

PROFESIONALUS KONSULTAVIMAS

*Problemyų sprendimu
grįstas mokymasis*

5b tema – praktinis požiūris

DIGI
GEN



Co-funded by
the European Union

Metodų numeravimas I

APLINKA

1. Įvadas: pasipriešinimas
2. Neurospichologija: kaip veikia smegenys

Į KĄ SUTELKIA DĖMESĮ MOTERIS VADOVĖ?

3. Įtakos ratas (Covey) ir socialinės kultūros pažinimo raidos teorija (Vygotsky)
4. Mąstysena (Dweck)
5. Nuo dramos trikampio iki nugalėtojų trikampio (Karpman)
6. Žemutinės srovės įtaka (McClelland)
7. Pagrindinės savybės (Ofman)
8. Elgesio pokyčių etapai (Diclemente & Prochaska)

Metodų numeravimas II

INTERVENCINĖS PRIEMONĖS, DARANČIOS ĮTAKA ELGSENOS BŪDAMS

9. U teorija
10. Įsivertinimo tyrimas / pozityvioji psichologija
11. Motyvuojantis interviu (McClelland)
 - Žemutinė srovė: į problemą ar sprendimą orientuotas mąstymas apie galimybes ar sprendimus
 - Moterų vadovių mintys ir įsitikinimai
12. Kalbėjimo būdo keitimas / minčių pertvarkymas



APLINKA

Ļvadas – pasipriešināsimas



Šaltinis: https://www.flickr.com/photos/toddle_email_newsletters/21031243458

Saugokitės pasipriešinimo

- Nenoras: nėra įsipareigojimų
- Nesugebėjimas: abejojama savo gebėjimais
- Aplinkybės: situacijos vystymasis arba pokytis
- Aiškumo trūkumas: pavyzdžiui, dėl susitarimų
- Nepasitenkinimas: nesutikimas su tuo, kaip siekiama tikslų
- Nuomonė: pagalbos prašymas reiškia silpnumą? Pasipriešinimas sistemai

KODĖL TAIP SUNKU PAKEISTI ELGSENĄ?

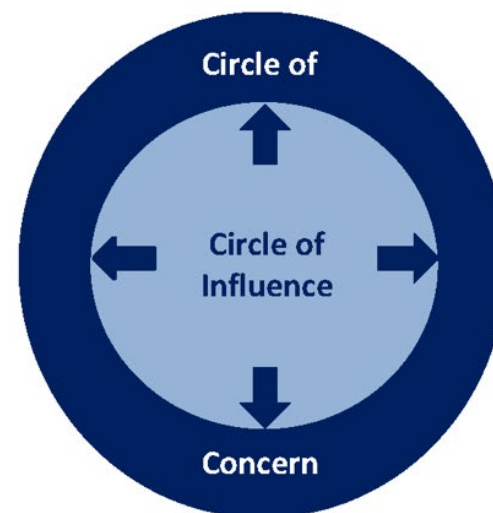
- Mūsų smegenims reikia **paprastumo** → visiškai automatiniai procesai (įpročiai) mums yra paprastesni
 - Nuostolių, skausmo ir diskomforto **vengimas**
 - **Socialiniai** santykiai daro didelę **įtaką** (išlaiko seną elgseną)
- Įpročių pakeitimas reikalauja atkaklumo ir praktikos
- **Smagūs darbai**: pakeisti tai, ko tikrai norite, yra lengviau
- **Palaikymas** yra svarbus; *šiuo atveju: jūsų mokymas / konsultavimas*

**MOTERŲ
VADOVIŲ
DĖMESYS**

Įtakos ratas (Covey) I

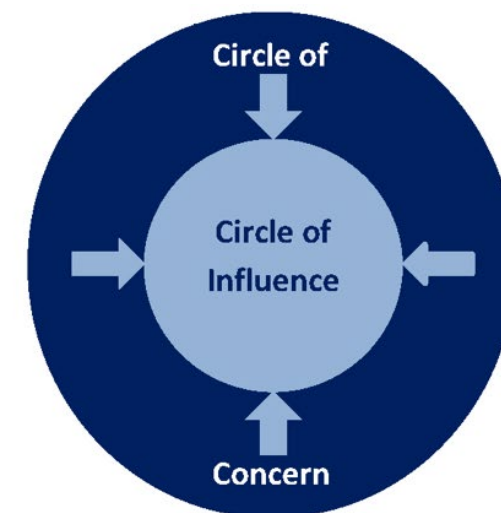
Yra du būdai, kaip užtikrinti, kad įtakos ratas sutaptų su susirūpinimo ratu:

1. Plečiant savo įtakos ratą. Tai galima padaryti atkreipiant dėmesį į tai, kas jus neramina.
2. Naudojant savo stiprias savybes (Ką aš galiu padaryti kitaip) ir socialinius įgūdžius, kad paskatinti kitus žmones keistis.



Proactive Focus

Positive energy enlarges Circle of Influence



Reactive Focus

Negative energy reduces Circle of Influence

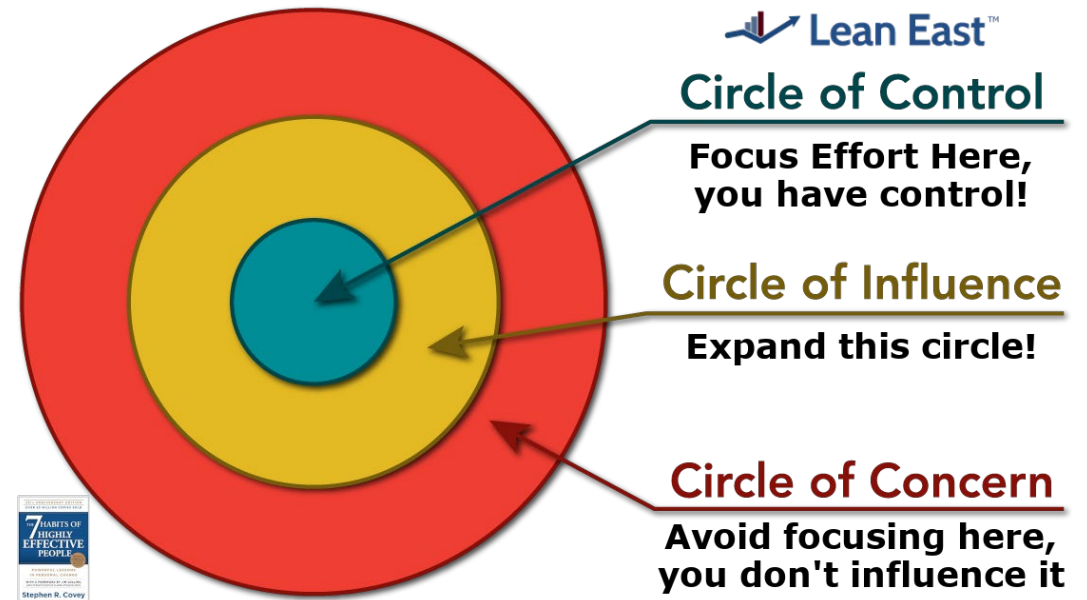
Šaltinis: <https://www.abrahampc.com/blog/2020/3/16/what-can-i-do-the-circles-of-concern-and-influence>

Įtakos ratas (Covey) II

KUR TRENERĖ NUKREIPIA SAVO ENERGIJĄ?

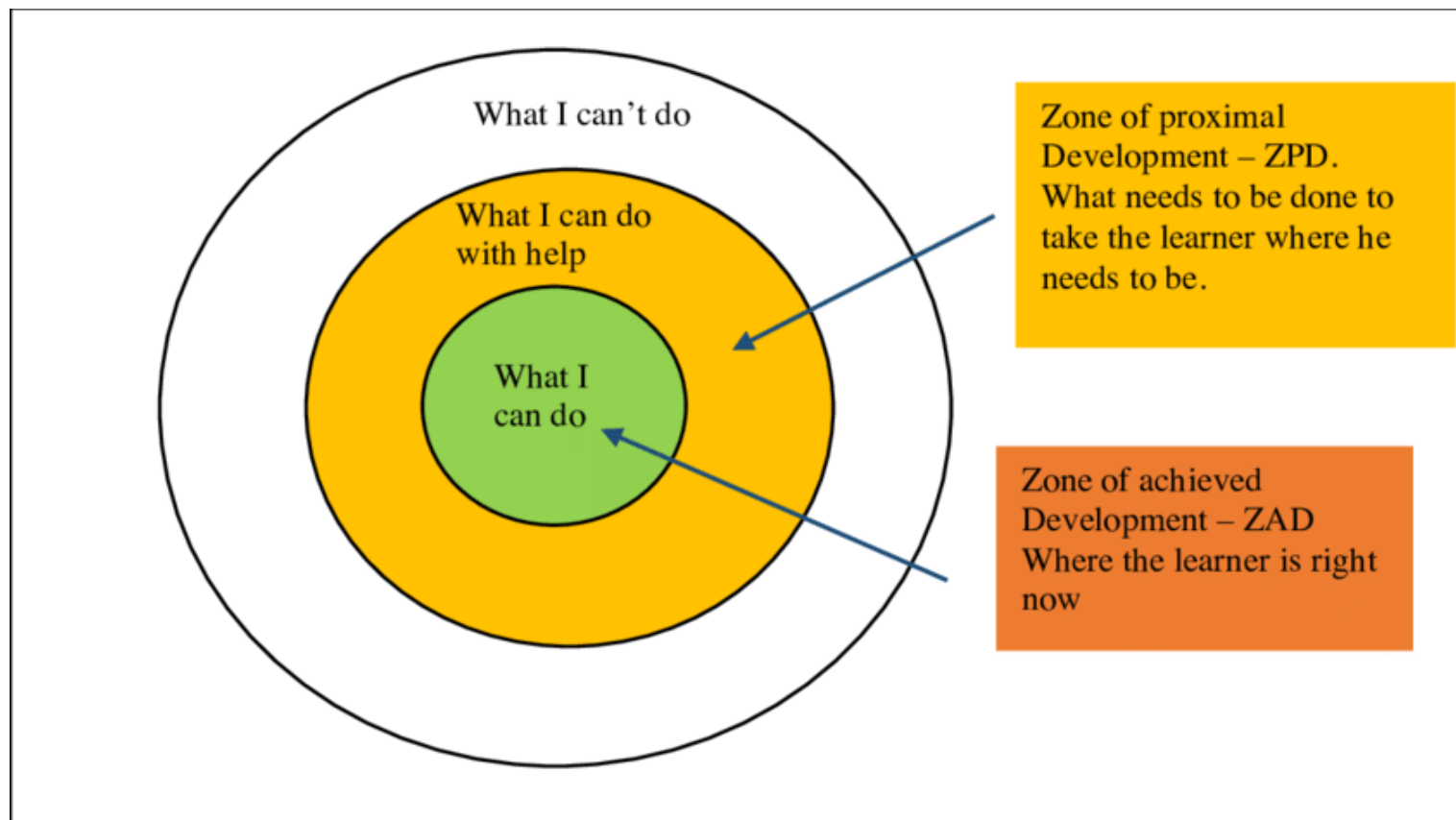
Problemos, su kuriomis susiduriame, skirstomos į tris kategorijas:

- Tiesioginė įtaka (problemos, susijusios su mūsų elgesiu)
- Netiesioginė įtaka (problemos, susijusios su kitų elgesiu)
- Jokios įtakos (problemos, su kuriomis negalime nieko padaryti. Pavyzdžiui, praeityje įvykę dalykai arba aplinkos aspektai)



Šaltinis: <https://www.leaneast.com/7-habits>

Sociokultūrinē pašinimo raidos teorija (Vygotsky)



Šaltinis: <https://educationaltechnology.net/vygotskys-zone-of-proximal-development-and-scaffolding/>

Mąstysena (Dweck)



Šaltinis: <https://www.specializedtherapy.com/the-fixed-mindset-and-its-ability-to-impact-life-and-learning/>

Dramos trikampis (Karpman)

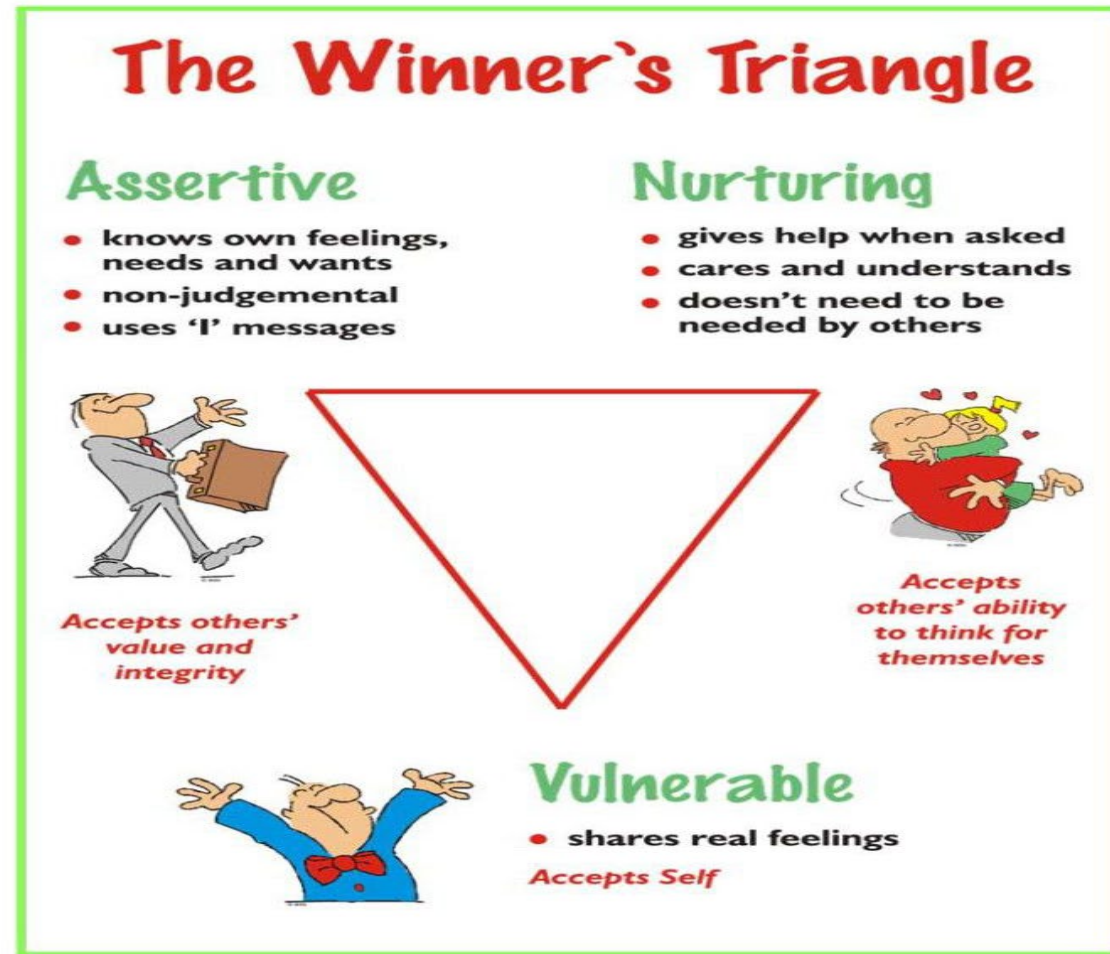
POZICIJOS KOMUNIKACIJOS SRITYJE:

LAIKYKITES ATOKIAU
NUO DRAMOS
TRIKAMPIO



Šaltinis: <https://firststeprehab.co.za/drama-triangle/>

Kaip? → Nugalėtojo trikampis



Šaltinis: <https://nl.pinterest.com/pin/221450506658142540/>

Man viskas gerai – tau viskas gerai

<i>The Drama Triangle</i>	<i>The Winner's Triangle</i>	<i>Skills to Learn</i>
Persecutor	Assertive	Assertiveness
Rescuer	Caring	Listening and Self-awareness
Victim	Vulnerable	Problem-solving and Self-awareness

Burgess, R. (2005). [A Model for Enhancing Individual and Organisational Learning of "Emotional Intelligence": The Drama and Winner's Triangles](#). *Social Work Education*, 24(1), 97-112.

Užuot saugojęsis

Esu pasiryžęs padėti kitam asmeniui rasti ir išspręsti jo arba jos problemą, kartu padėdamas asmeniui prisiimti atsakomybę.

Užuot elgęsis kaip auka

Paprašysiu kitų pagalbos ir imsiuosi darbo. Įsipareigosiu siekti realių, man svarbių tikslų.

Užuot kaltinęs

Mąstysiu kartu ir kursiu geresnę aplinką sau ir kitiems.

Žemutinės srovės įtaka (McClelland)

Matoma ... kitiems

→ Žinių didinimas „paprasta“

Ką jūs darote?: elgesys

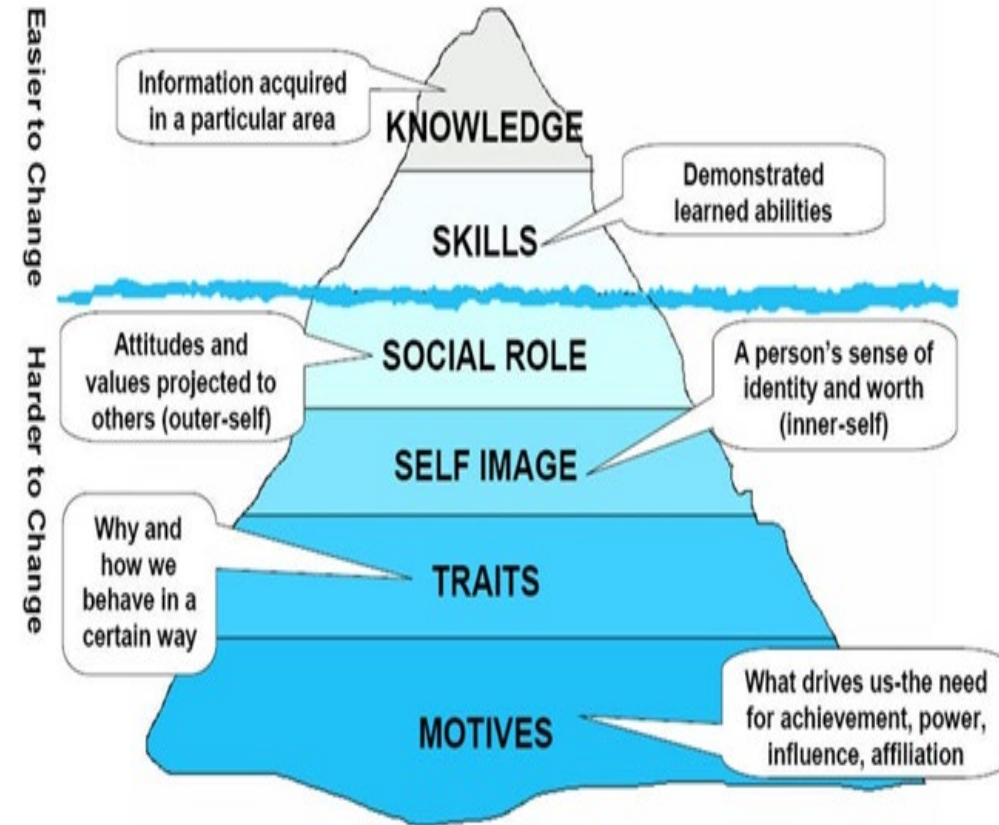
Nematoma ... kitiems

→ Žinių didinimas „sunkiau“

Ką manote?: elgesys, jausmai ir mintys

Ko norite?: savęs pažinimas, savęs įvaizdis, asmeniniai tikslai, elgesys, jausmai ir mintys kaip dirgiklis ar pasekmės?

ICEBERG MODEL OF COMPETENCIES



Šaltinis: <https://exeqserve.com/iceberg-need-build-competency-model-ed-ebreo/>

Žemutinė srovė

- Kai žmonės jaučiasi neišgirsti arba mano, kad jų nuomonė ignoruojama.
- Kai žmonės daug skundžiasi, bet neaptaria to susirinkime ar tiesiai su atitinkamu asmeniu.
- Kai pasiūlymui sakoma „taip“, tačiau jis nėra įgyvendinamas.
- Kai ieškoma įvairiausių pateisinimų, kodėl kažko vis tiek negalima padaryti.

MES DAŽNAI APIE TAI NEKALBAME TYLIAI IR ATVIRAI, IR VISAIP TAM PRIEŠINAMĖS.

Kliūtys ir galimybės

MAŠTYMAS APIE KLIŪTIS → MAŠTYMAS APIE GALIMYBES



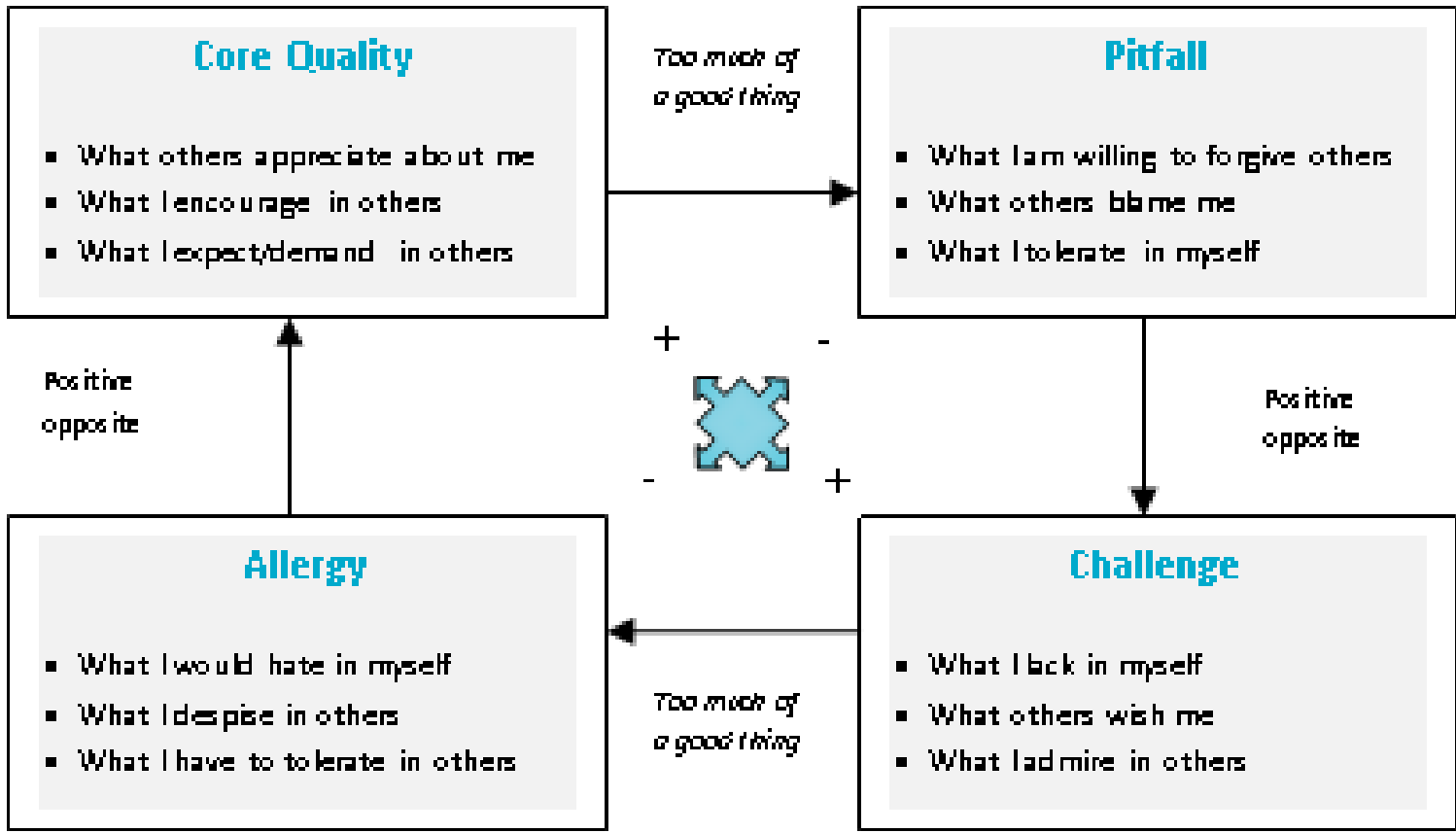
Šaltinis: <https://beta.elsevier.com/connect/the-5-most-powerful-self-beliefs-that-ignite-human-behavior?trial=true>

10 SELF-LIMITING BELIEFS

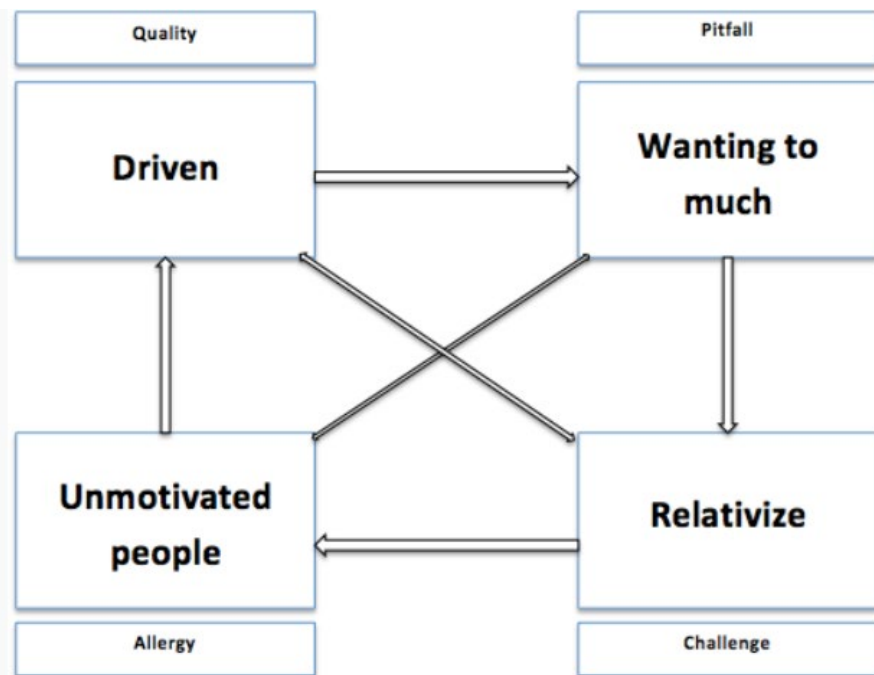
- I'm too old
- I'm too fat, too skinny, too tall or too short
- I don't have enough money
- I'm too young
- I'm not smart enough
- I'm not popular enough
- I don't have the right connections
- Others are in way, holding me back
- I can't start; I'm not ready
- Rich people hold all the good cards.

Limiting beliefs will not give you your best, most meaningful life. They also suck the joy out of the life you're living right now.
© Marie Perle, Founder of BelknapStreetPress.com

Pagrindinės savybės (Ofman)



Šaltinis: <https://www.artveldehogeschool.be/spotlight/node/93/>



Šaltinis: <https://dyonhoekstra.weebly.com/daniel-ofmans-model-of-core-quadrants.html>

Core Qualities

Core Quality	Pitfall	Challenge	Allergy
Decisiveness	Nagging	Patient	Passive
Flexibility	Inconstant	Organized	Rigid
Clearly	Remote	Empathetic	Slimy
Helpful	Meddlesome	Let loose	Careless
Modest	Passive	Initiative	Obtrusive
Courage	Reckless	Thoughtful	Doubtful
Empathetic	Sentimental	Observing	Remote
Reflective	Aloofness	Empathy	Sentimental
Profiling	Arrogant	Modest	Invisible

Šaltinis: <https://www.slideshare.net/Harizmalife/core-quality>

Elgesio pokyčių etapai

Nr	Etapas	Ką daro treneris	Ką daryti?
1.	Išankstinis apmąstymas	Rimtai negalvoja apie pokyčius	Pripažinti dviprasmiškumą
2.	Apmąstymas	Rimtai svarsto apie pokyčius	Sutelkti dėmesį į pusiausvyros ieškojimą, krypties keitimą
3.	Pasirengimas	Nori keistis, planuoja pokyčius	Sugalvokite protingus tikslus
4.	Veiksmas	Taiko nauja elgsena praktikoje	Padėti / palaikyti
5.	Išlaikymas	Išlaiko nauja gyvenimo būdą, jei veiksmas bus sėkmingas	Norėti mokytis

Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 51*(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.51.3.390>

Mokymosi duobė – mintys

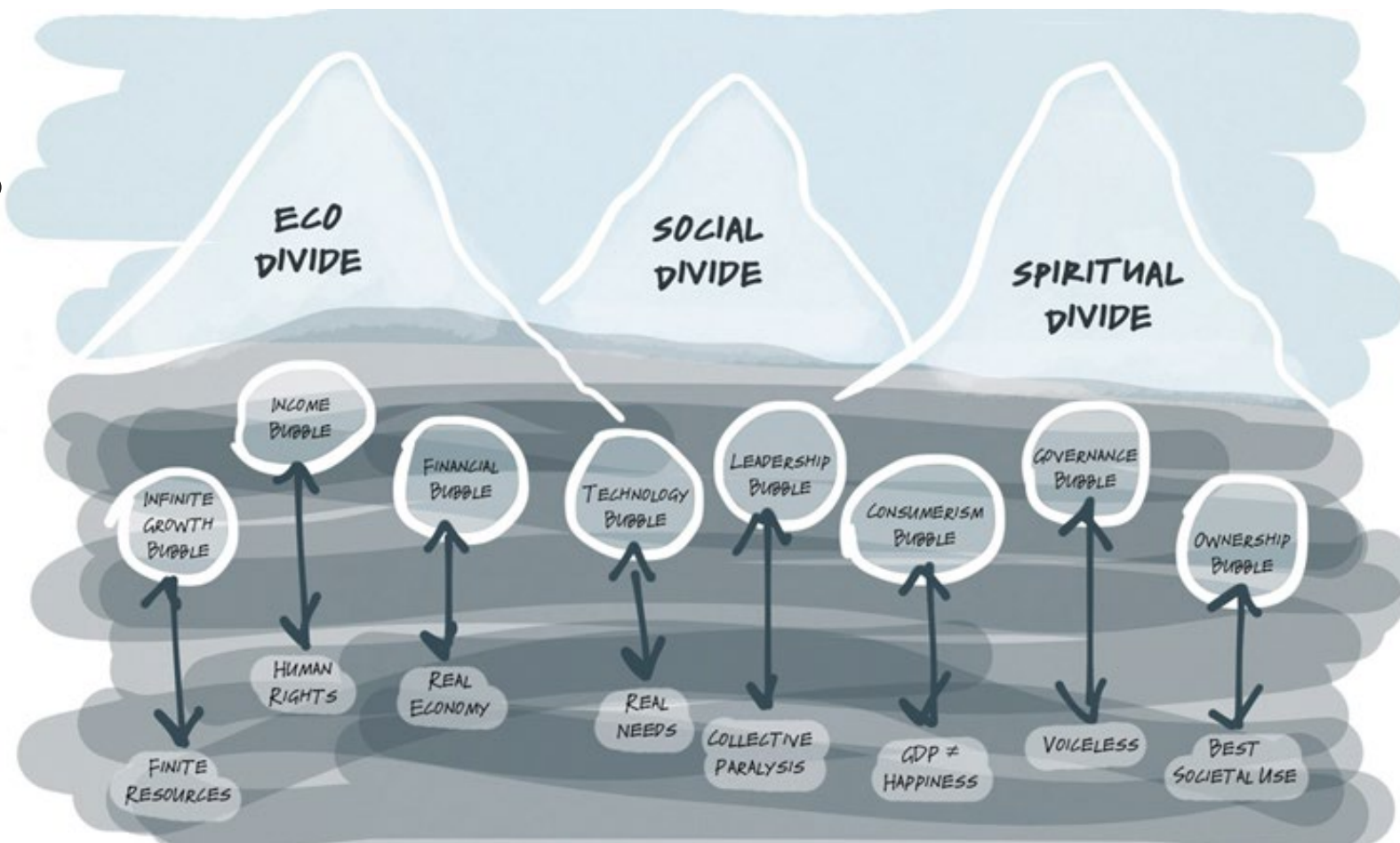


Šaltinis: <https://www.structural-learning.com/post/the-learning-pit-a-guide-for-teachers>

ELGSEENOS BŪDŪ ĪTAKA

U teorija (Scharmer)

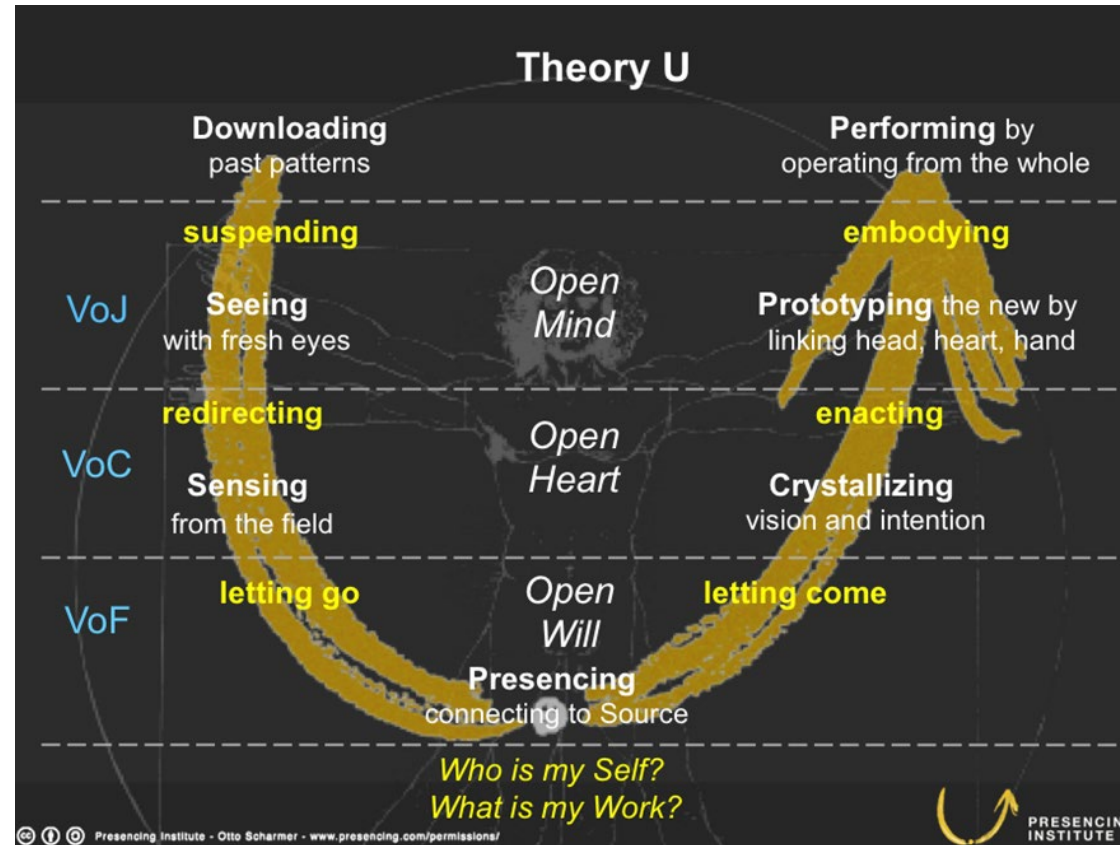
- U teorija – asmeninio vadovavimo ir kitokio mąstymo būdas.
- Prisideda prie perėjimo tarp sudėtingų pokyčių klausimų sprendimo.



Šaltinis: <http://www.goingupstream.net/blog/november-12th-2017>

Etapai

U procesą sudaro 7 etapai. Šie etapai kartu sudaro sąmoningą jungimosi procesą, kad būtų pasiekti skirtingi rezultatai ir inovacijos. Kiekviename etape dalyvauja ir kiti etapai. Todėl šis procesas yra cikliškas.



Šaltinis: https://en.wikipedia.org/wiki/Theory_U2

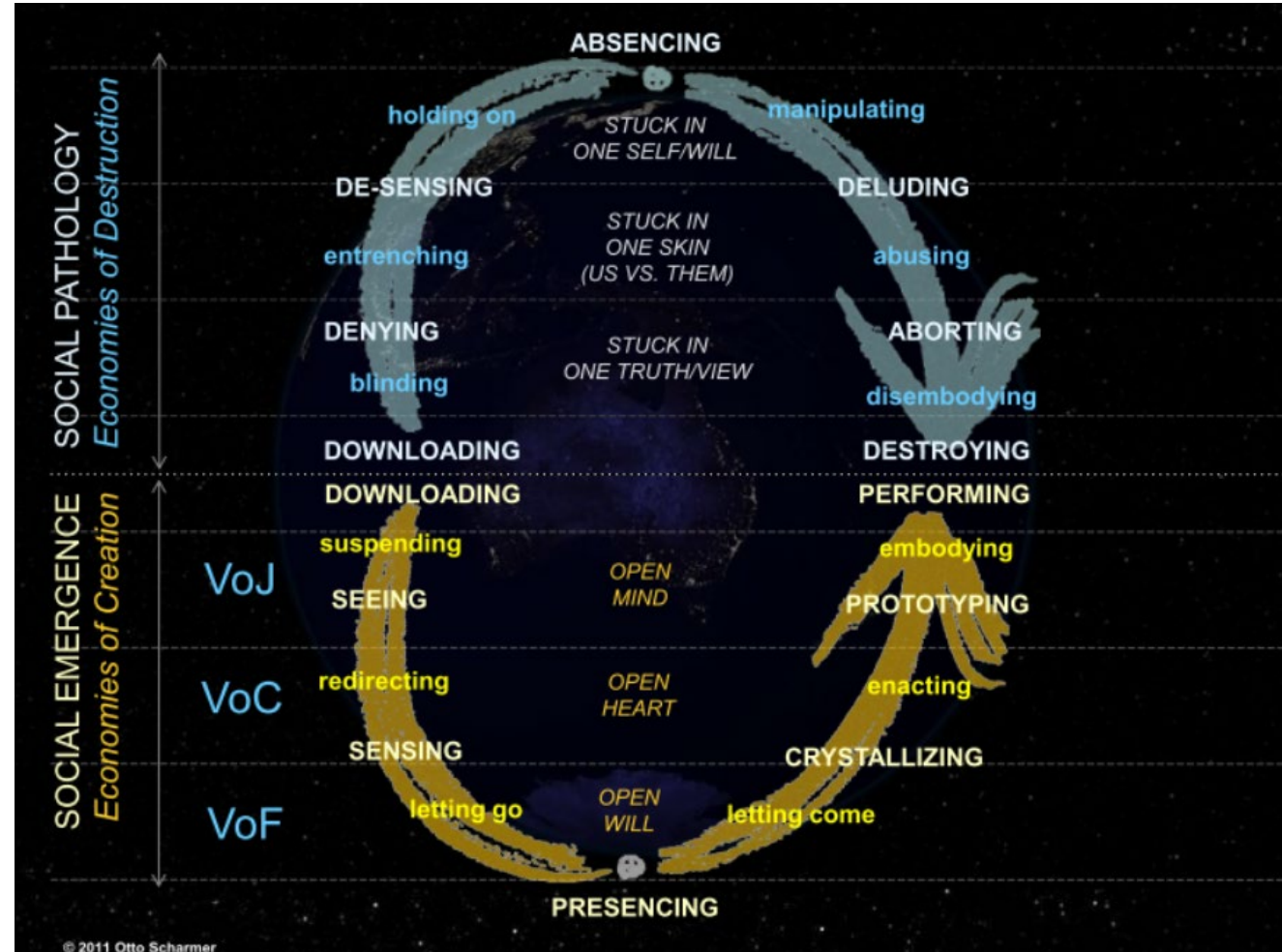
1. Atsisiuntimas
2. Peržiūrėjimas
3. Jutimas
4. Pristatymas
5. Kristalizavimas
6. Prototipų kūrimas
7. Atlikimas

Nuo... Iki...

- Atsisakymas
- Nuokrytis
- Nusiteikimas
- Klaidinimas
- Nutraukimas



- Atviras protas
- Atvira širdis
- Atvira valia



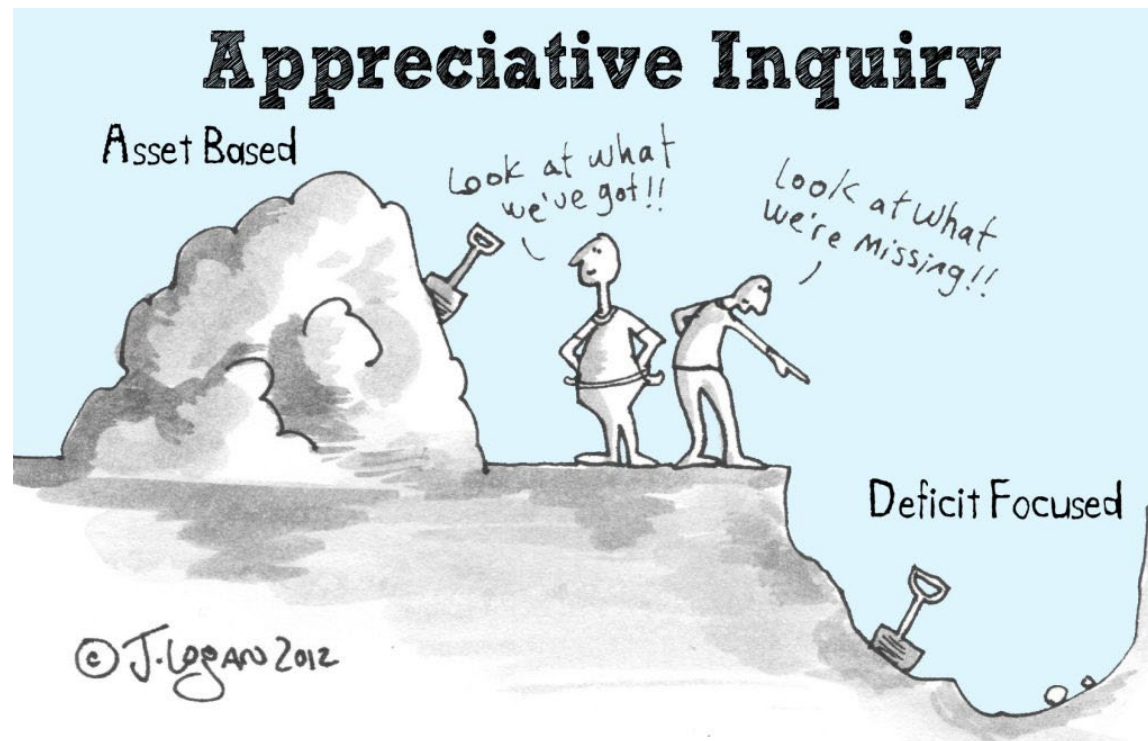
Įsivertimo tyrimas – pozityvioji psichologija

Įsivertinimas

- Ką norėtumėte matyti / daryti dažniau?
- Pažvelkite į tai, ką turite ir kaip tai atsirado.

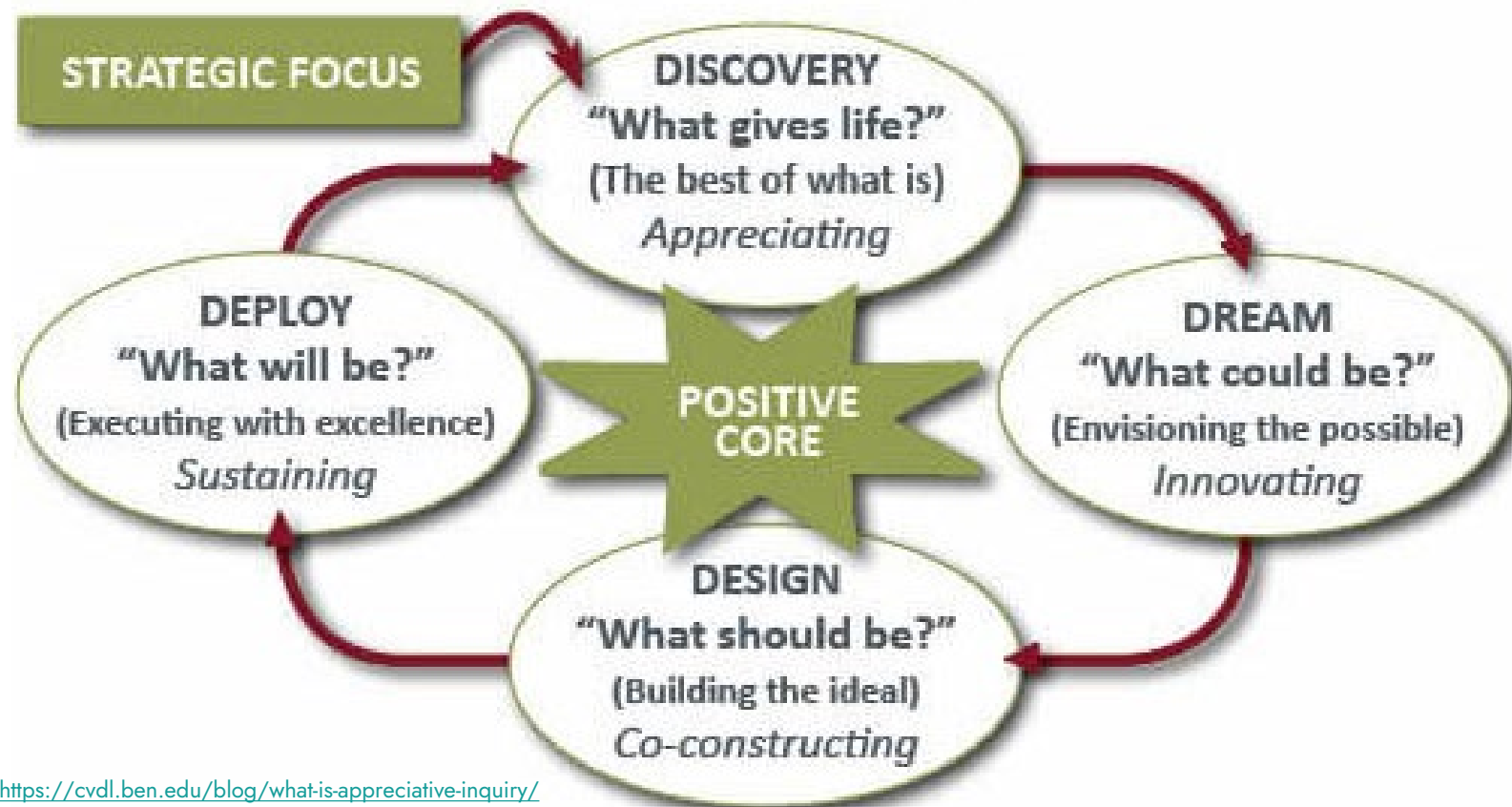
Užklausa

- Užduokite klausimus
- Nebijokite nežinojimo
- Dalyvaukite
- Tyrinėkite kartu
- Ieškokite nestandartinių sprendimų



Šaltinis: <https://www.bridgingspaces.nl/nieuws/waarderend-onderzoek-appreciative-inquiry/>

The Appreciative Inquiry 4-D Model



Šaltinis: <https://cvdl.ben.edu/blog/what-is-appreciative-inquiry/>

Įsivertinimo tyrimas

1. **Tvarumas:** kuo mes remiamės? Pažvelkite į tai, ką turite ir kaip tai atsirado.
2. **Naujovės:** ko mes norime daugiau? Ką sugebame? Ko trokštame?
3. **Pokyčiai:** kokie veiksmai lemia pokyčius? Ką darome?

Motyvuojantis interviu I

Motyvacinis interviu – bendravimo bendradarbiaujant **stilius**, kuriuo siekiama sužadinti ir sustiprinti **motyvaciją keistis**.

Motyvuojantis interviu II

TIKSLAS

- Sumažinti dvilypumą
- Padidinti vidinę motyvaciją
- Pakeisti elgesį

NORAS

- Priklauso nuo momento, asmens ir situacijos
- Paveiktas sąveika
- *„Motyvacijos stoka nėra kliento kaltė, tai iššūkis mūsų įgūdžiams“ (Miller/Rollnick 1991)*

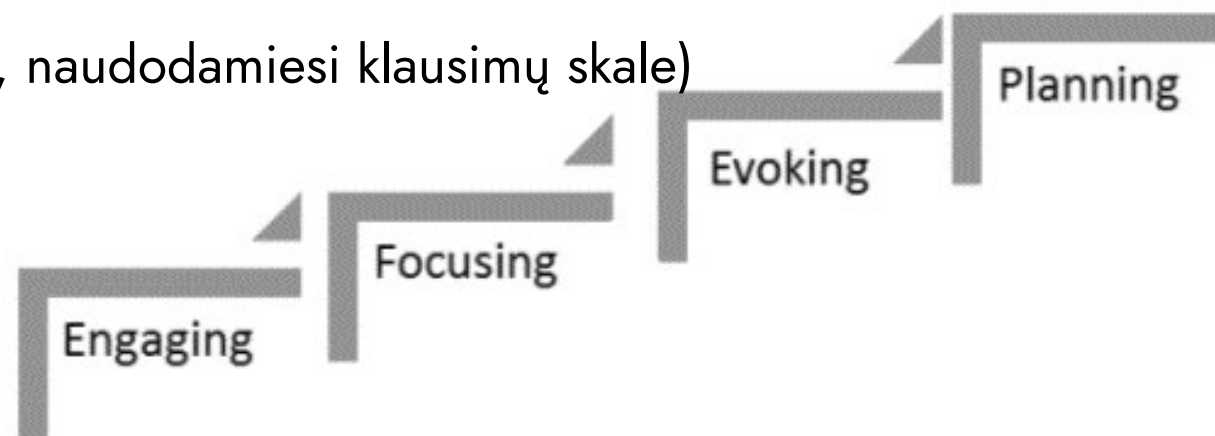
Keturios pokyčių sąlygos

1. Nepasitenkinimas esama padėtimi
2. Naujojo tikslo patrauklumas
3. Teigiama pereinamojo laikotarpio patirtis praeityje
4. Pakankama parama socialinėje aplinkoje

Etapai

- 1 etapas: **Įsitraukimas** → prisijungimas prie saugios aplinkos
- 2 etapas: **Dėmesio sutelkimas** → aiškus tikslų nustatymas. Aiškaus tikslo nustatymas yra svarbus! Kaip tarpininkas, būkite NEUTRALUS rezultatui
- 3 etapas: **Pašaukimas** → būdingas motyvaciniam interviu → skatina keisti kalbėjimo būdą
- 4 etapas: **Planavimas** → asmeninis ir unikalus planas (išsiaiškinkite ketinimus ir pasitikėjimą savimi, naudodamiesi klausimų skale)

Šaltinis: <https://uncmotivationalinterviewing.wordpress.com/2017/02/01/motivational-interviewing-components-process-of-motivational-interviewing/>



Motyvuojančio interviu etapiškumas

1. Realių kontaktų užmezgimas ir palaikymas
 - Empatiškumas, aktyvus dalyvavimas, bendradarbiavimas
2. Tikslų nustatymas
 - Įmanomų ir realistiškų
 - Pozityvus išsakymas
 - Motyvacijos ieškojimas / savęs pasitikėjimo atkūrimas
3. Veiksmų plano sudarymas
 - Mažų ir realistiškų
 - Teigiamų jausmų stiprinimas
 - Skatinimas keisti kalbėjimo būdą
4. Judėjimas
 - Žingsnis po žingsnio
 - Dėmesio skyrimas motyvacijai, pasirengimas veikti ir pasitikėjimas savimi

Priklauso ir nepriklauso

KAS PRIKLAUSO IR NEPRIKLAUSO MOTYVUOJANČIAM INTERVIU?

PRIKLAUSO:

Pasitikėjimo savimi padidinimas
Užuojauta
Sugebėjimas išklaudyti
Emocijų uždegimas
Savarankiškumo gerbimas
Bendradarbiavimas
Gebėjimas priimti dalykus tokius,
kokie jie yra
(diskomforto ištvėrimas)

NEPRIKLAUSO:

Atsisakymas
Konfrontacija
Pasipriešinimas
Neprašytų patarimų teikimas
Žmonių ženklimas
Raginimas atsiskaityti
Pataisos refleksas

Kurkite naujus įsitikinimus

- Kuo norėtumėte tikėti vietoj to?
 - *„Niekas neturi prasmės, išskyrus tai, kam mes patys suteikiame prasmę“*
- Nustokite vertinti, svarbu ne būti teisiam ar neteisiam, o klausti:
 - *„Kas man padeda judėti į priekį“*
- Galvokite apie galimybes
 - *„Kad ir kas nutiktų: aš ieškau aspektų, kuriems galiu padaryti įtaką, kurie yra mano pajėgose ir kuriuos galiu paveikti. Aš galiu rinktis“*

Įsitikinimų pertvarkymas

Limiting belief	Reframed as Enabling belief
"I can't do that."	"I can do that! Let me break it down into steps and take them one at a time. I will celebrate each step as I achieve it."
"I can't say that."	"I need to say what needs to be said. How can I say it in a way that others can hear me?"
"I feel powerless."	"What can I control? What can I influence? What is out of my control and therefore not worth worrying about? I can do whatever I set my mind to!"
"I'll never pass that exam."	"I'm intelligent. If I work hard I can do it."
"I am hopeless at Maths."	"Maybe Maths is not my strongest subject but I can do it if I work hard. I am also very good at xyz and will play to these strengths as much as I can."
"I'm unattractive."	"I will accentuate the bits of me that are attractive and accept that I cannot be perfect. It is more important that I am fit and healthy and I appreciate what I have."
"I'm getting old."	"I am growing in valuable wisdom and experience every day."
"I cannot succeed so there is no point in trying."	"This might work, so it's worth giving it a go."
"I dare not try this as I cannot afford to fail."	"I will only fail if I don't learn from my mistakes. Learning from mistakes is all part of the process and will help me be better."
"I can't ask for help as I should be able to do this myself."	"We can always learn from others. If I ask for help I set a good example and will enable others to ask me for help when they need it."
"I can't ask for help as everyone is so busy and won't want to help me."	"Everyone is busy but helping each other out makes us more effective and feel good. It is OK to ask for help - it's a good thing."

Minčių pertvarkymas

Nenaudingos mintys (fiksota mąstysena)	Naudingos mintys (augimo mąstysena)
Aš negaliu.	<i>Aš kol kas negaliu.</i>
Man blogai sekasi vadovavimas.	<i>Mano vadovavimo tvarkai palaikyti reikia papildomų pastangų.</i>
Kažkas kitas gali padaryti tai daug geriau.	<i>Kažkas kitas darė tai daug dažniau nei aš. Galbūt galiu iš jos pasimokyti.</i>
Jei turėčiau tam talentą, tai būtų savaime suprantama.	<i>Net įgimta talentą turintys žmonės sunkiai dirba.</i>
Nesu gera vadovė.	<i>Stipriai stengiuosi būti geriausia, kokia tik galėčiau būti, o klaidos, kurias kartais darau, yra to dalis.</i>
Tai neverta pastangų.	<i>Jei tikrai ko nors norite, reikia įdėti pastangų.</i>
Tai vis tiek nesigaus.	<i>Galiu pasimokyti bandydama.</i>
Viskas eina ne taip. Tai niekada nebus įgyvendinta.	<i>Nelaimės yra to dalis. Ko galiu iš to pasimokyti? Kas galėtų man padėti?</i>

Kalbėjimo būdo keitimas

1. Dabartinės padėties trūkumai
 - Išlaidos ir nauda
2. Keitimosi nauda
 - Kokios priežastys verčia keistis?
 - Rizika, kylanti nesikeičiant
3. Optimistinis požiūris į pokyčius
 - Skalės klausimai: motyvacija
 - ✓ *Dabartinės padėties įvertinimas*
 - ✓ *Kokia yra gera situacija?*
 - ✓ *Kiek tai svarbu?*
4. Ketinimas elgtis kitaip
 - Skalės klausimai: pasitikėjimas, tikėjimas įgyvendinamumu
 - ✓ *Pasitikėjimo įvertinimas*
 - ✓ *Kodėl ne žemiau?*
 - ✓ *Kiek tai svarbu?*

Sukelkite kalbėjimo būdo pokyčius

- Privalumų ir trūkumų analizė
- Optimizmo skatinimas
- Gerų ketinimų deklaravimas
- Kraštutinumų tyrimas
- Žvilgsnis atgal ar žvilgsnis į priekį
- Tikslų ir vertybių nagrinėjimas
- Apmąstymas
- Teigiamų išimčių ieškojimas

Savybės

- **Išsiaiškinimas** *(ar yra kokių nors aspektų, kuriuose norėtumėte tobulėti, kuriuos norėtumėte pasiekti? Kodėl dabar tai taip svarbu?)*
- **Privalumų ir trūkumų nagrinėjimas** *(dėl ko labiausiai nerimaujate, kaip jaučiatės po ...?) (kokia nauda, kas jums atrodo patrauklu?)*
- **Optimizmo skatinimas** *(įsivaizduokite, kad kažkas jau pavyko, kaip tai pavyko?)*
- **Gerų ketinimų išreiškimas** *(ką galima būtų pakoreguoti, kokie yra kiti būdai?)*
- **Kraštutinumų nagrinėjimas** *(tarkime, kad niekas nesikeičia, kokios gali nutikti blogiausios ir kokios geriausios pasekmės?)*
- **Žvilgsnis atgal ar žvilgsnis į ateitį** *(ar praeityje į tai žiūrėjote kitaip, kaip tai darėte tada, kada jums tai pradėjo rūpėti?)*
- **Tikslų ir vertybių tyrinėjimas** *(ką laikote svarbiausiu gyvenime / darbe / santykiuose, ką norėtumėte tuo pasiekti?)*
- **Apmąstymas** *(jaučiatės siaubingai, kad viskas taip susiklostė, bet neturėjote pasirinkimo, neturėjote patirties, bet tai gali tapti pirmu žingsniu siekiant įgyti patirties)*
- **Teigiamų išimčių ieškojimas** *(kada tai pasiteisino / nepasiteisino?)*

Įspėjimas dėl kalbėjimo būdo pokyčių

- Norėčiau, kad... (noras=N)
- Galėčiau tai padaryti (gebėjimas=G)
- Vis dėlto turiu gerą priežastį (priežastis=P)
- Turėčiau tai padaryti (būtinybė=B)
- Aš tai padarysiu (įsipareigojimas=Į)
- Aš noriu... (veiksmas=V)
- Aš jau žengiau žingsnį (žingsnio žengimas=Ž)

Kalbėjimo būdo pokyčių stiprinimas

- Atkreipkite dėmesį į dvilypumą
- Ausys noriai keičia kalbėjimo būdą
- Atsakykite naudodamiesi (*atvirais klausimais, apmąstymu, patvirtinimu / papildymu, apibendrinimu*)
- Tada suplanuokite (PROTINGUS) veiksmus (*konkrečius, išmatuojamus, priimtinius, realius, terminuotus*)

Mokymosi tikslas:

„Noriu išmokti dažniau išeiti iš savo komforto zonos“

PAVYZDYS

- **Renginys:** svarstymas, ar pristatyti savo projektą
- **Mintys (nenaudingos):**
 - Ką kiti pagalvos apie mane, kai tai padarysiu / nepadarysiu?
 - Nedrįstu, nes esu blogas kalbėtojas. Dažnai kalbu per trumpai ir per greitai užbaigiu
 - Jei pateiksiu pasiūlymą, esu tikras, kad kas nors kitas apie tai žinos daugiau
 - Jie užduos man klausimus į kurios aš nežinosiu atsakymo
- **Jausmai:** nusiminimas, liūdesys, nėra energijos ir motyvacijos
- **Elgesys:** vengiu dalykų, kurių bijau savo darbe
- **Pasekmės:** prezentacijos nepateikimas / skambinimas dėl ligos / bloga savijauta dėl profiliavimo praktikos

Mokymosi tikslas:

„Noriu išmokti dažniau išeiti iš savo komforto zonos“

PAVYZDYS

- **Renginys:** svarstymas, ar pristatyti savo projektą
- **Mintys (naudingos)**
 - Galiu parodyti, kad pats ką nors sugalvojau, nors man ir baisu tai daryti
 - Taip pat galiu pasiūlyti rengti darbą kartu su praktikos vadovu ir galbūt dalį darbo atlikti kartu
 - Jei perimsiu vadovavimą, galėsiu tai formuoti taip, kaip noriu
 - ...
- **Jausmai:** noras ką nors išsiaiškinti / pasiruošimas įveikti turinį
- **Elgesys:** užmegzti ryšius / imtis kūrybinių veiksmų / ieškoti ir t. t.
- **Pasekmės:** pirmas žingsnis

Klausimų rūšys

REFLKYVŪS / ĮŽVALGŪS KLAUSIMAI

- Dėmesio sutelkimas į savo dalies, susijusios su esama padėtimi, suvokimą
 - Elgesys
 - Įgūdžiai ir įsitikinimai (*ką aš pats darau? Ko aš noriu? Kaip manau, kodėl tai veikia / neveikia?*)
- Savo ateities situacijos scenarijų supratimas
- Įžvalgos apie veiklos galimybes

Į VEIKSMĄ ORIENTUOTI KLAUSIMAI

- Maži, konkretus žingsniai
- Pagalbos prašymas ir pasirengimas veikti
- Darymas!!!
- Mokymosi poveikio apmąstymas, kad kitą kartą būtų imtasi tolesnių veiksmų



Co-funded by
the European Union

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Nacionalinės agentūros požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei Nacionalinė agentūra negali būti laikoma už juos atsakinga.



ANDRÁSSY
UNIVERSITÄT
BUDAPEST



PROJECT INFORMATION

hochschule.digigen@arbeitsagentur.de

<https://digi-gen.eu/>

LICENCE

*DIGIGEN © 2024 is licensed under
CC BY-NC-SA 4.0.*

*To view this license, visit
[https://creativecommons.org/
licenses/by-nc-sa/4.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)*