



**PRILAGODLJIVOST**

**PRIRUČNIK**  
za razvoj osobnih vještina



# PRILAGODLJIVOST



## Što je ona i zašto je važna

- Jeste li se ikad našli u situacijama u kojima vam se činilo da se svijet oko vas mijenja?
- Ili vas je iznenadio neočekivan događaj koji je zahtijevao trenutačnu reakciju?
- Kako se suočavate s tim neočekivanim promjenama?

Život se može činiti kao vožnja po neravnom terenu, punom uspona i padova. U svim dijelovima našeg života nailazimo na promjene – u privatnim vezama, učeničkom ili studentskom životu, te u nalaženju i zadržavanju posla.

Naučiti kako reagirati na takve promjene je važno za vaš odnos s drugim ljudima, a potrebni su vrijeme, razmišljanje i vježba kako biste to mogli usvojiti. Ponekad trebate shvatiti da ako se situacija ne može promijeniti – vi možete! Čak i najmanje podešavanje vaših radnji ili stava može rezultirati većim zadovoljstvom vašim životom i vezama.

Kako biste bili prilagodljivi potrebno je imati fleksibilan stav kombiniran sa sposobnošću da se promijenite. Biti prilagodljiv također znači biti kreativan.

## Kako koristiti ovaj priručnik

Možete koristiti dijelove priručnika sami ili kao dio grupe. Vaš učitelj/mentor/osoba koja radi s mladim ljudima će vam pomoći da odlučite koji pristup je bolji za vaše osobne potrebe.

Ako to već niste napravili, pročitajte poglavlje „Uvod i smjernice“ koji će vam dati pregled priručnika i pomoći vam da izvučete najviše iz njega.

Ako vam treba više mjesta za pisanje svojih misli ili aktivnosti, uzmite dodatne listove papira.



# PRILAGODLJIVOST

## Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Osvrnuti se na jednu od stvarnosti modernog života – kako se suočiti s promjenama.
- Razmisliti o tome kako možete prepoznati situacije u kojima trebati reagirati brzo i biti fleksibilni.
- Nacrtati dijagram vlastitih vještina prilagodljivosti i odlučiti kako biste ih mogli poboljšati.
- Procijeniti situaciju ili zadatak u koji ste uključeni i isplanirati kako ćete na to primijeniti neke metode prilagodljivosti.
- Procijeniti kako su se vaše vještine prilagodljivosti razvile kao rezultat ove aktivnosti i kako ih planirate dalje razvijati.

Zapamtite! Vaše vještine se neće razviti preko noći. Trebat ćete si dati vremena za prolaz kroz ove aktivnosti i njihovu primjenu u situacijama u stvarnom svijetu, a zatim se vratiti kako bi vidjeli koliko su se vaše vještine poboljšale.

Ako trebate pomoć, zamolite nekoga da prođe kroz ovo poglavlje s vama. To bi mogao biti vaš učitelj, osoba koja radi s mladima, trener, mentor, savjetnik za zapošljavanje ili netko drugi sa sličnom ulogom.

Na putovanju ste, a u ovom dijelu putovanja razvit ćete vještine prilagodljivosti u situacijama u kojima biste se mogli naći. No prije nego što krenete na ovaj dio putovanja, idemo vidjeti gdje se nalazite. Vrijeme je za provjeru vještina.

Ova tablica vam može pomoći u planiranju i praćenju vašeg napretka tijekom ovog putovanja:



Aspekt	Datum početka	Datum završetka	Vaše bilješke
Provjera vještina koje već posjedujete			
Razvojne aktivnosti			
Planiranje radnji			
Razvojne aktivnosti			
Osvrt, procjena i 2. provjera vještina			
Idemo dalje			



# PRIJE PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA



**Pogledajte ove slike.**

Koje promjene možete vidjeti između prošlosti i sadašnjosti?  
Što se promijenilo u posljednjih 100 godina?



**Razmislite o promjenama tijekom posljednjih 100 godina.** Možete razmišljati o....

- Vrstama posla koje ljudi rade
- Siromaštvu i bogatstvu
- Ulogama muškaraca i žena
- Prijevozu i komunikacijama
- Opuštanju i razonodi
- Hrani i prehrambenim navikama
- Odjeći i modi
- Obrazovnom sustavu
- Demokraciji i političkoj pripadnosti

**Odaberite barem jedan od gore navedenih aspekata i napravite zabilješke.**

Područje promjene:

Što se promijenilo u posljednjih 100 godina:





Sada ispunite provjeru vještina.

## 1. korak:

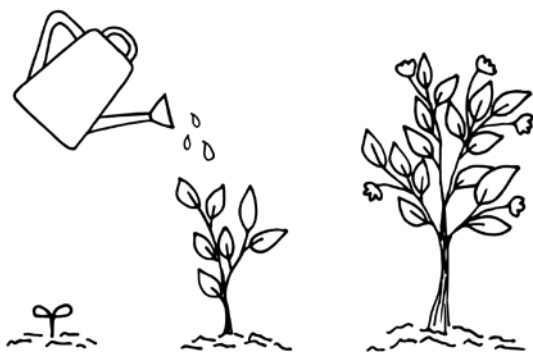
**Označite mjesta na tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina.**

Možete osjenčati ili obojati odgovarajuća mjesta u tablici ili ih označiti znakom X, a zatim na dijagramu iscrtajte liniju koja predstavlja vaše vještine. Ovo možete napraviti sami ako želite. Ako niste sigurni kako napraviti ovaj zadatak, zamolite nekoga za pomoć.

		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	<b>Primjer:</b> Vidim promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
1	Vidim promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
2	Gledam promjene kao prilike za učenje i stjecanje novog iskustva	1	2	3	4	5
3	Ne krivim sebe ili druge za promjenu okolnosti	1	2	3	4	5
4	Otvoren/a sam prema novim načinima gledanja svijeta i situacija	1	2	3	4	5
5	Obraćam pažnju na situacije kako bih prepoznao/la kada bi promjena mogla biti potrebna	1	2	3	4	5
6	Spreman/na sam promijeniti pristup ako ono što radim ne funkcionira	1	2	3	4	5
7	Nastojim savladati nazadovanja i prepreke koje se nađu na putu k napredovanju	1	2	3	4	5
8	Poštujem i uzimam u obzir utjecaj promjena na druge ljude	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	Dajem podršku drugima kada se suočavaju s promjenom	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina prilagodljivosti.

<b>Sveukupno, moje vještine prilagodljivosti su:</b>	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
--	--------------	--------------	----------



**Nastajanje** = vaše vještine se počinju razvijati.

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

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



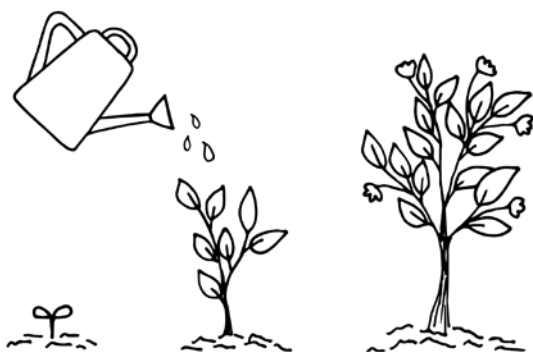
## 2. korak:

**Zamolite nekoga tko vas dobro zna** da osjenča ili oboja odgovarajuća mjesta u tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina. To bi mogao biti vaš učitelj, osoba koja radi s mladima, trener, mentor, savjetnik za zapošljavanje ili netko drugi sa sličnom ulogom. Ta osoba ne smije gledati vaše odgovore!

Drugo mišljenje je pružio/la:		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
Vrsta odnosa:		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	<b>Primjer:</b> Vidi promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
1	Vidi promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
2	Gleda promjene kao prilike za učenje i stjecanje novog iskustva	1	2	3	4	5
3	Ne krivi sebe ili druge za promjenu okolnosti	1	2	3	4	5
4	Otvoren/a je prema novim načinima gledanja svijeta i situacija	1	2	3	4	5
5	Obraća pažnju na situacije kako bi prepoznao/la kada bi promjena mogla biti potrebna	1	2	3	4	5
6	Spreman/na je promijeniti pristup ako ono što radi ne funkcionira	1	2	3	4	5
7	Nastoji savladati nazadovanja i prepreke koje se nađu na putu k napredovanju	1	2	3	4	5
8	Poштуje i uzima u obzir utjecaj promjena na druge ljude	1	2	3	4	5
9	Otvoren/a je prema tuđim prijedlozima kako bi mogao/la drugačije nešto napraviti	1	2	3	4	5
10	Daje podršku drugima kada se suočavaju s promjenom	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina prilagodljivosti.

Sveukupno, njihove vještine prilagodljivosti su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
--	--------------	--------------	----------



**Nastajanje** = vaše vještine se počinju razvijati.

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

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



### Korak 3:

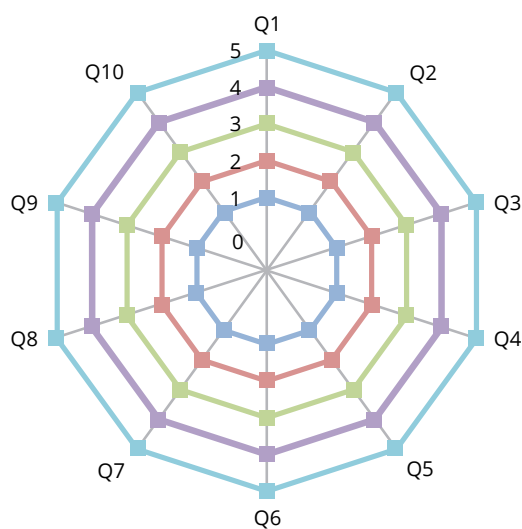
Sada iscrtajte svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

Q1 - Q10 predstavljaju pitanja. Za svako pitanje ako ste odgovorili 5, zaokružite svijetlo plavi križić. Ako ste odgovorili 4, zaokružite ljubičasti križić. Ako ste odgovorili 3, zaokružite zeleni; za 2 zaokružite crveni, a za 1 tamno plavi.

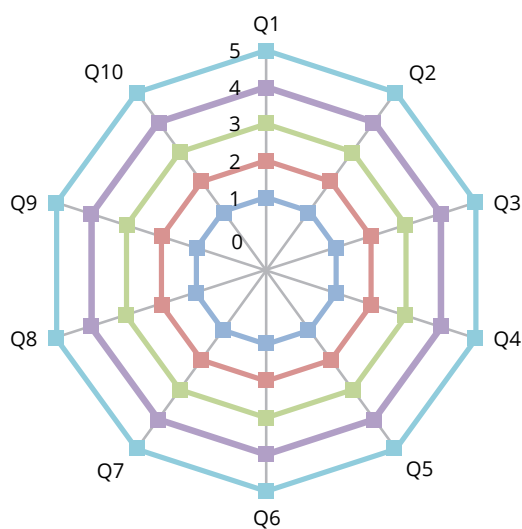
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

Ako trebate dodatnu pomoć oko izrade dijagrama, potražite ju u poglavlju **Uputstva i smjernice**.

**Moji odgovori:**



**Odgovori druge osobe:**



### Raspravite o razlikama u vašim dijagramima.

- Razlikuju se vaši završeni dijagrami ili su isti?
- Vide li vas drugi jednako kao što vidite sami sebe?



Zajedno odlučite koja su vaša jaka, a koja slaba područja i potrudite se da se slažete.

### Nabrojite svoje jače i svoje slabije strane ispod.

Koja su vaša tri **najslabija** područja?

Područje 1:

Područje 2:

Područje 3:

Koja su vaša tri **najjača** područja?

Područje 1:

Područje 2:

Područje 3:

Vaše najjače područje mogu biti vještine prilagodljivosti, ali uvijek ih možete poboljšati. Vaša najslabija područja su ona o čijem poboljšanju biste svakako trebali razmisliti.

Zapamtite da su razine svojstvene vama i da su odraz vaših navika, znanja i iskustva, te se ne mogu uspoređivati s drugim ljudima koji imaju drugačija iskustva.















# NASTAVAK PUTOVANJA – RAZVOJNE AKTIVNOSTI

## Razmišljanje o prilagodljivosti

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da ćete se naći u situacijama u kojima ćete se morati suočiti s promjenama. Sada možete početi razmišljati o zadacima i aktivnostima koji vam mogu pomoći ojačati vještine prilagodljivosti.

Razmislite o sljedećim događajima. Da se dogode vama, kako biste se trebali prilagoditi?

**Pročitajte primjere ispod i ocijenite različite strategije prilagođavanja ispunjavanjem zvjezdica.**

Izazov 1: Završetak studiranja	Izazov 2: Selidba u novi grad, mjesto ili selo	Izazov 3: Pad važnog ispita
Kako biste se mogli prilagoditi da se suočite s ovim? <i>Vidjeti promjenu kao priliku za isprobavanje novih stvari</i> 	Kako biste se mogli prilagoditi da se suočite s ovim? <i>Napraviti planove za istraživanje novih mjesta i lokalnog područja</i> 	Kako biste se mogli prilagoditi da se suočite s ovim? <i>Saznati kada mogu ponovno pristupiti ispitu</i> 
<i>Dati si vremena za planiranje sljedećih koraka</i> 	<i>Planirati putovanje natrag gdje sam prije živio/la- ali tek za nekoliko mjeseci</i> 	<i>Svaki dan se podsjećati da svatko ponekad može pasti- to je prirodno</i> 
<i>Potruditi se ostati u kontaktu s prijateljima s fakulteta ako se život oteža</i> 	<i>Pridružiti se novom sportskom klubu ili društvenoj grupi</i> 	<i>Razmisliti o tome što bih mogao/la napraviti da sljedeći put prođem ispit</i> 
<i>Gledati naprijed, umjesto nazad</i> 	<i>Svaku večer napisati 5 stvari koje mi se sviđaju kod novog mjesta</i> 	<i>Potražiti podršku u prijateljima i obitelji</i> 

Jeste li se ikada našli u ovakvim situacijama? Ako da, kako ste se prilagodili? Napravite bilješke:







Promjene su neizbježan dio svačijeg života. Neke promjene mogu biti dobrodošle i uzbudljive, dok druge mogu biti zastrašujuće, pa čak i užasavajuće. Naučiti kako se uspješno prilagoditi promjenama je važno za sretan i ispunjen život. Neće uvijek biti lako, ali sljedeće stvari mogu pomoći.

**Radnja 1: Gledajte promjene kao prirodan dio života.** Koliko god se odupiremo promjenama, ništa ne ostaje isto zauvijek. Godišnja doba se mijenjaju, a ljudi se rađaju, stare i umiru. Štoviše, promjena je jedina stvar koja je konstantna, a ako ne naučimo kako se prilagoditi, nećemo moći biti spontani i ići u korak s tim promjenama i zapet ćemo. Najvažnije je biti otvoren i znatiželjan. Ipak, to ne znači da trebamo slijepo i entuzijastično prihvatiti bilo kakvu promjenu, naročito ako se osjećamo moralno ugroženima. Moguće je istovremeno biti vjeran sebi i prilagodljiv – ne morate preispitivati svoj integritet kada se mijenjate.

**Radnja 2: Suočavajte se s preprekama.** Ljudi koji se odupiru promjenama se često počnu žaliti čim se nađu u teškoj situaciji. To je razumljivo kada je promjena velika, poput gubitka posla. No, to može dodatno otežati suočavanje s preprekom, a prije ili kasnije se moraju suočiti sa stvarnošću promjene. Umjesto toga, fokusirajte se na rješavanje problema. Učite iz svojih greški i krenite dalje čim prije. Razvit ćete samopouzdanje kada se radi o suočavanju s preprekama, a vaš strah od promjena će se smanjiti.

**Radnja 3: Razumijte svoje „scenarije ponašanja“.** Svi sa sobom nosimo „scenarije“ koje smo prethodno naučili i zbog kojih automatski odgovaramo na situacije. Problem se stvara kada ugrubo primijenimo scenarij, iako baš ne odgovara situaciji. Na primjer, kada ljudi u prosvjedu kažu da su „u uvijek to radili tako!“, moguće je da blokiraju signale koji ukazuju na potrebu za promjenom. Razumijte svoje reakcije na promjene, a ako vam se one prepriječte na putu, promijenite scenarij. Prihvatite taj scenarij kao važan u jednom trenutku, ali ga isto tako i pustite. Mogli biste trebati potporu kako biste to postigli.

**Radnja 4: Radujte se.** Kada se stvari promijene, često osjećamo nostalgiju za prošlim vremenima. To je prirodno, ali često zaboravimo što je prije bilo loše, a fokusiramo se na ono što je bilo dobro. U svakom slučaju, prošlost je prošlost i ne može se promijeniti, stoga je beskorisno zadržavati se na tome. Kada vozite bicikl, ne gledate neprestano iza sebe – gledate ispred sebe! Stoga, razmislite o onome što biste mogli napraviti sada i koje promjene biste mogli napraviti u budućnosti. Razmislite o alternativnim planovima i scenarijima jer vaš prvi pristup ne mora uvijek uspjeti. Postavite si realne ciljeve i nikad neće imati osjećaj kao da ste podbacili.

**Action 5: Izgradite uravnotežen život.** Pokušati biti uspješan u svim dijelovima života je odlično, ali riskirate osjećaj jada ako ne uspijete. Umjesto toga, izgradite uravnotežen život. Naposljetku, nemoguće je prilagoditi se apsolutno svim promjenama u apsolutno svim aspektima života, ma koliko god jaki bili. Bavite se svakom promjenom korak po korak i izbjegavajte kriviti druge za promjene. Ako vam se čini da biste mogli imati problema s ovim, naročito biste trebali poraditi na svojem upravljanju vremenom i energijom, te na svojem pozitivnom razmišljanju.

**Radnja 6: Stvorite mreže podrške.** Umjesto da se zadržavate na neugodnim promjenama, uzmite malo slobodnog vremena i provedite vrijeme radeći stvari koje vas opuštaju i oživljavaju. Kada se suočavate sa značajnim promjenama, proučite svoj život i nađite aspekte koje zanemarujete ili kojima poklanjate previše pažnje. Pričajte s prijateljima, obitelji i kolegama kako bi vam probali ponuditi drugačiju perspektivu promjene. Učite od njih jer su se možda već susreli sa sličnim promjenama.

**Radnja 7: Istežite se.** Najprilagodljiviji ljudi objeručke prihvaćaju priliku da napnu svoje „mišiće prilagodljivosti“. Ima lakih načina za napraviti to, poput biranja drugačijeg puta na posao svako jutro ili redovitog isprobavanja nove i neobične hrane. Izazovite se na izlazak izvan vaše zone sigurnosti. Pomislite „zašto ne?“ umjesto „zašto?“. Naučite probiti se kroz bilo kakva ograničenja koja ste postavili za sebe. Ako napravite ovo, naučit ćete vidjeti svaku promjenu kao priliku za učenje i razvoj.



**Radnja 8: Cvjetajte umjesto da preživljavate.** Neki ljudi se ne prilagode promjeni samo tako, nego funkcioniraju najbolje kada su suočeni s izazovima i uče nešto novo. Dobar način razmišljanja kada se suočavamo s promjenom je **THRIVE ciklus otpornosti (RESILIENCE): preživi, prilagodi se, oporavi se, cvjetaj**. Prvo preživimo promjenu suočavajući se s trenutnim praktičnim aspektima. Drugo, prihvatimo promjenu i prilagodimo joj je. Treće, oporavimo se od promjene i počinjemo ju vidjeti kao „normalnu“. Četvrto, cvjetamo i pitamo se što smo uopće radili prije! Ako imate namjeru prći kroz sva četiri dijela, postat ćete ekstremno otporni i prilagodljivi.

**Radnja 9: Grabite prilike.** Dok ne možete kontrolirati promjene koje su vam nametnute, imate kontrolu nad vašom reakcijom na te promjene. Osim toga, možete izaći i sami naći promjenu, umjesto da čekate da promjena nađe vas. Prestanite čekati pravo vrijeme, pravo mjesto, prave ljude. Kada se radi o prilagodljivosti, nema „pravog“ trenutka. Grabite prilike kada se ukažu i recite „da“ više nego što kažete „ne“. Možda nikad više nećete dobiti tu priliku.

**Radnja 10: Držite se onoga što radite.** Biti prilagodljiv ne znači skakati s jedne stvari na drugu. Neke promjene zahtijevaju vrijeme, trud i odlučnost prije nego što vidite njihovu važnost. Ako donesete odluku da ćete reagirati na određeni način i ako vidite da funkcionira, držite se toga dok to i ne završite. Voćki će trebati godine da sazre i da svoje najbolje plodove. Ako možete ovo napraviti, promjena, razvoj i rast će se činiti prirodnima, neizbježnima i dobrodošlima kao promjene vremena.

**Pročitajte „10 radnji za učinkovit prilagodljiv i fleksibilan život“ ponovno, a zatim napravite vježbu koja se nalazi ispod.**



**Koje od ovih 10 radnji su vam u potpunosti nove?**

**Odaberite 3 radnje i počnite ih implementirati odmah.**

**Sjetite se promjene s kojom ste se nedavno suočili. Koje od ovih strategija ste koristili?**



Razmislite o sljedećem citatu.



Je li to koristan način za razmišljanje o prilagodljivosti?

*Moraš biti bezobličan, poput vode. Kada uliješ vodu u čašu, ona postane čaša. Kada uliješ vodu u bocu, ona postane boca. Kada uliješ vodu u čajnik, ona postane čajnik. Voda može kapati, a može i CRASH. Postani poput vode, prijatelju.*

**Bruce Lee, kineski/američki glumac**







# PLANIRANJE RADNJI

## Gdje biste radije bili?

Pogledajte ove dvije reakcije na istu situaciju.

Vaša grupa je na putu u drugi grad. Odlično ste se proveli i spremni ste otići kući.

Trebali ste uhvatiti vlak u 10h, ali danas je štrajk vozača vlaka. Neće biti vlakova do 22h. Imate 12 sati za „ubiti“, a već ste se odjavili iz hostela.



*Koja noćna mora! To je bilo najgorih 12 sati u mom životu. Nije bilo ničega za raditi i bilo mi je tako dosadno. Ti vozači vlaka su potpuno uništili naš izlet.*

*Dobio sam gadnu glavobolju i zbog cijele situacije sam se posvađao sa svojom djevojkom. Pa, pokušavala je pomoći, ali je rekla da se ponašam kao idiot i onda me ostavila samog.*

*Sve ovo se moglo izbjeći!*



*Da, pomalo je bila noćna mora, ali izvukli smo se. Takve stvari se događaju i jednostavno se moramo nositi s tim. Što se mene tiče, vozači su možda imali dobar razlog za štrajk.*

*Počela sam se ljutiti, ali sam onda shvatila da je to besmisleno, pa sam nazvala cimericu da joj kažem da ću doći rano ujutro. Onda sam potražila lijep kafić kako bih mogla završiti neke stvari za tečaj.*

*Također sam zamolila nekoliko ljudi da odemo na mjesto koje nam se stvarno sviđalo. Odlično smo se zabavili. Na kraju, imali smo dodatno vrijeme na izletu! Doduše, moj dečko je bio ljut i frustriran. Pokušala sam mu pomoći, alai jednostavno se nije htio prilagoditi.*



## Promislite o nekim ključnim zadacima ili aktivnostima u kojima ćete sudjelovati.



Kada ste ovo identificirali, promislite o tome što bi moglo poći po krivu. Ovo je vaša prilika da razmislite o strategijama koje možete primijeniti kako biste se prilagodili. Neočekivane stvari se često događaju!

### Bi li vam ove stvari mogle poći po krivu?

- Razboljeli ste se i ne možete sudjelovati u nečemu.
- Jako ste se posvađali s najboljim prijateljem/prijateljicom, kolegom ili suradnikom.
- Drugi ljudi nisu predani zadatku koliko vi mislite da bi trebali biti – vi ste jedini ozbiljni.
- Sve traje predugo i zakasnit ćete ili propustiti rok.
- Izrazito se ne slažete s nečijim pristupom.

**Odaberite jednu stvar koja bi kod vas mogla poći po krivu i napišite ju ovdje:**

Napišite dva različita pristupa situaciji. Zamislite da kasnije nekome govorite kako ste se suočili s tim. Jedan pristup je grub i neprilagodljiv, a drugi je fleksibilan i prilagodljiv. Možete koristiti primjere s prethodne stranice kao pomoć.



Grub i neprilagodljiv:



Fleksibilan i prilagodljiv:



**Pročitajte svoj „fleksibilan i prilagodljiv“ tekst opet.**

Jeste li pokazali da...	Vidite promjene kao dio života?	<input type="checkbox"/>
	Vidite promjene kao prilike za učenje i stjecanje novog iskustva?	<input type="checkbox"/>
	Ne krivite druge ljude?	<input type="checkbox"/>
	Otvoreni ste prema novim načinima gledanja situacije?	<input type="checkbox"/>
	Prepoznajete kada biste trebali promijeniti reakciju?	<input type="checkbox"/>
	Možete savladati prepreke?	<input type="checkbox"/>
	Uzimate u obzir kako promjena može utjecati na druge ljude?	<input type="checkbox"/>
	Slušate tuđe prijedloge kako biste se mogli promijeniti?	<input type="checkbox"/>
	Pomažete i dajete podršku drugima kada prolaze kroz promjenu?	<input type="checkbox"/>

**Zapišite svoj „fleksibilan i prilagodljiv“ pristup ispod.**

Izrežite ga i čuvajte u svom novčaniku ili bilježnici, a možete ovo i kopirati.

Ako ono što se zamislili ipak pođe po krivu, moći ćete se podsjetiti na to kako se dobro prilagoditi u toj situaciji!



***Ja sam izuzetno fleksibilna i prilagodljiva osoba!***







# OSVRT I PROCJENA

Kako je prošlo? Ovo je vaša prilika da se osvrnete na to kako ste poboljšali svoje vještine. Ispunite svaku strelicu ispod svojim rezultatima i mislima.



Koji zadatak/aktivnost ste izvršili?

Jeste li pratili vlastite savjete o prilagodbi na promjene? Kako?

Možete li se sada prilagoditi bolje? Kako?

Koje nove vještine prilagodljivosti ćete uzeti sa sobom i razviti dalje u budućnosti?



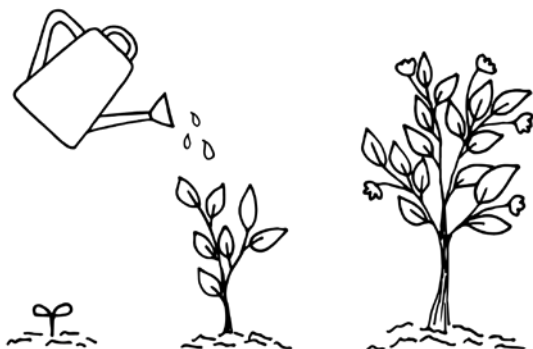
# NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

Uskoro ste završili ovaj dio svojeg putovanja razvijanja osobnih vještina. Iskoristili ste ovaj dio putovanja da razmislite o svojim vještinama prilagodljivosti. Sada je vrijeme da vidite koliko daleko ste otputovali. Označite kućice koje najbolje odgovaraju trenutnom (novom) stanju vaših vještina.

		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – inam s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	<b>Primjer:</b> Vidim promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
1	Vidim promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
2	Gledam promjene kao prilike za učenje i stjecanje novog iskustva	1	2	3	4	5
3	Ne krivim sebe ili druge za promjenu okolnosti	1	2	3	4	5
4	Otvoren/a sam prema novim načinima gledanja svijeta i situacija	1	2	3	4	5
5	Obraćam pažnju na situacije kako bih prepoznao/la kada bi promjena mogla biti potrebna	1	2	3	4	5
6	Spreman/na sam promijeniti pristup ako ono što radim ne funkcionira	1	2	3	4	5
7	Nastojim savladati nazadovanja i prepreke koje se nađu na putu k napredovanju	1	2	3	4	5
8	Poštujem i uzimam u obzir utjecaj promjena na druge ljude	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	Dajem podršku drugima kada se suočavaju s promjenom	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina prilagodljivosti.

<b>Sveukupno, moje vještine prilagodljivosti su:</b>	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
--	--------------	--------------	----------



**Nastajanje** = vaše vještine se počinju razvijati.

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

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

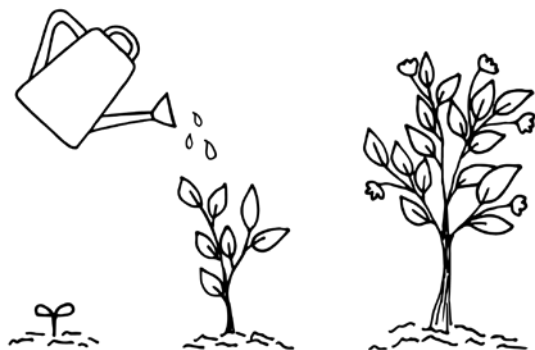


**Ponovno zamolite istu osobu koja vas dobro zna** da osjenča ili oboja odgovarajuća mjesta u tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom (novom) stanju vještina. Ta osoba ne smije gledati vaše odgovore!

Drugo mišljenje je pružio/la:		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
Vrsta odnosa:						
	<b>Primjer:</b> Vidi promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
1	Vidi promjene kao neizbježan dio života	1	2	3	4	5
2	Gleda promjene kao prilike za učenje i stjecanje novog iskustva	1	2	3	4	5
3	Ne krivi sebe ili druge za promjenu okolnosti	1	2	3	4	5
4	Otvoren/a je prema novim načinima gledanja svijeta i situacija	1	2	3	4	5
5	Obraća pažnju na situacije kako bi prepoznao/la kada bi promjena mogla biti potrebna	1	2	3	4	5
6	Spreman/na je promijeniti pristup ako ono što radi ne funkcionira	1	2	3	4	5
7	Nastoji savladati nazadovanja i prepreke koje se nađu na putu k napredovanju	1	2	3	4	5
8	Poштуje i uzima u obzir utjecaj promjena na druge ljude	1	2	3	4	5
9	Otvoren/a je prema tuđim prijedlozima kako bi mogao/la drugačije nešto napraviti	1	2	3	4	5
10	Daje podršku drugima kada se suočavaju s promjenom	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina prilagodljivosti.

Sveukupno, njihove vještine prilagodljivosti su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
--	--------------	--------------	----------



**Nastajanje** = vaše vještine se počinju razvijati.

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

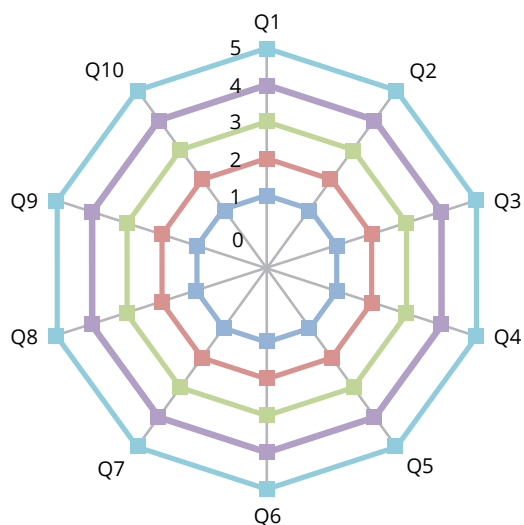
**Utvrđivanje** = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.



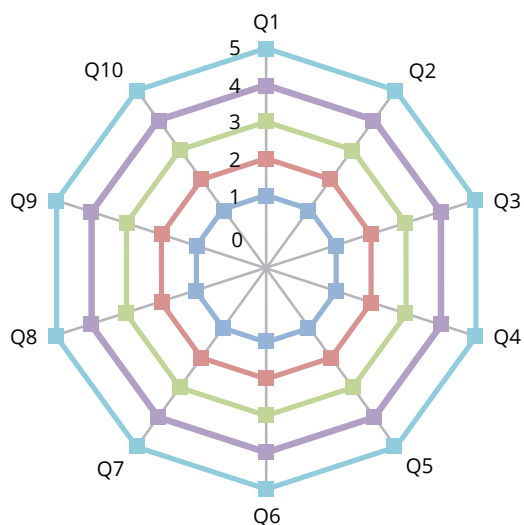
**Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.**

Ako trebate dodatnu pomoć oko izrade dijagrama, potražite ju u poglavlju **Uputstva i smjernice**.

**Moji odgovori:**



**Odgovori druge osobe:**

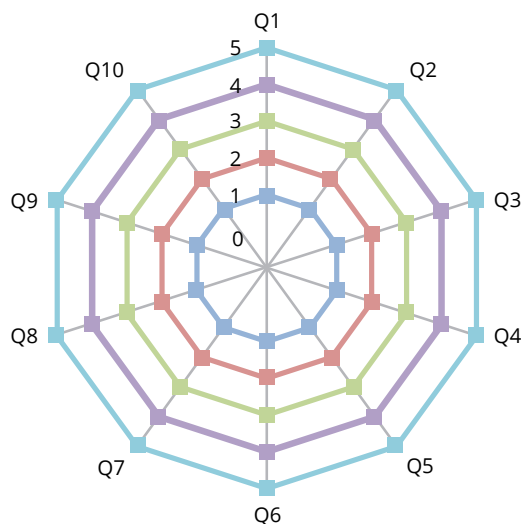


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

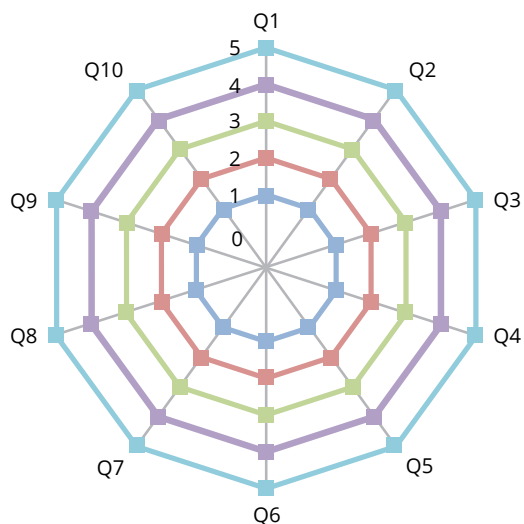
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

**Nacrtajte dva dijagrama – vaše vještine prije i vaše vještine sada.**

**Moje vještine prije:**



**Moje vještine sada:**



Jesi li vaši „prije” i „poslije” dijagrami različiti? Koliki napredak ste napravili?

Ako su isti, nemojte se obeshrabriti. Ponekad odemo korak unatrag ili nam treba više vremena da razvijemo svoje vještine. To je dio putovanja!

Zapamtite da su razine svojstvene vama i da su odraz vaših navika, znanja i iskustva, te se ne mogu uspoređivati s drugim ljudima koji imaju drugačija iskustva.



# IDEMO DALJE

Ovaj dio putovanja je uskoro gotov. Vrijeme je da se pripremite za sljedeći dio.



## 1. Kako ćete nastaviti razvijati svoje vještine prilagodljivosti?

*Nastavit ću razvijati svoje vještine prilagodljivosti tako što ću:*

## 2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakvo iskustvo imate u prilagođavanju u različitim situacijama.

*Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?*

## 3. Svidjela im se vaša prijava i žele vas pozvati na razgovor.

*Koje još primjere vještina prilagodljivosti možete navesti na svom razgovoru?*

**Sada ste spremni krenuti na slijedeću vještinu.**

