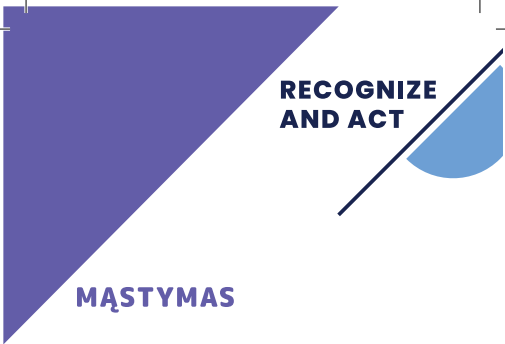




**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Normalu jausti išgąstį"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

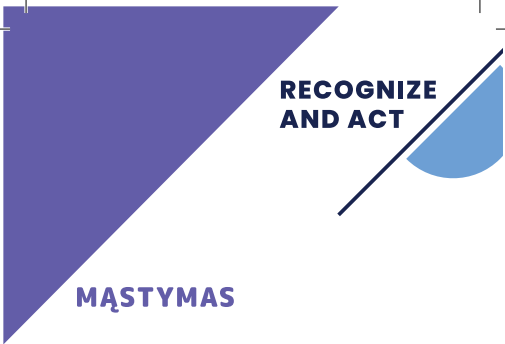
"Tai nėra mano darbo
pareigų dalis"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Turiu teisę, kad su
manimi būtų
elgiamasi pagarbiai"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Tai ne mano kaltė"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Neesu tame vienišas"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Galiu rasti pagalbos"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Mano kolegos
man padės"

The image features a large purple right-angled triangle on the left side. To its right, the text "RECOGNIZE AND ACT" is written in a bold, dark blue, sans-serif font. Further to the right, there is a smaller blue circular shape partially cut off by a diagonal line. The entire composition is set against a white background with thin black lines forming a grid-like structure.

**RECOGNIZE
AND ACT**

Mąstymas

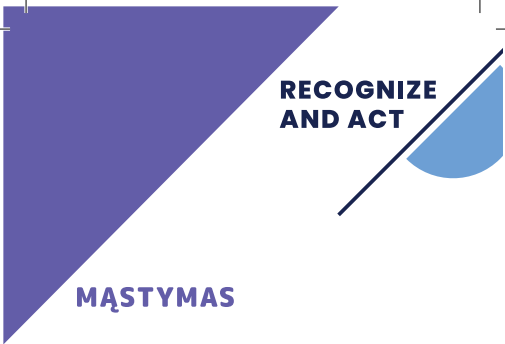
**"Apsaugos tarnybos
ateis į pagalbą"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĀSTYMAS

"Tai gali būtī
nesusipratīmas"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Taip atsitiko netyčia"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

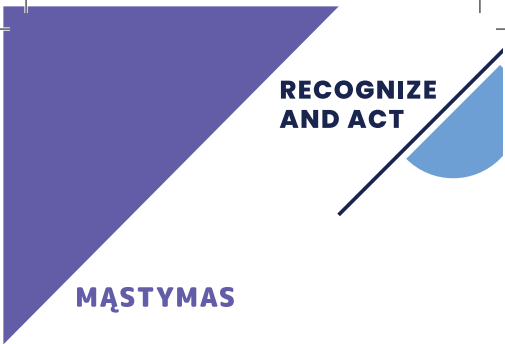
**"Ar galėjau neteisingai
suprasti situaciją?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Gal skubotai
padariau išvadą?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

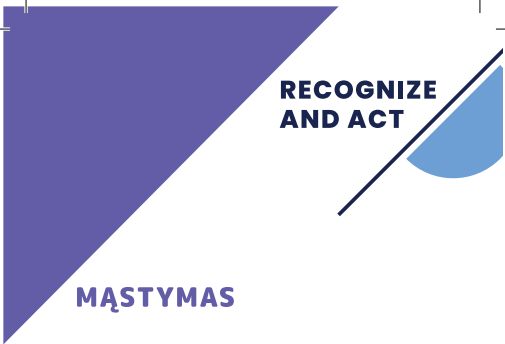
"Pirmiausia
nusiraminsiu, o tada
analizuosiu situaciją"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Eisiu į savo
saugią vietą"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

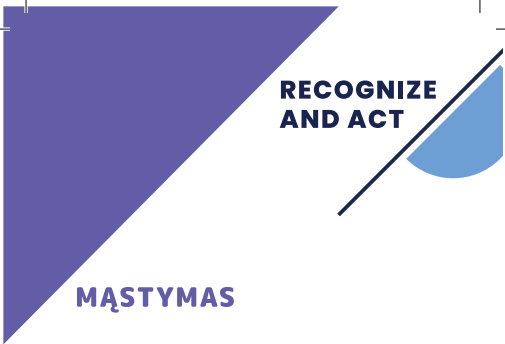
"Dėl kokių priežasčių
taip atsitiko?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Kaip aš galiu
užtikrinti, kad tai
nepasikartotų?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Taip galėjo nutikti
bet kam, tai ne
mano kaltė"



**RECOGNIZE
AND ACT**

Mąstymas

**"Ką šioje situacijoje
darytų vadovas?"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Nebijosių pasakyti
savo nuomonės"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Reikia drąsos
pastovėti už save"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Ar galiu pakeisti šią
situaciją, ar man
reikia pagalbos?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Kai baigsis pamaina,
tinkamai pailsėsiu"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

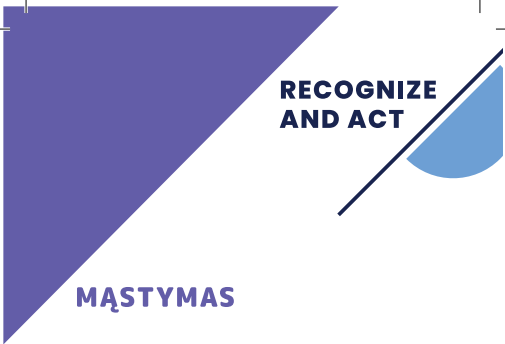
**"Paimsiu kelias dienas
išeiginių"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

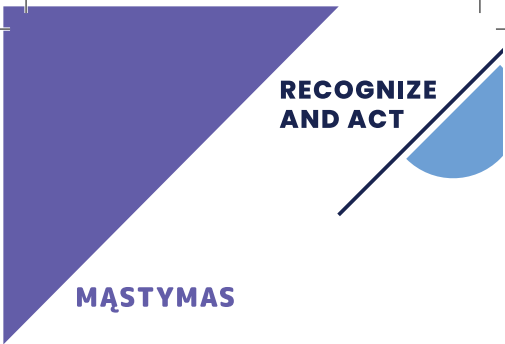
"Aptarsiu tai su
vadovu"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Pasisakysiu už darbo
kultūros pokyčius"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Pasirūpinsiu, kad
pakeistume taisykles "**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĀSTYMAS

**"Galbūt jiems buvo
sunki diena"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

Mąstymas

"Aš per daug reaguojau
į tai"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Taip reaguoju, nes
esu pavargęs"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

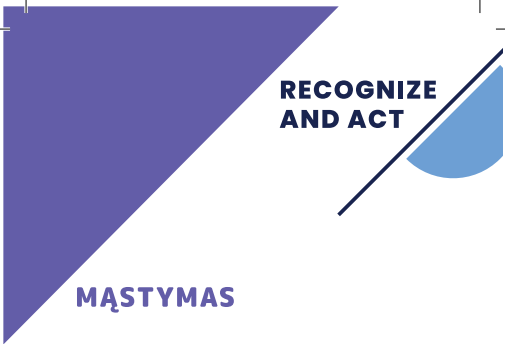
"Taip reaguoju, nes
esu pavargęs"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

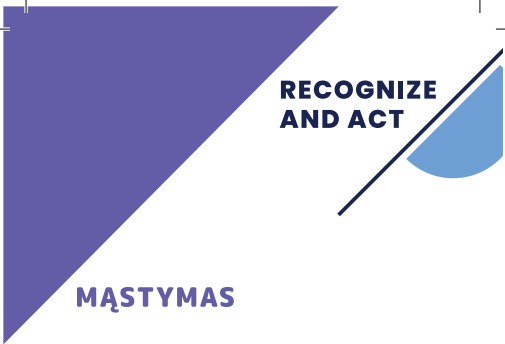
"Aš netylėsiu"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Kaip elgčiaus, jei taip
nutiktų kam nors
kitam?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

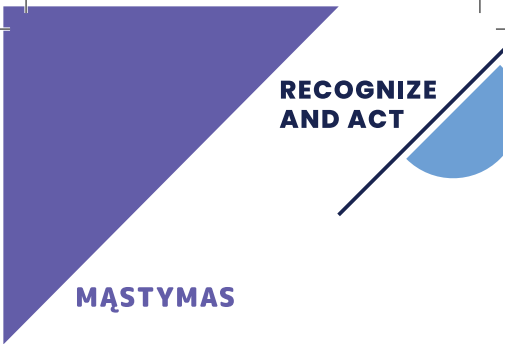
"Su savimi elgsiuosi
taip pat empatiškai
ir pagarbiai, kaip ir
su kitais mano
situacijoje"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Nusipelniau geresnės
darbo aplinkos"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Ar tokia situacija
vyksta dėl darbo
organizavimo kultūros
mano įmonėje?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Turiu teisę būti
emocingas"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Buvimas
emocionalius
nepadaro manęs
silpnu, tai reiškia, kad
esu pakankamai
stiprus, kad leisčiau
sau jausti"



**RECOGNIZE
AND ACT**

Mąstymas

"Pasidalinsiu savo
patirtimi su kolegomis,
kad jie žinotų, kaip
elgtis panašioje
situacijoje"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

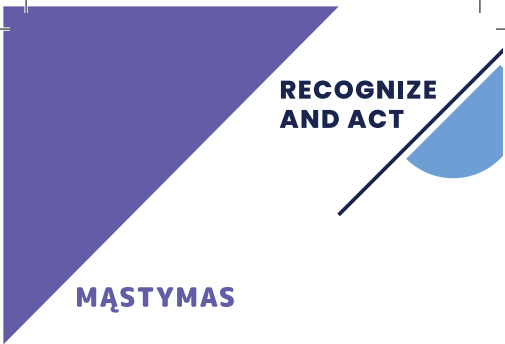
"Tai nėra vien mano
galvoje"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Atsakysiu su humoru"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

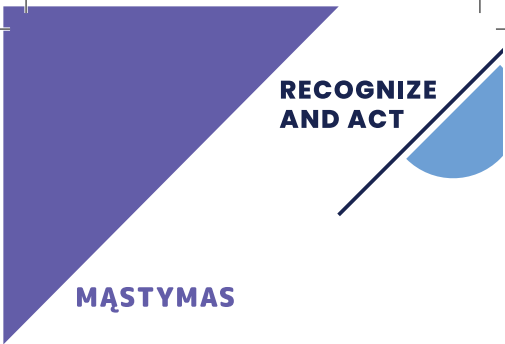
"Galiu laisvai pasirinkti
vietą, kurioje būtų
gerbiama mano
teisė"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Jei reikalai nesikeis,
aš išeisiu"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

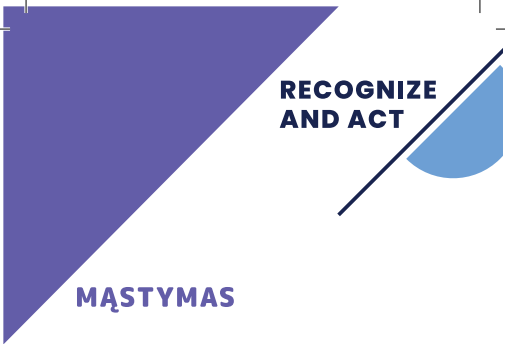
"Neturiu būti vienas
su tuo"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

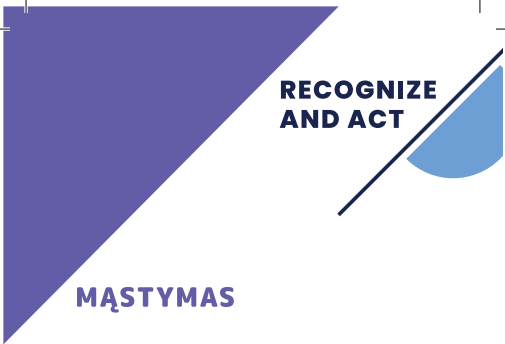
"Kas galėtų man
patarti šiuo klausimu?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Esu gyva ir jaučianti
būtybė, normalu, kad
jaučiu stresą"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Tai nėra tarp mano
darbo pareigų"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Patyriau prievartą"



**RECOGNIZE
AND ACT**

Mąstymas

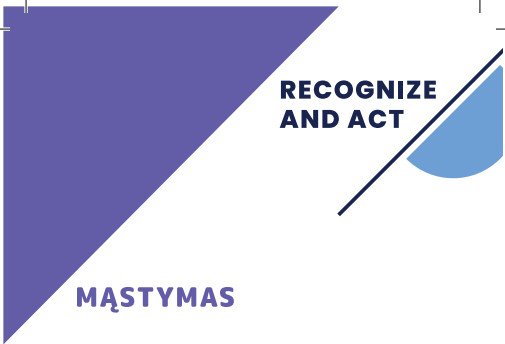
**"Nesu jiems skolingas
nieko, ko nesame
aiškiai aptarę"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Padarysiu pertrauką
ir išsiaiškinsiu savo
jausmus"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Jaučiu, kad man tai
yra peržengtos ribos"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Neatsakau už kitų
žmonių elgesį"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Neturėčiau juoktis iš
įžeidžiančių juokelių"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Būsiu mandagus,
bet neleisiu savęs
menkinti"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Tai ne apie mane"

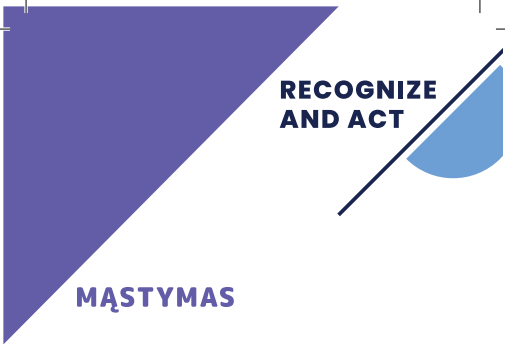


**RECOGNIZE
AND ACT**



MĄSTYMAS

"Galima pasiūlyti kai
kuriuos
patobulinimus"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Pokyčiai darbo
aplinkoje bus
naudingi kiekvienam"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

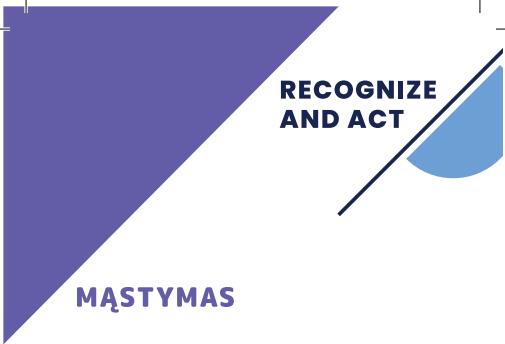
**"Esu pasiruošęs ginti
savo interesus"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

Mąstymas

"Jei nežinau, kaip
reaguoti
susidariusioje
situacijoje, visada
galiu paklausti savo
vadovo"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Tai ne vienintelis
dalykas mano
gyvenime"



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

**"Apie tai papasakosiu
kitame susirinkime"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

MĄSTYMAS

"Esu stiprus ir ramus"