

esfa EUROPOS
SOCIALINIO
FONDO
AGENTŪRA

kitokie
mes

Jau aštuonioliktus metus Europos socialinio fondo agentūra administruoja ESF investicijas į žmogų:

- užimtumo skatinimą,
- socialinės įtraukties didinimą,
- visuomenės ugdymą bei švietimą,
- viešąjį valdymą, sveikatinimą bei ligų prevenciją,
- darbuotojų kvalifikaciją.

Mūsų, kaip ir kiekvienos įstaigos, pagrindą taip pat sudaro žmonės.

Per visus gyvavimo metus teko nugalėti ne vieną kliūtį, tačiau visuomet stengėmės būti vieta, kurioje būtų ne tik lengva klientui, bet ir gera darbuotojui.

Vienas iš labiausiai darbuotojų nuotaiką keliančių ir iššūkius įveikti skatinančių dalykų agentūroje yra gera darbo atmosfera.

Kolegos ne tik randa įvairių kūrybiškų savirealizacijos formų, moka sukurti gerą nuotaiką vieni kitiems, bet ir tiesia pagalbos ranką tiems, kam jos labiausiai reikia.

Šį leidinį įkvėpė mūsų agentūros žmonės, kurie yra nuostabūs savo įvairove. Jie stiprina agentūros viziją savo gebėjimais, talentais ir aistra. Kokie tai žmonės? Kas jiems įkvepia ugnį? Kuo jie gyvena, kai nėra direktoriai, vedėjai, projektų vadovai, finansininkai, asistentai, teisininkai?

Jūsų dėmesiui šešiolika skirtingų istorijų - neatsižvelgiant į statusą, nuopelnus, darbui atiduotus metus. Šešiolika mūsų žmonių, apie kuriuos papasakoti pasiūlė patys kolegos.



Daiva

„Bet kokiame darbe ar veikloje ieškau prasmės. Įkvėpimas man pačiai – agentūroje dirbančių skirtingų žmonių patirtis, pagalba, dalijimasis. Kai suvoki, kad už visų popierių, sistemų, mokėjimo prašymų yra žmonės, kuriems suteikiama galimybė tobulėti, mokytis, kurti, keistis, įgyti patirties ir pan.

14

metų dirba agentūroje

„Kuo daugiau veiklos, tuo daugiau padarau“, – teigia Daiva. Kokiomis skirtingomis veiklomis ji domisi bei užsiima, sunku iš karto ir įvardyti.

„Kai pavargstu nuo įtampos, skubos, problemų, maloniai praleidžiu laiką visiškai kitomis temomis bendraudama soroptimisčių klube. Jei galva sprogsta nuo minčių, einu į žygius, keliauju, keičiu aplinką – taip pailsi protas. Užplūdus sentimentalumui, kuriu kokius nors mielus daiktukus, kuriais noriu pradžiuginti kitus. Kilus norui dar kažką gera padaryti – einu savanoriauti.“

Daiva jau ne vienus metus yra Soroptimisčių klubo narė. Soroptimistes vienija tarptautinė organizacija, kurioje susibūrusios įvairių sričių moterys siekia pagerinti mergaičių ir moterų gyvenimo kokybę bendruomenėse ir visame pasaulyje.

„Porą metų teko būti klubo prezidente, bendradarbiauome su Suomijos soroptimistėmis, surengėme fotografijų parodą Vilniuje, vykome į Suomiją. Šio klubo veikloje būna daug kelionių, bendravimo. Ypatingas mūsų klubo ryšys su Japonijos Surugos klubo soroptimistėmis, teko aplankyti šią šalį ir susipažinti su jos kultūriniais bei tradiciniais ypatumais“, – dalijasi patirtimi Daiva.

Daiva pasakoja, kad būtent besisukdama įvairių veiklų kūryboje atranda savirealizaciją, pilnatvę, pažinimą, kūrybiškumą. „Taip pildosi norai ir svajonės, atrandu naujų šaunių draugų, bičiulių, susipažįstu su kitų šalių tradicijomis. Taip jaučiu, kad gyvenu“, – sako ji. Įvairiapusis užimtumas, situacijos, kurios nutinka ir kurias reikia nedelsiant išspręsti, Daivai padeda tiesioginiame darbe – veikiant, bendraujant, planuojant.

„Pavyzdžiui, kai esu priversta užlipti į kalną, kad nueičiau į užsibrėžtą vietą, nors pečius slegia 15 kg kuprinė, batai trina, susikoncentruoju tik į kvėpavimą ir žingsnius, kuriuos turiu teisingai žengti. Taip ir darbe – kai darbai byra

vienas po kito ir viską reikia padaryti čia ir dabar, bandau susikoncentruoti į kvėpavimą ir įsivaizduoju, kad mažais žingsneliais turiu tai įveikti. Palaima būna visuomet, kai užsikabarojusi pamatau nuostabų vaizdą, pajuntu gairių vėją ir tyrą orą. Užplūsta jausmas, kad aš galiu. Žinoma, tuomet pastebiu kitą kalną. Panašiai ir darbe“, – lygina kopimą į kalnus ir darbą agentūroje Daiva.

„Branginu ir vertinu visokią patirtį, ieškau išieities visais įmanomais būdais. Darbą agentūroje pradėjau savo gimtadienio mėnesį, taigi kiekviena darbo sukaktis – tarsi dovana gimtadienio proga. Vis dar esu čia. Vis dar jaučiuosi reikalinga“, – dalijasi savo jausenomis Daiva.





Inga

” Kartais mes pamirštame, kad geriausias būdas bendrauti su žmonėmis yra atvira širdis. Tiek savanoriaudama Vaikų linijoje, tiek dirbdama agentūroje stengiuosi tai daryti atvirai ir nuoširdžiai. Galbūt kai kam tai nepriimtina, nemalonu, tačiau manau, kad tiesa yra geriausias raktas į bet kokią gyvenimo siūstą situaciją.

12

metų dirba agentūroje

Nors savanoriauti Inga pradėjo ne taip seniai, prieš ketverius metus, polinkį tai daryti jautė visuomet.

„Dabar net nepamenu, kuri kolegė savanorė mane pakalbino, tačiau ji pakeitė mano laisvalaikį, mąstymą ir požiūrį. Užsiregistravau į atranką ir nieko nesitikėdama nuvykau. Atranka buvo keistoka, nesitikėjau, kad pakvies į antrą pokalbį. Po savaitės sulaukiau laiško, kviečiančio į mokymus.“

Inga sako, kad vienos mamos eina sportuoti, kitos renkasi jogą ar kalanetiką, trečios randa kitokių sau mielių užsiėmimų, o ji palikdavo savo septynių mėnesių dukrytę iš darbo grįžusiam vyrui ir kartą per savaitę važiuodavo į mokymus.

„Po dienos su mažu vaikučiu reikalų, darbų, baseinų, koše išteptų rūbų ir visų „tiu tiu“, „kuku“ laukdavau vakaro. Persirengusi ir pasitempusi keliaudavau mokyti, o vėliau jau ir klausyti prie telefono vaikų. Tai buvo šventė, mano laikas. Per keturis mėnesius trukusius mokymus gavau didžiulę patirtį – empatijos, pozityvaus požiūrio į gyvenimą, į asmenybę, į tai, kas yra svarbiausia, – šeimą.“

Kadangi vienas iš Ingos vaikų jau paauglys, jo auklėjimas reikalauja, kad ir mama tobulėtų ir žinotų daugiau, nei duoda žmogaus intuicija: „Savanorių mokymai buvo puiki proga ir į savo vaiką pažvelgti kitomis akimis. Mokymų metu įgytą teoriją pritaikydavau praktikoje – su savo sūnumi. Iš pradžių buvo nejauku ir keista, bet ilgainiui klausimai: „Kaip tu šandien jautiesi?“, „Matau, kad tau šandien liūdna, gal norėtum pasikalbėti?“, „Kai norėsi, esu pasiruošusi tavęs išklausti“ ir kt. – tartum paprasti, tačiau labai svarbūs empatiškai ir suprantami, palaikantys, paaugliams labai svarbūs...“

Inga mano, kad savanorystė „Vaikų linijoje“ – puiki galimybė realizuoti save ir prisidėti prie bendros visuomenės gerovės: „Jaučiuosi lyg sugerčiau įvairius skirtingus jausmus ir iš jų gaminčiau kažką naujo, teigiamo bei pozityvaus. Vaikų linijoje suradau bendraminčių, įdomių ir nuostabių žmonių. Čia mokausi, kaip suprasti save ir kitą, džiaugtis savo gyvenimu. Patiriu jausmą, kad darau prasmingus darbus.“

Inga sako, kad savanorystė labai moko kantrybės ir laiko planavimo. Pasirašius savanorystės sutartį pageidautina išbudėti 300 val. Tai anaipatol nėra mažas laiko tarpas, kai reikia suderinti įsipareigojimus, asmeninius poreikius bei iššūkius. Inga jau išbudėjo daugiau nei 700 valandų!

Pasiteiravus, ar savanorystė turi poveikį darbinei veiklai, Inga tuo neabejoja: „Geriau suprasti vykdytojus, kad ir kokia nepatogi situacija, būti supratingesnei, empatiškesnei. Kartais tereikia išklausti, palaikyti ir pozityviai pažvelgti į situaciją.“

Savanorystę „Vaikų linijoje“ Inga laiko vienu iš svarbiausių ir geriausių gyvenimo sprendimų ir nuoširdžiai rekomenduoja išbandyti kitiems.





Viktorija



Mane labiausiai palaiko tikėjimas mūsų organizacija. Tai yra tu, ką darome. Esu tikra, kad galime nuversti kalnus, galime būti tie, kurie kuriame pridėtinę vertę Lietuvai, gyventojams. Žinau, kad su žmonėmis, kurie dabar dirba agentūroje, nėra neįveikiamų iššūkių.

13

metų dirba agentūroje

Ji ne tik vadovauja vienam iš dviejų didžiausių agentūros padalinių. Viktorija domisi nardymu, mokosi pilotuoti, svajoja skraidyti parasparniu ir, svarbiausia, kad savo patirtimi ji visuomet noriai dalijasi su kitais.

Greta visų savo hobijų Viktorija randa laiko vieną ar du kartus per mėnesį savanoriauti vaikų dienos centre, į kurį dažniausiai vyksta kartu su savo dviem augintiniais: auksaspalviu retriveriu Belu ir hovavartų veislės Smilga. Su vaikais ji kartu daro namų darbus, mokosi ir išbando naujus dalykus. Pavyzdžiui, planuoja išvyką į Pociūnų aerodromą – nori vaikus supažindinti su mažąja aviacija Lietuvoje.

„Kartais mes tiek įprantame prie savo gyvenimo būdo, draugų, artimųjų ir pamirštame, kad yra ir kitaip gyvenančių, nepagalvojame, kiek daug vis dėl to mes turime. Labai noriu dalytis tuo, ką turiu. O ir iš vaikų galima tiek daug išmokti“, – dalijasi savo patyrimais Viktorija.

Neseniai Viktorija turėjo galimybę prisidėti prie 15-ojo Europos ultra lengvųjų orlaivių čempionato organizavimo. Šią patirtį, kai reikia labai operatyviai priimti sprendimus, dirbti su įvairių tautybių žmonėmis, ji vadina neįkainojama.

„Kai visi komandoje labai tiki ir labai nori pasiekti galutinį rezultatą, kai niekas neskaičiuoja savo darbo valandų, kai visi lyg kumštis susidoroja su iššūkiais, kai 100 km kelionė pirmyn ir atgal nekelia jokių problemų, nes tiesiog reikia... Neapsakomas jausmas būti to dalimi!“

Kalbėdama apie daugybę savo užsiėmimų, Viktorija pripažįsta, kad jai sunku nusėdėti vienoje vietoje, be to, aktyvus gyvenimo būdas leidžia sutikti daugybę nuostabių žmonių ir išbandyti save, o kartu moko supratimo, kad nėra neįmanomų dalykų – yra tik dar neišbandyti.

„Labai dažnai savęs klausiu: Viktorija, kada buvo paskutinis tavo pirmas kartas? Mūsų pasaulis toks didelis ir įvairus, ir aš taip noriu kuo geriau su juo susipažinti. Galima sakyti, tai mano gyvenimo būdas. Manau, kad bet kokia veikla augina žmogų, suteikia daug patirčių, leidžia geriau pažinti save, valdyti savo baimes, praplečia ribas. Be to, tai leidžia geriau pažinti kitus žmones, moko pasitikėjimo“, – apie savo pomėgius pasakoja Viktorija.





Kęstutis

„**Labiausiai darbe mane palaiko ir įkvepia pats darbo pobūdis, vadovai ir draugiškas kolektyvas. Mėgstu vieną posakį: „Akelėms striokas, o rankelės ima ir padaro“.**

14

metų dirba agentūroje

Kęstučio gyvenime tai či (kin. 太極拳, vert. didžiosios ribos kumštis arba stilius) atsirado jau daugiau nei prieš 15 metų – būtent tada pradėjo lankyti mokytojo kino gyd. Liu De užsiėmimus ir treniruotis pats.

„Dabar tai yra mano gyvenimo dalis, kuri duoda labai daug: sveikatą, gerą nuotaiką, draugų ir bendraminčių ratą. Tai či – savitas, įdomus ir gražus pasaulis!“

Kęstutis ilgai ir įkvepiančiai gali pasakoti apie tai či naudą žmogaus dvasinei ir fizinei sveikatai. Pagal tradicinę kinų mediciną, kurios principais yra iš dalies paremtas tai či, naudojant specialius pratimus ir judesius siekiama atkurti darną žmoguje arba stimuliuoti šios darnos atkūrimą. To siekiama per gilų atsipalaidavimą, įtampos kūne ir energetinių blokų šalinimą, kvėpavimą ir kitus pratimus.

„Mano darbinei veiklai tai či padeda, panašiai taip, kaip kiekvienam padeda mėgstamas ir prasmingas užsiėmimas arba hobis – tai sveika kūnui ir sielai. Jeigu darbuotojas neserga, manau, gerai ir organizacijai, nes nereikia rūpintis pavadavimu. Žinoma, gerai ir pačiam: nereikia gulėti lovoje, pirkti vaistų, nekyla įvairių kitų nepatogumų“, – samprotauja Kęstutis.

Žymūs XX a. mokslininkai R. Majus (R. May) ir A. Feldenkraisas (A. Feldenkreis) kūrė ir vystė psichosomatinę psichofizinę terapiją, pagal kurią įtampa, susikaupusi paviršiniuose ir giliuosiuose raumenyse, virsta savotišku šarvu arba kiautu, raumenų mazgais, kuriuos reikia ir galima pašalinti atliekant tam tikrus pratimus ar masažą. Susikaupusi įtampa trikdo energijos tekėjimą kūne.

Tai či gali padėti subalansuoti šią prarastą pusiausvyrą.

„Savo praktikoje esame patyrę ir įsitikinę tai či veiksmingu, o ypač džiaugiamės, kai užsiėmimuose dalyvaujantys žmonės dalijasi pagerėjusia savijauta ir džiaugsmu. Juk asmeniškai žmogui, turinčiam, pavyzdžiui, aukštą spaudimą ir kamuojamą nuolatinio nuovargio, visai nesvarbu, kad literatūroje išvardijama „šimtas“ ligų, nuo kurių pasveikstama, nes jam reikia pasveikti būtent nuo šitų dviejų negalavimų“, – dalijasi savo patirtimi Kęstutis.





Jolita

„Žmonės! Jų bendrystė, geranoriškumas, ryšys, nes tik kartu gali nuveikti kažką – būtent tai mane įkvepia labiausiai. Dirbdama galiu mokytis tiek profesinių įgūdžių, tiek ir tobulinti asmeninius, būti savimi, realizuoti gebėjimus. Dažnai kartoju: „Nėra to blogo, kas neišeitų į gera.“

9 metus dirba agentūroje

Savo kūrybiškumu, energija, entuziazmu Jolita nuolat dalijasi su kitais. „Esu laiminga, kai kuriu erdvę geram jausmui ir atrandų, kur slepiasi šypsena“, – sako ji.

„Renginiai, susibūrimai yra tas dalykas, kai žmonės susitinka, bendrauja, stiprėja emocinis ryšys, atsiranda supratimas, keičiasi požiūris, kyla noras domėtis. Man to reikia. Kad jausčiau gyvenimo ritmą. Todėl ieškau įdomių žmonių, lektorių, domiuosi jų veikla, plečiu akiratį, dairausi gerokai plačiau nei Agentūros sienos. Drįstu kviesti, bendrauti, siūlyti ir pasiekti. Tai puikus jausmas.“

Prieš kelerius metus Jolita pradėjo savanoriauti ir organizuoti renginius Santaros klinikų Vaikų onkohematologijos centro pacientams: „Pažintis su šia veikla prasidėjo agentūros iniciatyvų grupėje. Kolegė Kristina, pasiūlė mintį, kad sergantiems vaikams reikia ne tik pinigų, bet ir įdomios veiklos ligoninėje – ten, kur jie yra labiausiai pažeidžiami.“

Jolita sutiko iš karto. Pagalvojo, jog būtų puiku padovanoti nors po trumpą šventės fragmentą ar užsiėmimą sergantiems vaikams. Taip prasidėjo jų bendradarbiavimas su Kristina, Mamų unijos savanore.

„Pirmą kartą į klinikas nuvykome 2015 m. balandį. Tąkart pasikvietėme „Smaragdo miestą“ su smagiomis pasakishkomis veiklomis, triukšmingais būgnais. Tai buvo mano pirma pažintis su personalu, skyriuje besigydančiais vaikais, jų tėvais, emocijomis, požiūriu į ligą, neįtikėtinu gyvenimo džiaugsmu nepaisant savijautos...“

Pirmojo susitikimo nuotaikos Jolita tikriausiai niekuomet nepamirš: „Tirpo keliai, krėtė šaltis, nes buvau sumišusi, viduje maišėsi liūdesys dėl vaikų patiriamos ligos, tėvų skausmo, o kartu ir didelė nuostaba dėl jų vilties, džiaugsmo čia ir dabar, tikrumo ir nuoširdumo veide. Tai buvo emocijų ekstazė – matyti viltį, jausti tikrą kovos už gyvenimą pulsą.“

Jolita prisipažįsta, kad dėl šių dalykų ir lankosi Santaros klinikose. Be to, ieškodama užsiėmimų, susiduria su neįtikėtinu geranoriškumu, užsimezga ilgalaikis ryšys ir vaikams atsiranda daugiau pramogų, o tai be galo džiugina.

„Tai keičia mano požiūrį į situacijas, į ligą, moko tolerancijos, atkaklumo, suteikia pilnatvės jausmą. Svarbu ir tai, kad aš jaučiu, jog rūpiu savo organizacijai ir esu skatinama tai daryti toliau. Aktyviai bendradarbiaujame su nuostabiais kolegomis, kurie prisideda, pasiūlo idėjų, domisi šia veikla. Taip galiu realizuoti įvairius savo gebėjimus ir gerai jaustis.“





Povilas



Darbe labiausiai įkvepia komandos laimėjimai. Ir svarbu tai, kad laimi visi tie, kurie yra šiame laive. Kai išgirstu apie mus sakant, kad esame labai progresyvi organizacija, labai šiuolaikinė, kad paliekame pėdsaką po savęs, tai yra geriausias įvertinimas. Tai, ką pasiekė agentūra, man yra gerokai daugiau nei asmeniniai pasiekimai.

18

metų dirba agentūroje

Povilas juokauja, kad gera diena yra ta, kai į jo rankas patenka ypatingas laimikis – nauja knyga. Dažniausiai tai būna poezija. Poezija kartu su muzika lydi jį nuo vaikystės. Svarbu tai, kad Povilas ne tik pats mėgaujasi šiais dalykais, bet ir kitiems rekomenduoja, skleidžia, dalijasi, o paklaustas apie poezijos reikšmę, cituoja prof. V. Daujotytę, sakančią, kad poezija leidžia pagilinti gyvenimo pajautimą.

„Poezijos arba literatūros atsiradimą mano gyvenime labai veikė Kauno Salomėjos Nėries vidurinės mokyklos literatūriškumas ir, be abejonės, mūsų paaugliška aistra groti roką, popą, bigbitą. Turėjome ansamblį, kuriame grodavome savo kūrybos muziką. Muzikai reikėjo tekstų. O jus buvo lengva paimti iš tuometinių chrestomatinių ir ne visai chrestomatinių, politiškai priimtinių ir ne visai priimtinių autorių. Taigi muzika su poezijos poreikiu buvo ta didžiulė jėga, raketa nešėja, kuri išmetė mus į orbitą ir paliko ten visam laikui.“

Kaip pasakoja Povilas, ansamblių poetinis diapazonas buvo platus: nuo S. Nėries iki B. Brazdžionio, F. Kiršos, J. Aisčio, nepaisant, jog tai buvo gūdūs 70-ieji metai. Nedaug kas žino, kad garsioji daina „Pamiršk mane“ gimė būtent Povilo ir jo bendraminčių grupėje „Bildukai“ (1968–1971 m., Kaunas). Tas laikotarpis buvo intensyvus: 1969-aisiais nusifilmavo lietuviškame filme „Birželis vasaros pradžiai“, darė daug televizijos, radijo įrašų.

„Mėgdavau savo dainoms rašyti savo žodžius. Labiausiai vykusia draugai vadino „Gintaro lašą“. Štai kelios eilutės: „Palikau aš tau gintaro lašą, mažą trupinį savo širdies, / Palikau lyg nedidelę gražą, kad išpirkčiau nors dalį kaltės.“

Povilas sako, kad dabar – brandusis laikotarpis, kai poezija sugrįžta su įsigytomis eilių rinktinėmis, diskusijomis specialiose socialinių tinklų grupėse: „Poezija dalintis mėgstu. Ir ne tik elektroninėje erdvėje. Kartais atkvėpio minutei nušiuočiu vieną kitą posmą ir kolegoms. Juk jei poezija šiaip padeda gyventi, tai ji gali ir darbo dieną padėti nugyventi.“

Nors Povilo poetinė kūryba, kaip jis sako, baigėsi su jaunystės laikotarpiu, prirašęs turi maždaug keturias užrašų knygeles. Rinktinę leisti atsisako, nes abejoja poetine eilėraščių verte. Vis dėlto kartkartėmis vieną kitą eilėraščių pataiso ir kai kurie net ima pačiam patikti. Paklaustas, ar kur nors dalijasi savo kūryba, Povilas kukliai atsako, kad „dar neužaugo“.

Greta poezijos Povilo gyvenime visuomet buvo muzika. Nors juokauja, kad apskaitos neveda, spėja, kad asmeninė fonoteka siekia apie 8–10 tūkst. CD. Pagrindas – klasika, rokas, džiazas. Niekada nesimokęs muzikos mokykloje, Povilas visuomet yra ypač arti muzikos: nuolat pirštus lavina gitara ar gitalele ir turi dar vieną svajonę – prasilėkti nuosavu motociklu. Juk prie poezijos ir džiazas – kaip gi be jo, tikro laisvės simbolio?





Eimantė



Labai myliu savo kolegas ir nuoširdžiai kasdien į darbą einu kaip į šventę. Nes mane supa tikrai nuostabūs žmonės, iš kurių visad sulaukiu pagalbos, palaikymo, turiu galimybę mokytis. Man patinka taisyklė, sakanti, kad su kitais reikia elgtis taip, kaip norėtum, kad elgtųsi su tavimi. Ir dar nuoširdi šypsena yra svarbu – su ja stengiuosi visus pasitikti ir palydėti. Nes manau, kad dažnai kito žmogaus nuoširdi šypsena gali pataisyti nuotaiką visai dienai.

1

metus dirba agentūroje

Eimantė yra vienas iš tų žmonių, su kuriuo bendraudamas galvoji, jog pažįsti jau visą gyvenimą. Be savo nuostabiai šilto būdo, kolektyvą ji praturtina ir savo ypatingu domėjimusi knygomis bei leidyba.

„Knygos pasaulis man visad atrodė toks magiškas, ypač maketavimas, spausdinimas ir visa kita, kas susiję su apipavidalinimu. Gal dėl to, kad mokiausi mokykloje, kurioje iš pradžių buvo sustiprinta dailė, ir jau ten susipažinau su kaligrafija, iliustracija, net primityvia knygos spauda. Patys gaminom mažas knygeles, jas siuvom, viršelį darėm, patys jas iliustravom...“

Meilę knygoms Eimantei įskiepijo senelis – pats turėjo didelę kolekciją įvairių knygų, labai jas vertino ir nuolat jai dovanodavo. Galbūt todėl ir pasirinko leidybos studijas Vilniaus universitete. Nors vaikiškų knygų specialiste Eimantė savęs nelaiko, vis dėlto jomis domisi labiausiai.

„Dar studijuodama žavėjauosi vaikų literatūros paskaitomis, vėliau dirbdama Lietuvos leidybų asociacijoje ir lankydama tarptautinėse knygų mugėse, labiausiai mėgdavau apžiūrinėti vaikų literatūros leidybų standus ir siūlomas knygas. Susilaukusi savo vaikų, vaikiškoms knygėlėms domėtis pradėjau dar labiau – norėjosi vaikams parinkti kuo geresnę ir kokybiškesnę literatūrą tiek turinio, tiek vizualiniu aspektu.“

„Vaikiškose knygėlėse ypatingą reikšmę turi iliustracija. Kartais nebūtinai reikia net tekstą suprasti, kad suprastum knygą. Tas žavi ir traukia bene labiausiai...Teksto ir iliustracijos (dabar dažnai įtraukiamas ir garsas) sąveika leidžia paprastai ir aiškiai kalbėti ne tik apie gražius dalykus, bet ir apie sudėtingus bei labai svarbius dalykus (vertybes, mirtį, negalią ir pan.). O kur dar įvairiausi knygėlių pavidalai – erdvinės, garsinės, bežodės, interaktyvios ir kt. – kurie kaskart stebina ar priverčia aikčioti iš nuostabos!“ – savo susižavėjimo neslepia Eimantė.

Ypatingos patirties Eimantei suteikė darbas buvusios kolegės įkurtoje įmonėje, kurios viena iš veiklų – leidyba: „Buvo išleista penkių knygėlių serija vaikams turintiems specialiųjų poreikių, sutrikimų (disleksiją, mikčiojimą, hiperaktyvumą ir dėmesio stokos sutrikimų, Aspergerio sindromą, jaučiantiems nerimą). Turėjau galimybę šias knygeles pristatyti keliose knygų mugėse Lietuvoje, taip pat specialistų renginiuose. Tai buvo labai įdomi ir vertinga patirtis, nes bendravau su skaitytojais, kurie padėjo suvokti, jog yra labai daug vaikų, kuriems turi būti skirtos specialios knygos.“

Eimantė sako, kad bet kuri mėgstama veikla, domėjimasis ne tik savo tiesioginiu darbu jai leidžia ieškoti ir atrasti naujų dalykų, kelti iššūkius, įgyti patirties, būti įvairiapusiškesnei bei kūrybiškesnei ir mylėti tai, ką daro.





Justinas

„Darbe mane labiausiai įkvepia geras kolektyvas, o buvimas Krašto apsaugos savanoriu yra visų pirma pareiga Tėvynei, antra, būtent taip prisidedu prie mano šeimos, artimųjų ir visų likusių Lietuvos piliečių saugumo.“

11

metų dirba agentūroje

Paklaustas apie tai, kas jam yra savanorystė ir kodėl tai daro, Justinas sako, kad savanoriauja kiekvienas savaip: kas Carite, Maisto banke, gyvūnų prieglaudose ar pan.

„Tarnyba Krašto apsaugos savanorių pajėgose kiek kitokia, tačiau, manau, ji taip pat prasminga, nes kiekvienas krašto apsaugos savanoris prisideda prie mūsų šalies saugumo užtikrinimo.“

Savo įgytą patirtį Justinas vadina įvairiapuse ir yra įsitikinęs, kad ji gali praversti ne tik kariuomenėje, bet ir civiliaame gyvenime: „Esu baigęs nemažai kursų bei dalyvavęs įdomiuose mokymuose, pvz., išgyvenimo, kur mokoma be maisto, vandens, viršutinių rūbų esant miške ir šaltam orui išgyventi, iš parankinių priemonių, rastų skudurų pasigaminti rūbus, filtruoti upės ar ežero vandenį arba kitais būdais išgauti geriamą vandenį, įkurti ugnį be degtukų, pasigaminti spąstus ir susirasti maisto, kaip nesusalti esant žemai minusinei temperatūrai ir pan.“ – vardija savo įgūdžius Justinas.

Darbas agentūroje ir savanorystė Krašto apsaugos savanorių pajėgose yra puikiai suderinamas dalykas, nes savaitgaliais galima fiziškai išsikrauti po darbo savaitės, pabūti gryname ore ir pradėti naują su naujomis jėgomis!

Be to, Justinui tenka dalyvauti įdomiose pratybose užsienyje kartu su sąjungininkų pajėgomis, taigi tenka pakeliauti bei susipažinti su įvairiais žmonėmis. „Savanoriais tarnauja daug įdomių ir skirtingų specialybių žmonių: mokytojų, istorikų, verslininkų, gydytojų, politikų ir pan. Taigi vien bendravimas su jais duoda daug naujų žinių skirtingose srityse,“ – pasakoja Justinas.

„Yra tekę girdėti nemažai komentarų apie tai, kad mums nereikia tiek karių, kas mus puls, tik leidžiam mokesčių mokėtojų pinigus ir pan. Tačiau mes ir esame tam, kad priešiškos pajėgos gerai pagalvotų, ar verta pulti mūsų šalį. O ar puls kažkas ar ne, tai tik puolančioji pusė žinos pirmo-

ji. Tą galime matyti Ukrainoje, dar anksčiau Sankartvele – niekas negalėjo ir pagalvoti, kad šiais laikais anksčiau broliškomis laikytos šalys tarpusavyje pradės kariauti.“

Atšventęs dešimties metų darbo agentūroje jubiliejų, Justinas pusei metų išvyko į Jungtinių Tautų vadovojamą situacijos stabilizavimo misiją Malyje. Misijos esmė – stabilizuoti saugumo padėtį šalyje po 2012 m. sukilimo. Šiuo metu misijoje tarnauja apie 12 tūkst. Jungtinių Tautų karių ir tai yra viena pavojingiausių Jungtinių Tautų misijų.





Akvilė

„Be darbo negalėčiau. Aš jo nebijau. Kai dirbi tai, kas patinka, tai ir nekelia labai didelių rūpesčių. O jeigu veiklą pajvairini savo pomėgiais, tai ir darbas ne problema. Kaip sakant, balansas suvestas.“



9 metus dirba agentūroje

Akvilė net ir nepamena, kaip pradėjo domėtis kraštovaizdžio dizainu: ar nuo vaikystės, ar nuo tada, kai persikraustė į kotedžą su dviejų arų sklypeliu.

„Visada labai patiko augalai, jų gyvenimas, būti gamtoje ir tiesiog stebėti, kaip keičiasi medis, gėlė, kas prikviečia drugelius. Pamenu, kai senelis nebegalėjo prižiūrėti sodo, ėmiausi prižiūrėti aš: medžius genėti, purkšti. Esu peržiūrėjusi visas „Svajonių sodų“ laidas – juokiasi, – „taip pat patikdavo žiūrėti „Love your garden“.“

Šią „meditaciją“ agentūros finansų skyriuje dirbanti Akvilė rekomenduoja kiekvienam ir sako, kad dirbuojantis prie želdinių, augalų visiškai nutolsti nuo problemų: „Nes tu kuri, smegenys dirba labai intensyviai, reikia įvertinti begalę dalykų: išrinkti tinkamus augalus, komponuoti taip, kad derėtų, pasirinkti spalvas ir pan. Didelį pasitenkinimą jauti, kai matai rezultatą. O jeigu dar ir patinka... Man šis užsiėmimas yra ne tik saviraiška, bet ir variklis.“

Kol Akvilė neturėjo asmeninio sklypo, kur galėtų leisti į valias pasireikšti savo fantazijai, turėjo orchidėjų palangę. Sako, kad taip ji pakvietė bent dalelę gamtos į butą. Atgaiva būdavo, kai reikėdavo jas visas palaistyti, nuvalyti lapus sustatyti atgal arba pakeisti vietą. Vasaros metu jos balkonas pavirsdavo šiltnamiu – augindavo pomidoriukus.

„Bet... atsirado sklypelis. Iš pradžių jokių didelių planų nebuvo. Na, tiesiog pasidaryt kažkokį gėlyną, šiek tiek prisdengti nuo kaimynų, ir tiek. Buvo daugiau vienmečių vazoninių gėlių. Keturius metus truko paieškos: netiko, nepatiko, visą laiką mažčiau, kaip į nedidelį sklypelį sutalpinti gėles, medžius, poilsio ir žaidimų zonas. Tuomet ir pradėjau ieškoti kursų, žiūrėti dar daugiau laidų, ieškoti informacijos internete. Ir kuo giliau klimpstu, tuo daugiau norisi sužinoti, pasidaryti pačiai.“

Ši veikla Akvilei neabejotinai padeda rasti balansą tarp preciziško atidumo reikalaujančio finansininko darbo ir asmeninio gyvenimo bei poilsio.

„Grįžtu namo. Nesvarbu, koks oras, einu apžiūrėti: ar išsiskleidė dar vienas lelijos žiedas, kaip mano obelaitės ir tresnės, ar jau yra braškių, kokia gėlė pražydo, ar paukščiai atsikrdo pasiturkšti į tvėnkinuką. Taip ir stebiu nuolatinę kaitą. O ir darbo metu, kai būna sunkesnė diena, tiesiog prisijungiu prie kameros pasižiūrėti, kas vyksta kieme, pasigrožiu vaizdais – ir, žiūrėk, geriau pasidaro ir darbas palengvėja.“





Dainius



Dirbdamas tiesiog stengiuosi nepamiršti, kam reikalinga visa tai, ką mes darome. Be to, bandau pažvelgti į savo darbą ne tik projekto vadovo, bet ir vykdytojo akimis – visada ieškoti visoms pusėms priimtino sprendimo.

7

metus dirba agentūroje

Santūrus ir dalykiškas Dainius nemėgsta daug kalbėti, tačiau yra pakankamai azartiškas, mėgsta domėtis įvairiomis sritimis ir plėsti savo žinias. Viena iš tokių intelektualių veiklų – proto mūšiai, kuriuose jis dalyvauja jau apie šešerius metus.

Dainius pasakoja, kad, leidžiant vėlyvas valandas Agentūroje, nueiti ir pabandyti dalyvauti pasiūlė viena iš kolegų: „Nuėjau, pabandžiau ir užsikabinau. Bet turbūt neatsitiktinai, nes, pamenu, dar vaikystėje žiūrėdavau įvairius intelektualinius žaidimus – pradėdant rusišku „Kas? Kur? Kada?“, baigiant A. Valinsko „Taip ir Ne“.

Dainius sako, kad šitas užsiėmimas jam kažkaip natūraliai „prilipo“ – dabar jau žaidžia du kartus per savaitę su dviem skirtingomis komandomis, skirtingų formatų žaidimus, teko sudalyvauti ir panašiam televizijos žaidime „Kas? ir Kodėl?“

„Labiausiai man patinka pats formatas: neformalioje aplinkoje ne tik linksmai leidi laiką geroje kompanijoje, bet kartu tai ir intensyvi smegenų mankšta. Sužinau tiek daugybę naujų dalykų, tiek bandau „ištraukti iš atminties“ tai, ką kažkada esu kažkur girdėjęs, žinojęs, ar tiesiog kartu su komanda išnarplioti iš pirmo žvilgsnio neišnarpliojamą mįslę.“

Paklaustas apie tai, ar dalyvavimas proto mūšiuose turi reikšmės atliekant darbus, Dainius nemano, kad hobis, kad ir koks jis būtų, turėtų padėti darbinei veiklai.

„Idealu kai šie du dalykai vienas kitam netrukdo. Nors, aišku, žiūrint plačiąja prasme, bet koks persiorientavimas į kitą sritį, aplinkos pakeitimas ar tiesiog mąstymo perjungimas į kitą režimą teigiamai veikia ir darbinę veiklą. Manau, kad mažų mažiausiai, norint gerai dirbti, reikia kartais pamiršti apie darbą, o proto mūšiai tam puikiai tinka.“





Anžela



Nors tai, ką dabar dirbu, nėra mano svajonių darbas, kai išėigines skiriu tik savo mėgstamai veiklai...kai kolegos draugiški ir visai geri...kai organizacijoje vyksta daug šaunių renginių, tiesiog labai vertinu tai, ką turiu, ir pasidžiaugiu. Mėgstu sakyti: „Kai kviečia, reikia eiti...nes gali ateiti toks gyvenimo laikotarpis, kai niekas niekur nekvies. Žodžiu, nesėdėkite namuose.“

15

metų dirba agentūroje

Anželą būtų galima pavadinti tikrą tikriausia laisvalaikio gide. Jeigu užsuktumėte į jos facebook'o paskyrą, pamatytumėte, kad vieną savaitgalį ji leidžia ekskursijoje su „Gatvės gyvos“, kitą mėgaujasi įdomia edukacine programa, trečią jau keliauja po Belmonto apylinkes, o ketvirtą traukia į Prienus ir rekomenduoja įspūdingą vietinį restoraną. Ir tai neatsitiktinai. Taip nuolatos. Beje, Anžela viską jamžina įspūdingose nuotraukose.

„Dažnai kolegos, pažįstami, draugai klausia, kur jiems praleisti savaitgalio dieną, koks pažintinis takas tiktų vaikiškam vežimėliui, kokią edukaciją užsisakyti sūnaus ar dukters klasei išleistuvėms ar Kalėdoms. Tai ir pajuokauju, kad turbūt teks individualios veiklos pažymėjimą užsisakyti“, – pasakoja Anžela.

„Kiek prisimenu visuomet mėgdavau keliauti. Beje, savarankiškai pradėjau keliauti nuo pirmos klasės. Gamykloje, kurioje dirbo tėtis, buvo organizuojamos ekskursijos į Rusiją, Moldovą, tai nuo jų viskas ir prasidėjo. Pirmoji buvo į tuometinį Leningradą (Sankt Peterburgas). Iš jos grįžau gyva, sveika ir toliau jau plaukiau per visą Moldovą Dnestro upe garlaiviu. Manau, kad tėvai man parodė, kas yra keliauti ir aš užkibau...“

Anžela sako, kad visi laisvalaikio užsiėmimai jai prigamina aibę laimės hormonų. O įgyta patirtis jau įpareigoja dalintis įžvalgomis, kurie pasiūlymai praleisti laisvalaikį gali būti įdomūs, o kurie ne.

„Patarimas visiems – neikite Lietuvoje į nemokamus renginius, į kuriuos nevykdoma registracija. Nes...tiesiog nusivilsite. Nes dauguma mėgsta viską, kas nemokama, taigi bus labai daug žmonių ir mažai kokybės.“

Kadangi mūsų darbas sėdimas, be to, dirbame mieste, tai, anot Anželos, per išėigines reikia arba bent dešimtį kilometrų nueiti, arba į porą piliakalnių užsiropšti:

„Kitaip būsiu nelaiminga, nesubalansuota. O, nuo balanso net labai priklauso darbinė veikla. Ir dar vieną dieną bevairuodama supratau, kodėl šiuo gyvenimo momentu man mano darbas patinka labiausiai. Ogi todėl, kad mano programos vadovė puiki, nes leidžia man, kaip specialistei, komfortiškai jaustis darbe.“





Asta

„Darbe labiausiai motyvuoja draugiški kolegos ir tai, kad savo patirtimi galiu pasidalyti su kitais. Man visada labai sunku išlikti nepasisakius, jei žinau tai, kas galėtų padėti išspręsti iškilusius sunkumus. O keliaudama labiau pažįstu žmones, paprasčiau sprendžiu įvairius klausimus, problemas... Gera su kolegomis keliauti, kartu išgyventi, patirti, o vėliau tiesiog pailsėti nuklystant į bendrus prisiminimus.

13

metų dirba agentūroje

Asta sako, kad nėra apkeleivusi daug šalių, tačiau nusiteikusi optimistiškai – gyvenimas dar prieš akis. Įkvėpta lankyti svetimus kraštus ji yra jau nuo tada, kai studijų metais pagal mainų programą išvyko vasarą padirbėti į JAV, Minesotos valstiją. Tuomet įsimylėjo Ameriką: buvo nuostabu pamatyti visiškai svetimą šalį, svetimą kultūrą.

„Pamačiau tiek naujų dalykų, pvz.: cofe shop'ai – kavinių, kuriose dešimtys rūšių kavų, gali paprašyti, kokios nori ir čia pat gerti (cofeinai, chaifcafe ir pan. pas mus atsirado gerokai vėliau). Grįžusios su drauge net kūrėme verslo planą.“

Po metų Asta vėl daugiau nei pusmetį gyveno ir dirbo Amerikoje. Pamena šmaikštų nuotykių, kai sugalvojo neturėdama Kanados vizos kirsti sieną – įleisti įleido, bet norint grįžti atgal reikėjo ilgai paplušėti, kad nebūtų deportuota į gimtinę.

Grįžusi iš Amerikos įsidarbino toje pačioje agentūroje, kuri padėjo sutvarkyti pirmosios kelionės dokumentus.

„Agentūroje teko pardavinėti keliones, vykti į informacinius turus apžiūrėti ir įvertinti viešbučius, kad grįžus galėčiau kuo daugiau papasakoti ir padėti išsirinkti kuo geresnius variantus klientams. Man, studentei, tai buvo svajonių darbas“, – neslepia emocijų Asta.

Teko susidoroti su nemenku iššūkiu ir vienai nukeliauti į tokį megapolį, kaip Maskva. Tačiau tai tik labiau sužadino kelionių aistrą: „Maskva nepasirodė baisi, kai susipažinau su vietiniais studentais. Tik niekuomet nepamiršiu Arbato kavos kainos – aiktelėjau, kai už kavos puodelį teko sumokėti 10 litų“, – pasakoja Asta.

Asta mano, jog yra iš tų žmonių, kurie prisipildo geros energijos darydami kitiems gera, o jei tai yra kelionės... Regis, ir suburti neformaliai bendravimui visus jai geriausiai pavyksta ieškant kelionių.

„Pvz., skridamos pirmą kartą (tai buvo Liverpool), oro uoste nusprendėme išsiaiškinti savo anglų kalbos žinias – kuri kiek mokam. Buvo labai linksma. Na, niekuomet tokio klausimo turbūt nekeltum darbe, o jei ir būtų galimybė – vis tiek darbe nebūtų tiek džiaugsmo aiškintis. Todėl vienintelė kolegės žinoma frazė anglų kalba „I am lost“ toje kelionėje buvo mūsų raktinė – ją prisiminusios juokiamės ir dabar.“

Kartu su kolegomis planuojamos kelionės Astai teikia didžiulį pasitenkinimą: „Matyti, kaip visi laukia, planuoja kartu, man yra be galo didelis džiaugsmas. Be to, turiu „ligą“ – beveik kiekvieną dieną patikrinu aviakompanijas, gal netyčia yra gerų pigių variantų kur nors nusukti. Taip esu nemažai pakelivus, pastarieji kartai buvo Marokas, Bremenas, Oslas, Bilundas.“





Diana

” Man visada įdomus prieš mane esantis ar telefonu su manimi kalbantis žmogus – su savo galvosena, gyvenimo filosofija, problemomis. Mane žavi tas minčių bei požiūrių įvairumas.

14

metų dirba agentūroje

Dianai patinka bendrauti ne tik su žmonėmis. Kai ji kalba apie bites, akys dega, o veidą nutvieskia užkrečianti šypsena. Bitės Dianą lydi nuo pat vaikystės. Net neatsimena, kada jos atsirado.

„Mano senelis laikė bites, tačiau tuomet avilys buvo ne sodybos puošmena, bet maisto ir saldumynų šaltinis. Tėvų gyvenime – tai hobbis, kuris atitraukdavo nuo kasdienių rūpesčių, leisdavo užsimiršti. Ne veltui dabar streso išvarginti žmonės pamėgo apiterapiją – gydymą naudojant bites ir jų produktus.“

Diana sako, kad bitininkystė – tai ne darbas, o gyvenimo būdas. Bites ji mato kaip natūralią gamtos dalį, kuri niekada nebuvo prijaukinta. Bet koks kišimasis į jų gyvenimą suardo jų veiklą, todėl visada svarbu dirbti taip, kad kuo mažiau jaustųsi žmogaus įtaka.

Diana džiaugiasi, kad dirbdama bityne gali ne tik atsipalaiduoti, užsimiršti, bet ir pamatyti visus metų laikus, stebėti, kaip keičiasi gamta.

„Ankstyvą rytą išgirsti tokius paukščių balsus miške, kurie galėtų drąsiai konkuruoti su džiunglių garsiais, pajauti, koks gūdas virš pat galvos plasniančių gervių sparnų mostas ir klyksmas, nuo kurio kūnas pagaugais nueina. Vasaros pabaigoje netoli bityno gyvenantį stirniną tyliai šauki vardu, nes išgirdęs balsą – šauna į tankmę.“

Paklausta, kaip bitininkystės veikla padeda dirbti Agentūroje, Diana nedvejodama paaiškina, kad bitininkystė – atsipalaidavimas, nusiramėjimas, kitokia veikla. „O tai visada geriau nei susikaustymas ir panirimas į stresą ar amžinai atsirandančias problemas,“ – sako ji.





Arnas

„ Labiausiai palaiko komanda, kuri puikiai priėmė tik atėjus į darbą. Labai džiaugiuosi, kad galima kreiptis tiek darbiniais, tiek kitokiais klausimais. Stengiuosi gyventi be streso. Dažniausiai padeda požiūris: jeigu yra problema ir ją gali išspręsti, tai išspręsk, o jeigu negali, judėk toliau ir neapsikrauk. Svarbiausia yra nekurti problemų, kur jų nėra, ir stengtis į viską žvelgti teigiamai.

2

metus dirba agentūroje

Arnas nuo pat mažens laisvalaikį leido su krepšinio kamuoliu. Būdamas vos šešerių metų pradėjo lankyti krepšinio treniruotes, dalyvauti varžybose ir iki šiol nepalaidžia šio didelį malonumą jam teikiančio hobia.

„Pradėjus studijuoti ir sumažėjus krepšinio treniruočių skaičiui, norėjosi pajvairinti laisvalaikį. Tuomet nusprendžiau išbandyti kovos menus ir, kad ir kaip stebėčiausi pats saviimi – šokius. Bet to nepakako, taigi pradėjau lankyti padėlio treniruotes. Viskas labai tinka ir patinka, o kai patinka ir yra noro – viską galima spėti“, – apie savo aktyvų gyvenimą pasakoja Arnas.

Vos baigęs 12 klasę, tą pačią dieną po paskutinio egzaminų jaunuolis sulaukė skambučio vasarą padirbėti už baro. Patirties neturėjo, tačiau ilgainiui išmoko įvairių gudrybių.

„Taip kilo aistra suktis kitoje baro pusėje, nes ten jautiesi laisvas, gali kurti, niekas tavęs nevaržo. Šio hobia (negalėčiau pasakyti darbo) taip pat neatsisakau ir prireikus papildomų rankų laisvalaikiu vis dar pagelbėju renginyje, vestuvėse ar vakarėlyje. Juokaujame, kad barmenai yra kaip Kalėdų Seneliai, kurie suteikia žmonėms džiaugsmo ir kuria gerą nuotaiką.“

Arnas mano, kad naujų veiklų ir pomėgių atranda dėl rutinos – kai tik pajunta, kad tampa nuobodu, iš karto suranda, kaip pajvairinti gyvenimą ir patirti kitokių pojūčių.

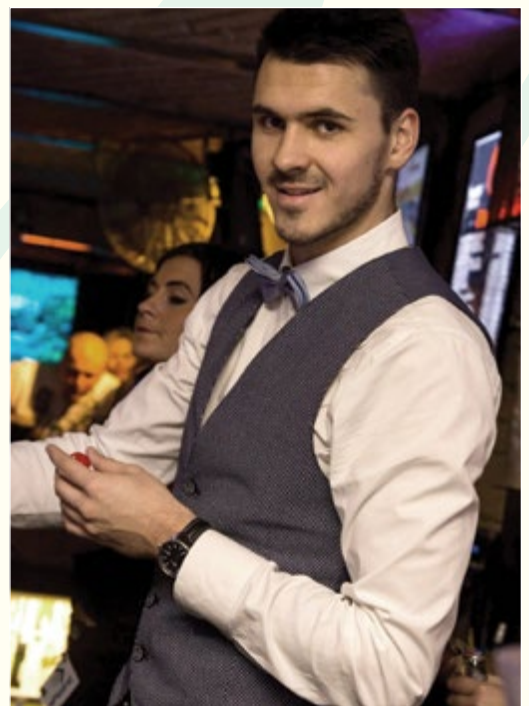
„Taip ir su motociklais. Paklausiau savęs – kodėl gi ne? Kadangi rimto argumento „prieš“ neturėjau, tiesiog įsigijau motociklą. Nauji dalykai suteikia jaudulio, adrenalino ar kitokio potyrio. Tai daro mus laimingus“, – neslepia Arnas.

Arnas sako, kad kiekvienas iš paminėtų užsiėmimų jam yra reikšmingas ir suteikia puikių emocijų.

„Sportas padeda išsikrauti fiziškai, o jeigu būna neigiamų minčių ar išgyvenimų, pasportavus kartu su nuovargiu už-

plūsta tik teigiamos emocijos. Baras suteikia džiaugsmo tiek man, tiek kartu dirbantiems kolegoms, tiek klientams. Kažką kurdamas bare ar bendraudamas su žmonėmis, nuolat sukeiliu šypsena ne tik sau, bet ir kitiems. Motociklas, nors dar palyginti naujas pomėgis, suteikia laisvės. Važinėdamas juo pamirštu slegiančius dalykus, nuslūgsta įtampa.

Kitaip tariant, darbe aš pailsiu nuo sporto ar baro linksmybių, sporte pailsiu nuo sėdimo darbo, bare nuo sporto ir darbo. Viskas sukasi ratu ir labai gerai susibalansuoja, taigi kiekvieną dieną galiu pradėti atsinaujinęs ir energingas“, – geros nuotaikos paslaptimis dalijasi Arnas.





Dalia

„**Labai smagu, kai gaunu teigiamą grįžtamąjį ryšį iš mūsų klientų, t. y. projektų vykdytojų. Patinka nuostabūs kolegos. O štai neseniai į galvą atėjo mintis: „Atlik patikrą – pažink Lietuvą.“ Mūsų skyrius administruoja gausybę projektų, išsibarsčiusių po visą Lietuvą, atokiausius jos miestelius. Taigi kartais vykstu į patikrą ir turiu panagrinėt žemėlapij, nes niekada nesu buvusi tame krašte...**

13

metų dirba agentūroje

Pažvelgus į šią trapią keturių vaikų mamą, kyla klausimas, kada ji randa laiko bėgioti, ar nepakankamai prisibėgioja su savo atžalomis, kaip kyla noras judėti dar intensyviau?

Dalia pasakoja, kad bėgioti pradėjo paauglystėje: „Gyvenom žaliame Vilniaus rajone, netoli miško, įsigijom šunį ir pradėjau su juo bėgioti. Ir kažkaip „prilipo“ man šis užsiėmimas, tapau priklausoma. Tai ir bėgu nuo rūpesčių. Ir pabėgu. Tikrąja ir perkeltine šio žodžio prasme. Bėgimas man kaip meditacija, pabuvimas su savo mintim, arba atvirksčiai – kai galvoje visko „per daug“, labai sveika prisibėgti ir išbarstyti negatyvias mintis.“

Kalbėdama apie savo pomėgį, Dalia sako nesanti madinga – nebėga maratonuose, laikosi tik tradicijos dalyvauti vasarą moterų bėgime, nes patinka bendra nuotaika. Porą kartų buvo kalėdinių bėgimų dalyvė. Užvis labiausiai Daliai patinka bėgti rytais ir gauti puikų geros nuotaikos užtaisą visai dienai.

Dar vienas dalykas, kuris taip pat labai gerai „prapučia“ galvą, Dalios manymu, yra kelionė motociklu.

„Tai ir atsipalaidavimas, ir adrenalinas, ir teigiamos emocijos ir t. t. Pamenu, kai pirmą kartą išvažiavom į ilgesnę kelionę su motociklais, keletui dienų į Saremų salą Estijoje, grįžusi parduotuvėje, kuomet atėjo mano eilė mokėt už pirkinius, susivokiau nebeatsimenanti...savo banko kortelės kodo.“

Paklausta, ką pomėgiai duoda jos gyvenimui, Dalia nedviprasmiškai atsako, jog jie tiesiog suteikia sparnus ir padeda darbuotis: „Prasibėgu ryte, prisigaminu dopamino, ir darbai einasi kaip iš pypkės. Mūsų darbas daugiau mažiau sėdimas, reikia kažkokios atsvaros, būtina judėti“, – tvirtina Dalia.

Ji labai mėgsta keliones, tačiau pripažįsta, kad kelionės motociklu yra visiškai kitokios: „Patinka tas sąlytis su aplinka, kad pakankamai greitai galima įveikti didelius atstumus,

pvz., didmiesčiuose privalumas, kad galima pakankamai laisvai judėti nestringant kamščiuose. Žaviuosi, kai kur nors užsienyje, sustoja koks kelioninis BMW, nulipa porelė, nusiima šalčius, ir pamatai, kad tai jau laaabai garbaus amžiaus senjorai. Štai čia tai senatvė, jėga! Įkvepia, kuomet matai, kad senjorai turi sveikatos, jėgų, noro ir galimybių taip mėgautis gyvenimu“, – neslepia savo susižavėjimo Dalia.





Aistė

„Įkvėpimo ieškau savo pačios viduje. Prireikus, labai pravartu pasikalbėti su savimi ir rasti visas gerąsias priežastis, kodėl esu čia ir darau tai, ką darau.“

5

metus dirba agentūroje

Ne vienas kolega Aistę vadina „geros nuotaikos ambasadore“. Jos skambaus juoko, praskaidrinančio pertraukėles tarp darbų ir įkvepiančio kitus, neįmanoma negirdėti. Be to, merginos galvoje visuomet gausu kūrybiškų idėjų ir jau kuris laikas ji gilinasi į sveikos mitybos paslaptis.

„Taip, turiu ne tokią ir slaptą svajonę kada nors dar pastudijuoti dietologiją. Beje, gana daug skaitau – praėjusiais metais įveikiau 45 knygas ir mane dažnai per pietų pertrauką galima sutikti M. Mažvydo bibliotekoje, sportuojau, kartais lankausi ir bokso salėje. Taip pat labai mėgstu pėsčiųjų žygius. Nors šiuo metu nesirenku ypač ilgų maršrutų, bet neatmetu galimybės, kad kada nors nueisiu ir 100 km per parą“, – vardija savo pomėgius Aistė.

Visi minėti dalykai jos gyvenime atsirado labai natūraliai ir pernelyg neplanuojant – knygos lydėjo visuomet, o visa kita atsirado supratus, kad laisvalaikiu norisi aktyvesnės veiklos, kadangi darbo pobūdis labai sėslus.

„Tikiu, kad gera nuotaika nėra vien vidinės (moralinės) nuostatos. Ji priklauso ir nuo fizinės savijautos. Esu pastebėjusi, kad visos geriausios ar netikėčiausios idėjos į galvą man ateina žygiuojant, todėl būna, kad ir į darbą renkuosi ateiti pėsčiomis, jei oro sąlygos yra tinkamos“, – sako Aistė.

Mergina pripažįsta, kad aktyvi veikla leidžia „pravalyti“ galvą, atitrūkti nuo tuo metu rūpimų klausimų, į viską pažiūrėti iš kitos pusės.

„Anksčiau jausdavau gerokai daugiau įtampos, streso. Dabar sportas, žygiai padeda nusiraminti, susidėlioti mintis. Na, o knygų skaitymas lavina vaizduotę, tikriausiai todėl ir buvau pavadinta „geros nuotaikos ambasadore“ – man pačiam maloniau ateiti į darbą, kai žinau, kad galiu realizuoti save įvairiapusiškai. Dirbu su EPSF ir PMIF programomis, labai mėgstu girdėti ir matyti projektų, kuriuos

administruoju, rezultatus, nes tikiu jų kuriama pridėtine verte.“

Aistė sako, kad darbe ją labiausiai palaiko, įkvepia ir motyvuoja kolegės, todėl ji beveik niekada nesirenka dirbti nuotoliniu būdu ir pripažįsta, kad darbas bei kolektyvas yra tarsi antri namai ir antra šeima.



ookie



esfa

Europos socialinio fondo agentūra

Gynėjų g. 16, Vilnius 01109

Tel. 8 5 264 9340

Faks. 8 5 260 8281

info@esf.lt

www.esf.lt