

Visi šie reiškiniai dar labiau paastrėjo pasaulį sukauščius Covid-19 virusui. Tyrimai rodo, kad per 3 mėnesius trukusį karantiną, labiausiai nukentėjo būtent moterys. Dalis jų neteko darbo, nes tuo pačiu metu, uždarius ugdymo įstaigas, reikėjo rūpintis ir savo mažamečiais vaikais ar padėti jiems mokytis nuotoliniu būdu. Dėl įvairių finansinių nuosmukių, baimės dėl ateities, psichologinių išgyvenimų, nukentėjo dauguma šeimų – padaugėjo skyrybų bei smurto artimoje aplinkoje atvejų. Visa ši neigiama atmosfera paveikė ir šeimose gyvenančius vaikus. Jiems teko didelė psichologinė bei emocinė našta, o dažna mama nežinojo būdų, kaip jiems padėti. Pagalbos reikėjo ir jai pačiai. Ne visos moterys žino, o dauguma ir neturi galimybių kreiptis pagalbos pas specialistus: psichologus, verslo konsultantus (praradus darbą), šeimos santykių ir vaikų auklėjimo ekspertus. Laiku nesprenžiamos emocijos, žlugdo moterį kaip asmenybę, o neretai išauga ir į įvairias depresijos formas.

Todėl labai svarbu – reikiamu laiku mamai, žmonai, moteriai gauti profesionalią ir visapusišką pagalbą. Kiekvienai būtina semtis žinių įvairiose seminaruose, mokymuose, kuriuose įgytos žinios padėtų valdyti emocijas, atsitiesti po krizinių situacijų, išmokyti darnios šeimos kūrimo būdų, savęs pažinimo ir supratimo kaip sau padėti, išmokti pasiekti finansinę laisvę ar įkurti verslą.

**Pagrindinis projekto tikslas** – moterims suteikti galimybę sudalyvauti iš anksto numatytomis dienomis vykstančiuose 7-ioose susitikimuose su skirtingų sričių lektoriais, savo srities profesionalais, kurie padėtų pasiekti taip reikalingą pilnatvės jausmą.  
**Projekto tikslinė grupė** – Telšių miesto ir rajono moterys.

## 2.2. Projekto rezultatai, jų nauda gyventojams

Įgyvendinus projektą ir moterims sudalyvavus 7-ioose seminaruose, apimančiuose skirtingas ir labai svarbias gyvenimo sferas, Telšių rajono savivaldybės moterys:

- Įgis reikiamų psichologinių žinių, padėsiančių atpažinti ir valdyti emocijas, geriau suprasti save, kaip asmenybę, kas padės užkirsti kelią galimoms psichologinėms problemoms, depresijai;
- Sužinos, kaip puoselėti darnius santykius šeimoje bei pagrindinius žingsnius, padėsiančius lengviau suprasti vaikus bei tinkamai spręsti vaikų auklėjimo problemas;
- Išmoks atpažinti ir atskleisti savo turimus talentus bei pritaikyti juos kuriant verslą;
- Sužinos verslo įkūrimo galimybes nuo pirmųjų žingsnių, teikiamą pagalbą ir kur jos ieškoti;
- Sužinos kaip pradėti puoselėti, o vėliau ir išlaikyti sveikos mitybos ir gyvenamosios įpročius;
- Išmoks suderinti skirtingas gyvenimo sferas: motinystę, darbą, šeimą bei savo asmeninius poreikius;
- Įgis daugiau pasitikėjimo savimi, kas leis drąsiai siekti užsibrėžtų tikslų;
- Išmoks įvaizdžio kūrimo, grožio puoselėjimo ir savęs, kaip moters, rūpinimosi paslapčių.

Visa tai leis augti moteriai, kaip asmenybei, padės atskleisti turimus gebėjimus ir juos pritaikyti, auginti laimingus vaikus darniose šeimose. Laiminga moteris – laimingas ir gražus pasaulis!

## 3. Preliminari projekto sąmata

Išlaidų pavadinimas	Planuojama išlaidų suma, Eur	Išlaidų pagrindimas
Patalpų nuoma, 7 dienos	2 800	Bus apmokama pagal pateiktą sąskaitą-faktūrą už salės, kurioje vyks seminarai, nuomą
Lektorių paslauga	15 000	Visas 7 dienas paskaitas, seminarus bei praktikumus ves įvairūs lektoriai, savo srities profesionalai. Jų planuojama nuo 10 nuo 14.
Kavos pertraukos, užkandžiai 7 dienoms	1 400	Kava, arbata, vanduo, sausainiai, užkandžiai. 200 žmonių skaičiui.
<b>Iš viso</b>	<b>19 200</b>	

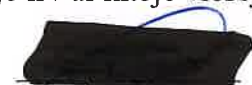
#### 4. Pasiūlymo priedai

Eil. Nr.	Priedo pavadinimas (pvz., nuotraukos, ekspertų nuomonės, rekomendacijos, vizualizacijos, brėžiniai, schemas ar kita informacija, papildanti projekto aprašymą)	Priedo lapų skaičius
1.	Informacija apie paskaitų, seminarų, praktikumų lektorius	4 psl.
2.		
3.		

#### 5. Tvirtinu:

5.1. Šiame pasiūlyme ir prie jo pridėtuose dokumentuose pateikta informacija yra teisinga.

5.2. Sutinku, kad informacija apie mano pateiktą pasiūlymą būtų skelbiama Telšių rajono savivaldybės interneto svetainėje ir / ar kitoje viešoje erdvėje.

  
(Parašas)

  
(Vardas ir pavardė)

Pasirašydamas (-a) sutinku, kad šioje anketoje mano nurodytus asmens duomenis Telšių rajono savivaldybės administracija tvarkytų asmens tapatybės nustatymo, asmens duomenų teisingumo patikrinimo, statistikos tikslais, dalyvaujant apklausoje, balsuojant už telšiškių iniciatyvas. Man yra žinoma, kad daugiau informacijos apie savo asmens duomenų tvarkymą galiu rasti Asmens duomenų tvarkymo Telšių rajono savivaldybės administracijoje taisyklėse, patvirtintose Telšių rajono savivaldybės administracijos direktoriaus 2019 m. lapkričio 15 d. įsakymu Nr. A1-1874 „Dėl asmens duomenų tvarkymo Telšių rajono savivaldybės administracijoje taisyklių patvirtinimo“ (nuoroda į dokumentą informacinėje sistemoje – <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/868f2da0ada11eaa727fba41f42a7e9>).

**Galimi lektoriai (įgyvendinant projektą, būtų atsižvelgta į jų užimtumą, pasiskirstymą temomis ir pan., tad jie gali kisti)**

**1. Adrija Čepaitė,**

Lietuvos muzikos ir teatro akademijos docentė, aktorė ir retorikos mokytoja



**2. Dainius Palivonas,**

profesionalus improvizacijos ir viešojo kalbėjimo treneris



**3. Gintarė Davainienė,**

lektorė, rašytoja, saviugdros specialistė.



**4. Vaida Svinkūnienė,**

"Skaudžių santykių centro" ir "Damų akademijos" vadovė bei įkūrėja, skaudžių santykių ir darnos šeimoje puoselėjimo lektorė.



5. **Ilzė Butkutė,**  
knygų autorė, saviraiškos atskleidimo lektorė, kūrybinių dirbtuvių rengėja.



6. **Jurijus Clavas,**  
investuotojas, verslininkas, sertifikuotas Roberto Kiyosaki metodikos treneris.



7. **Olesia Žuravliova,**  
viena žymiausių makiažo meistrių Lietuvoje, makiažo ir įvaizdžio mokyklos įkūrėja bei dviejų makiažo knygų autorė.



8. **Martynas Driukas,**  
saviugdos treneris ir knygų autorius, taikomosios psichologijos mokytojas.



9. **Dr. Artūras Sujeta,**  
biomedicinos mokslų daktaras, lektorius, motyvatorius, sveikos gyvensenos  
ir mitybos specialistas.



10. **Gintė Žilinskienė,**  
Atranka360 direktorė, psichologė, darbo paieškos ir konsultacijų karjeros klausimais lektorė.



11. **Monika Šliupienė,**  
koučingo trenerė.



12. **Andrius Pauliukevičius,**  
treneris, sveikos gyvensenos konsultantas, knygų autorius.



**13. Jolanta Jurkynienė**

alternatyvios ir holistinės sveikatinimo programos autorė, dvasinio tobulėjimo ir saviugdos trenerė.



**14. Janina Džiautienė,**

laimės trenerė, motyvatorė, „Laimės formulė“ studijos įkūrėja, pokyčių ir streso valdymo ekspertė bei daugelio kitų programų autorė ir mokytoja.

