



UPUTSTVA I SMJERNICE

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

RAZUMJETI SVOJE PUTOVANJE

Priručnik za razvijanje osobnih vještina kod mladih



Dobrodošli u priručnik „UMJ” (Understanding My Journey, tj. Razumjeti svoje putovanje). Prije nego što započnete putovanje, trebali biste pročitati sljedeće bilješke. One će vam pomoći iskoristiti ovaj priručnik u potpunosti.

Što su osobne vještine?

To su vještine koje razvijate tijekom života, a koje mnogi često ne znaju definirati i opisati. Poznate su i pod drugim imenima, poput prenosivih (transfernih) vještina ili ključnih vještina.

U ovom priručniku fokusirat ćemo se na sljedećih 8 osobnih vještina:

1. Pozitivan stav
2. Komunikacija
3. Prilagodljivost
4. Upravljanje vremenom i energijom
5. Radna etika
6. Rješavanje problema i analitičko razmišljanje
7. Timski rad
8. Vodstvo tj. leadership

Zašto su osobne vještine važne?

To su vještine koje su potrebne za zapošljavanje, te za daljnju edukaciju i obuku. U mnogim slučajevima poslodavci smatraju da su ove vještine jednako važne kao i stručne kvalifikacije, a za neke poslove čak i važnije.

Stručne kvalifikacije i tehničke vještine su, očito, izuzetno važne, ali čine samo jedan dio slike. Zamislite vodoinstalatera na kojega ne možete računati jer ne dolazi na vrijeme, nogometaša koji se ne slaže s drugim ljudima ili, pak, medicinsku sestru i brata koji ne slušaju svoje pacijente. Oni mogu imati izvrsne vodoinstalaterske, nogometne ili sestrinske vještine, ali će ih njihove osobne vještine iznevjeriti.

Problem se nalazi u tome što se ove vještine rijetko uče u školama ili na fakultetima. One se moraju razviti iskustvom u stvarnom svijetu. Mladim ljudima bez dovoljno radnog iskustva može biti teško pokazati kako su razvili te vještine izvan učionice ili radnog mjesta. Ovaj priručnik će vam pokazati kako to možete ostvariti.

Kome je ovaj priručnik namijenjen?

Svaka mlada osoba može koristiti ovaj priručnik. Možete prolaziti kroz njega neovisno, dio po dio, ili možete odabrati poglavlja koja su vam najbitnija.

Prvenstveno je namijenjen mladima koji su već uključeni u neku aktivnost ili projekt, poput volonterskih projekata mladih, stručne obuke ili obuke zapošljivosti. Možete koristiti ovaj priručnik uz svoju odabranu aktivnost.

Ipak, iako je dizajniran kako bi se njime mogli koristiti neovisno, nekima bi mogla zatrebati pomoć pri korištenju. Ako koristite priručnik zajedno s drugim mladim ljudima, vaš učitelj ili osoba koja radi s mladima će vam pružiti daljnje smjernice i upute.

Tko je razvio priručnik „UMJ“?

„Razumjeti svoje putovanje“ je europski projekt koji su razvile organizacije usmjerene prema podupiranju mladih ljudi u 8 zemalja. Financira ga Erasmus+ - europski program koji promiče suradnju diljem Europe kroz obrazovanje, obučavanje, volontiranje mladih, kulturu i sport.

	Republika Irska	Ballymun Job Centre	www.bmunjob.ie
	Ujedinjeno Kraljevstvo	REY Europe	www.reyeurope.org
	Portugal	ANESPO	www.anespo.pt
	Italija	IFOA	www.ifoait
	Grčka	Action Synergy	www.action.gr
	Hrvatska	OAZA	www.oazainfo.hr
	Poljska	STRIM	www.strim.org.pl

Ovaj priručnik je dostupan na engleskom, portugalskom, talijanskom, grčkom, hrvatskom i poljskom jeziku.

Koji su drugi dostupni izvori?

Posjetite web stranicu „Razumjeti svoje putovanje“ na www.understandingmyjourney.eu

Osim priručnika osobnih vještina „UMJ“ koji možete preuzeti i ispisati postoji i interaktivna aplikacija za pametne telefone koju možete koristiti uz priručnik.

Za mlade profesionalce (poput osoba koje rade s mladima, učitelja, predavača, trenera i nadglednika) postoji Stručni vodič s dopunskim izvorima koji pomažu pri korištenju ovog priručnika.

KAKO KORISTITI „UMJ” PRIRUČNIK OSOBNIH VJEŠTINA

Što se nalazi unutar svakog poglavlja priručnika?

Svako od 8 poglavlja unutar priručnika ima sličnu strukturu.

Uvod u osobnu vještinu i zašto je ona važna.
Ishodi učenja. Oni vas uvode u ono što ćete naučiti proučavanjem svakog poglavlja.

Prije putovanja - Provjera vještina. Ovdje možete naći zadatak koji će vas potaknuti na razmišljanje o određenoj osobnoj vještini, te provjeru vještina koje već posjedujete kako biste mogli procijeniti i zabilježiti svoju trenutnu razinu.

Nastavak putovanja - Razvojne aktivnosti. Ovaj odjeljak sadrži nekoliko zadataka koji će vam pomoći detaljno razumjeti kako razviti određenu osobnu vještinu. Ovo vodi do...

Planiranje radnji. Ovdje možete naći još jedan ili dva načina razvijanja određene osobne vještine, kao i zadatke osmišljene za primjenu određene vještine u svojim dnevnim ili tjednim aktivnostima.

Osvrt i procjena. Nakon što ste isprobali zadatke, promislit ćete o onome što ste radili, kako ste to radili i kako su se razvile vaše vještine. Ovaj odjeljak vodi do...

Nakon putovanja - Provjera vještina. Trebali biste ponovno provjeriti svoje vještine da vidite koliko daleko ste došli na svojem putovanju razvijanja osobnih vještina.

Idemo dalje. U ovom zadatku ćete razmisliti o novim ili poboljšanim vještinama koje ćete uzeti sa sobom na putovanje, te zabilježiti kako ih možete primijeniti u situacijama u budućnosti, poput prijave i razgovora za posao.

Koliko mi je vremena potrebno za prolaženje svakog poglavlja?

Ne postoji fiksni odgovor na ovo pitanje. Ipak, preporučujemo da posvetite barem 3-6 tjedana razvitku pojedine osobne vještine.

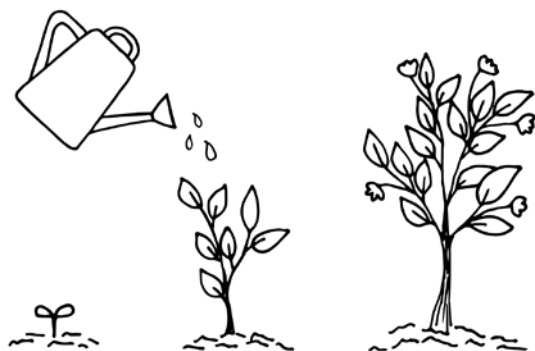
Ne morate raditi na svakoj vještini zasebno. Možete raditi na nekoliko njih u isto vrijeme. Ipak, simultan rad na nekoliko vještina bi mogao predstaviti previše posla odjednom.

Priručnik je osmišljen kako bi vam pomogao razviti osobne vještine i primijeniti ih u bilo kojim aktivnostima u kojima se nađete u stvarnom životu. Nakon što ste procijenili i zabilježili svoju početnu razinu osobne vještine, ovaj priručnik će vam dati savjete kako ju razviti. Zatim ćete odabrati skup aktivnosti kroz koji ćete vježbati određenu vještinu u stvarnom životu, te bilježiti svoj napredak. Te aktivnosti će trajati nekoliko tjedana jer su potrebni vrijeme i učestala vježba kako bi se vještina razvila. Nakon nekoliko tjedana vježbanja osvrnut ćete se na tijek aktivnosti, te ponovno proći provjeru vještina i procijeniti svoj napredak.

Razvitak vještina možda nije brz proces jer ćete morati ojačati samouvjerenost kako biste isprobali nove pristupe na drugim ljudima, a zatim ćete se iznova osvrnuti na protekle vježbe, te vježbati dalje sve dok ne primijetite da ste napredovali.

Kako mogu izmjeriti osobnu vještinu?

Zbog njihove prirode, osobne vještine je teško izmjeriti. Ovdje koristimo izuzetno jednostavan pristup sa samo tri razine:



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

Utvrdjivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

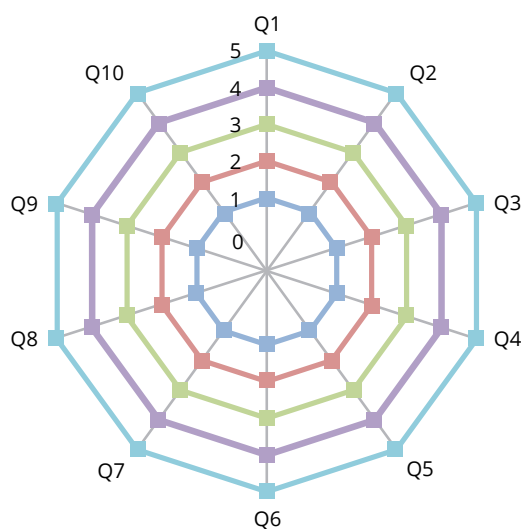
Kako biste razumjeli svoju razinu razmislit ćete o tome koliko dobro trenutno primjenjujete deset aspekata određene osobne vještine. Za svako od deset pitanja promislit ćete o korištenju trenutne razine vještine s obzirom na jednu od sljedećih ocjena:

1. Nikada – imam problema s ovim
2. Gotovo nikad
3. Ponekad
4. Često, ali ne uvijek
5. Uvijek – bez problema

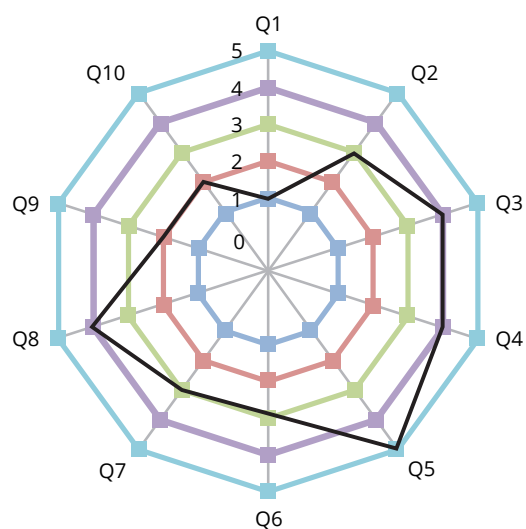
Priručnik koristi radarski dijagram kako bi dao prikaz rezultata procjene vještina. Dijagram izgleda kao mreža pauka sa setom linija ili prečki koje izlaze iz središta dijagrama. Svaka prečka predstavlja jedan od deset aspekata s ocjenama od 1 do 5 koje se radijalno šire iz središta.

Kako biste napravili dijagram naznačite ocjenu koju ste zabilježili za svaki aspekt vještine na određeno mjesto na odgovarajućoj prečki. Dovršeni primjer je prikazan ispod:

		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
1	Promislim o idejama prije nego što ih izgovorim ili izrazim	1 X	2	3	4	5
2	Komuniciram pozitivno u teškim ili izazovnim situacijama	1	2	3 X	4	5
3	Znam je li osoba s kojom pričam shvatila što sam htio/ htjela reći	1	2	3	4 X	5
4	Znam kada koristiti neformalan, a kada formalan vokabular	1	2	3	4 X	5
5	Pažljivo i otvoreno slušam druge tijekom razgovora	1	2	3	4	5 X
6	Svjestan/na sam i poštujem kulturne vrijednosti ljudi s kojima komuniciram	1	2	3 X	4	5
7	Obraćam pažnju na svoj govor tijekom razgovora s drugima	1	2	3 X	4	5
8	Znam kada i kako postavljati pitanja	1	2	3	4 X	5
9	Razumijem i pratim upute kako bih izvršio/la neki zadatak	1	2 X	3	4	5
10	Prepoznajem situacije u kojima mi je potrebna pomoć i znam koga tražiti pomoć	1	2 X	3	4	5



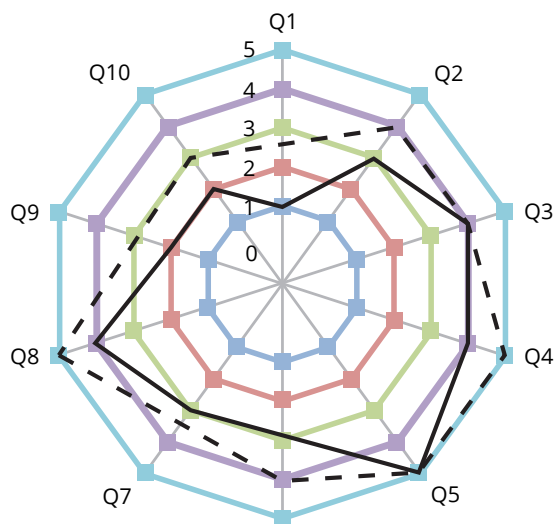
Primjer praznog radarskog dijagrama



Primjer početnog radarskog dijagrama (crno)

Iz radarskog dijagrama možemo očitati koje aspekte vještina još nisu u potpunosti razvijene, što vam može pomoći pri odabiru sljedećih koraka u priručniku. U ovom primjeru bi pitanja br. 1, 9 i 10 predstavljala vaše najslabije aspekte, tj. one koje biste trebali poboljšati promišljanjem svojih ideja, razmijevanjem uputa i prepoznavanjem situacija u kojima vam je potrebna pomoć. Pitanje br. 5 bi pokazalo da ste vrlo dobar slušatelj, no ako želite, i tu vještinu možete razviti dublje.

Nakon svakog završenog poglavlja u priručniku ponovno ćete procijeniti svoje vještine i napraviti novi radarski dijagram kako biste vidjeli koliko daleko ste došli na svojem putovanju razvijanja osobne vještine.



Primjer početnog radarskog dijagrama (crno)
i drugog dijagrama nakon razvoja (isprekidana linija)

U ovom je primjeru dobro vidljivo poboljšanje u svim aspektima osobne vještine. Drugi dijagram (iscrtana linija) je više 'zaokružen', što ukazuje na to da ste procijenili kako imate bolje razvijene vještine nego prije – lako je usporediti stanje 'prije' i 'poslije' pogledom na dijagram.

Ako se ocjena u neko aspektu vaših vještina smanjila, ne brinite. To može značiti da niste mogli obraćati puno pažnje na neke vještine dok ste razvijali druge. Mogli biste razviti bolje razmijevanje određene osobne vještine, te si, stoga, dati lošiju ocjenu pri drugoj procjeni.

To nije ništa zabrinjavajuće. Razvitak vještina može biti složeno putovanje – jedan prirodan dio života.

Zašto trebam drugo mišljenje?

Ovo je proces samoprocjene, no predlažemo da u njega uključite i drugu, iskusniju, osobu kada je moguće – osobu koja vas zna dobro, poput vašeg učitelja, osobe koja radi s mladima, trenera, mentora ili savjetnika za zapošljavanje. Pomoću toga ćete razumjeti kako vas drugi ljudi vide i kako oni misle da se vaše vještine razvijaju. Može biti teško dobiti točnu i istinitu sliku tuđeg viđenja nas, ali je važno da smo svi svjesni toga kako bismo mogli postaviti realne i prigodne ciljeve za sebe.

Od ključne važnosti je odabrati osobu koja vas dobro poznaje i čijoj iskrenosti i otvorenosti vjerujete.

Morat ćete im objasniti da će sudjelovati u procjeni dva puta – prvi put na početku, te drugi put nakon što završite s aktivnostima. Često je korisno razgovarati i promotriti svoje planove s drugom osobom koja bi vam mogla dati prijedloge ili savjete. Ako je vaša procjena vlastitih vještina drugačija od procjene druge osobe, to može potaknuti raspravu o razlogu razlikovanja. Moguće je da druga osoba nije svjesna aktivnosti ili odgovornosti u kojima sudjelujete izvan vremena koje provodite s njima. Također, drugi ljudi mogu misliti da ste bolji u nekim vještinama nego što vi sami mislite. U tom slučaju, mišljenje osobe kojoj vjerujete može povećati vaše samopouzdanje i samopoštovanje.

Kako mogu vježbati razvoj svojih osobnih vještina?

Osobne vještine je teško naučiti teorijski – morat ćete ih vježbati u sigurnim situacijama u stvarnom životu. Ne možete samo sjediti u učionici i naučiti ih. Ako koristite ovaj priručnik u sklopu osobnog razvoja ili programa učenja, razgovarajte sa svojim učiteljem, osobom koja radi s mladima, trenerom, mentorom ili savjetnikom za zapošljavanje o situacijama u kojima je pametno primiti se određenih aktivnosti.

Moguće situacije u kojima možete vježbati osobne vještine uključuju:

- Radno iskustvo
- Volontiranje
- Prikupljanje sredstava
- Sportovi
- Organiziranje događaja, npr. društvenih ili glazbenih

Ponekad je lakše pristupiti situaciji na nov način kada smo okruženi novim ljudima, umjesto isprobavanja novih načina na ljudima koji nas dobro znaju i koji imaju predodređeno mišljenje o vama.

Postoji li redoslijed kojim se razvijaju osobne vještine?

Svaki dio priručnika je osmišljen tako da bude samostalan, ali postoje preklapanja između različitih elemenata. Nije ih moguće međusobno u potpunosti izolirati.

Primjerice, vaša sposobnost rješavanja problema je ključna za vaše vještine prilagođavanja; razvijanje pozitivnog stava je esencijalno za suosjećajnu komunikaciju; jake vještine upravljanja vremenom su ključne za iskazivanje dobre radne etike. Jednako tako, timski rad i vodstvo se najbolje mogu opisati kao skup vještina jer sadrže elemente svih ovih vještina.

Predložili bismo da započnete svoje putovanje poglavljem Pozitivan stav. To će vam pružiti čvrstu podlogu za prelazak na druge vještine i za održavanje motiviranosti.

No, prije nego što počnete svoje putovanje, preporučujemo da prođete kroz prvu provjeru vještina. To će vam omogućiti da isprobate svoje vještine prije nego što započnete putovanje, te bi vam moglo pomoći odrediti polazišnu točku i ono na čemu biste trebali poraditi.

Za ovu (prvu) provjeru nije potrebno raditi radarski dijagram. Samo odgovorite na pitanja što iskrenije. Prvo možete početi razvijati vještine koje ocijenite s 1 ili 2. Svačije putovanje će biti drugačije.

Ako je potrebno, vratite se na upute na 4. i 5. str. prije nego što ispunite prvu provjeru vještina.

PRVA PROVJERA VJEŠTINA

Datum prve provjere vještina:		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje		
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema	
	Primjer: Imam svrhu u životu i smatram da dajem svoj doprinos	1	2	3	4	5	
1	Imam svrhu u životu i smatram da dajem svoj doprinos	1	2	3	4	5	Pozitivan stav
2	Imam realne ciljeve i smatram da im se približavam	1	2	3	4	5	
3	Cijenim svoja prijateljstva i nalazim vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5	
4	Promislim o idejama prije nego što ih izgovorim ili izrazim	1	2	3	4	5	Komunikacija
5	Komuniciram pozitivno u teškim ili izazovnim situacijama	1	2	3	4	5	
6	Znam kada koristiti neformalan, a kada formalan vokabular	1	2	3	4	5	
7	Gledam promjene kao prilike za učenje i stjecanje novog iskustva	1	2	3	4	5	Prilagodljivost
8	Nastoji savladati smetnje i prepreke u napredovanju	1	2	3	4	5	
9	Otvoren/a sam prema tuđim prijedlozima kako bih mogao/la drugačije nešto napraviti	1	2	3	4	5	
10	Uvijek stižem na vrijeme i poštujem postavljene rokove	1	2	3	4	5	Upravljanje vremenom i energijom
11	Redovito pišem popis stvari za napraviti i označavam kada su napravljene	1	2	3	4	5	
12	Kada počnem raditi nešto, nastojim to završiti bez ometanja i gubitka pažnje	1	2	3	4	5	
13	Pouzdan/a sam kada treba nešto napraviti	1	2	3	4	5	Radna etika
14	Priznajem svoje greške i rado tražim pomoć kada mi treba	1	2	3	4	5	
15	Razumijem važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5	
16	Nastojim stati i sagledati širu sliku prije nego što krenem analizirati problem	1	2	3	4	5	Rješavanje problema i analitičko razmišljanje
17	Postavljam i pratim logičan slijed koraka kako bih riješio/la problem	1	2	3	4	5	
18	Razmišljam kreativno i osmišljavam rješenja kojih se drugi nisu sjetili	1	2	3	4	5	
19	Razumijem svoju ulogu u većem timu	1	2	3	4	5	Timski rad i vodstvo
20	Držim se svoje riječi i ljudi vjeruju da ću se ponašati u skladu sa svojim vrijednostima	1	2	3	4	5	

PRIJE NEGO ŠTO KRENETE...

Planiranje svog putovanja

Ovo se zove „Razumjeti svoje putovanje“ upravo zato što ćete to i započeti – putovanje. Dobar način za razmišljanje o svakoj osobnoj vještini je da zamislite kako se penjete na planinu.

U stvari, ako uz ovaj priručnik koristite i aplikaciju, vidjet ćete da je svaka osobna vještina zapravo jedna planinarska avantura! Evo što vam je potrebno kako biste došli do vrha:

- **Počnite u podnožju.** Prije nego što se počnete penjati morate znati da imate svu potrebnu opremu i razumjeti put kojim ćete se popeti. Zamislite da je ovo provjera vaših vještina. Onda se možete početi penjati na planinu.
- **Nađite špilju za odmor.** Razvijanje svojih vještina nije lako. Ako počne kišiti, morat ćete naći sklonište u špilji. Zamislite ovo kao mjesto na kojem se možete odmoriti i razmisliti o provjeri svojih vještina – u čemu već jeste vješti, a što još treba poboljšati.
- **Dođite do kampa za treniranje.** Nakon što se već neko vrijeme penjete, trebat će vam još vještina kako biste se popeli još više. Zamislite planinski kamp za treniranje kao svoje razvojne aktivnosti. **Većernja vatra u kampu** je dobra prilika za čitanje o tome kako ćete razviti svoje vještine.
- **Popnite se do vrha.** Sada možete napraviti dobar napredak uz planinu i zapiknuti zastavu svaki put kada se primite teškog dijela puta. Zamislite ovo kao planiranje aktivnosti i stvari koje će vam pomoći razviti svoje vještine.
- **Dolazak na vrh planine.** Stigli ste – možete se osvrnuti na svoj napredak i biti ponosni na sebe. Kako biste vidjeli koliko ste postigli, možete ponovno provjeriti svoje vještine, te vidjeti koliko ste proputovali. Također možete promisliti o tome što biste mogli ponijeti sa sobom na sljedeću planinu.

Sad kada ste dovršili svoju prvu provjeru vještina, razmislite o planinama na koje ćete se prve popeti. Možete napisati broj u kućicu pokraj svake planine.



UŽIVAJTE U PUTOVANJU I SRETNOST!



☒ 1 Pozitivan stav



☐ Komunikacija



☐ Prilagodljivost



☐ Upravljanje vremenom
i energijom



☐ Radna etika



☐ Rješavanje problema
i analitičko razmišljanje



☐ Timski rad



☐ Vodstvo