



PRIRUČNIK

za razvijanje osobnih vještina kod mladih

Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



Ovaj alat su kreirali:



Voditelj intelektualnog sadržaja: REY Europe

Voditelj projekta: Ballymun Job Centre











Izgled i grafički dizajn: Karolina Czyżewska

Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+



Podrška Europske komisije za proizvodnju ove publikacije ne predstavlja potvrdu sadržaja koji odražavaju stavove samo autora te Komisija ne može biti odgovorna za bilo kakvo korištenje koje se može ostvariti podacima sadržanih u njima.

PREGLED SADRŽAJA

	POGLAVLJE 1: UPUTSTVA I SMJERNICE	4
	POGLAVLJE 2: POZITIVAN STAV	15
	POGLAVLJE 3: KOMUNIKACIJA	36
	POGLAVLJE 4: PRILAGODLJIVOST	60
	POGLAVLJE 5: UPRAVLJANJE VREMENOM I ENERGIJOM	82
	POGLAVLJE 6: RADNA ETIKA	103
	POGLAVLJE 7: RJEŠAVANJE PROBLEMA I ANALITIČKO RAZMIŠLJANJE	124
	POGLAVLJE 8: TIMSKI RAD	144
	POGLAVLJE 9: VODSTVO	166
	POGLAVLJE 10: NAPUŠTANJE PUTOVANJA	188



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 prijava 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.

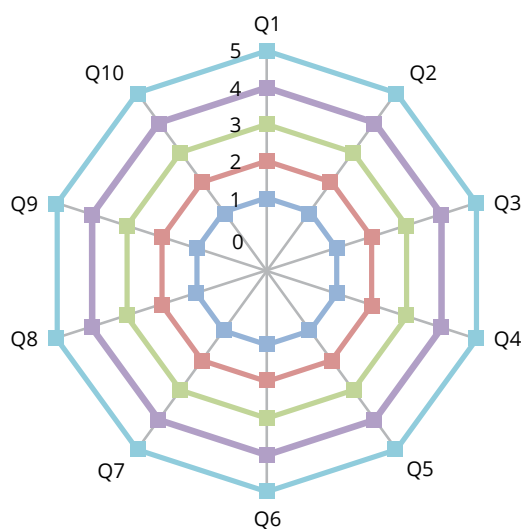
Kako biste razumjeli svoju razinu razmislit ćete o tome koliko dobro trenutno primjenjujete deset aspekata određene osobne vještine. Za svako od deset pitanja promislit ćete o korištenju trenutne razine vještine s obzirom na jednu od sljedećih ocjena:

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

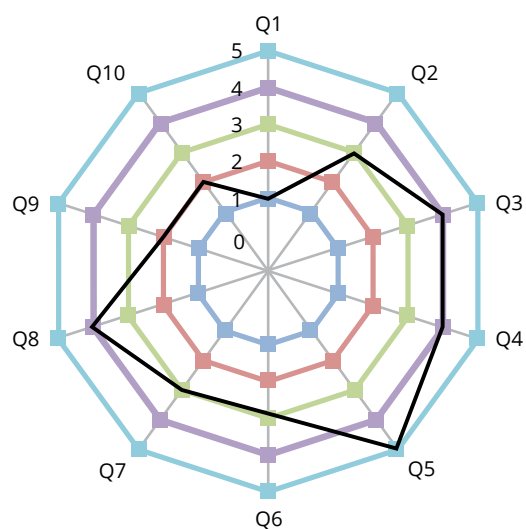
Priručnik koristi radarski dijagram kako bi dao prikaz rezultata procjene vještina. Dijagram izgleda kao mreža pauka sa setom linija ili prečki koje izlaze iz središta dijagrama. Svaka prečka predstavlja jedan od deset aspekata s ocjenama od 1 do 5 koje se radijalno šire iz središta.

Kako biste napravili dijagram naznačite ocjenu koju ste zabilježili za svaki aspekt vještine na određeno mjesto na odgovarajućoj prečki. Dvršeni 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



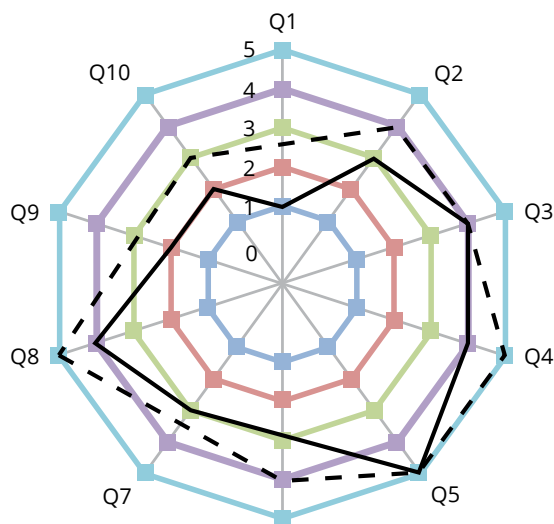
Primjer praznog radarskog dijagrama



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



POZITIVAN STAV

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

POZITIVAN STAV

Što je on i zašto je važan



- Jeste li optimist ili pesimist?
- Smatrate li da vaš život ide u pravom smjeru?

Vaša okolina i životno iskustvo oblikuju kako vidite svijet. Ipak, iako ne možete uvijek kontrolirati što će vam se dogoditi, imate kontrolu nad svojom reakcijom i odgovorom na ono što vam se događa.

Lako je postati pesimističan i ciničan prema svijetu u kojem živimo, a baš svatko od nas, bogat ili siromašan, će proći kroz svoju dozu teških vremena. Previše negativan stav vas može spriječiti da živite ispunjen život, te može imati utjecaj i na vašu obitelj, prijatelje i kolege. Ljudi s kojima komunicirate mogu pokupiti energiju koju unosite u situacije, što ujedno znači da ih pozitivnim stavom možete oraspoložiti, te dopustiti da se dogode nove i uzbudljive stvari.

Nasreću, znanstvenici otkrivaju sve više o tome što nas čini sretnima i emocionalno stabilnima. Svi imamo svoje navike, rutine i ukorijenjene načine razmišljanja, no promjenom tih navika i misli možemo razviti pozitivnije vještine razmišljanja. Nadalje, to vam može pomoći da postanete sretnija i zdravija osoba.

Na putovanju ste, a u ovom dijelu putovanja razvit ćete vještine pozitivnog razmišljanja 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.

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.

POZITIVAN STAV

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Razmisliti o tome kako vaš stav može utjecati na ljude oko vas i na njihovo viđenje vas.
- Razmisliti o tome kako svoj pogled na život možete napraviti pozitivnijim.
- Iscrtnati vlastitu procjenu svojih vještina pozitivnog razmišljanja i odlučiti kako ćete ih ojačati.
- Identificirati situaciju u kojoj se nalazite ili zadatak u kojem sudjelujete, te isplanirati kako ćete u njima primijeniti vještine pozitivnog razmišljanja.
- Procijeniti kako su se vaše vještine pozitivnog razmišljanja razvile nakon ove aktivnosti, te 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.

Pazite na sebe!

Obično nije moguće osjećati se pozitivno cijelo vrijeme. Prirodno je ponekad osjećati tugu, uzrujanost, ljutnju, anksioznost ili depresiju, naročito kada smo suočeni s teškim situacijama. To mogu biti naizgled male stvari, poput ispita, traženja posla ili svađe s prijateljima, kao i „velike“ stvari poput gubitka roditelja ili svog doma, ili pak bivanje žrtvom zločina.

Ipak, ako se osjećate anksiozno ili depresivno duže od nekoliko tjedana zaredom, a vaše raspoloženje ne pokazuje znakove veselja ili poboljšanja, možda trebate potražiti stručnu pomoć. To nije znak slabosti ili neuspjeha. Pomoć postoji ako vam treba, a mnogo ljudi će potražiti takvu pomoć u nekom trenutku svog života.

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

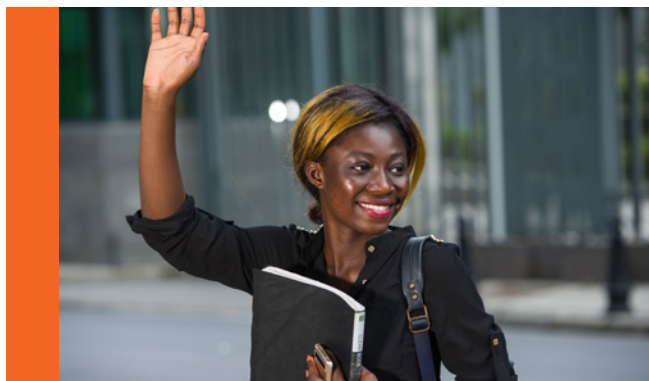


Aspekt	Datum početka	Datum završetka	Vaše bilješke
Provjera vještina koje već posjedujete			
Razvojne aktivnosti			
Planiranje radnji			
Razvojne aktivnosti			
Osvrt, procjena i 2. provjera vještina			
Idemo dalje			

PRIJE PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

Razmislite o sljedećoj situaciji.

Je li vam se ovo ikad dogodilo? Kako ste reagirali isprva?
Da vam se ovo dogodi, kako biste reagirali isprva?



Hodate ulicom kao i obično u ovo doba dana.

U daljini, na drugoj strani ulice, ugledate osobu s kojom vas je prijatelj upoznao prije nekoliko tjedana. Pričali ste samo nekoliko minuta, no, unatoč tome odlučite joj mahnuti.

Ona ne mahne natrag, nego produži dalje i ignorira vas.

Koji od sljedećih scenarija najbolje opisuje vašu prvotnu reakciju u ovakvoj situaciji?



Pravi se da me ne vidi. Osjećam se tako glupo sada! Očito joj se nisam svidjeo/la. Mora da sam napravio/la budalu od sebe prije nekoliko tjedana i sad sam to ponovio/la!



Mislim da me vidjela. A možda i nije. Bila je dosta daleko. Pričali smo samo nekoliko minuta, pa me možda nije ni prepoznala. Ili je samo stidljiva? U svakom slučaju, nije strašno.

Koja reakcija je bazirana na negativnom, a koja na pozitivnom mišljenju?
Koja reakcija najbolje odgovara stvarnosti situacije?

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		Utvrdjivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema	
	Primjer: Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
1	Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
2	Cijenim svoja prijateljstva i nalazim vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5	
3	Cijenim svoje fizičko zdravlje i brinem se da jedem zdravo, spavam dovoljno i vježbam redovito	1	2	3	4	5	
4	Odvajam vrijeme za sebe da zastanem, budem na miru i primijetim što se događa oko mene, te uživam u tome	1	2	3	4	5	
5	Volim isprobavati nove stvari i uvijek učim	1	2	3	4	5	
6	Imam realne ciljeve i smatram da im se približavam	1	2	3	4	5	
7	Suočavam se sa stresnim situacijama i ne dozvoljavam da me preplave	1	2	3	4	5	
8	Ne ignoriram negativne stvari s kojima se suočavam, ali znam kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5	
9	Ne uspoređujem se negativno s drugima i osjećam se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5	
10	Imam svrhu u životu i smatram da dajem svoj doprinos	1	2	3	4	5	

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

Sveukupno, moje vještine pozitivnog razmišljanja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrdjene
------------------------------------------------------	--------------	--------------	-----------



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.

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	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema	
Vrsta odnosa::							
	Primjer: Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
1	Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvat	1	2	3	4	5	
2	Cijeni svoja prijateljstva i nalazi vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5	
3	Cijeni svoje fizičko zdravlje i brine se da jedem zdravo, spava dovoljno i vježba redovito	1	2	3	4	5	
4	Odvaja vrijeme za sebe da zastane, bude na miru i primijeti što se događa oko njega/nje, te uživa u tome	1	2	3	4	5	
5	Voli isprobavati nove stvari i uvijek uči	1	2	3	4	5	
6	Ima realne ciljeve i smatra da im se približava	1	2	3	4	5	
7	Suočava se sa stresnim situacijama i ne dozvoljava da ga preplave	1	2	3	4	5	
8	Ne ignorira negativne stvari s kojima se suočava, ali zna kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5	
9	Ne uspoređuje se negativno s drugima i osjeća se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5	
10	Ima svrhu u životu i smatra da daje svoj doprinos	1	2	3	4	5	

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

Sveukupno, njihove vještine pozitivnog razmišljanja 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:

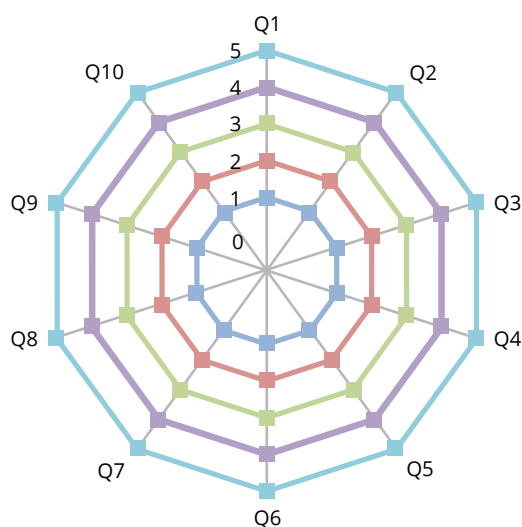
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

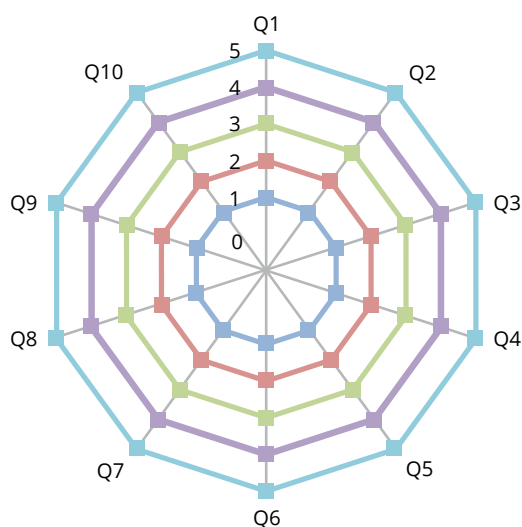
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 pozitivnog razmišljanja, 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 pozitivnom stavu

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da možda trebate paziti na svoju dobrobit i održavati pozitivan pogled na svijet. Sada možete početi razmišljati o svojim navikama razmišljanja i odlučiti što biste mogli promijeniti.



Je li čaša napola prazna? Ili je napola puna?

Ovo nije filozofsko pitanje. Način na koji vidimo svijet je često obojen „naočalama“ koje stavimo i staklima koje stavimo na naočale. Ista situacija može izgledati sasvim drugačije, ovisno o tome kako „vidite“ svijet.



Razmislite o nekim situacijama koje bi mogle nastati tijekom vašeg vremena koje provodite na poslu, obrazovanju ili kod kuće.

Koje negativne misli i osjećaje biste mogli iskusiti?
Koje misli biste mogli iskoristiti da izazovete te negativne misli?
Koje pozitivne promjene bi mogle biti rezultat toga?



Situacija	Negativna misao	Pozitivna misao
Počinem raditi na novom radnom mjestu, a ne znam nikoga	<i>Nervozan/na sam jer mislim da se nikome neću svidjeti! Neću znati što reći i ljudi će misliti da nisam zanimljiv/a!</i>	<i>Imam prijatelje kojima se sviđam zbog onoga što jesam. Samo sam uplašen/a i to je prirodno. Moji strahovi zapravo nisu istina.</i>
Prijavio/la sam se na trening i odbili su moju prijavu.		
Počela je padati kiša. Ne nosim kaput i mokar/mokra sam!		
Vaš izbor:		

Pozitivan stav u kontekstu – 10 radnji za pozitivan život

Prilagođeno iz „Action for Happiness“: <http://www.actionforhappiness.org/10-keys>



Razvijanje vještina pozitivnog razmišljanja ne znači da uvijek morate biti sretni. Ipak, psiholozi koji istražuju sreću nalaze da su ljudi koji su skloni pozitivnom razmišljanju vrlo često dobri u određenim vještinama. No, za razvoj koje vještine su potrebni vrijeme i vježba. Zašto ne probate implementirati neku od sljedećih radnji u svoj život?

Radnja 1: Radite stvari za druge. Pomaganje drugima, malim ili velikim činovima, je dobro za druge, a može biti dobro i za vas. Čineći dobro se i sami možete dobro osjećati! Ponudite pomoć kada je potrebno ili budite dobri i mislite na druge. Svi oko vas će to cijeniti.

Radnja 2: Gradite veze s drugima. Ljudi se osjećaju sretnije i sigurnije kada osjećaju da su dio tima ili grupe koja ih cijeni. Ekstroverti naročito trebaju biti u društvu drugih ljudi da THRIVE. Upoznajte svoje kolege i susjede. Jednako tako, provodite vrijeme izvan posla i održavajte odnose sa svojim prijateljima i obitelji.

Radnja 3: Pazite na svoje fizičko zdravlje. Dokazano je da tjelovježba pomaže oslobađanju endorfina u mozgu što može pojačati pozitivno razmišljanje, te vas učiniti fizički zdravijima. Fizičke aktivnosti mogu biti jednostavne, poput hodanja stepenicama, umjesto korištenja lifta, no ako se možete učlaniti u sportski klub, kao bonus dobivate i mogućnost izgradnje odnosa s drugima. Zdrava hrana, dovoljna količina sna, te smanjenje pušenja i konzumiranja alkohola vas također čine vedrijima i pozornijima.

Radnja 4: Stanite i budite svjesni svijeta oko sebe! Većinu budnog života provedemo na automatici, a naš um neprekidno skače okolo i hvata se u nasumične misli. Odvojite vrijeme da zastanete na nekoliko minuta, duboko udahnute i fokusirate se na ono što se nalazi oko vas – boje, zvukove, teksture i osjećaje. Svijet je šareniji i zanimljiviji nego što shvaćamo, a nalazi se točno ispred vas, sada i ovdje.

Radnja 5: Neprekidno učite. Mozak je elastičan tijekom cijelog života – stvar nove veze svakim novim znanjem i vještinama koje skupimo. Učenje novih stvari nas održava aktivnima, daje nam osjećaj postignuća i možete povećati samopouzdanje. To ne mora biti „formalno“ učenje u učionici. To može značiti i volontiranje na lokalnom projektu ili pridruživanje novom klubu ili grupi. Isprobajte nove stvari prije nego što donesete zaključke o njima. Budite znatiželjni i otvoreni prema novim mogućnostima.

Radnja 6: Postavite si manje ciljeve. Svi trebamo stvari kojima se možemo radovati, no, iako budućnost neće uvijek biti vedra, možete si postaviti ciljeve koji vas mogu odvesti tamo gdje želite biti. Pobrinite se da su ciljevi koje postavljate realni i dostižni. Ambicioznost je dobra, no bolje je postaviti si skromne ciljeve i postići ih, nego nerealne koje ćete teško postići.

Radnja 7: Razvijte otpornost. Svi se moramo nositi sa stresom, traumama ili gubitkom u različitim stadijima našeg života, no ključ za razvijanje otpornosti leži u prepoznavanju da do neke mjere sami biramo kako ćemo reagirati na situacije. Vrlo često, naša prirodna reakcija je preuveličavanje ili gledanje stvari kao da su crno-bijele, ali ono što se u jednom trenutku čini užasnim je vrlo često mješavina dobrog i lošeg. Svaka kriza može predstavljati priliku za razvoj. Koristite teške situacije kako biste se osvrnuli na svoju unutarnju snagu i raspravite o alternativnim pristupima s prijateljima, obitelji ili kolegama.

Radnja 8: Trenirajte svoje misli. Svaka misao koju pomislimo pojačava tendenciju da ponovno mislimo na sličan način. To znači da ako pokušate misliti pozitivno – misliti o zahvalnosti, dobroti, zadovoljstvu itd. – pojačavate tendenciju da i inače mislite pozitivno. Zamislite da je vaš um vrt. Njegovanje pozitivnih misli zahtijeva trud, ali s vremenom će vaš vrt procvjetati. Korov će i dalje biti tamo, ali ćete se lakše nositi s njim. Tijekom jednog dana, zapisujte je li vaše stanje uma pozitivno, neutralno ili negativno. Ako imate mnogo negativnih misli, razmislite o tome što ih je prouzrokovalo i kako biste ih mogli potaknuti da budu pozitivnije.

Radnja 9: Budite zadovoljni onim što jeste. Nitko nije savršen. Ako se stalno negativno uspoređujete s drugim ljudima, nikada nećete biti zadovoljni i teško ćete ostati pozitivni. Nitko nije bolji ili lošiji od nekog drugog, a svatko je vrijedan poštovanja. Ako ne možete cijeniti sebe, kako možete očekivati da će vas drugi ljudi cijeniti? Napravite popis vaših pozitivnih osobina i tražite prilike za vježbanje ovih 10 radnji.

Radnja 10: Nađite smisao u svom životu. Većina ljudi koja se osjeća kao dio nečega većeg od njih samih, ujedno se osjeća sretnije i osjeća da ima veću kontrolu nad svojim životom. Neki ljudi nalaze smisao u svojoj obiteljskoj ulozi, u svom nogometnom timu ili svom poslu. Drugi traže smisao u religiji i vjeri ili organizaciji koja ima određeni cilj. Što vama daje smisao i svrhu?



Pročitajte „10 radnji za pozitivan život“ ponovno, a zatim napravite vježbu koja se nalazi ispod.

Napišite 1 radnju koju već radite.

Napišite 1 radnju o kojoj ćete saznati više.

Napišite 2 radnje koje ćete početi raditi.

PLANIRANJE RADNJI



„Naočale“ koje nosite – stav koji imate – može odrediti kako vidite svijet.



„Naočale“ vašeg prijatelja imaju grešku zbog čega mu je teško sagledati situacije u njihovoj potpunosti. Kada ih sagleda u potpunosti, fokusira se na negativno, a ignorira pozitivno. Kako bi njegov pogleda mogao izgledati da nosi pozitivnije „naočale“?





	Kako bi mogao sagledati stvari pozitivnije?
<i>Bit će preteško. Nisam dobar/ra ni u čemu. Čemu uopće pokušavati?</i>	
<i>Nema smisla tražiti posao. Nikad neću naći dobar posao.</i>	
<i>Zašto bih trebao/la ustupiti mjesto starijima? Ja sam došao/la ovdje prvi/a.</i>	
<i>Život je prekratak da mislim na zdravlje. Tjelovježba!? Ma zaboravi, idem po još sladoleda. Želiš li malo čipsa?</i>	
<i>Ljudi te uvijek razočaraju.</i>	

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

Kada ste ovo identificirali, promislite o svom rasporedu za jedan tjedan. Zapišite neke strategije u svoj tjedni planer. Trebali biste odabrati 2 ili 3 strategije za svaki dan.



Krenite i budite pozitivni!

Ponedjeljak Datum:	Utorak Datum:	Srijeda Datum:	Četvrtak Datum:
Petak Datum:	Subota Datum:	Nedjelja Datum:	Planovi za sljedeći tjedan:

- Ponudite napraviti nekome šalicu čaja ili kave
- Pokušajte uočiti pozitivne stvari na ljudima prije nego što krenete razmišljati o negativnima
- Izbrojite koliko ljudi ste se nasmijali danas
- Saznajte nešto o 3 nove teme
- Zapišite 3 stvari koje su prošle dobro ovaj tjedan
- Odaberite drugačiji put kojim idete na neko uobičajeno mjesto
- Recite 1 pozitivnu stvar svakoj osobi koju sretnete danas
- Napravite popis novih stvari koje ćete isprobati sljedeći tjedan
- Razgovarajte s nekim iz starije generacije
- Istražite svrhu u koju vjerujete, te donirajte nešto vremena ili novca
- Potražite nešto pozitivno u teškoj situaciji i zapišite to
- Napravite popis 5 stvari za koje ste zahvalni
- Postavite realne ciljeve i dostignite ih do kraja tjedna
- Pojedite nešto što nikad prije niste probali
- Svaki sat vremena 3 puta udahnite duboko, smirujuće i svjesno, te pogledajte oko sebe
- Zapišite 3 stvari koje volite na sebi
- Sjetite se greške za koju vam je drago da ste ju napravili i podsjetite se što ste iz nje naučili
- Napišite 5 stvari u kojima ste dobri
- Dajte komplimente 3 ljudi danas
- Kupite nekome poklon ili pošaljite čestitku/zahvalnicu
- Umjesto da kažete „ne mogu“, recite „ne mogu...još“
- Osvrnite se na ono što vam je pomoglo proći kroz teško razdoblje
- Proslavite uspomenu na neki poseban događaj iz prošlosti
- Pogledajte oko sebe i nađite 3 stvari koje prije niste primijetili
- Izvršite svaki neugodan zadatak svjesno, fokusirajući se na svaku sitnu radnju i osjećaj

Na kraju svakog dana zapišite svoja iskustva u **Dnevnik pozitivnog stava**.

Primjer: Nisam se osjećao/la baš najbolje ovog jutra, ali sam zapisao/la 5 stvari za koje sam zahvalan/na na putu za posao. Shvatio/la sam da provodim sve svoje vrijeme brinući se zbog onoga što nemam i ne cijeneći ono što imam. Također sam se potrudio/la potražiti 1 dobru stvar u osobi svaki put kada me ta osoba naživcirala ili mi uzrokovala stres. To je bilo teško, no nakon nekog vremena sam počeo/la cijeniti kolege više. Kada sam im rekao/la što mi se sviđa na njima i oni su mene počeli priznavati. Drugi ljudi su rekli da se činim sretnijim/om i opuštenijim/om nego prošli tjedan, stoga mora da ovo funkcionira!



Dan 1	Dan 2
Dan 3	Dan 4
Dan 5	Dan 6
Dan 7	Pozitivni aspekti tjedna:

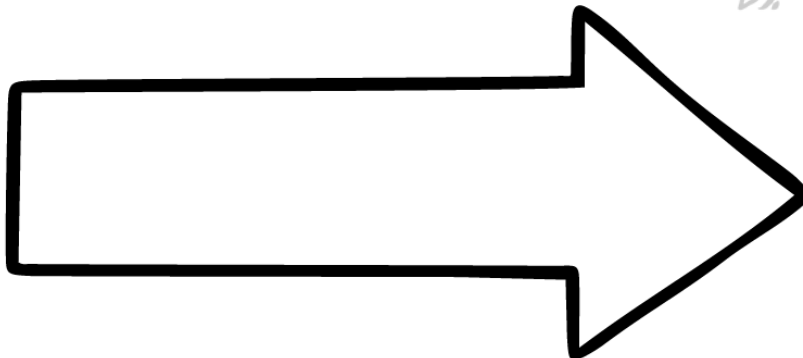
Ako vam je ova vježba bila korisna, uzmite dnevnik ili bilježnicu i postavite si izazov – koristite ovu tehniku mjesec dana.

OSVRT I PROCJENA

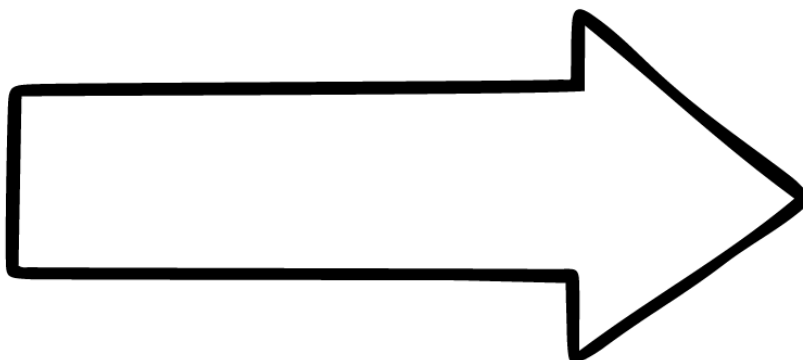
Kako je prošlo? Ovo je vaša prilika da se osvrnete na to kako ste poboljšali svoje vještine. Ispunite svaku strelicu ispod svojim rezultatima i mislima.



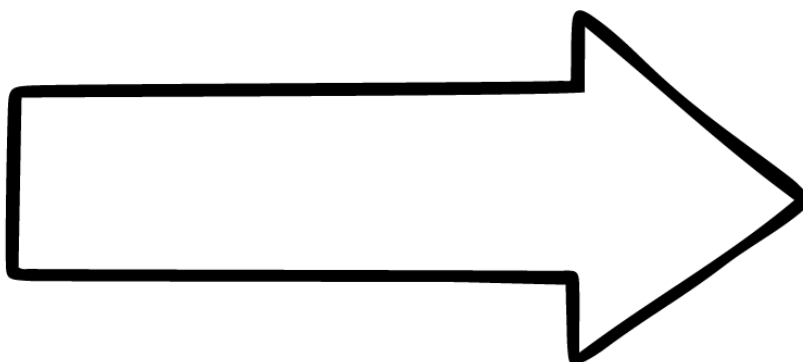
**Koji zadatak/aktivnost
ste izvršili?**



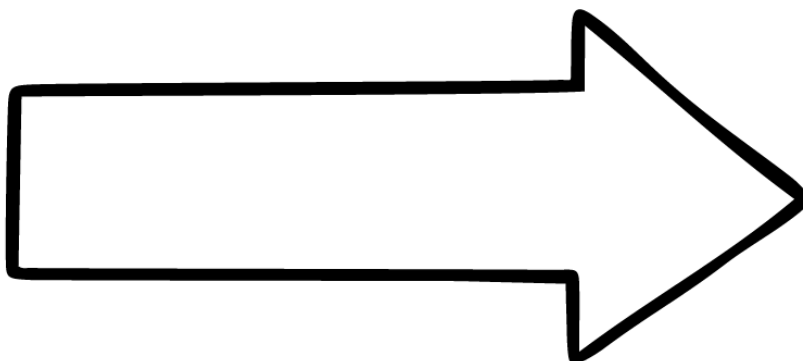
**Jeste li pratili vlastite
savjete za pozitivan
stav? Kako?**



**Je li vaš pogled na život
sada pozitivniji? Kako?**



**Koje vještine pozitivnog
razmišljanja ćete uzeti
sa sobom i razviti dalje
u budućnosti?**



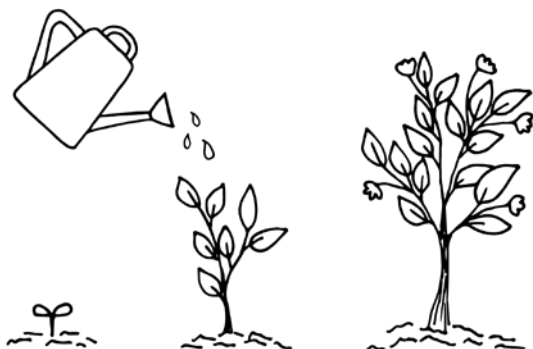
NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

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

		Nastajanje		Učvršćivanje		Utvrđivanje
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
1	Redovito nudim pomoć drugim ljudima bez da očekujem nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
2	Cijenim svoja prijateljstva i nalazim vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5
3	Cijenim svoje fizičko zdravlje i brinem se da jedem zdravo, spavam dovoljno i vježbam redovito	1	2	3	4	5
4	Odvajam vrijeme za sebe da zastanem, budem na miru i primijetim što se događa oko mene, te uživam u tome	1	2	3	4	5
5	Volim isprobavati nove stvari i uvijek učim	1	2	3	4	5
6	Imam realne ciljeve i smatram da im se približavam	1	2	3	4	5
7	Suočavam se sa stresnim situacijama i ne dozvoljavam da me preplave	1	2	3	4	5
8	Ne ignoriram negativne stvari s kojima se suočavam, ali znam kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5
9	Ne uspoređujem se negativno s drugima i osjećam se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5
10	Imam svrhu u životu i smatram da dajem svoj doprinos	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

Sveukupno, moje vještine pozitivnog razmišljanja 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.

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	
Vrsta odnosa:		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
1	Redovito nudi pomoć drugim ljudima bez da očekuje nešto zauzvrat	1	2	3	4	5
2	Cijeni svoja prijateljstva i nalazi vremena za povezivanje s drugim ljudima	1	2	3	4	5
3	Cijeni svoje fizičko zdravlje i brine se da jedem zdravo, spava dovoljno i vježba redovito	1	2	3	4	5
4	Odvaja vrijeme za sebe da zastane, bude na miru i primijeti što se događa oko njega/nje, te uživa u tome	1	2	3	4	5
5	Voli isprobavati nove stvari i uvijek uči	1	2	3	4	5
6	Ima realne ciljeve i smatra da im se približava	1	2	3	4	5
7	Suočava se sa stresnim situacijama i ne dozvoljava da ga preplave	1	2	3	4	5
8	Ne ignorira negativne stvari s kojima se suočava, ali zna kako usmjeriti svoju pažnju na pozitivno	1	2	3	4	5
9	Ne uspoređuje se negativno s drugima i osjeća se ugodno u svojoj koži	1	2	3	4	5
10	Ima svrhu u životu i smatra da daje svoj doprinos	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina pozitivnog razmišljanja.

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



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

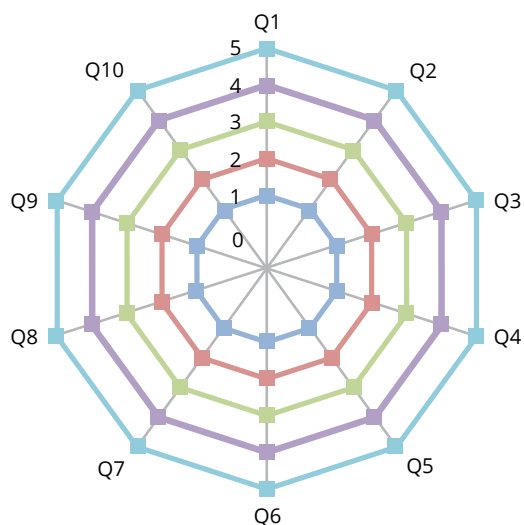
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

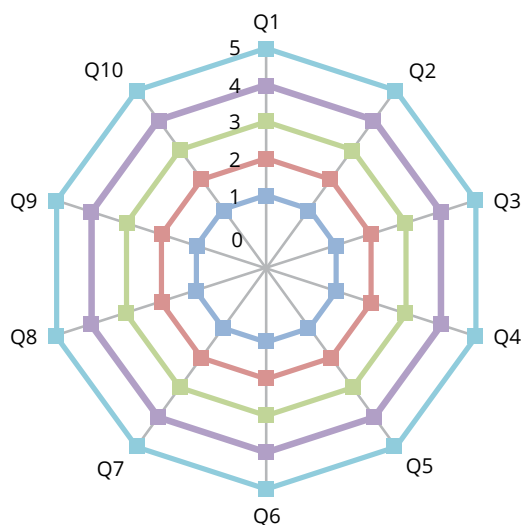
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

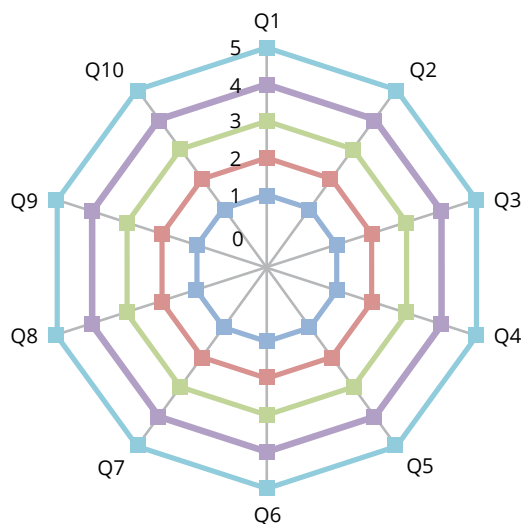


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

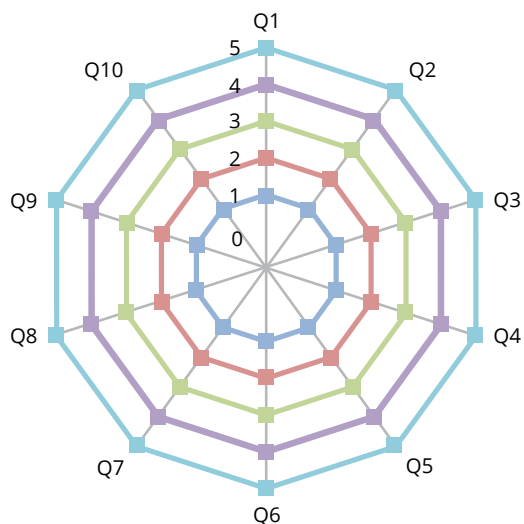
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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 pozitivnog razmišljanja?

Nastavit ću razvijati svoje vještine pozitivnog razmišljanja tako što ću:

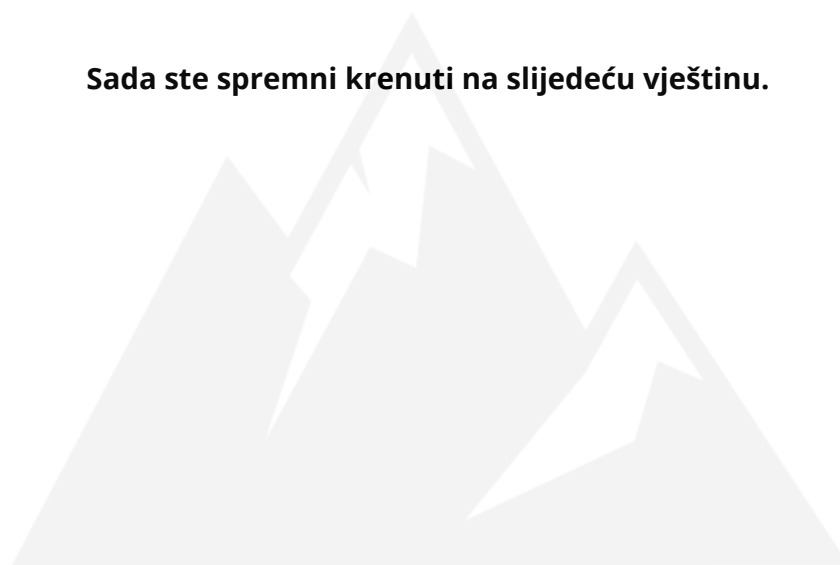
2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kako ste pristupili teškoj situaciji, te je li to bilo pozitivno i konstruktivno.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

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

*Koje još primjere vještina pozitivnog razmišljanja možete navesti na svom razgovoru?
Kako im možete pokazati da imate pozitivan stav?*

Sada ste spremni krenuti na sljedeću vještinu.





KOMUNIKACIJA

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

KOMUNIKACIJA

Što je ona i zašto je važna

- Jeste li ikada upoznali nekoga i odmah odlučili da vam se sviđa?
- Što vas je privuklo k njima?
- Primjećujete li da je nekim ljudima lako izraziti svoje ideje?



Ono što vas je privuklo je većim dijelom vjerojatno način na koji je ta osoba komunicirala s vama - kako je pričala, riječi koje je koristila, je li se smijala ili ne i način na koji vas je gledala. Sposobnost dobrog komuniciranja s drugima mnogi vide kao najvažniju osobnu vještinu. No, ujedno je vještina koju je najteže izvesti ispravno i uspješno.

Svi učimo kako komunicirati kroz interakciju s obitelji, prijateljima i rođacima, no taj oblik komunikacije nije primijenjiv u svakoj situaciji. Svatko treba promijeniti način na koji komunicira ovisno o situaciji u kojoj se nalazi. Nekim ljudima može biti teško procijeniti takve situacije, ali s pravim vještinama možete s lakoćom prolaziti ovakve izazove.

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.

KOMUNIKACIJA

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Razmisлити o tome kako komunicirate i kako to utječe na to kako vas drugi vide.
- Razmisлити o različitim komunikacijskim vještinama i o tome kako biste trebali promijeniti način na koji komunicirate ovisno o situaciji.
- Nacrtati dijagram vlastitih komunikacijskih vještina i odlučiti kako biste ih mogli poboljšati.
- Procijeniti situaciju ili zadatak u koji ste uključeni i isplanirati kako ćete na to primijeniti dobre komunikacijske metode.
- Procijeniti kako su se vaše komunikacijske vještine razvile kao rezultat ove aktivnosti i kako ih planirate dalje razvijati.
- Procijeniti koliko se vi i drugi ljudi međusobno razumijete i osjećate povezano nakon razgovora.

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 komunikacijske vještine 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 primjere loše komunikacije.

Što nije uredu u svakoj od ovih situacija? Što biste napravili drugačije u ovim situacijama?

Kada zovete šefa da kažete da ste bolesni:

- *Da, ne dolazim na posao danas...*
- *Što je bilo? Kako se osjećate?*
- *Da, ne dolazim na posao danas...*

Kada se teško snalazite u novom zadatku:

- *Ne znam kako koristiti ovu glupu mašinu. Moraš napraviti ovo umjesto mene. Ja ne mogu ovo.*
- *Zašto nisi prije tražio/la pomoć?*
- *Ne znam. Ovo je jednostavno glupo.*

Kada odlučujete u kakvom restoranu ćete jesti:

- *Jako sam gladan/na. Ajmo pojesti nešto.*
- *Naravno. Kineska ili talijanska hrana?*
- *Svejedno mi je. Ti odluči.*
- *Onda možemo jesti tjesteninu!*
- *Ne volim to.*

Kada vam prijatelj/ica priča što ga/ju uzrujava trenutno:

- *Bilo je stvarno uznemiravajuće, kako mi je to mogao napraviti? Nisam više siguran/na da se mogu nositi s tim.*
- *Da, šta god... oh, čekaj... Ma dobro, što želiš raditi sutra? Hoćemo u shopping?*

Pogledajte ove slike.

Komuniciraju li dobro ili loše? Kako znate?



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

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu komunikacijskih vještina.

Sveukupno, moje komunikacijske vještine 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.

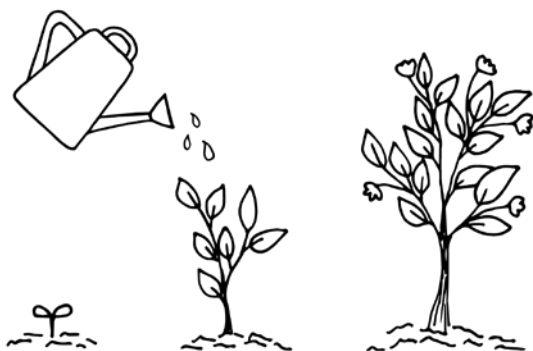
2. korak:

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	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
Vrsta odnosa:						
	Primjer: Promisli o idejama prije nego što ih izgovori ili izrazi	1	2	3	4	5
1	Promisli o idejama prije nego što ih izgovori ili izrazi	1	2	3	4	5
2	Komunicira pozitivno u teškim ili izazovnim situacijama	1	2	3	4	5
3	Zna je li osoba s kojom priča shvatila što je htio/htjela reći	1	2	3	4	5
4	Zna kada koristiti neformalan, a kada formalan vokabular	1	2	3	4	5
5	Pažljivo i otvoreno sluša druge tijekom razgovora	1	2	3	4	5
6	Svjestan/na je i poštuje kulturne vrijednosti ljudi s kojima komunicira	1	2	3	4	5
7	Obraća pažnju na svoj govor tijela prilikom razgovora s drugima	1	2	3	4	5
8	Zna kada i kako postavljati pitanja	1	2	3	4	5
9	Razumije i prati upute kako bi izvršio/la neki zadatak	1	2	3	4	5
10	Prepoznaje situacije u kojima mu/joj je potrebna pomoć i zna koga tražiti pomoć	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu komunikacijskih vještina.

Sveukupno, njihove komunikacijske vještine 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:

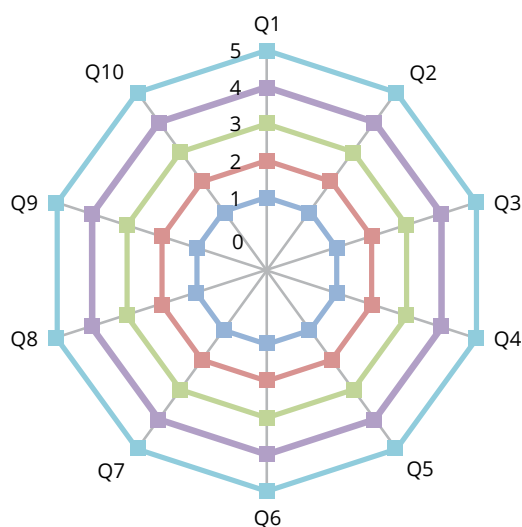
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

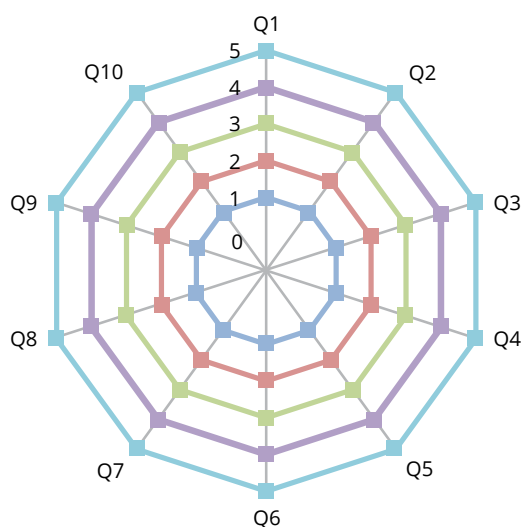
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 stane 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 komunikacijske vještine, 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

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da morate komunicirati s drugim ljudima.

Kakav dojam ostavljate?

Velik dio komunikacije je neverbalan, što znači da kako se postavite, te kako koristite svoje lice i tijelo komunicira jednako koliko i stvari koje kažete, ako ne i više.



Jesu li prikazani ljudi **samouvjereni i otvoreni**? Ili su **nervozni i defenzivni**?



A ovi ljudi?





Kada bi bilo prigodno sjediti ovako?
Kada ne bi bilo prigodno?

Okrenite na zadnju stranicu ove sekcije sa sugerirane odgovore.

Pripremite izlaganje na bilo koju temu koja vas zanima i neka traje barem 2 minute. Snimite se mobitelom i pogledajte snimku. Samo vi trebate ovo vidjeti! Razmislite o svom govoru tijela.

Je li vaš govor tijela:

- Samouvjeren, otvoren i zanimljiv?
- Nervozan, defenzivan i neugodan?

Kako biste sljedeći put mogli poboljšati svoj govor tijela? Napišite neke bilješke.

Sljedeći put bih mogao/la poboljšati svoj govor tijela tako što...





Kada prvi put upoznajete ljude, prirodno je biti nervozan. Ako se radi o razgovoru za posao ili trening, to može biti jako stresno. Ovdje možete naći neke savjete koji bi vam mogli pomoći kod komunikacijskih vještina.

Radnja 1: Pripremite se. Ovo može zvučati očito, no često se previdi. Potrudite se da imate nešto za reći. Ako se radi o razgovoru za posao, istražite tvrtku ili industriju i naučite ključne činjenice. Čak i na društvenom događaju na kojem ne znate mnogo ljudi imati pripremljeno nekoliko stvari koje možete reći o sebi će značiti da ćete lakše probiti led.

Radnja 2: Ostavite dobar prvi dojam. U formalnim situacijama, poput razgovora za posao, ostanite mirni i predstavite se s osmijehom, te čvrstim (ali ne prečvrstim) stiskom ruke. Pazite da su vam dlanovi suhi. Nemojte ponijeti ništa što vam može oduzeti pažnju i, što je izuzetno važno, isključite mobilni telefon. Ako se od vas očekuje da se obučete pametno, onda to i napravite! Očistite cipele, pazite da vam je kosa uredna, a odjeća prikladna i da vam veličina pristaje. Možete se obučiti profesionalno, a istovremeno izraziti svoj osobni stil.

Radnja 3: Koristite prigodan govor tijela. Sjedite uspravno ili se lagano nagnite naprijed, a stopala držite na podu. To pokazuje vašu zainteresiranost za razgovor. Ruke držite podalje od lica i kose, te izbjegavajte meškoljenje. Ruke držite otvorenima jer prekrižene ruke mogu ostaviti dojam obrambenog stava. Pomalo animirajte ruke i izrazite lica da ostavite dojam dinamičnosti, no budite svjesni da se previše dinamičnosti može činiti neprofesionalno. Pazite da poštuju kulturne vrijednosti, poput količine osobnog prostora koji druga osoba preferira.

Radnja 4: Razvijte vještine aktivnog slušanja. Aktivni slušatelji svojim govorom tijela pokazuju da slušaju, te potiču i prihvaćaju tuđe misli, mišljenja i osjećaje. Obraćajte pažnju na razgovor i izbjegavajte gledati na sat ili mobilni telefon, ili pokazivati druge znakove nezainteresiranosti. Nasmijte se i kimnite glavom da pokažete da ste angažirani, no nemojte se smiješiti ili smijati na silu. Držite ruke otvorenima i održavajte dovoljno kontakta očima da pokažete svoju zainteresiranost. Aktivno slušanje također pomaže govorniku u razmišljanju i pomaže mu da organizira svoje misli.

Radnja 5: Održavajte dvosmjernu interakciju. Komunikacija je dvosmjerni proces. Svi smo dobri u pričanju, ali koliko nas stvarno sluša i onda odgovori? U formalnim situacijama, dozvolite govorniku da završi svako pitanje i izjavu prije nego što odgovorite. Nemojte prekidati i pripazite da su vaši odgovori relevantni za pitanje. Uredu je uzeti kratku pauzu ako trebate razmisliti o pravom odgovoru jer to pokazuje da ste slušali i da razmatrate najbolji odgovor. Iskažite znatiželju postavljanjem pitanja – to pomaže ostaviti odličan dojam. U formalnim situacijama se izmjenjujte u govoru, tj. vodite dinamičan dijalog. Umetanje pitanja poput „nije li tako?“ ili „što vi mislite?“ na kraj rečenice izravno poziva drugu osobu da odgovori.

Radnja 6: Pripazite da je jasno ono što se govori. Ako postavljate pitanja, pokazujete da želite saznati više. Također možete postavljati pitanja da razjasnite ono što niste razumjeli. Ako vam ono što netko govori nije sasvim jasno, zamolite drugu osobu da ponovi što je rekla ili da to parafrazira. Dobro razumijevanje će vam uštedjeti mnogo vremena i može pomoći u izgradnji povjerenja, stoga se nemojte ustručavati tražiti pojašnjenje ako vam treba. To se također odnosi na vas. Točnije, nemojte reći „da“ ako mislite „ne“. Ako trebate odbiti ponudu, napravite to pristojno, ali čvrsto i izravno.

Radnja 7: Budite sažeti. Kao i jasnoća govora, sažetost je isto bitna, naročito u formalnim situacijama. Biti sažet ponekad možete biti teško ako ste nervozni. Ipak, duge i elaboratne rečenice ne znače nužno da ćete zvučati pametnije. Pričajte kratko i jasno. Držite se teme – nemojte skretati s nje.

Radnja 8: Pričajte samouvjereno. Ovdje se vraćamo na dobru pripremu, no u samouvjerenost ulazi i vaš govor tijela, te vaš glas. Razumijte svoj govor tijela i unaprijed isplanirajte kako ćete sjediti i koristiti svoje ruke. Mnogi ljudi pričaju brže kada su nervozni, stoga vježbajte usporavanje govora,

te jasan izgovor riječi i rečenica. Provjerite značenje i izgovor riječi za koje niste sigurni. Detaljnije razgovarajte samo o temama koje su vam poznate i unutar kojih vam je ugodno odgovarati na pitanja.

Radnja 9: Budite autentični: U situacijama u kojima se ne osjećamo ugodno ili se osjećamo kao da pripadamo, često odgovaramo projektiranjem osobnosti koja nije naša. U formalnim situacijama možete ispolirati svoje komunikacijske vještine, a i dalje biti autentični. Kako ćete to napraviti se razlikuje od osobe do osobe. Kako vi mislite da biste mogli to napraviti?

Radnja 10: Komunicirajte prigodno. Ako odete na razgovor za posao i koristite isti neformalni sleng koji koristite s prijateljima, teško je da ćete ostaviti dobar dojam. Nema ništa loše u neformalnom ili sleng govoru, no on nije prikladan za formalne situacije. Slično tome, nemojte biti preotvoreni – priče o vašem obiteljskom životu ili onome što ste radili za vikend ne pripadaju ovdje – i nemojte odmah pretpostaviti da ste dobili posao. Držite se na profesionalnoj distanci tijelom, jezikom i govorom. Naposljetku, nemojte psovati, koristiti uvrjedljive riječi ili se pokušavati našaliti. Vjerojatno će vam pokazati gdje su vrata, neovisno o tome koliko dobro komunicirate inače.

Pročitajte „10 radnji za učinkovitu komunikaciju“ ponovno, a zatim napravite vježbu koja se nalazi ispod.



U kojoj od ovih komunikacijskih vještina ste već dobri?

Koju od ovih komunikacijskih vještina ćete probati prvi put?

Kojih se još dobrih savjeta za komunikaciju možete sjetiti?

PLANIRANJE RADNJI

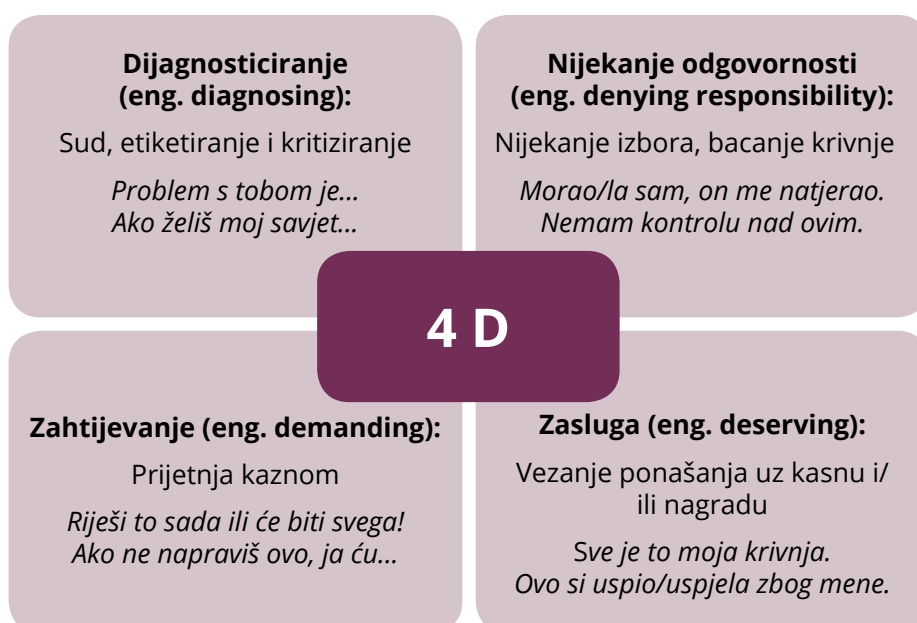
Tijekom života, svi se nađemo u situacijama koje bi mogle eskalirati u sukob. Vrlo je lako naći se u svađi, ali je puno teže izaći iz nje. Nemate kontrolu nad tuđom reakcijom na sukob, ali možete kontrolirati vašom reakcijom i načinom komuniciranja.

- Kada ste zadnji put posvađali s nekim? Je li bilo vrijedno toga?
- Koliko je to bio rezultat loše komunikacije s obje strane?
- Jeste li mogli drugačije reagirati u toj situaciji? Bi li to pomoglo riješiti problem?

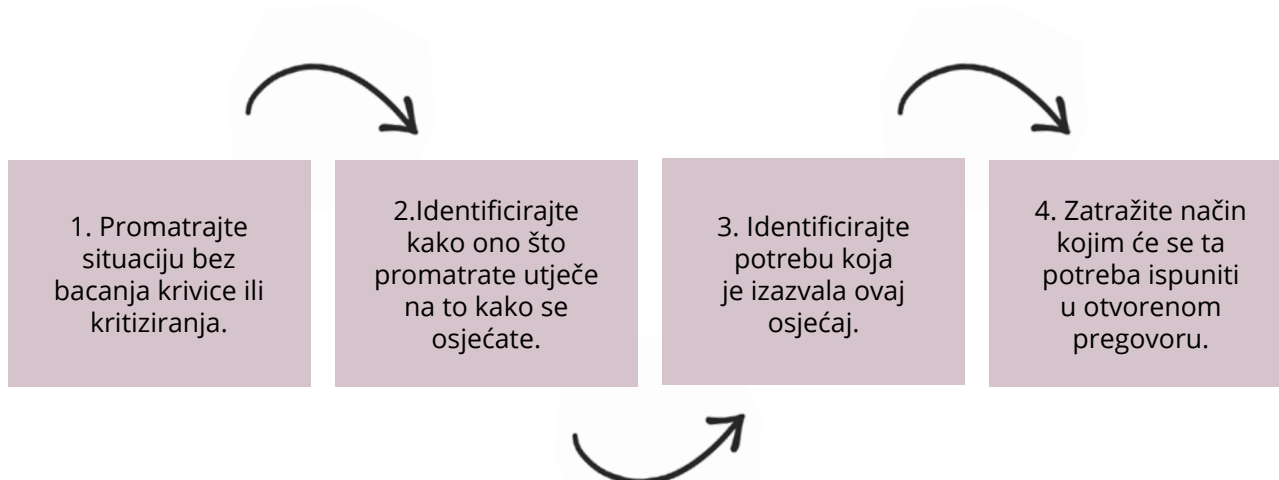
Nenasilna komunikacija

Pristup nenasilne komunikacije (eng. Non-Violent Communication, tj. NVC)¹ kaže da završavamo u sukobu s drugima jer ne uspijevamo shvatiti da su osjećaji poput ljutnje rezultat neispunjenja određenih potreba, poput potrebe za prihvaćanjem, slobodom, cijenjenošću i ljubavi.

4 D-a vam pružaju savjete što biste obavezno trebali izbjegavati. Ovakve stvari će eskalirati u sukob:

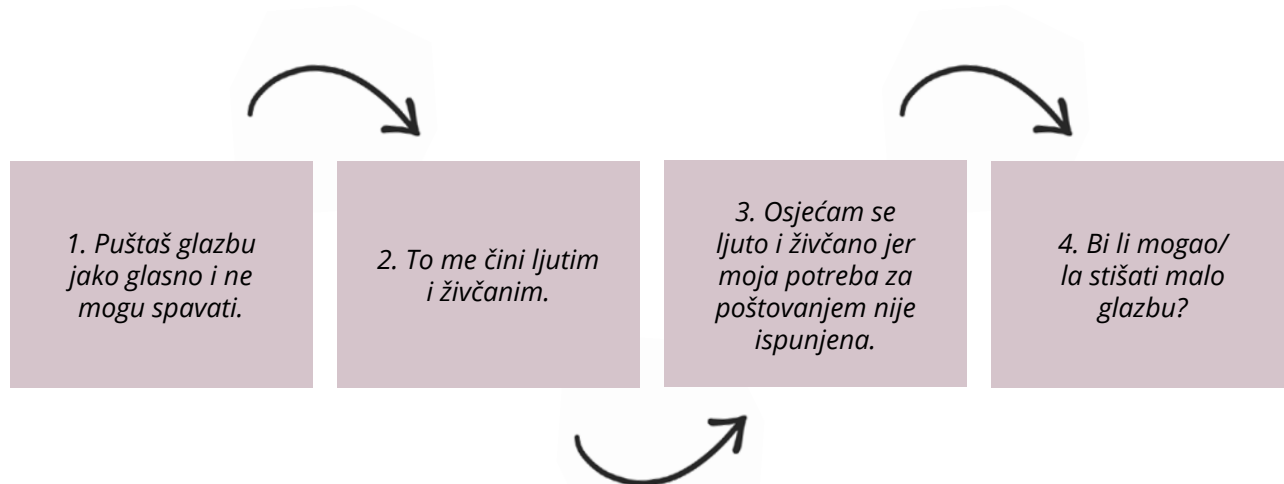


Umjesto toga, možemo pokušati riješiti sukobe pomoću ova 4 koraka:



¹ Više detalja na: https://en.wikipedia.org/wiki/Nonviolent_Communication

Pogledajte sljedeći primjer:



Nenasilna komunikacija koristi metafore čaglja i žirafe da objasni komunikaciju:



Čagalj je strvinar koji napada instinktivno. Čagalj koristi kritiku, kaznu i nagradu, te potiče krivnju, sramotu i strah. Čagalj vidi stvari kao „jedno ili drugo“ ili kao „crne ili bijele“, a druge ljude vidi kao neprijatelje. Kada čujemo ušima čaglja, čujemo kritiku i krivnju. Postajemo bespomoćna žrtva koji krivi druge za svoje povrijeđene osjećaje.

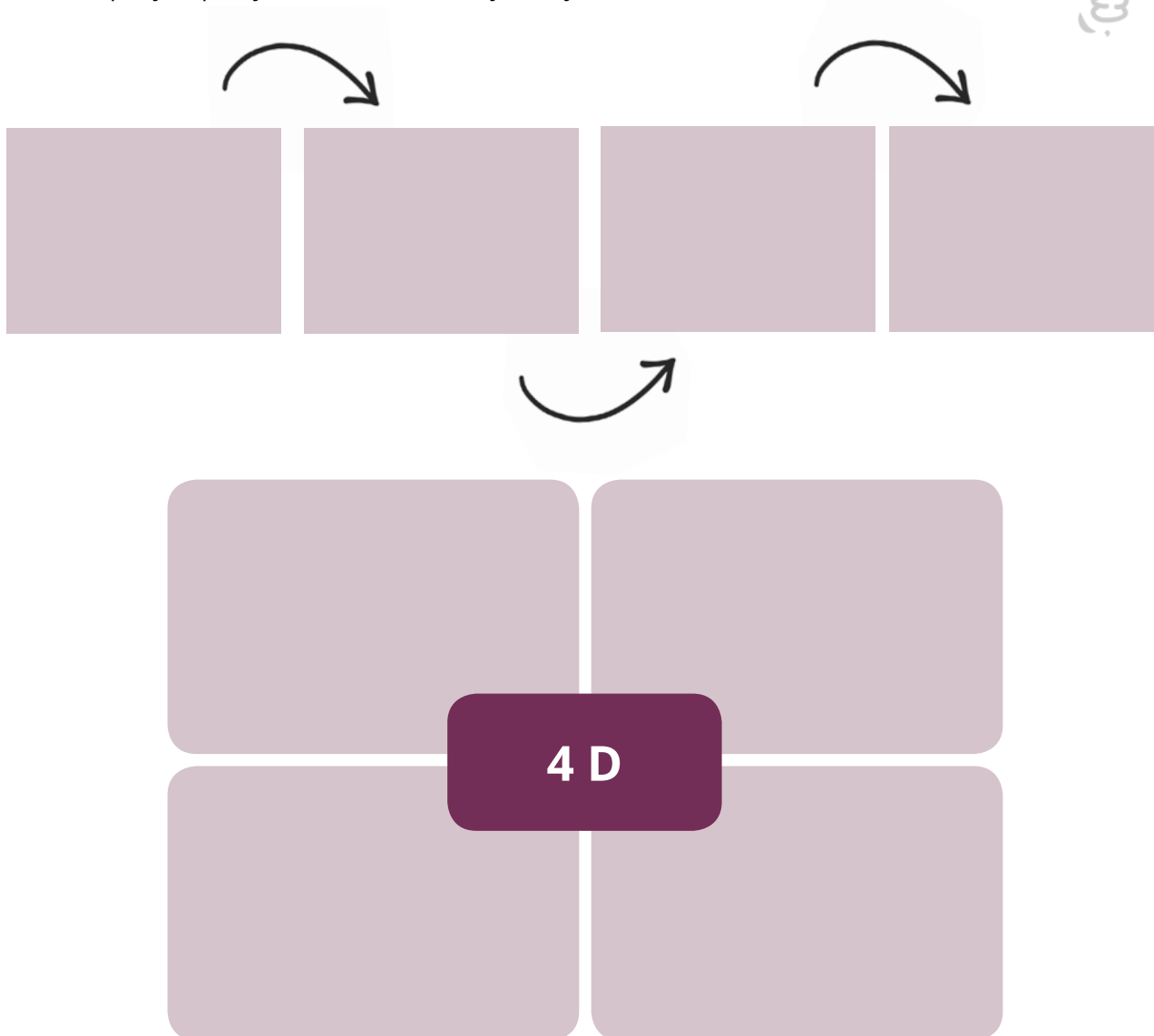


Žirafa ima najveće srce od svih kopnenih životinja. Njen dug vrat ju čini ranjivom, ali ujedno može pogledati situaciju odozgo, tj. iz daljine, i procijeniti ju objektivno. To je društvena životinja koja cijeni povezanost, razumijevanje i suradnju. Žirafa se trudi razumjeti potrebe i osjećaje drugih, te zna da su situacije rijetko kad „crne ili bijele“. Kada čujemo žirafinim ušima, čujemo povrijeđene osjećaje drugih, a naša suosjećajna priroda znači da bismo mogli htjeti razriješiti tu povrijeđenost. Žirafa preuzima odgovornost za vlastite misli i djela.

Pogledajte 3. i 4. korak procesa. Evo još nekoliko načina na koje možete ojačati svoju unutarnju žirafu:

Osjećam se	ljuto uznemireno razočarano frustrirano nestrpljivo usamljeno živčano preplavljeno osjećajima tužno neugodno	jer moja potreba za	prihvatanjem priznanjem autonomijom zajednicom kreativnošću ljubavi značenjem mirom poštovanjem odmorom	nije ispunjena.
------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------

Zamislite izazovan razgovor ili situaciju u kojoj biste se mogli naći u sljedećih nekoliko dana ili tjedana. Koristite **4 koraka** i **4 D-a** kako biste isplanirali što **hoćete**, a što **nećete učiniti**. Ispunjeni primjer možete naći na sljedećoj stranici.

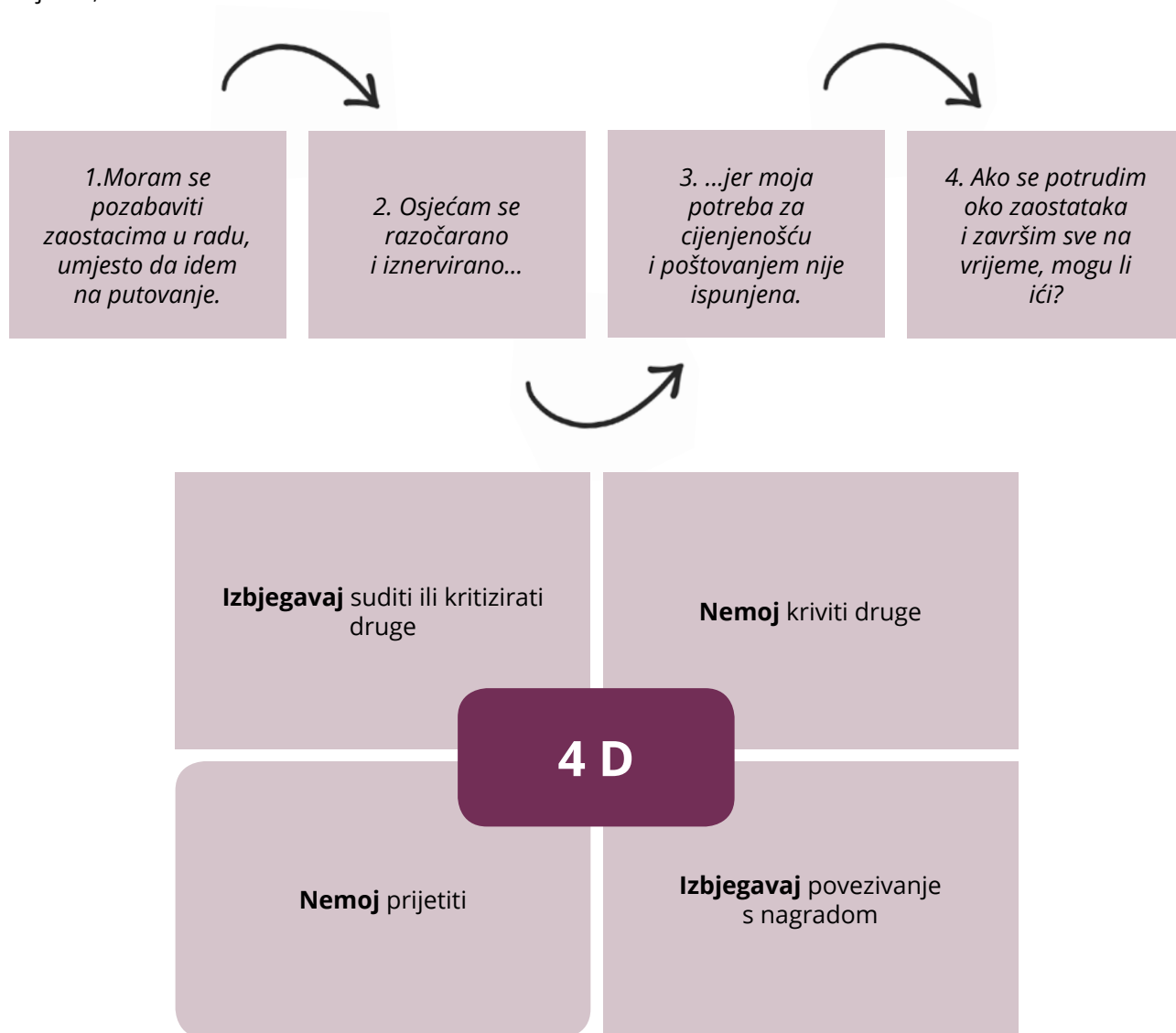


Kako ste baratali situacijom? Jeste li bili čagalj ili žirafa? Ili mješavina jednog i drugog?



Ispunjeni primjer:

Moj profesor na fakultetu je rekao/la da ne mogu prisustvovati putovanju jer nisam predao/la rad na vrijeme, te da se moram koncentrirati na zaostatke.



Kako ste baratali situacijom? Jeste li bili čagalj ili žirafa? Ili mješavina jednog i drugog?



Čagalj bi bio bespomoćna žrtva koja bi čula samo kritizizam, okrivljavanje i manjak poštovanja. Zbog toga bi situacija eskalirala i ne bi se mogao naći kompromis.



Žirafa nastoji razumjeti potrebe druge osobe. Pojašnjavanjem dodatnog pritiska i predlaganjem alternativne opcije, proces pregovaranja je počeo.

OSVRT I PROCIJENA

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
komunikacijske savjete?
Kako?**

**Možete li sada
komunicirati bolje?
Kako?**

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

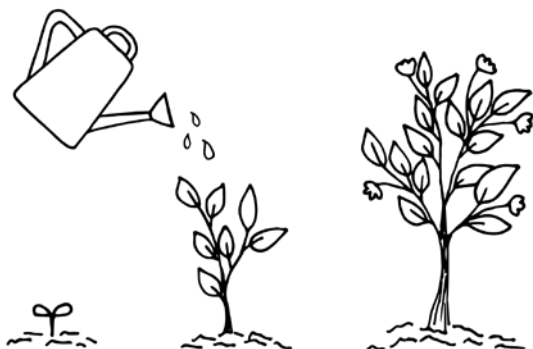
NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

Uskoro ste završili ovaj dio svojeg putovanja razvijanja osobnih vještina. Iskoristili ste ovaj dio putovanja da razmislite o svojim komunikacijskim vještinama. 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
	Primjer: Promislim o idejama prije nego što ih izgovorim ili izrazim	1	2	3	4	5
1	Promislim o idejama prije nego što ih izgovorim ili izrazim	1	2	3	4	5
2	Komuniciram pozitivno u teškim ili izazovnim situacijama	1	2	3	4	5
3	Znam je li osoba s kojom pričam shvatila što sam htio/ htjela reći	1	2	3	4	5
4	Znam kada koristiti neformalan, a kada formalan vokabular	1	2	3	4	5
5	Pažljivo i otvoreno slušam druge tijekom razgovora	1	2	3	4	5
6	Svjestan/na sam i poštujem kulturne vrijednosti ljudi s kojima komuniciram	1	2	3	4	5
7	Obraćam pažnju na svoj govor tijela prilikom razgovora s drugima	1	2	3	4	5
8	Znam kada i kako postavljati pitanja	1	2	3	4	5
9	Razumijem i pratim upute kako bih izvršio/la neki zadatak	1	2	3	4	5
10	Prepoznajem situacije u kojima mi je potrebna pomoć i znam koga tražiti pomoć	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu komunikacijskih vještina.

Sveukupno, moje komunikacijske vještine su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
---------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

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

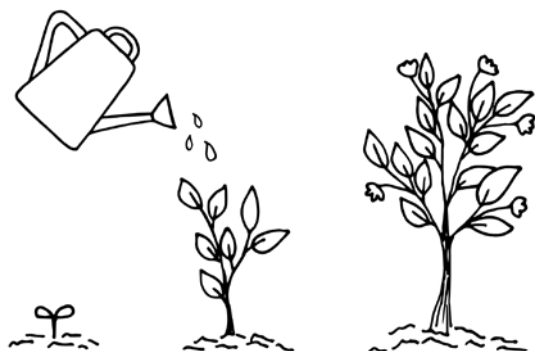
Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

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: Vrsta odnosa:		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Promisli o idejama prije nego što ih izgovori ili izrazi	1	2	3	4	5
1	Promisli o idejama prije nego što ih izgovori ili izrazi	1	2	3	4	5
2	Komunicira pozitivno u teškim ili izazovnim situacijama	1	2	3	4	5
3	Zna je li osoba s kojom priča shvatila što je htio/htjela reći	1	2	3	4	5
4	Zna kada koristiti neformalan, a kada formalan vokabular	1	2	3	4	5
5	Pažljivo i otvoreno sluša druge tijekom razgovora	1	2	3	4	5
6	Svjestan/na je i poštuje kulturne vrijednosti ljudi s kojima komunicira	1	2	3	4	5
7	Obraća pažnju na svoj govor tijela prilikom razgovora s drugima	1	2	3	4	5
8	Zna kada i kako postavljati pitanja	1	2	3	4	5
9	Razumije i prati upute kako bi izvršio/la neki zadatak	1	2	3	4	5
10	Prepoznaje situacije u kojima mu/joj je potrebna pomoć i zna koga tražiti pomoć	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu komunikacijskih vještina.

Sveukupno, njihove komunikacijske su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
---------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

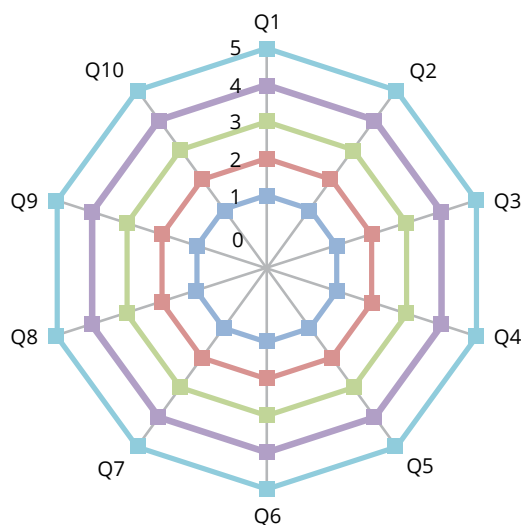
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

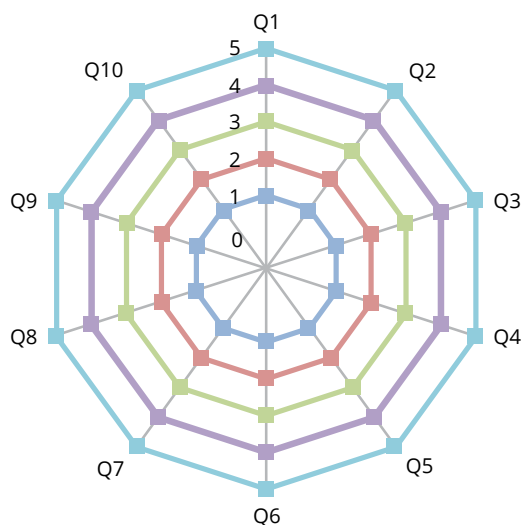
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

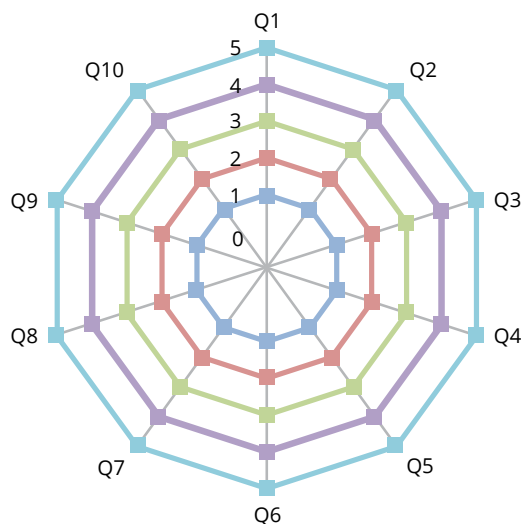


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

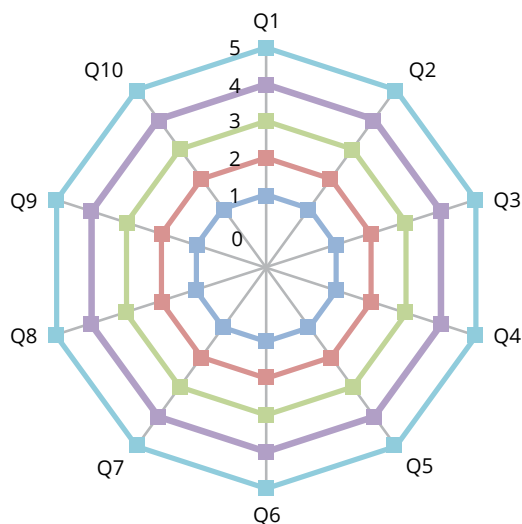
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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 komunikacijske vještine?

Nastavit ću razvijati svoje komunikacijske vještine tako što ću:

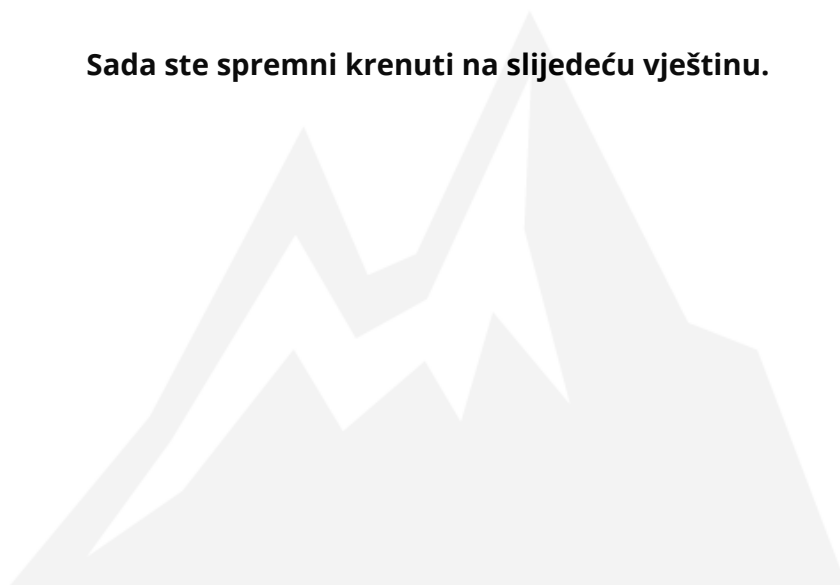
2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakvo iskustvo imate u efektivnom komuniciranju s različitim ljudima.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

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

*Koje još primjere komunikacijskih vještina možete navesti na svom razgovoru?
Kako biste trebali komunicirati tijekom razgovora?*

Sada ste spremni krenuti na sljedeću vještinu.



ODGOVORI

Jesu li prikazani ljudi samouvjereni i otvoreni? Ili su nervozni i defenzivni?

 <p>Ruke prekrížene preko prsa i direktan pogled sugeriraju obrambeni stav i nelagodu.</p>	 <p>Isprekidan pogled u oči i micanje prave ili imaginarne prljavštine s odjeće sugeriraju da se osoba ne slaže s onim što je rečeno.</p>	 <p>Pogled prema dolje i izbjegavanje direktnog pogleda ukazuju na nesigurnost.</p>	 <p>Noge prekrížene u potkoljenici i držanje za stolac ukazuju na nesigurnost, nervozu i manjak samopouzdanja.</p>	 <p>Prekrížene ruke i dignuta ramena ukazuju na nervozu, obrambeni stav i manjak samopouzdanja.</p>	 <p>Diranje nosa sugerira da se osoba osjeća nesigurno i neugodno.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <p>Otvorene ruke s raširenim ramenima pokazuju samopouzdanje, povjerenje i aktivno slušanje.</p>	 <p>Ruke na kukovima s dlanovima okrenutima prema unutra predstavljaju agresivnu obrambenu pozu.</p>	 <p>Potpuna pažnja i direktan pogled pokazuju samopouzdanje i zainteresiranost.</p>	 <p>Noge prekrížene na ovaj način ukazuju na samopouzdanje, ali i obrambeni stav, te podložnost promjenama.</p>	 <p>Otvoren i obraća pažnju, spreman na akciju.</p>	 <p>Ova poza sugerira da osoba pažljivo i profesionalno sluša.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Ovo je vrlo samopouzdana poza. Bilo bi prikladno ovako sjediti u neformalnom okruženju, npr. s obitelji ili prijateljima.

No, u formalnoj ili ozbiljnoj situaciji, poput razgovora za posao ili sastanka, ova poza bi se smatrala nepristojnom i ukazivala bi na manjak poštovanja.



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:

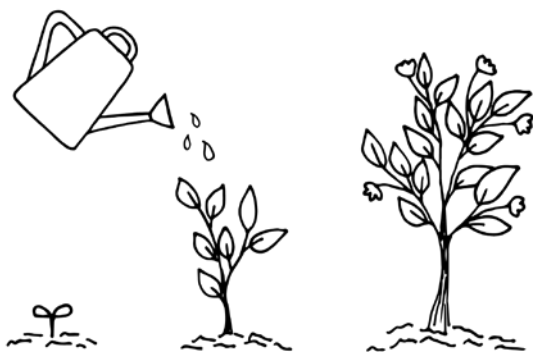
Označite mjesta na tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina.

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
	Primjer: 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.

Sveukupno, moje 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.

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
	Primjer: 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:

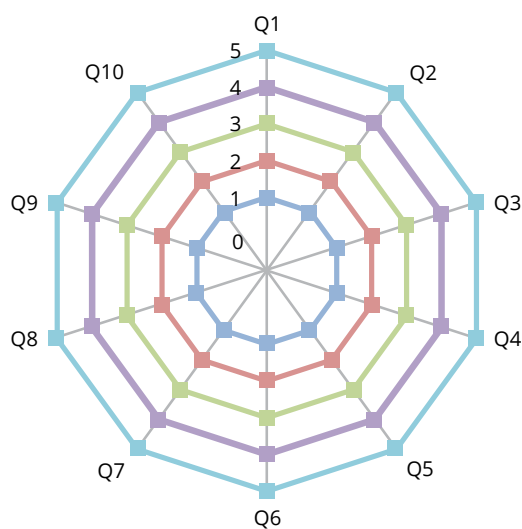
Sada iscrtajte svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

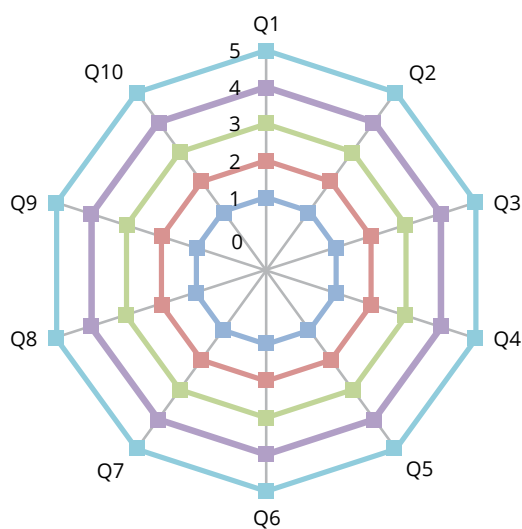
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 prepriječe 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?

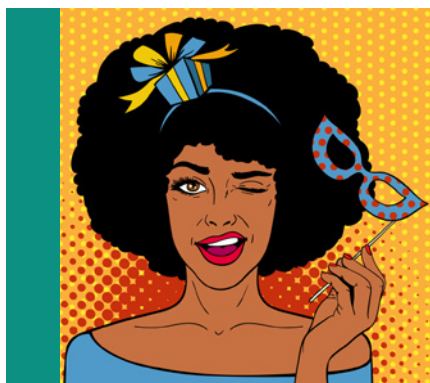
- Razboljeli ste se i ne možete sudjelovati u nečemu.
- Jako ste se posvađali s najboljim prijateljem/prijateljicom, kolegom ili suradnikom.
- Drugi ljudi nisu predani zadatku koliko vi mislite da bi trebali biti – vi ste jedini ozbiljni.
- Sve traje predugo i zakasnit ćete ili propustiti rok.
- Izrazito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

	<i>Ja sam izuzetno fleksibilna i prilagodljiva osoba!</i>	
		

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?

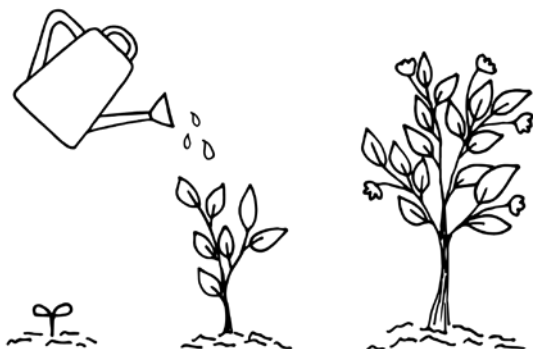
NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

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 – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: 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.

Sveukupno, moje 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.

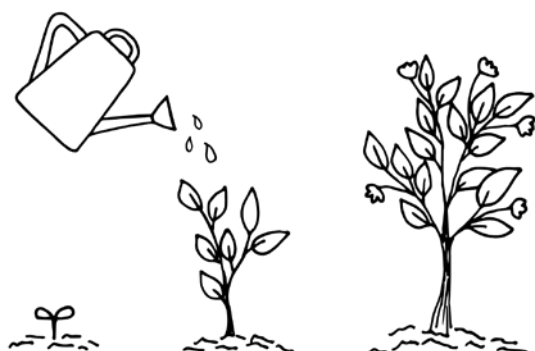
Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

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:						
	Primjer: 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.

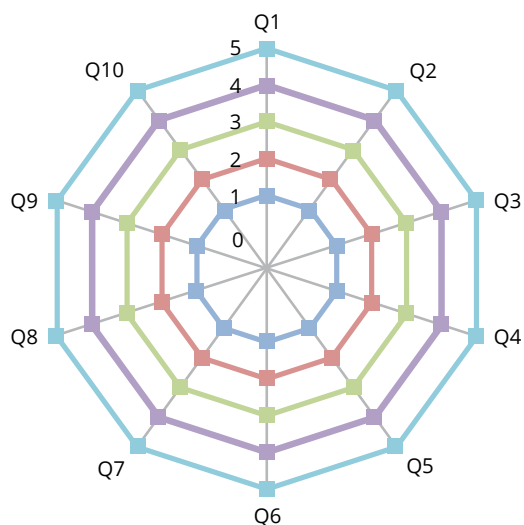
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

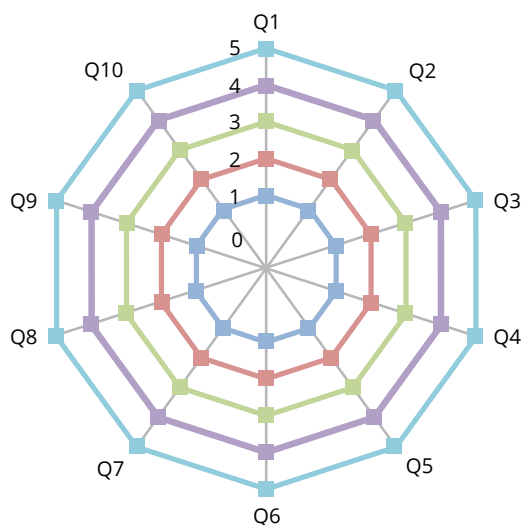
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

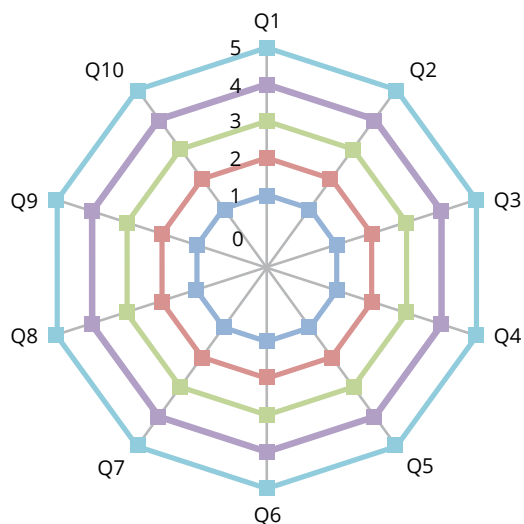


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

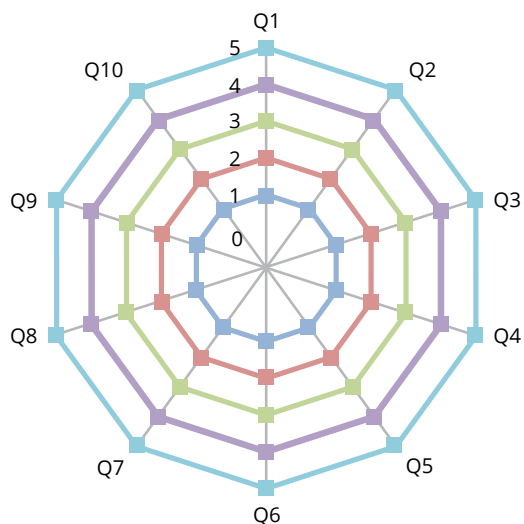
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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:

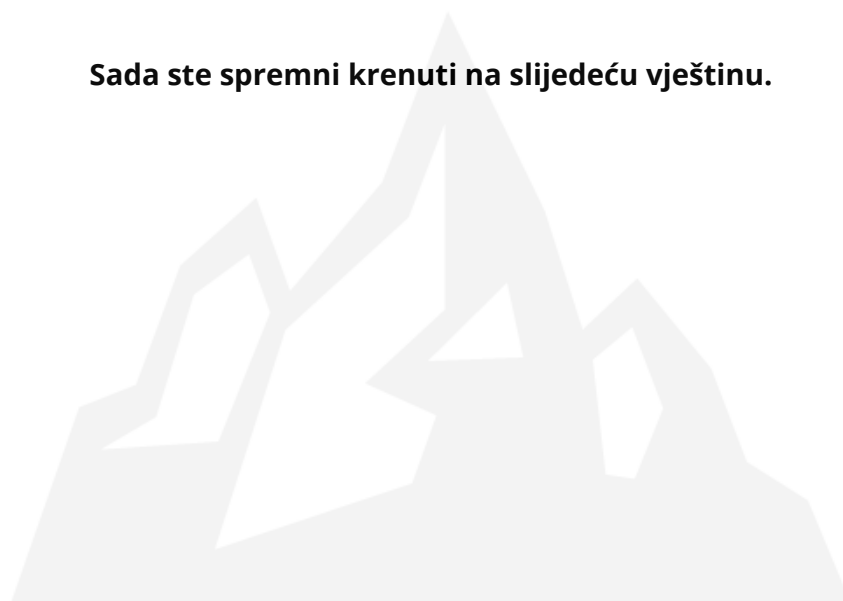
2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakvo iskustvo imate u prilagođavanju u različitim situacijama.

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.





UPRAVLJANJE VREMENOM I ENERGIJOM

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

UPRAVLJANJE VREMENOM I ENERGIJOM



Što je to i zašto je važno

- Osjećate li se ikad kao da nemate dovoljno vremena za sve?
- Kasnite li stalno, propuštate rokove ili se osjećate umorno i pod stresom?

Ako je odgovor na ova pitanja „da“, onda je ovo poglavlje nedvojbeno za vas. No, i suprotno može biti istina. Mnogi od nas prođu kroz razdoblja u kojima imaju previše vremena, s premalo fokusa na ono što nam daje energiju. Osjećaj kao da imamo previše posla nas može učiniti umornim i razdražljivim; premalo posla nas može učiniti umornim i demotiviranim. U oba slučaja, naša energija se može iscrpiti.

Naći zlatnu sredinu je važno za našu dobrobit i za to kako nas drugi vide. Iako ne možemo kontrolirati svaki zahtjev koji nas zapadne, možemo odrediti kako provodimo vrijeme i kako upravljamo svojom energijom.

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.

UPRAVLJANJE VREMENOM I ENERGIJOM

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Se osvrnuti na to kako trenutno upravljate svojim vremenom i energijom.
- Razmisliti o nekim strategijama efektivnog upravljanja vremenom i energijom, naročito o onima koje se mogu primijeniti u raznim situacijama.
- Nacrtati dijagram svojih vještina i sposobnosti upravljanja vremenom i energijom, te odlučiti kako biste ih trebali poboljšati.
- Identificirati situaciju ili zadatak u kojem sudjelujete i isplanirati kako ćete na njima primijeniti tehnike upravljanja vremenom i energijom.
- Procijeniti kako su se vaše vještine razvile kao rezultat ove aktivnosti i kako ih dalje planirate 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 upravljanja vremenom i energijom 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:



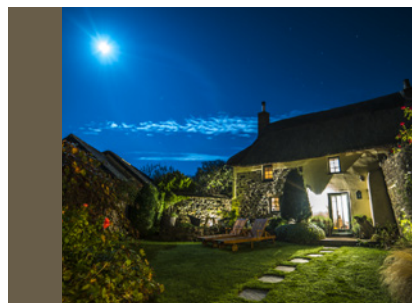
Aspekt	Datum početka	Datum završetka	Vaše bilješke
Provjera vještina koje već posjedujete			
Razvojne aktivnosti			
Planiranje radnji			
Razvojne aktivnosti			
Osvrt, procjena i 2. provjera vještina			
Idemo dalje			

PRIJE PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

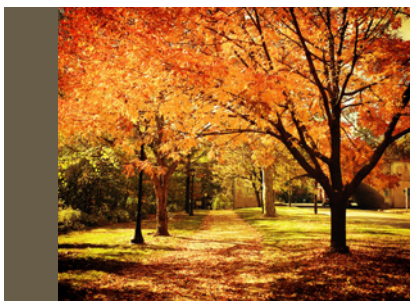


Pogledajte ove slike.

Kada se osjećate najbudnijima i najviše koncentriranima?



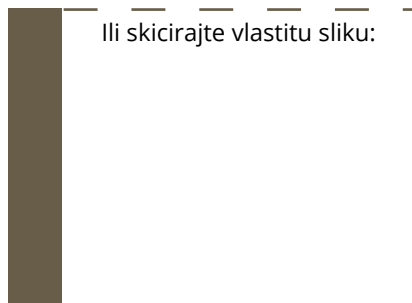
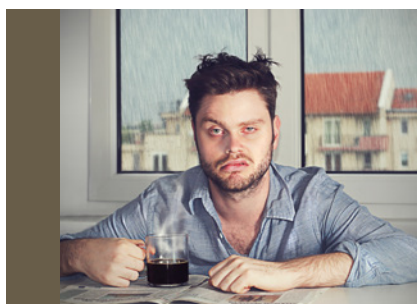
Koje doba godine vam najviše paše?



Koji je vaš najdraži dan u tjednu?

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja
-------------	--------	---------	----------	-------	--------	----------

Koja slika najbolje opisuje kako se osjećate sada?



Sada ispunite provjeru vještina.

1. korak:

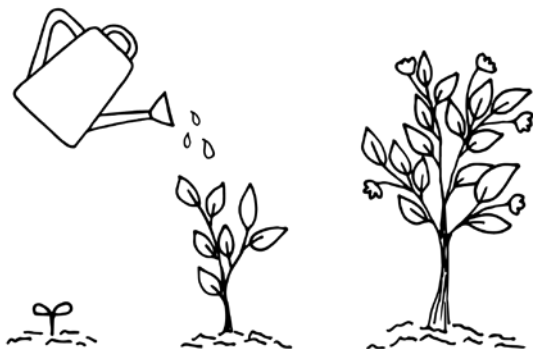
Označite mjesta na tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina.

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
	Primjer: <i>Uvijek stižem na vrijeme i poštujem postavljene rokove</i>	1	2	3	4	5
1	Uvijek stižem na vrijeme i poštujem postavljene rokove	1	2	3	4	5
2	Svjestan/na sam granica svojeg vremena i energije i ne obećajem više nego što mogu dati	1	2	3	4	5
3	Ostajem smiren/a i fokusiran/a kada imam puno toga za napraviti	1	2	3	4	5
4	Kada sam umoran/na, znam što trebam napraviti kako bih se opustio/la i osvježio/la	1	2	3	4	5
5	Redovito pišem popis stvari za napraviti i označavam kada su napravljene	1	2	3	4	5
6	Ne pokušavam napraviti sve odjednom i rado ostavljam manje hitne stvari za drugi dan	1	2	3	4	5
7	Razumijem koliko vremena je potrebno za napraviti neke zadatke, te si ostavljam dovoljno vremena kako bih ih završio/la	1	2	3	4	5
8	Gledam vrijeme i energiju kao „jedinice“ i znam kako ih potrošiti korisno	1	2	3	4	5
9	Kada počnem raditi nešto, nastojim to završiti bez ometanja i gubitka pažnje	1	2	3	4	5
10	Ne prokrastiniram niti odgađam stvari ako ih mogu napraviti sada	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina upravljanja vremenom i energijom.

Sveukupno, moje vještine upravljanja vremenom i energijom 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.

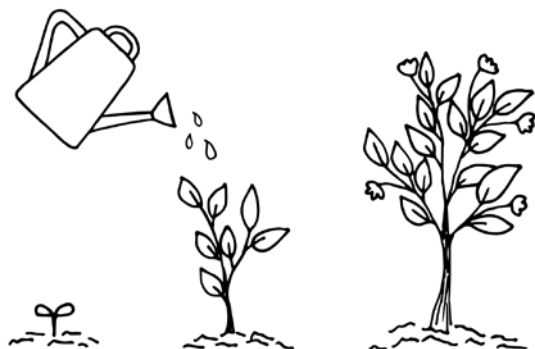
2. korak:

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	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
Vrsta odnosa:						
	Primjer: Uvijek stiže na vrijeme i poštuje postavljene rokove	1	2	3	4	5
1	Uvijek stiže na vrijeme i poštuje postavljene rokove	1	2	3	4	5
2	Svjestan/na je granica svojeg vremena i energije i ne obećaje više nego što može dati	1	2	3	4	5
3	Ostaje smiren/a i fokusiran/a kada ima puno toga za napraviti	1	2	3	4	5
4	Kada je umoran/na, zna što treba napraviti kako bi se opustio/la i osvježio/la	1	2	3	4	5
5	Redovito piše popis stvari za napraviti i označava kada su napravljene	1	2	3	4	5
6	Ne pokušava napraviti sve odjednom i rado ostavlja manje hitne stvari za drugi dan	1	2	3	4	5
7	Razumije koliko vremena je potrebno za napraviti neke zadatke, te si ostavlja dovoljno vremena kako bi ih završio/la	1	2	3	4	5
8	Gleda vrijeme i energiju kao „jedinice“ i zna kako ih potrošiti korisno	1	2	3	4	5
9	Kada počne raditi nešto, nastoji to završiti bez ometanja i gubitka pažnje	1	2	3	4	5
10	Ne prokrastinira niti odgađa stvari ako ih može napraviti sada	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina upravljanja vremenom i energijom.

Sveukupno, njihove vještine upravljanja vremenom i energijom 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:

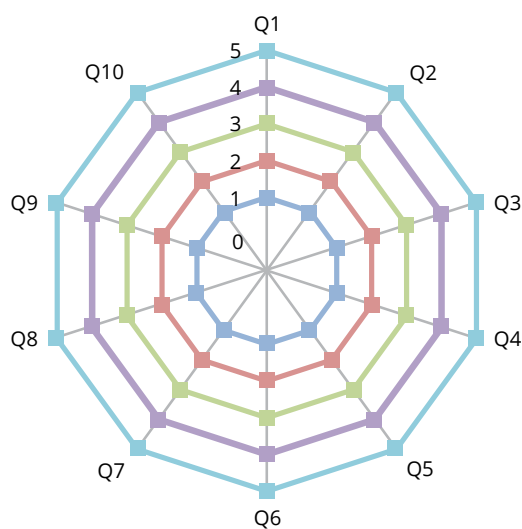
Sada iscrtajte svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

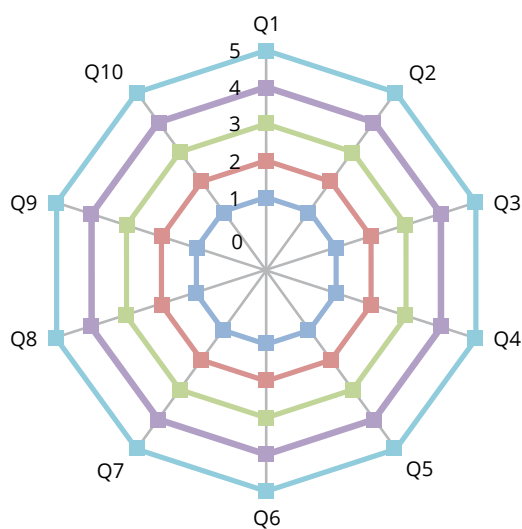
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 upravljanja vremenom i energijom, 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 AKTIVNOSTIS

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da ćete morati planirati ili prioritzirati kako trošite vrijeme i energiju.

Osjećate se preplavljeni svime? Prioritizirajte!

Kada imamo puno toga za napraviti, lako je probati ih napraviti sve, bez razmišljanja o tome koje bi trebale biti napravljene, a koje ostavljene za kasnije. Evo načina koji vam može pomoći kod odlučivanja što ćete prioritzirati¹:

1 Važno i hitno – NAPRAVITE SADA Ovo su važne stvari koje mogu imati neposredan utjecaj na druge ljude i koje imaju posljedice ako se ne naprave. Ove stvari napravite prve. <i>Krizni menadžment Sastanci i rokovi</i>	2 Važno, ali ne hitno – PLANIRAJTE I NAPRAVITE SLJEDEĆE Ove stvari napravite sljedeće jer su važne, ali imate više vremena za njih. Planirajte provesti što je više vremena moguće na ovim stvarima. <i>Planiranje i priprema posla Izgradnja odnosa</i>
3 Hitne, ali ne važne – NAPRAVITE KASNIJE Neke stvari mogu biti hitne - pogotovo za druge ljude – ali zapravo nisu toliko važne. Ove stvari napravite kasnije ili zamolite nekoga drugog da ih napravi. <i>Tuđa pitanja ili problemi koji nisu važni (npr. smetanja ili nevažni e-mailovi)</i>	4 Nije važno ni hitno – ELIMINIRAJTE Ove stvari su uistinu gubitak vašeg vremena i trebali biste ih raditi što je manje moguće. <i>Provjeravanje društvenih medija na poslu Tračanje s kolegama</i>

Promislite o svim stvarima koje morate napraviti tijekom sljedećih nekoliko dana i odlučite u koje kućice bi trebale ići. Probajte staviti barem dvije stvari u svaku kućicu...



Zadaci za sljedećih nekoliko dana:	1 Važno i hitno	2 Važno, ali ne hitno
	3 Hitno, ali ne važno	4 Nije hitno ni važno

¹ Vidi: https://en.wikipedia.org/wiki/Time_management#The_Eisenhower_Method



Ponekad se može činiti da su količina energije koju imamo i naš pristup upravljanju vremenom fiksni i da se ne mogu promijeniti. No, znamo da to nije slučaj. Male i jednostavne promjene u vašoj rutini mogu učiniti veliku razliku. Ironično, ako provedete više vremena i uložite više truda u rađanje ovih promjena, gotovo sigurno ćete vidjeti da imate više vremena i energije za fokusiranje na ono što je važno.

Action 1: Znajte svoje razine energije. Biti uposlen ne znači nužno biti produktivan. Ključ produktivnosti je napraviti raspored na temelju svojih razina energije. Neki ljudi imaju više energije ujutro, drugi su na vrhuncu popodne, a neki se lakše koncentriraju po noći. Nije uvijek moguće raditi kada vam paše – to ovisi i o vašem radnom vremenu – ali ako znate kada ste najproduktivniji, možete organizirati neke stvari oko toga.

Action 2: Planirajte iskoristiti svaki dan. Uzmite 5 min od svakog dana kako biste isplanirali što ćete raditi sutra. Razmislite koliko je svaki zadatak važan i prvo napravite važne i hitne stvari. Ako ovo možete uklopiti u svoju svakodnevnu rutinu, imat ćete više energije i fokusa, a s vremenom će vam planiranje postati navika.

Action 3: Ograničite svoje vrijeme. Jeste li se ikada našli udubljeni u neki kreativan posao toliko da ste izgubili pojam o vremenu? Iako je „udubljenost“ odlična za kreativnost, trebali biste paziti na vrijeme ako imate puno toga za napraviti. Napravite si vremensko ograničenje za izvršavanje svakog zadatka. Možete koristiti štopericu ili aplikaciju za odbrojanje vremena na vašem mobitelu.

Action 4: Znajte kako se nositi s onim što vam odvraća pažnju. Kada smo usred nečega, stvari koje nam odvraćaju pažnju mogu biti naporne. Potreban je dodatan trud da vratite fokus na ono što ste radili ako vas nešto prekida. Ako se trebate koncentrirati, mogli biste nositi slušalice za neke zadatke. Surfanje internetom ili društvenim medijima nam najviše odvraćaju pažnju. Kada se trebate koncentrirati, ugasite svoj mobitel, stišajte notifikacije za e-mail ili jednostavno isključite internet. Planirajte kratke stanke kako biste surfali kada vi to želite.

Action 5: Napravite to sada! Umjesto da se najvažnijim i najhitnijim stvarima pozabavimo sada, često ih odgađamo za kasnije. Jedan način rješavanja toga je „pravilo od 2 minute“. Ako možete nešto napraviti unutar 2 minute, napravite to sada. Ako traje više od dvije minute, započnite to, ali provedite samo 2 minute radeći to. Npr. ako trebate napisati nešto od 1000 riječi, provedite 2 minute pišući oko 50 riječi. Započeti nešto je ponekad najteži dio posla. Probit ćete ogradu prokrastinacije.

Action 6: Izbjegavajte multi-task. Mnogi se ponose količinom stvari koje mogu raditi odjednom, ali većina dokaza ukazuje na to da što više stvari pokušavate napraviti odjednom, to ćete ih lošije napraviti. Ako možete, planirajte raditi jednu po jednu stvar, napravite to kvalitetno i onda krenite na sljedeću stvar. Bit ćete produktivniji i razvit ćete veći osjećaj postignuća.

Action 7: Recite ne i mislite to. Ako vas drugi zamole da napravite nešto, a to prekida ono na što ste trenutno fokusirani, uredu je reći im „ne“ (osim ako je krizna situacija). Dobre komunikacijske vještine su važne ovdje. Ako ljudi znaju da ćete prekinuti što god radite da odgovorite na njihove prioritete, očekivat će da to napravite svaki put i nikad nećete dovršiti ono što radite. Na kraju krajeva, ljudi će vas poštivati više ako se izjasnite oko onoga što možete napraviti, a što ne. Nemojte se bojati tražiti pomoć ili pomaknuti rokove ako nisu realni. S dobrom komunikacijom obično dobivamo i rješenje.

Action 8: Podijelite zadatke na manje zadatke. Ako se zadatak čini vremenski zahtjevnim i složenim da ne znate gdje biste počeli, više će vas privlačiti prokrastinacija i nikad nećete napraviti što trebate. Ovdje možete implementirati „pravilo od 2 minute“. Također možete tretirati zadatak kao problem koji treba riješiti, te implementirati neke od analitičkih vještina, kao i vještina planiranja i rješavanja problema koje ste naučili. Podijelite takav zadatak na manje zadatke, tako možete lakše baratati njima i procijenite koliko vam treba za svaki manji zadatak. Druga opcija je izbjegavanje

perfekcionizma. Kada radite nešto, nemojte se truditi napraviti to savršeno. Napravite to koliko ide, a poboljšajte kasnije. Ako ne možete, pustite to na miru i krenite raditi nešto drugo.

Action 9: Radite popise. Veće ste promislili o ovome kada ste se bavili dnevnim planiranjem. Jednom kada imate plan, možete uzeti svoj popis stvari za napraviti i ,kako ih radite, pisati popis napravljenih stvari. Dobar je osjećaj križati stvari s popisa i vidjeti da se popis napravljenih stvari povećava. Također možete napraviti popis stvari koje ne biste trebali raditi. Npr. odlučite da sljedeći tjedan nećete provjeravati mobitel 20 minuta dok doručkujete. Odlučite koje navike želite prekinuti i koncentrirajte se da ih i prekinete.

Action 10: Odmorite se i napunite baterije. Naposljetku, svi trebamo redovit odmor kako bismo napunili baterije. Nema smisla dobro upravljati vremenom i biti produktivan ako ne uživamo u životu. Potrudite se planirati raditi i stvari u kojima uživate, koje vas opuštaju i uzbuđuju. Dok alkohol i rekreativne droge mogu biti zabavne isprva, zapravo dodatno umaraju vaš um i tijelo, pa svedite takve aktivnosti na minimum ili ih u potpunosti prestanite raditi. Planirajte jesti dobro, spavati dovoljno, redovito vježbati i uzeti malo više vremena za prijatelje i obitelj.



Pročitajte „10 radnji za vremenski efikasan život“ ponovno, a zatim napravite vježbu koja se nalazi ispod.

Najlakša radnja za implementirati:

Najteža radnja za implementirati:

Radnja koja će imati najveći utjecaj na mene:

Radnja koja će imati najmanji utjecaj na mene:

PLANIRANJE RADNJI

Količina vremena koju provedemo radeći neki zadatak je često drugačija nego što mislimo. Procijenite koliko vremena potrošite na različite zadatke i aktivnosti, a onda provjerite je li to stvarno tako!



Zadatak	Procjenjujem da ovo traje...	Zapravo traje...
1. <i>Pranje zubi</i>		
2. <i>Put do škole/posla</i>		
3. <i>Priprema i jedenje doručka</i>		
4.		
5.		
6.		

Ponekad provedemo malo vremena radeći male stvari, ali one se mogu nagomilati, naročito kada se radi o vremenu provedenom pred ekranom. Zabilježite svoje vrijeme provedeno pred ekranom tijekom jednog dana u tablicu ispod.

Također možete skinuti aplikacije za praćenje vašeg vremena pred ekranom, poput aplikacija „Social Fever“, „Moment“ ili „RealizD“.

	Društveni mediji			Provjeravanje e-maila			Surfanje internetom		
	Od	Do	Ukupno	Od	Do	Ukupno	Od	Do	Ukupno
1	08:30	08:43	13 min						
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
Ukupno	Ukupno za cijeli dan:			Ukupno za cijeli dan:			Ukupno za cijeli dan:		

Dovoljna količina sna je ključno za upravljanje vremenom i energijom. Premalo ili previše sna vas može učiniti umornim i razdražljivim. Odaberite jedan tjedan koji ćete voditi dnevnik spavanja.

	Vrijeme ustajanja	Vrijeme odlaska u krevet	Sveukupno sati sna	Jesam li se dovoljno naspavao/la?
Ponedjeljak				
Utorak				
Srijeda				
Četvrtak				
Petak				
Subota				
Nedjelja				

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

[illegible]

- 

Promislite o tri radnje s kojima ćete eksperimentirati. Izrežite ih i nosite sa sobom. Možete ih staviti u novčanik ili torbicu, ili ih, pak, staviti u dnevnik ili folder.



Radnja vremena i energije:	Radnja vremena i energije:	Radnja vremena i energije:

Napravite plan za zadatak koji trebate napraviti. To može biti nešto relativno veliko ili sasvim malo. Što god da je, napišite kako ćete koristiti 3 radnje koje ste odabrali gore.



Koji zadatak ćete napraviti?		
Je li zadatak... (✓ označite)	Važan i hitan?	Važan, ali nije hitan?
	Nije važan, ali je hitan?	Nije ni važan ni hitan?
Koliko vremena bi zadatak trebao oduzeti?	Kako ćete ga započeti?	Kako ćete ga završiti?
Radnja:	Implementirat ću ovu radnju tako što ću...	
Radnja:	Implementirat ću ovu radnju tako što ću...	
Radnja:	Implementirat ću ovu radnju tako što ću...	
Kako radite zadatak, vodite bilješke o svojem upravljanju vremenom i energijom:		

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 upravljanju vremenom i energijom? Kako?

Možete li sada upravljati vremenom i energijom bolje? Kako?

Koje nove vještine upravljanja vremenom i energijom 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 upravljanja vremenom i energijom. Sada je vrijeme da vidite koliko daleko ste otputovali. Označite kućice koje najbolje odgovaraju trenutnom (novom) stanju vaših vještina.

		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Uvijek stižem na vrijeme i poštujem postavljene rokove	1	2	3	4	5
1	Uvijek stižem na vrijeme i poštujem postavljene rokove	1	2	3	4	5
2	Svjestan/na sam granica svojeg vremena i energije i ne obećajem više nego što mogu dati	1	2	3	4	5
3	Ostajem smiren/a i fokusiran/a kada imam puno toga za napraviti	1	2	3	4	5
4	Kada sam umoran/na, znam što trebam napraviti kako bih se opustio/la i osvježio/la	1	2	3	4	5
5	Redovito pišem popis stvari za napraviti i označavam kada su napravljene	1	2	3	4	5
6	Ne pokušavam napraviti sve odjednom i rado ostavljam manje hitne stvari za drugi dan	1	2	3	4	5
7	Razumijem koliko vremena je potrebno za napraviti neke zadatke, te si ostavljam dovoljno vremena kako bih ih završio/la	1	2	3	4	5
8	Gledam vrijeme i energiju kao „jedinice“ i znam kako ih potrošiti korisno	1	2	3	4	5
9	Kada počnem raditi nešto, nastojim to završiti bez ometanja i gubitka pažnje	1	2	3	4	5
10	Ne prokrastiniram niti odgađam stvari ako ih mogu napraviti sada	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina upravljanja vremenom i energijom.

Sveukupno, moje vještine upravljanja vremenom i energijom su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
----------------------------------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

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

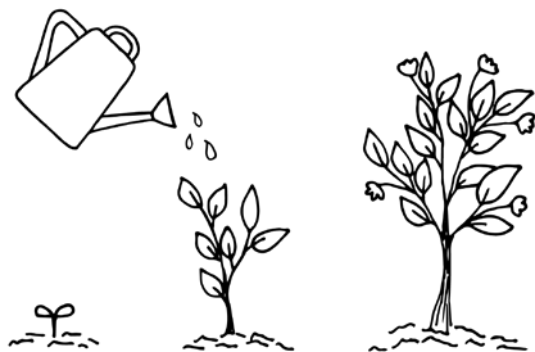
Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

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:						
	Primjer: <i>Uvijek stiže na vrijeme i poštuje postavljene rokove</i>	1	2	3	4	5
1	Uvijek stiže na vrijeme i poštuje postavljene rokove	1	2	3	4	5
2	Svjestan/na je granica svojeg vremena i energije i ne obećaje više nego što može dati	1	2	3	4	5
3	Ostaje smiren/a i fokusiran/a kada ima puno toga za napraviti	1	2	3	4	5
4	Kada je umoran/na, zna što treba napraviti kako bi se opustio/la i osvježio/la	1	2	3	4	5
5	Redovito piše popis stvari za napraviti i označava kada su napravljene	1	2	3	4	5
6	Ne pokušava napraviti sve odjednom i rado ostavlja manje hitne stvari za drugi dan	1	2	3	4	5
7	Razumije koliko vremena je potrebno za napraviti neke zadatke, te si ostavlja dovoljno vremena kako bi ih završio/la	1	2	3	4	5
8	Gleda vrijeme i energiju kao „jedinice“ i zna kako ih potrošiti korisno	1	2	3	4	5
9	Kada počne raditi nešto, nastoji to završiti bez ometanja i gubitka pažnje	1	2	3	4	5
10	Ne prokrastinira niti odgađa stvari ako ih može napraviti sada	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina upravljanja vremenom i energijom.

Sveukupno, njihove vještine upravljanja vremenom i energijom su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
------------------------------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

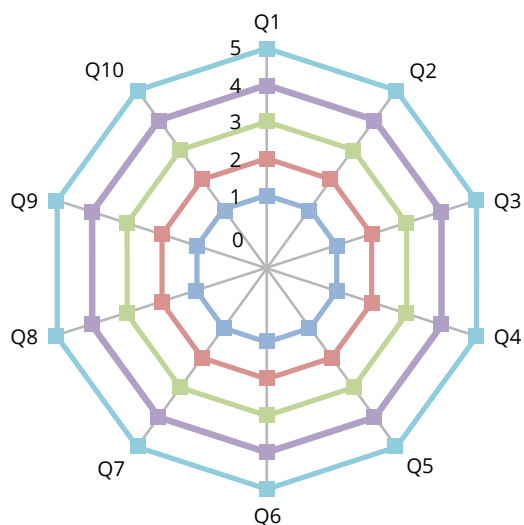
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

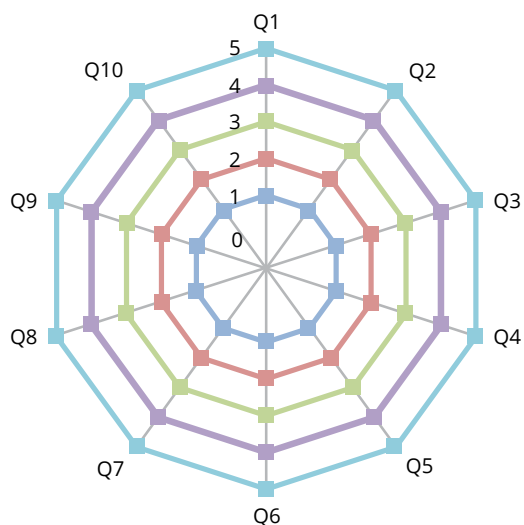
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

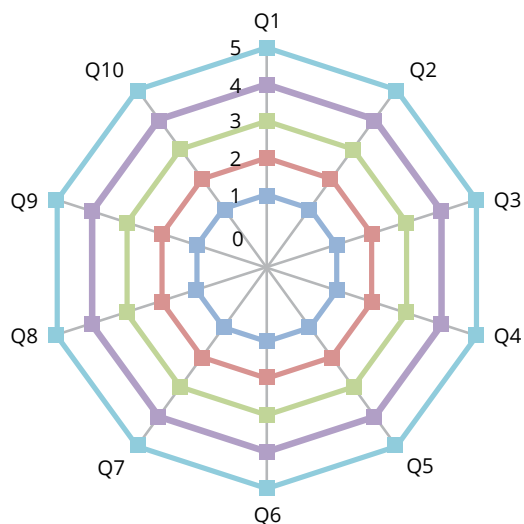


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

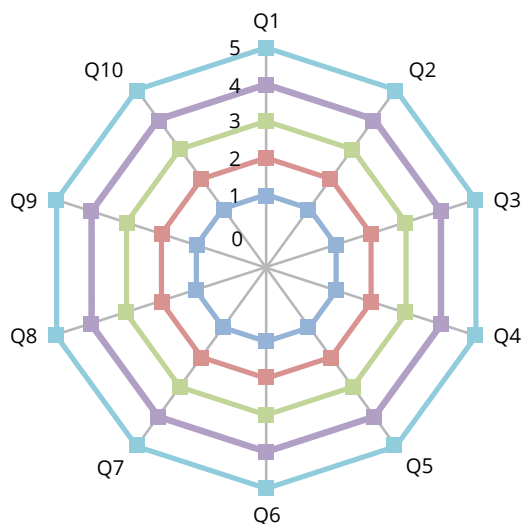
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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 upravljanja vremenom i energijom?

Nastavit ću razvijati svoje vještine upravljanja vremenom i energijom tako što ću:

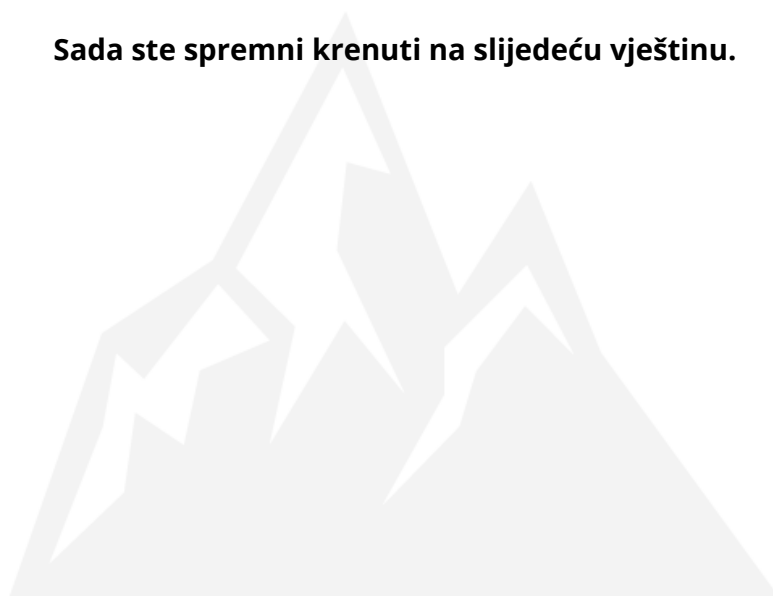
2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakvo iskustvo imate u efektivnom upravljanju vremenom i energijom.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

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

Koje još primjere vještina upravljanja vremenom i energijom možete navesti na svom razgovoru?

Sada ste spremni krenuti na slijedeću vještinu.





RADNA ETIKA

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

RADNA ETIKA

Što je ona i zašto je važna

- Je li marljiv rad važniji od talenta ili sposobnosti?
- Ili uspjeh u životu više ovisi o tome koga znate ili kako vam „padnu“ stvari?



Poslodavci često kažu kako žele zaposliti nekoga s jakim radnom etikom, ali nije uvijek jasno što time misle. Gotovo kao da bismo svi trebali znati što je dobra radna etika bez da nam je itko ikada to objasnio. U umovima mnogih, neki ljudi su dovoljno „sretni“ da imaju „dobru“ radnu etiku, dok su drugi sami po sebi lijeni ili neskloni radu.

Ipak, moguće je identificirati što čini pozitivnu radnu etiku, te kako ju možete razviti i ojačati. Što god želite od života, marljiv rad je svakako važan, ali postoje i druge stvari koje treba uzeti u obzir.

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.

RADNA ETIKA

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Se osvrnuti na svoju trenutnu radnu etiku, te na svoj pristup radu i učenju.
- Promisliti o strategijama koje vam mogu pomoći razviti i održavati pozitivnu radnu etiku, te o tome kako ćete ih primijeniti u različitim Situacijama.
- Nacrtati dijagram svojih vještina i sposobnosti vezanih uz pristup radu, te odlučiti kako biste ih trebali poboljšati.
- Identificirati situaciju ili zadatak u kojem sudjelujete i isplanirati kako ćete na njima primijeniti tehnike za razvoj radne etike.
- Procijeniti kako su se vaše vještine razvile kao rezultat ove aktivnosti i kako ih dalje planirate 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 pristupe radnoj etici 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



Ispunite sljedeće kućice. Nemojte misliti previše, napišite prvo što vam padne na pamet.

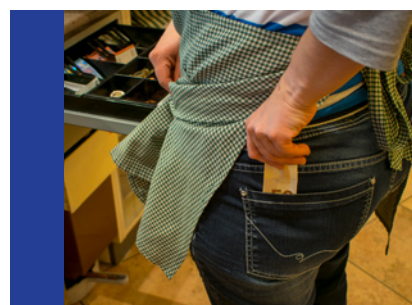
Napišite 5 stvari u kojima ste dobri:

Napišite 5 stvari koje volite raditi:

Napišite 5 stvari u kojima niste dobri:

Napišite 5 stvari koje ne volite raditi:

Koja od ovih ponašanja na radnom mjestu su dobra? Koja nisu? Zašto?
Možete li se sjetiti primjera kada ste se vi ovako ponašali? Zašto ste bili takvi?



Sada ispunite provjeru vještina.

1. korak:

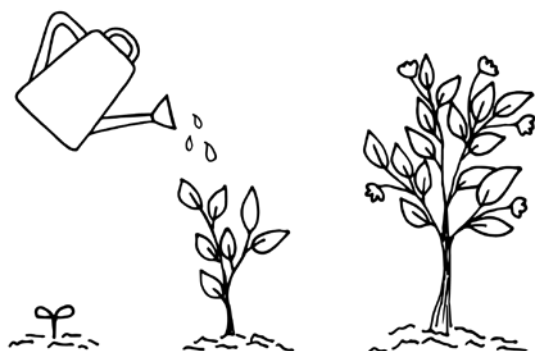
Označite mjesta na tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina.

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	
	Primjer: Razumijem važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5	
1	Razumijem važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5	
2	Pouzdan/a sam kada treba nešto napraviti	1	2	3	4	5	
3	Stižem na vrijeme, dobro upravljam vremenom i poštujem postavljene rokove	1	2	3	4	5	
4	Priznajem svoje greške i rado tražim pomoć kada mi treba	1	2	3	4	5	
5	Trudim se zadatke uvijek izvršavati kvalitetno, čak i kad ih smatram teškima ili dosadnima	1	2	3	4	5	
6	Uvijek sam pošten/a prema drugim ljudima, pomažem im i poštujem ih, bez obzira na njihov status ili položaj	1	2	3	4	5	
7	Održavam ravnotežu između posla, učenja, opuštanja/ zabave i obiteljskog života	1	2	3	4	5	
8	Ponosim se svojim radom, te često idem korak dalje i radim više od minimuma	1	2	3	4	5	
9	Znam što trebam napraviti kako bih bio/la uspješan/na, te sam motiviran/a i odlučan/na to postići	1	2	3	4	5	
10	Svjestan/na sam raspona svojih talenata i sposobnosti, te realno gledam na ono što mogu postići	1	2	3	4	5	

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu pozitivne radne etike.

Sveukupno, moje vještine pozitivne radne etike 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.

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	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
Vrsta odnosa:						
	Primjer: Razumije važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5
1	Razumije važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5
2	Pouzdan/a je kada treba nešto napraviti	1	2	3	4	5
3	Stiže na vrijeme, dobro upravlja vremenom i poštuje postavljene rokove	1	2	3	4	5
4	Priznaje svoje greške i rado traži pomoć kada mu/joj treba	1	2	3	4	5
5	Trudi se zadatke uvijek izvršavati kvalitetno, čak i kad ih smatra teškima ili dosadnima	1	2	3	4	5
6	Uvijek je pošten/a prema drugim ljudima, pomaže im i poštuje ih, bez obzira na njihov status ili položaj	1	2	3	4	5
7	Održava ravnotežu između posla, učenja, opuštanja/ zabave i obiteljskog života	1	2	3	4	5
8	Ponosi se svojim radom, te često ide korak dalje i radi više od minimuma	1	2	3	4	5
9	Zna što trebam napraviti kako bi bio/la uspješan/na, te je motiviran/a i odlučan/na to postići	1	2	3	4	5
10	Svjestan/na je raspona svojih talenata i sposobnosti, te realno gleda na ono što može postići	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu pozitivne radne etike.

Sveukupno, njihove vještine pozitivne radne etike 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:

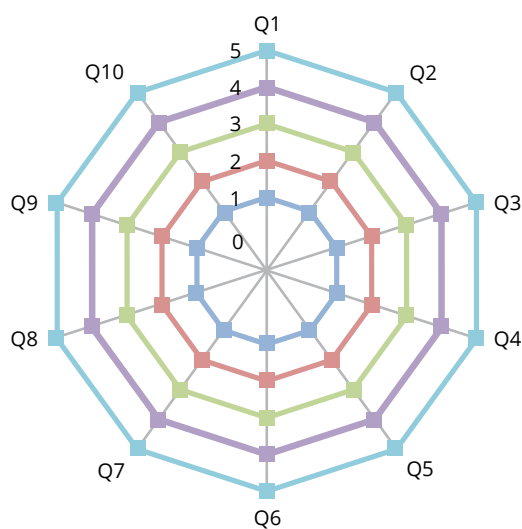
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

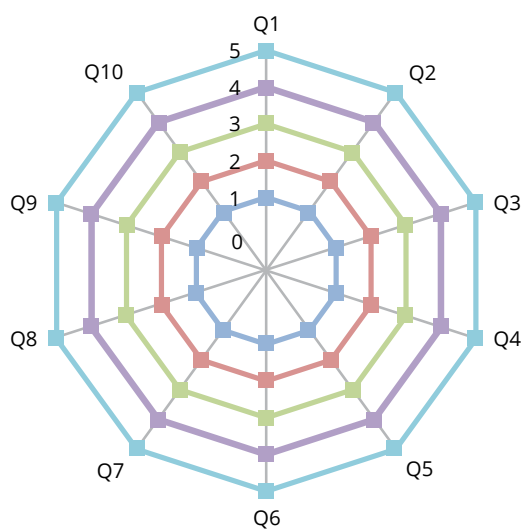
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 pristupi radnoj etici, 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

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da vaš stav prema radu utječe na vas, ali i na one oko vas.

Što vas motivira?

Promislite o poslu koji radite ili biste htjeli raditi. Rangirajte sljedeće po redoslijedu važnosti:

- **1 = najvažnije;**
- **7 = najmanje važno.**



Ranking



Ugovori. Je li posao privremen ili stalan? Pola radnog vremena ili puno radno vrijeme? Siguran ili fleksibilan?



Veze. Slažu li se ljudi dobro? Podupiru li se međusobno? Ili ima sukoba i tračanja?



Novac. Jeste li dovoljno plaćeni za taj posao? Je li plaća dovoljna za život? Ili ste plaćeni premalo?



Zdravlje. Je li radno mjesto zdravo i sigurno? Ili stres ili opasne radne prakse utječu na vaše zdravlje?



Dizajn posla. Imate li dovoljno toga za raditi? Učite li nove stvari? Ili je količina posla previše za vas?



Glas i samozastupanje. Možete li izjasniti probleme svojim upraviteljima? Ili ignoriraju brige svojih zaposlenika?



Ravnoteža posla i života. Imate li dovoljno vremena za druge stvari? Ili rad preuzima vaš život?

- Što smatrate najvažnijom stavkom u poslu?
- Biste li bili voljni napraviti kompromis oko toga?
- Koliko bi to utjecalo na vašu motiviranost i radnu etiku?
- Postoji li „savršen posao“?
- Koliko je posao ili imanje istog važan za vaše sveukupno zadovoljstvo i sreću?



Vaša radna etika nije važna samo na radnom mjestu, već se može očitovati i u vašem općenitom pristupu radu. Na sreću, radnu etiku možete razviti kao i svaku drugu vještinu. Evo kako.

Radnja 1: Znajte što vas motivira. Nije uvijek moguće raditi ono u čemu uživate, ali važno je znati što vas motivira. Psiholozi često gledaju motivaciju kao unutarnju i vanjsku. Unutarnja motivacija dolazi iz vas, a bazira se na onome što vi dobivate iz rada. U okvirima plaćenog zaposlenja, zapitajte se biste li ovo uopće radili da niste plaćeni? Vanjska motivacija dolazi izvan vas. Stoga, ako ne uživate u poslu, ali radite ga jer vam treba novac, vaša motivacija je isključivo vanjska. Realno gledajući, većina poslova će sadržavati kombinaciju unutarnje i vanjske motivacije. Promislite o tome kakav omjer kombinacije je najbolji za vas i oko čega ste voljni napraviti kompromis.

Radnja 2: Radite svoj posao dobro, učestalo. Koji god bio vaš zadatak, ako radite dobar posao, možete biti ponosni na to, te će i drugi biti ponosni na vas. No, tako trebate raditi uvijek. Trebali biste se uvijek truditi davati najbolje od sebe, a ne samo kada se radi o stvarima koje volite raditi. Prvo se pozabavite stvarima koje ne volite raditi, te ih napravite kvalitetno, a na kraju se nagradite stvarima koje volite raditi. Nemojte samo napraviti prolazni minimum. Možete li stisnuti zube i ponositi se na to što ste završili i zadatke koje ne volite?

Radnja 3: Držite do svog integriteta. Ako ljudima govorite samo ono što žele čuti ili dajete obećanja koja nemate namjeru održati, otkrit će vas, te će vas smatrati nepovjerljivim. Uvijek se držite svoje riječi i napravite ono što ste rekli da ćete napraviti. Budite iskreni, a ako pogriješite, priznajte svoju grešku. Integritet se nalazi i u konzistentnom ponašanju, neovisno o tome pred kim se nalazite. Ako imate integritet, on će se vidjeti i dobit ćete poštovanje. Ljudi će vas smatrati pouzdanom, osobom na koju se mogu osloniti.

Radnja 4: Budite odani. U većini plaćenih poslova ćete morati raditi kao dio tima i organizacije. Ako ste odani organizaciji, nadajmo se da će vaš tim i organizacija to i vratiti. Ako mislite da vas uzimaju zdravo za gotovo ili da vaš rad nema vrijednost, možda bi bilo bolje da nađete tvrtku prema kojoj možete osjećati odanost, umjesto da ju lažirate za organizaciju koju ne poštujete.

Radnja 5: Imajte poštovanja. Čak i kada posao postane stesan ili osjećate da ste pod pritiskom, nemojte dopustiti da to utječe na vaše ponašanje prema drugima. Nastojte ostati smireni pod pritiskom i slušajte tuđa mišljenja. Izbjegavajte iskušenje da se uključite u tračanje na radnom mjestu ili, još gore, maltretiranje. Ponašajte se prema drugima onako kako želite da se oni ponašaju prema vama. Probajte održavati dobre odnose s kolegama, ali zapamtite da posao ne postoji zbog druženja ili sakupljanja prijatelja – ovdje ste da napravite posao. Nastojte držati profesionalan i privatni život odvojenima, te nemojte dopustiti da vaši osobni osjećaji zamaglie vašu profesionalnu procjenu drugih.

Radnja 6: Dobro upravljajte vremenom. Kako upravljate vremenom (i energijom) je izravno vezano uz vašu sveukupnu radnu etiku. Teško je pokazati pozitivnu radnu etiku ako stalno kasnite na dogovore, ne poštujete rokove ili si dopuštate da vam druge stvari odvrću pažnju. Osoba s čvrstom radnom etikom će se lako „uživjeti“ u zadatak i potruditi će se završiti ga na vrijeme i kvalitetno.

Radnja 7: Razvijte svoj unutarnji pogon. Lako je prepoznati ljude koji su motivirani i odlučni. Njima je stalo do njihovog posla i nalaze u njemu značenje i vrijednost. Uporni su i prilagodljivi, te ne dopuštaju da ih prepreke skrenu s puta. Znaju što žele postići i kako će to napraviti. Najvažnije, unutarnji pogon i odlučnost možete razviti. Odlučite koji su vaši kriteriji za uspjeh i odlučno se fokusirajte na to. Idite i nemojte stati sve dok ne dođete do cilja.

Radnja 8: Poštujte pravila. Većina radnih mjesta ima pisana pravila kojih biste uvijek trebali biti svjesni i poštivati. U većini slučajeva su tu kako bi se osiguralo da sve ide glatko. Ignoriranje pravila bez razloga može uzorkovati nakupljanje ljutnje kod kolega. Mnoga radna mjesta također imaju nepisana pravila i pretpostavke, te se vrijedi raspitati o istima kada počnete raditi. Ako u vašem

poslu postoje pravila s kojima se ne slažete ili koja vam se čine nepoštena, nemojte ih jednostavno ignorirati – predložite kako bi se mogla promijeniti ili poboljšati. Razgovarajte s upraviteljem, skupite podršku kolega ili potražite pomoć u sindikatu radnika. Ako niste spremni poštovati pravila, a ne možete ih promijeniti, potražite posao koji vam bolje odgovara.

Radnja 9: Preuzmite inicijativu. Na radnom mjestu, kao i drugdje u životu, oni koji rade stvari bez da ih netko traži se smatraju nositeljima bolje radne etike od onih koji sjede i čekaju naređenja. Slično tome, dobra radna etika znači da možete preuzeti inicijativu oko rješavanja problema, umjesto da čekate da ih drugi riješe za vas. Kreativno i analitičko razmišljanje znači da možete rješavati probleme na inovativne načine. Promislite o tome kako možete doprinijeti, te slobodno ponudite svoje usluge.

Radnja 10: Znajte svoje talente i njihove granice. Marljiv rad će vas odvesti daleko, ali također trebate biti svjesni stvari u kojima ste dobri. Možda biste htjeli postati slavan pjevač/ica i marljivo radite na ostvarivanju tog sna, ali to ništa ne znači ako ne možete pjevati dobro. Vrlo malo ljudi dopiše tamo gdje želi biti bez marljivog rada i talenta. U mnogim slučajevima je bitna i sreća. Ali postoje o obrnuti slučajevi – možete vidjeti svoj idealan posao, ali još nemate relevantnog iskustva, te ćete morati krenuti s dna. Ne možete očekivati da ćete odmah dobiti svoj idealan posao. Ipak, dobra radna etika će povećati vaše šanse dolaska na cilj.



Pročitajte „10 radnji za pozitivnu radnu etiku“ ponovno, a zatim napravite vježbu koja se nalazi ispod.

Mislite li da će drugi na vama vidjeti dobru radnu etiku? Zašto? Zašto ne?

Koje od 10 radnji su već dio vaše radne etike?

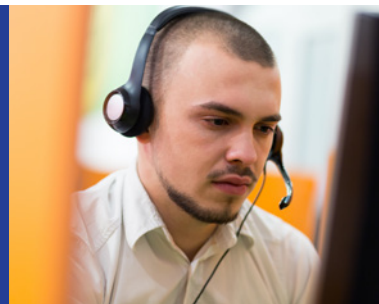
S kojima od 10 radnji imate problema? Kakvu pomoć biste trebali?

PLANIRANJE RADNJI



Koje savjete biste mogli dati ovim ljudima? Kako bi oni mogli pokazati bolju radnu etiku?

Radim ovo samo zbog novca. Ne vidim se ovdje za pet godina. Ovdje ima toliko besmislenih pravila, upravitelji nam mjere čak i koliko smo dugo na zahodu! Želim se suprotstaviti ovome, ali ne znam kako. Stvarno me demotivira.



Volim ovaj posao, ali ponekad je uistinu stresan. Nasreću, žena pored koje sjedim je moja dobra prijateljica, ja sam joj osigurala ovaj posao. Vjerojatno uzimamo previše stanki za kavu, ali još nitko nije primijetio. Volimo dobar trač, pomaže da radni dan brže završi.



Dokle god se pojavim na poslu i napravim ono što trebam, nikoga nije briga radim li to dobro ili ne. Ponekad ga napravim dobro, a ponekad ne. Koga briga? Nitko neće primijetiti, a ja i dalje dobivam plaću.



Nešto mi se dogodilo s računalom. Ispada da ga je bilo stvarno lagano popraviti. Ipak, čekala sam cijeli dan da IT podrška dođe i pogleda što nije uredu. Čekala sam ih stvarno dugo i bili su poprilično ljuti. Pa popravak računala je njihov posao, a ne moj!



Ja sam zapravo glumac, a ovo radim dok ne nađem pravi glumački angažman. Nastojim ne pričati previše s ljudima. TO nisu ljudi s kakvim bih se inače družio. Samo radim svoju stvar. U svakom slučaju, ovdje sam godinama, a i dalje nema nikakvog glumačkog angažmana, pa...





Sjetite se situacije kada vaša radna etika nije bila baš dobra.

Kakav savjet biste dali sebi kako biste u budućnosti pokazali pozitivniju radnu etiku?

Situacija:	Kako biste promijenili pristup da se ovo opet dogodi?
------------	-------------------------------------------------------




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

Napišite kratko objašnjenje zadatka/aktivnosti.

Zadatak je...	Koliko vremena će taj zadatak oduzeti?
	Tko je sve uključen?



Sjetite se svog cilja. Što želite postići?

Želim postići...	
Znam da će zadatak biti uspješno napravljen ako...	



Prije nego što dođete do cilja, koje korake morate poduzeti?

Korak 1:	
Korak 2:	
Korak 3:	
Korak 4:	
Korak 5:	



Ali pripazite! Trebat ćete par snažnih, čvrstih cipela kako se ne biste poskliznuli i pali u rijeku. Ove „cipele“ su vaša radna etika. Odaberite 5 od 10 radnji za pozitivnu radnu etiku koje ćete obuti kako biste bili sigurni da ćete biti uspješni.



Radnja:

Radnja:

Radnja:

Radnja:

Radnja:

Kako izvršavate zadatak, bilježite svoja iskustva u zapisnik.

Što sam radio/la:	Kako je time pokazana dobra radna etika:



Jeste li pali po putu? Kako ste se ponovno ustali? Kako vam je to pomoglo razviti jaču radnu etiku?



Jeste li uspješno izvršili zadatak? Koji aspekti vaše radne etike su vam u tome najviše pomogli?

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 razvijanju pozitivne radne etike? Kako?

Imate li sada jaču radnu etiku? Kako?

Koje nove pristupe radnoj etici ćete uzeti sa sobom i razviti dalje u budućnosti?

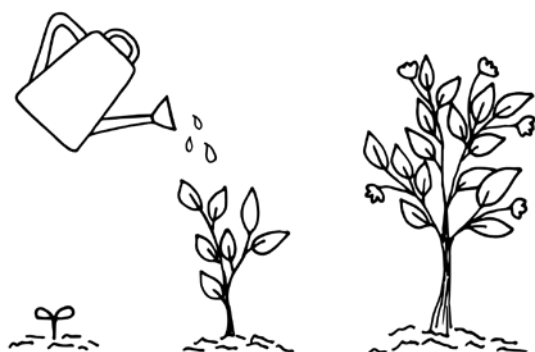
NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

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

		Nastajanje		Učvršćivanje		Utvrđivanje
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Razumijem važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5
1	Razumijem važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5
2	Pouzdan/a sam kada treba nešto napraviti	1	2	3	4	5
3	Stižem na vrijeme, dobro upravljam vremenom i poštujem postavljene rokove	1	2	3	4	5
4	Priznajem svoje greške i rado tražim pomoć kada mi treba	1	2	3	4	5
5	Trudim se zadatke uvijek izvršavati kvalitetno, čak i kad ih smatram teškima ili dosadnima	1	2	3	4	5
6	Uvijek sam pošten/a prema drugim ljudima, pomažem im i poštujem ih, bez obzira na njihov status ili položaj	1	2	3	4	5
7	Održavam ravnotežu između posla, učenja, opuštanja/ zabave i obiteljskog života	1	2	3	4	5
8	Ponosim se svojim radom, te često idem korak dalje i radim više od minimuma	1	2	3	4	5
9	Znam što trebam napraviti kako bih bio/la uspješan/na, te sam motiviran/a i odlučan/na to postići	1	2	3	4	5
10	Svjestan/na sam raspona svojih talenata i sposobnosti, te realno gledam na ono što mogu postići	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu pozitivne radne etike.

Sveukupno, moje vještine pozitivne radne etike 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.

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: Vrsta odnosa:		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Razumije važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5
1	Razumije važnost marljivog rada za postizanje svojih ciljeva	1	2	3	4	5
2	Pouzdan/a je kada treba nešto napraviti	1	2	3	4	5
3	Stiže na vrijeme, dobro upravlja vremenom i poštuje postavljene rokove	1	2	3	4	5
4	Priznaje svoje greške i rado traži pomoć kada mu/joj treba	1	2	3	4	5
5	Trudi se zadatke uvijek izvršavati kvalitetno, čak i kad ih smatra teškim ili dosadnim	1	2	3	4	5
6	Uvijek je pošten/a prema drugim ljudima, pomaže im i poštuje ih, bez obzira na njihov status ili položaj	1	2	3	4	5
7	Održava ravnotežu između posla, učenja, opuštanja/ zabave i obiteljskog života	1	2	3	4	5
8	Ponosi se svojim radom, te često ide korak dalje i radi više od minimuma	1	2	3	4	5
9	Zna što trebam napraviti kako bi bio/la uspješan/na, te je motiviran/a i odlučan/na to postići	1	2	3	4	5
10	Svjestan/na je raspona svojih talenata i sposobnosti, te realno gleda na ono što može postići	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu pozitivne radne etike.

Sveukupno, njihove vještine pozitivne radne etike su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
-------------------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

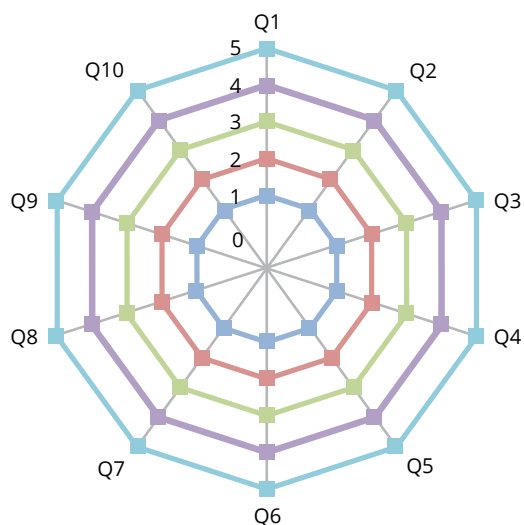
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

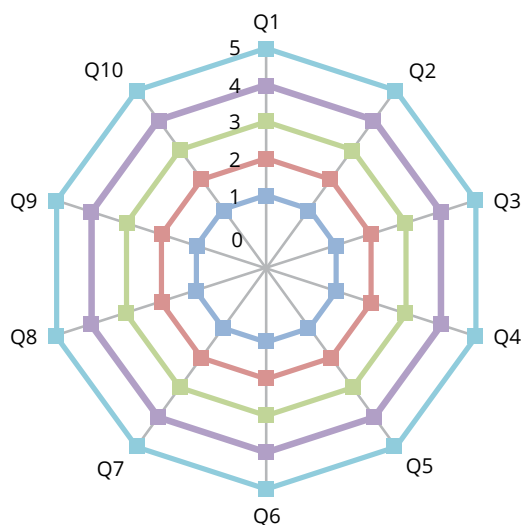
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

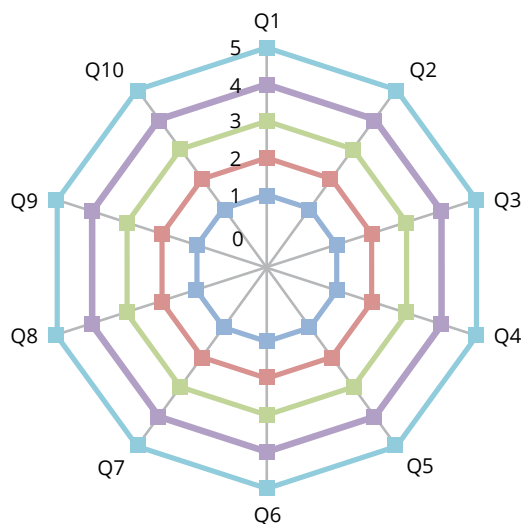


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

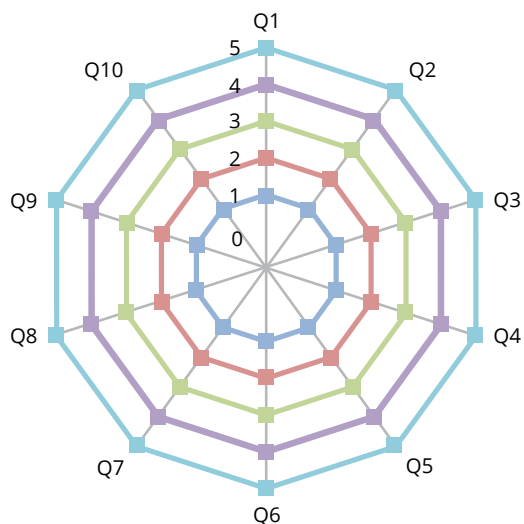
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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 svoju radnu etiku?

Nastavit ću razvijati svoju radnu etiku tako što ću:

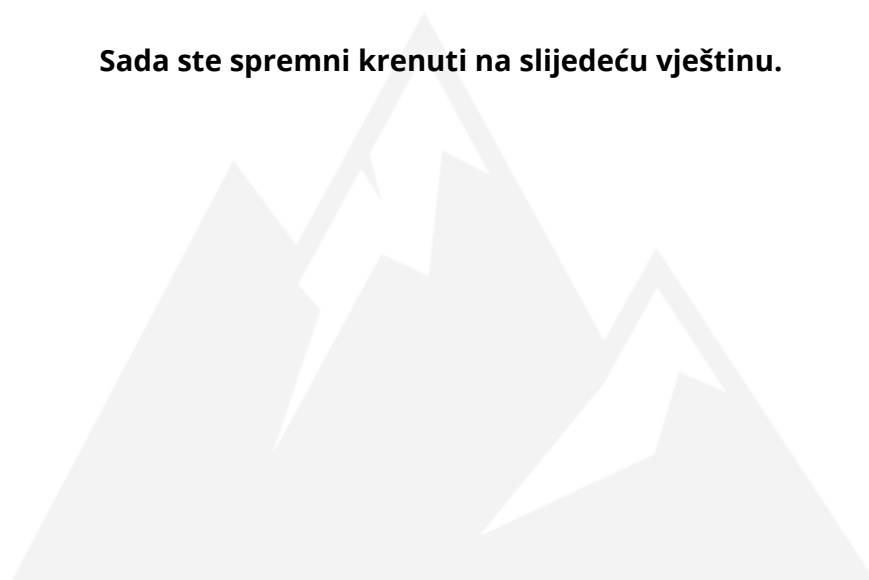
2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakva je vaša sveukupna radna etika i pristup poslu.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

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

Koje još primjere pozitivne radne etike možete navesti na svom razgovoru?

Sada ste spremni krenuti na sljedeću vještinu.





RJEŠAVANJE PROBLEMA I ANALITIČKO RAZMIŠLJANJE

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

RJEŠAVANJE PROBLEMA I ANALITIČKO RAZMIŠLJANJE

Što su oni i zašto su važni

- Volite li izazov kada se trebate pozabaviti teškim problemom?
- Jeste li sposobni uočiti veze koje drugi ljudi ne vide?



U našim životima neprekidno nailazimo na probleme i izazove. Ponekad se silno potrudimo izbjeći suočavanje s njima, ali oni rijetko kad nestanu sami od sebe, te se kad tad moramo suočiti s njima.

Nasreću, rješavanje problema je vještina koja je može naučiti kao i svaka druga. Ako naučite kako te vještine možete primijeniti na prave probleme koji se nađu pred vama, možete postati jači i više samouvjereni. Moći ćete se suočiti sa životnim izazovima na pozitivnije i proaktivnije načine.

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.

RJEŠAVANJE PROBLEMA I ANALITIČKO RAZMIŠLJANJE

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Se osvrnuti na to kako trenutno rješavate probleme i nalazite rješenja.
- Promisliti o različitim aspektima rješavanja problema i analitičkih vještina, te o tome kako ćete ih primijeniti u različitim situacijama.
- Nacrtati dijagram svojih vještina rješavanja problema i analitičkog razmišljanja, te odlučiti kako biste ih trebali poboljšati.
- Identificirati situaciju ili zadatak u kojem sudjelujete i isplanirati kako ćete na njima primijeniti tehnike rješavanja problema i analitičkog razmišljanja.
- Procijeniti kako su se vaše vještine razvile kao rezultat ove aktivnosti i kako ih dalje planirate 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 rješavanja problema i analitičkog razmišljanja 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

Volite li slagalice i zagonetke?

Pogledajte sljedeće primjere i vidite možete li razmišljati izvan okvira kako biste ih riješili.

Koliko dugo vam je trebalo da nađete rješenja?



A. U košari je šest jaja. Šestero ljudi uzme po jedno jaje svaki. U košari je ostalo jedno jaje. Kako?

Vaš odgovor:



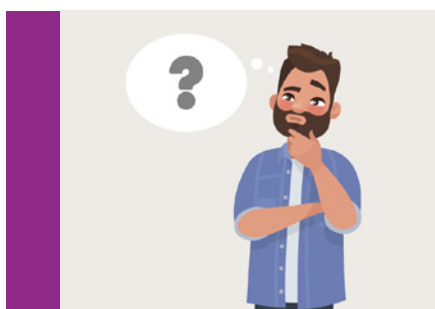
B. Čovjek i njegov sin su sudjelovali u prometnoj nesreći. Čovjek je poginuo, a dijete je hitna pomoć odvezla u bolnicu. Kada je dijete stiglo u operacijsku salu, kirurg je rekao „Ne mogu operirati ovo dijete, to mi je sin.“ Kako je to moguće?

Vaš odgovor:



C. Žena živi na najgornjem katu zgrade. Svako jutro dizalom ide do prizemlja. Kada se vraća, samo pola puta dio gore može prijeći liftom, a ostatak ide stepenicama ako ne pada kiša. Zašto?

Vaš odgovor:



D. Ja sam čovjek bez braće i sestara, ali otac ove osobe je sin mog oca. Tko je ta osoba?

Vaš odgovor:

Kako ste se osjećali dok ste pokušavali riješiti ove zagonetke?

Razina	Izazvano	Zainteresirano	Znatiželjno	Zbunjeno	Frustrirano	Dosadno
Visoka						
Srednja						
Niska						

Za odgovore okrenite poledinu ovog odjeljka.

Sada ispunite provjeru vještina.

1. korak:

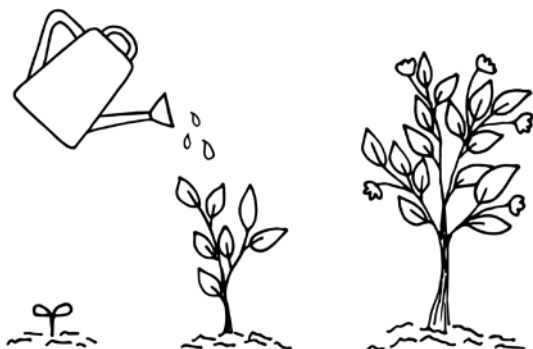
Označite mjesta na tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina.

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	
	Primjer: Probleme gledam kao priliku za učenje i razvoj	1	2	3	4	5	
1	Nastojim ući u srž problema prije nego što krenem tražiti rješenja	1	2	3	4	5	
2	Nastojim stati i sagledati širu sliku prije nego što krenem analizirati problem	1	2	3	4	5	
3	Volim slagalice riječi, slagalice brojeva, obične slagalice i zagonetke	1	2	3	4	5	
4	Postavljam i pratim logičan slijed koraka kako bih riješio/la problem	1	2	3	4	5	
5	Probleme gledam kao priliku za učenje i razvoj.	1	2	3	4	5	
6	Razmišljam kreativno i osmišljavam rješenja kojih se drugi nisu sjetili	1	2	3	4	5	
7	Učestalo pitam zašto su stvari takve kakve jesu i nastojim razumjeti kako svijet funkcionira	1	2	3	4	5	
8	Vidim povezanost između puno malih dijelova informacija, te povezanost između ideja	1	2	3	4	5	
9	Uporan/na sam i ne dopuštam da mi nešto odvraća pažnju dok pokušavam riješiti probleme	1	2	3	4	5	
10	Znam svoje granice kada sam suočen/a s problemom i rado tražim pomoć ako mi treba	1	2	3	4	5	

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina rješavanja problema i analitičkog razmišljanja.

Sveukupno, moje vještine rješavanja problema i analitičkog razmišljanja 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.

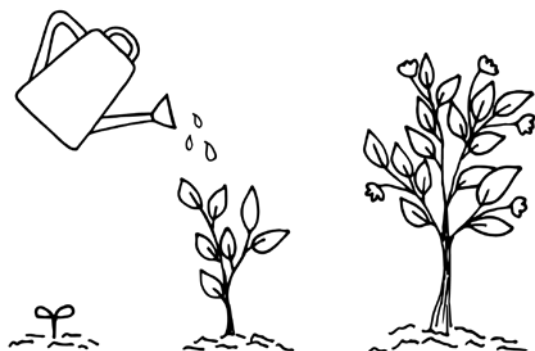
2. korak:

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	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
Vrsta odnosa:						
	Primjer: Probleme gleda kao priliku za učenje i razvoj	1	2	3	4	5
1	Nastoji ući u srž problema prije nego što krene tražiti rješenja	1	2	3	4	5
2	Nastoji stati i sagledati širu sliku prije nego što krene analizirati problem	1	2	3	4	5
3	Voli slagalice riječi, slagalice brojeva, obične slagalice i zagonetke	1	2	3	4	5
4	Postavlja i prati logičan slijed koraka kako bi riješio/la problem	1	2	3	4	5
5	Probleme gleda kao priliku za učenje i razvoj.	1	2	3	4	5
6	Razmišlja kreativno i osmišljava rješenja kojih se drugi nisu sjetili	1	2	3	4	5
7	Učestalo pita zašto su stvari takve kakve jesu i nastoji razumjeti kako svijet funkcionira	1	2	3	4	5
8	Vidi povezanost između puno malih dijelova informacija, te povezanost između ideja	1	2	3	4	5
9	Uporan/na je i ne dopušta da mu/joj nešto odvraća pažnju dok pokušava riješiti probleme	1	2	3	4	5
10	Zna svoje granice kada je suočen/a s problemom i rado traži pomoć ako mu/joj treba	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina rješavanja problema i analitičkog razmišljanja.

Sveukupno, njihove vještine rješavanja problema i analitičkog razmišljanja 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:

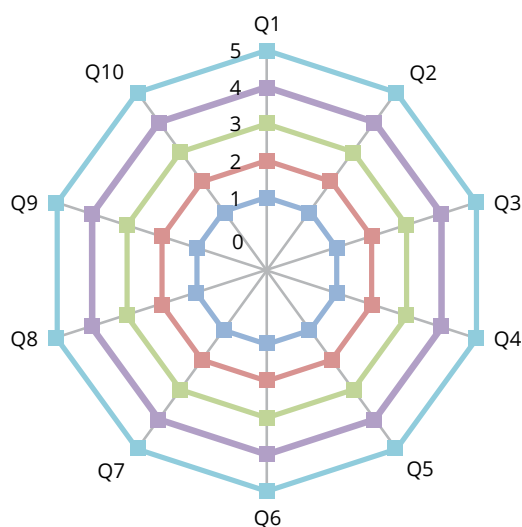
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

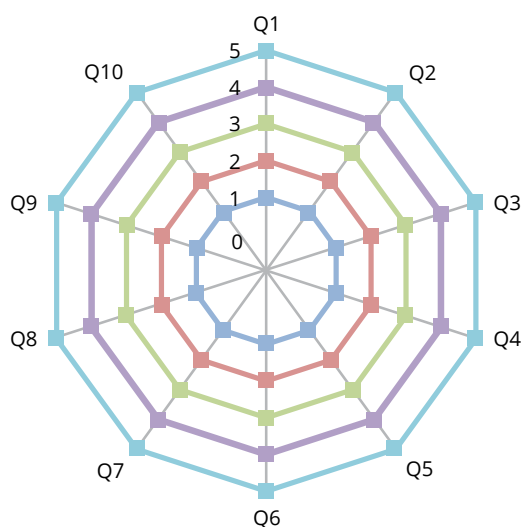
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 rješavanja problema i analitičkog razmišljanja, 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

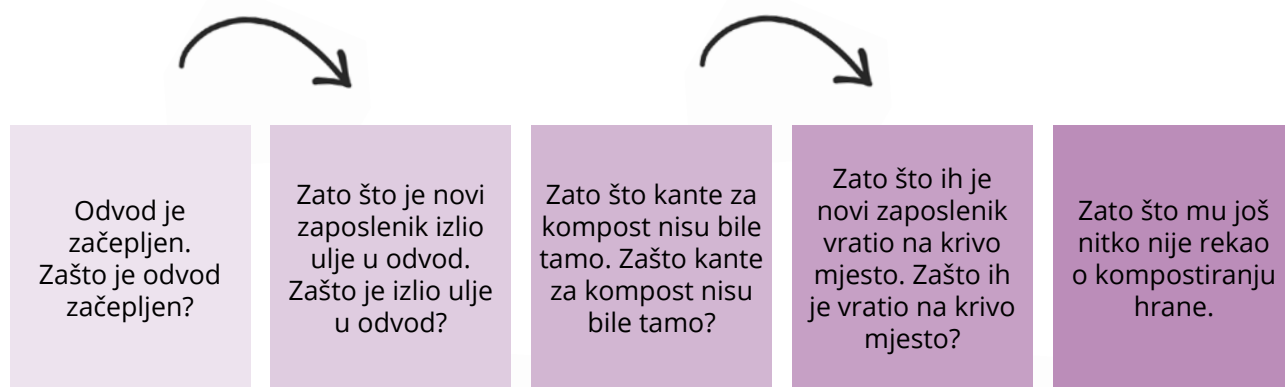
Razmišljanje o rješavanju problema i analitičkom razmišljanju

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da ćete morati rješavati probleme i nalaziti rješenja. Ovaj dio je nešto drugačiji od ostalih. Umjesto uvođenja 10 radnji, pogledat ćete tri vrlo poznate metode rješavanja problema.

„5 zašto“ pristup rješavanju problema¹

Ulazak u srž problema i nalaženje pravog uzroka je često korisno kako biste lakše došli do mogućih rješenja. U ovom pristupu samo morate pitati „zašto?“ 5 puta kako biste krenuli korak po korak unazad i našli izvorište problema.

Sljedeći problem se pojavio u kuhinji restorana. Isprva se čini da je to krivica novog zaposlenika, ali kada pet puta pitamo „zašto“, možemo vidjeti da nije u potpunosti njegova krivica.



Sjetite se problema na koji ste nedavno naišli na poslu, fakultetu ili kod kuće. Možete li ovdje primijeniti „5 zašto“ pristup?



The form consists of five empty purple boxes arranged horizontally, connected by curved arrows pointing from right to left, identical in structure to the example above. To the right of the boxes are icons of a lightbulb and a pencil, indicating where to write down the problem and the answers.

¹ Vidi: https://en.wikipedia.org/wiki/5_Whys

Vještine u kontekstu - Rješavanje problema i analitičko mišljenje

Sposobnost kreativnog i učinkovitog rješavanja problema vještina je koja se cijeni na radnom mjestu. Također je dragocjena vještina u svim aspektima života. Ako se osjećate poraženim životnim problemima, vjerovatno je da nećete imati samopouzdanja za rješavanje novih problema kako nastanu, a možda ćete čak i kroz život izbjegavati probleme.

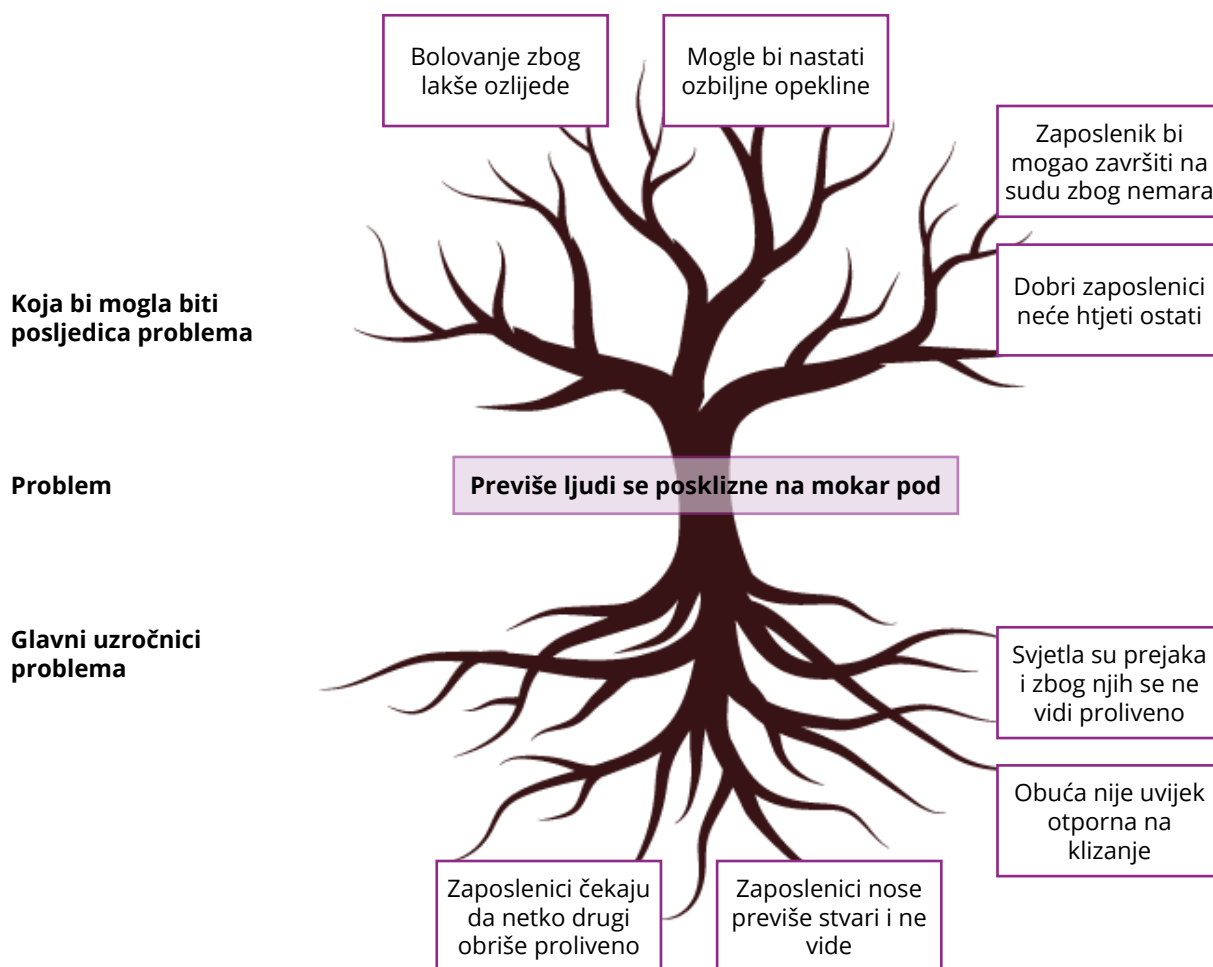
Srećom, rješavanje problema je vještina koja se može naučiti te postoje različite metode i tehnike koje će vam pomoći u tome.

Još jedan način razmišljanja o problemima je metoda problemskog stabla i stabla rješenja².



Počeli ste raditi u kuhinji restorana. Tek vam je prvi tjedan, ali ste primijetili da se troje ljudi poskliznulo na mokar pod. Nasreću, nitko se nije ozbiljno ozlijedio, ali ste zabrinuti. Popričali ste s kolegama i svi se slažu da imaju neke loše navike. Sigurni ste da možete to popraviti bez da spomenete šefu. Koja rješenja možete naći?

Problemsko stablo



² Vidi: https://en.wikipedia.org/wiki/Issue_tree

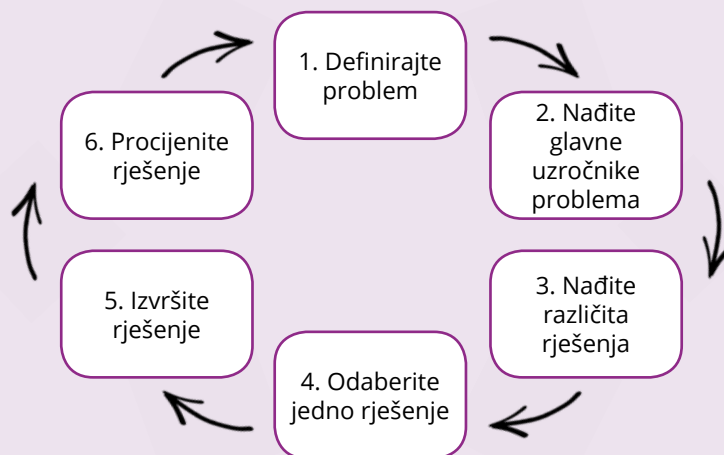
Metoda rješavanja problema pomoću 6 koraka³

Ovo je tehnika rješavanja problema koja se može primijeniti na gotovo svaki problem, veliki ili mali. S „5 zašto“ pristupom ste počeli gledati izvorište problema, ali to nije dovoljno samo po sebi. Također trebate naći prigodno rješenje.



1. Definirajte problem.

Prije nego što riješite problem, morate razumjeti kakav je on zapravo. Razmislite o tome što bi se dogodilo ako ne napravite ništa i je li problema potrebno riješiti sada ili može malo pričekati. Možete promisliti i o tome tko bi bila najbolja osoba za rješavanje tog problema, te je li odgovornost rješavanja samo vaša ili još nečija. Kod razmišljanja vam može pomoći zapisivanje problema jednostavnim i razumljivim jezikom.



2. Nađite glavne uzročnike problema.

U primjeru na prethodnoj strani vidjeli smo da je problem začepljen odvod. No, korištenjem „5 zašto“ pristupa vidjeli smo da je pravi razlog nastanka nešto sasvim drugo. Problem i ono što ga uzrokuje su dvije različite stvari. Ponekad možete naći i više od jednog uzročnika. Kada ste identificirali jedan ili više uzročnika, možete testirati svoje ideje i vidjeti ima li dokaza koji ih podržavaju ili vidjeti jeste li došli do krivog zaključka.

3. Nađite različita rješenja.

U ovoj fazi biste trebali razmišljati što je kreativnije moguće. Pitajte druge ljude kako bi oni riješili taj problem ili istražite kako ga neki već jesu riješili. Koristite mentalne mape, radite popise ili crtajte zamišljena rješenja kako biste zabilježili svoje ideje. Možete zamisliti i kako je problem riješen i krenuti unazad, te probati naći načine na koje se mogao riješiti. Zapišite sve ideje koje vam padnu na pamet, te se izazovite i probajte smisliti najneobičniju ideju koje se možete sjetiti. Mislite na „što ako...?“, umjesto na obične „što“ i „kako“.

4. Odaberite jedno rješenje.

Kada imate mnogo različitih rješenja, nađite ono koje je najbolje. Napravite dva popisa, te napišite prednosti i mane svakog rješenja. Razmislite što bi se moglo dogoditi ako se problem ne riješi. Ako je novac najvažnija stavka, nađite najjeftinije rješenje. Ako je to, pak, vrijeme, nađite najbrže.

5. Izvršite rješenje.

Kada ste odlučili koje rješenje ćete iskoristiti, trebali biste isplanirati svaki korak prije nego što ga krenete rješavati. Razmislite o tome koliko će vam trebati da ga riješite i koga biste još trebali uključiti. Odlučite što trebate napraviti, što drugi trebaju napraviti, te se potrudite da drugi to razumiju. Zadaajte si vremenski okvir unutar kojeg morate riješiti problem i podsjetite se kako bi rješavanje problema trebalo izgledati. Odlučite kako ćete znati je li problem riješen.

³ See: <https://www.linkedin.com/pulse/20140530154920-39527870-6-effective-problem-solving-steps-for-business-and-life-in-general/>

6. Procijenite rješenje.

Ako problem ostane neriješen ili se stvari pogoršaju, nemojte nastaviti s istim rješenjem jer očito ne funkcionira. Možda ćete se čak morati vratiti u ranije faze i ponovno proći neke korake. Ako riješite problem, možete biti ponosni na sebe, ali nemojte stati ovdje. Promislite o tome zašto je rješenje uspjelo i postoji li nešto što biste sljedeći put napravili drugačije. Sjetite se kako ste riješili problem, te izvucite i zapamtite tri lekcije koje će vam pomoći ako se problem opet pojavi.

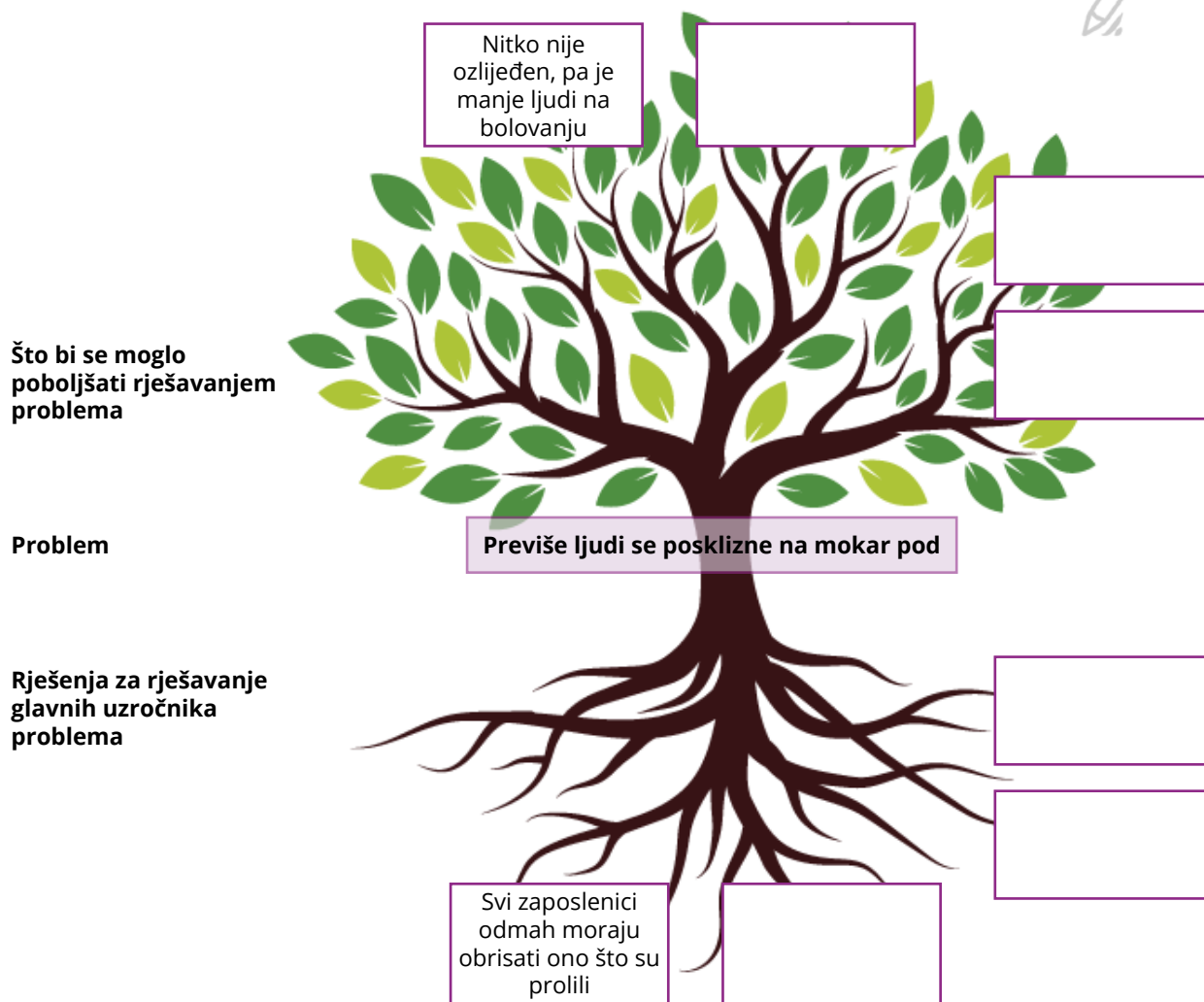
VAŠE BILJEŠKE

PLANIRANJE AKTIVNOSTI

Stablo rješenja

Problemsko stablo umire jer ima nezdravo korijenje. U suprotnosti tome, stablo rješenja ima rješenja u korijenju i rješavanjem problema njegovo lišće i granje mogu cvasti.

Zapišite neka rješenja kojima biste zamijenili glavne uzročnike, te napišite što bi se moglo poboljšati rješavanjem problema.



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

Kada ste ih identificirali, nađite tri problema koja bi se mogla pojaviti u nekom trenutku.



Problem 1:	Problem 2:	Problem 3:

Odaberite **jedan** problem na koji ćete se fokusirati ako i kada se dogodi. Koristite metodu 6 koraka kako biste ga riješili. Također možete nacrtati vlastito problemsko stablo i stablo rješenja za pomoć.



1. Definirajte problem	
2. Nađite glavne uzročnike problema	
3. Nađite različita rješenja	
4. Odaberite rješenje	
5. Izvršite rješenje	
6. Procijenite rješenje	

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 rješavanju
problema? Kako?**

**Možete li sada bolje
rješavati probleme?
Kako?**

**Koje nove vještine
rješavanja problema
i analitičkog
razmišljanja 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 rješavanja problema i analitičkog razmišljanja. Sada je vrijeme da vidite koliko daleko ste otputovali. Označite kućice koje najbolje odgovaraju trenutnom (novom) stanju vaših vještina.

		Nastajanje		Učvršćivanje		Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema	
	Primjer: Probleme gledam kao priliku za učenje i razvoj	1	2	3	4	5	
1	Nastojim ući u srž problema prije nego što krenem tražiti rješenja	1	2	3	4	5	
2	Nastojim stati i sagledati širu sliku prije nego što krenem analizirati problem	1	2	3	4	5	
3	Volim slagalice riječi, slagalice brojeva, obične slagalice i zagonetke	1	2	3	4	5	
4	Postavljam i pratim logičan slijed koraka kako bih riješio/la problem	1	2	3	4	5	
5	Probleme gledam kao priliku za učenje i razvoj.	1	2	3	4	5	
6	Razmišljam kreativno i osmišljavam rješenja kojih se drugi nisu sjetili	1	2	3	4	5	
7	Učestalo pitam zašto su stvari takve kakve jesu i nastojim razumjeti kako svijet funkcionira	1	2	3	4	5	
8	Vidim povezanost između puno malih dijelova informacija, te povezanost između ideja	1	2	3	4	5	
9	Uporan/na sam i ne dopuštam da mi nešto odvraća pažnju dok pokušavam riješiti probleme	1	2	3	4	5	
10	Znam svoje granice kada sam suočen/a s problemom i rado tražim pomoć ako mi treba	1	2	3	4	5	

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina rješavanja problema i analitičkog razmišljanja.

Sveukupno, moje vještine rješavanja problema i analitičkog razmišljanja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
------------------------------------------------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

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

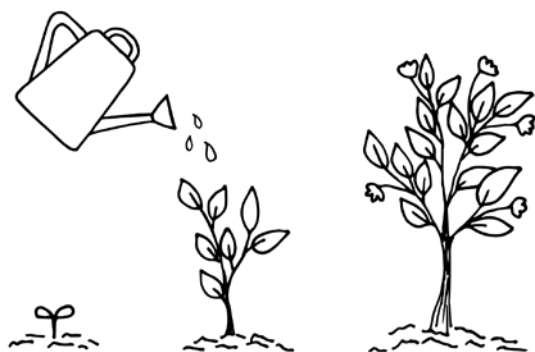
Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

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: Vrsta odnosa:		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Probleme gleda kao priliku za učenje i razvoj	1	2	3	4	5
1	Nastoji ući u srž problema prije nego što krene tražiti rješenja	1	2	3	4	5
2	Nastoji stati i sagledati širu sliku prije nego što krene analizirati problem	1	2	3	4	5
3	Voli slagalice riječi, slagalice brojeva, obične slagalice i zagonetke	1	2	3	4	5
4	Postavlja i prati logičan slijed koraka kako bi riješio/la problem	1	2	3	4	5
5	Probleme gleda kao priliku za učenje i razvoj.	1	2	3	4	5
6	Razmišlja kreativno i osmišljava rješenja kojih se drugi nisu sjetili	1	2	3	4	5
7	Učestalo pita zašto su stvari takve kakve jesu i nastoji razumjeti kako svijet funkcionira	1	2	3	4	5
8	Vidi povezanost između puno malih dijelova informacija, te povezanost između ideja	1	2	3	4	5
9	Uporan/na je i ne dopušta da mu/joj nešto odvraća pažnju dok pokušava riješiti probleme	1	2	3	4	5
10	Zna svoje granice kada je suočen/a s problemom i rado traži pomoć ako mu/joj treba	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina rješavanja problema i analitičkog razmišljanja.

Sveukupno, njihove vještine rješavanja problema i analitičkog razmišljanja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
---------------------------------------------------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

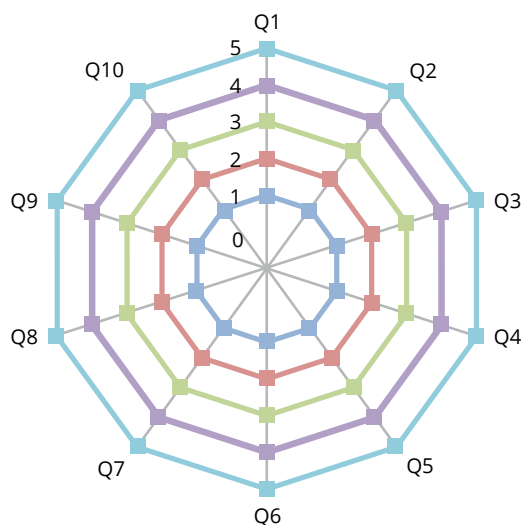
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

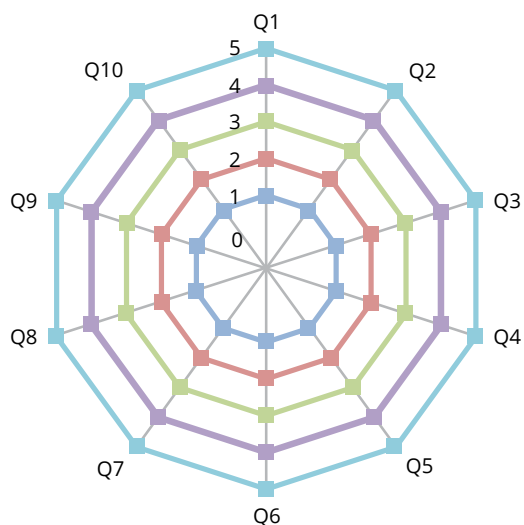
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

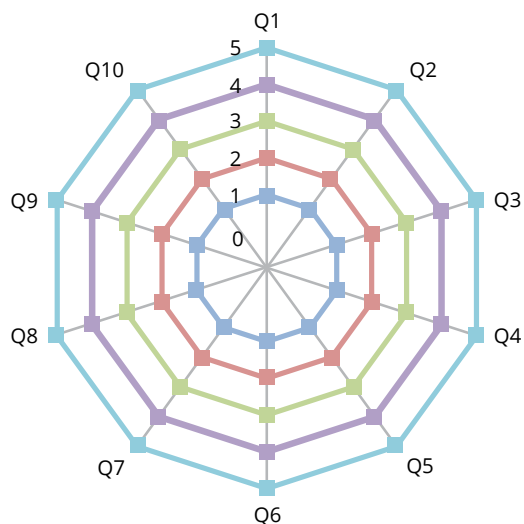


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

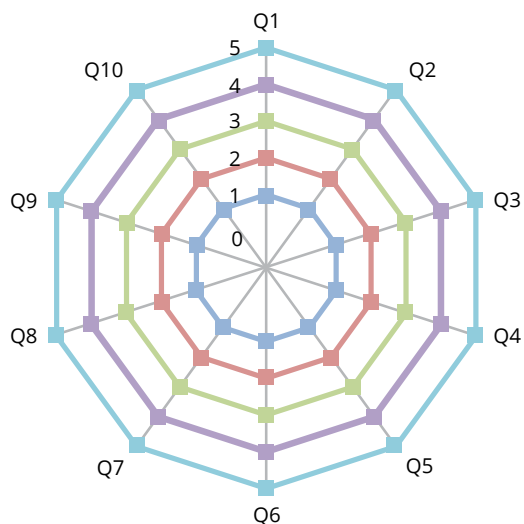
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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 rješavanja problema i analitičkog razmišljanja?

Nastavit ću razvijati svoje vještine rješavanja problema i analitičkog razmišljanja tako što ću:

2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakvo iskustvo imate u rješavanju problema i analitičkom razmišljanju.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

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

Koje još primjere vještina rješavanja problema i analitičkog razmišljanja možete navesti na svom razgovoru?

Sada ste spremni krenuti na sljedeću vještinu.

ODGOVORI:

A.

Zadnja osoba nije izvadila jaje iz košare, nego je uzela košaru s jajem unutra.

B.

Kirurg je žena i majka djeteta.

C.

Žena je puno niža od prosječne osobe i ne može doseći gornje gumbe u dizalu. Kada pada kiša, može ih doseći kišobranom.

D.

Ta osoba je moj sin! Nemam braće i sestara, stoga sam ja sin svog oca i otac svog sina.

Moj otac - Ja - Moj sin



TIMSKI RAD

PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

TIMSKI RAD

Što je to i zašto je važno

- Jeste li uzbuđeni kada trebate raditi i surađivati s drugima?
- Ili više volite raditi sami?



U raznim stadijima vašeg života bili ste član tima ili grupe. Možda ste igrali timske sportove ili bili uključeni u projekte u vašem susjedstvu, a sigurno ste bili dio školske (razredne) grupe od ranog djetinjstva nadalje. Neki ljudi su prirodni timski igrači, dok drugima za slaganje s grupom mogu biti potrebni strpljenje i trud. Ako počnete razmišljati o tome, sigurni ćete se sjetiti trenutaka kada je bivanje dijelom grupe ili tima izvuklo najbolje iz vas na vidjelo, kao i najgore.

Sposobnost dobrog rada u timu je osobna vještina koja je ključna za vaše izgleda zapošljavanja, a najbolje ju je gledati kao skupinu nekoliko povezanih vještina, umjesto kao jednu zasebnu vještinu. Timovi i grupe se često raspadaju jer im nedostaje jedna od tih vještina. Nije moguće imati učinkovit tim ako u njima nema dobre komunikacije ili vještina upravljanja vremenom.

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.

TIMSKI RAD

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Se osvrnuti na različite uloge unutar tima i na vašu suradnju s drugim ljudima.
- Promisliti o strategijama koje će vam pomoći da postanete učinkovitiji član tima.
- Nacrtati dijagram svojih vještina timskog rada, te odlučiti kako biste ih trebali poboljšati.
- Identificirati situaciju ili zadatak u kojem sudjelujete i isplanirati kako ćete na njima primijeniti tehnike timskog rada.
- Procijeniti kako su se vaše vještine razvile kao rezultat ove aktivnosti i kako ih dalje planirate 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.

Ovaj dio putovanja je nešto drugačiji od ostalih, te će izvući najbitnije iz svake osobne vještine koju ste do sad prošli kako bi razvili svoje vještine timskog rada. 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



Sjetite se kada ste bili dio tima, od djetinjstva do sada.

Što je dobro funkcioniralo u tim timovima?

Postoji li nešto što se moglo poboljšati kako bi tim bio učinkovitiji?



Napišite bilješke u tablicu ispod.

Tim čiji sam bio/la član:	
Što je dobro funkcioniralo:	Što se moglo poboljšati:

Zašto je dobar timski rad važan u ovim timovima? Što bi moglo poći po krivu ako ne surađuju.



Sada ispunite provjeru vještina.

1. korak:

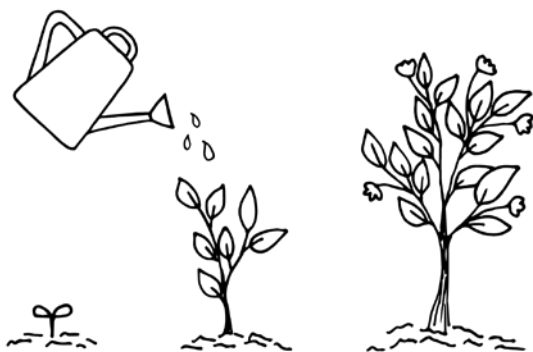
Označite mjesta na tablici koja najbolje odgovaraju vašem trenutnom stanju vještina.

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
	Primjer: Volim raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj	1	2	3	4	5
1	Volim raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj	1	2	3	4	5
2	Motiviran/a sam i redovito izvršavam svoje zadatke, ali znam kada trebam tražiti pomoć	1	2	3	4	5
3	Vjerujem drugima i odobravam druge načine rješavanja stvari	1	2	3	4	5
4	Dobar sam slušač i prihvaćam nove načine rada	1	2	3	4	5
5	Razumijem važnost govora tijela za učinkovitu komunikaciju	1	2	3	4	5
6	Poštujem tuđe ideje i kulturne vrijednosti, te se dobro snalazim u sukobima	1	2	3	4	5
7	Razumijem svoju ulogu u većem timu	1	2	3	4	5
8	Nalazim kreativna rješenja kako bih pomogao/la riješiti probleme	1	2	3	4	5
9	Postavljam ciljeve i planiram radnje kako bih ih ostvario/la	1	2	3	4	5
10	Izvještavam druge o napretku, naročito ako će za izvršavanje zadatka trebati više vremena od planiranog	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina timskog rada.

Sveukupno, moje vještine timskog rada 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.

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	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
Vrsta odnosa:						
	Primjer: <i>Voli raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj</i>	1	2	3	4	5
1	Voli raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj	1	2	3	4	5
2	Motiviran/a je i redovito izvršava svoje zadatke, ali zna kada treba tražiti pomoć	1	2	3	4	5
3	Vjeruje drugima i odobrava druge načine rješavanja stvari	1	2	3	4	5
4	Dobar je slušač i prihvaća nove načine rada	1	2	3	4	5
5	Razumije važnost govora tijela za učinkovitu komunikaciju	1	2	3	4	5
6	Poštuje tuđe ideje i kulturne vrijednosti, te se dobro snalazi u sukobima	1	2	3	4	5
7	Razumije svoju ulogu u većem timu	1	2	3	4	5
8	Nalazi kreativna rješenja kako bi pomogao/la riješiti probleme	1	2	3	4	5
9	Postavlja ciljeve i planira radnje kako bi ih ostvario/la	1	2	3	4	5
10	Izveštava druge o napretku, naročito ako će za izvršavanje zadatka trebati više vremena od planiranog	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina timskog rada.

Sveukupno, njihove vještine timskog rada 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:

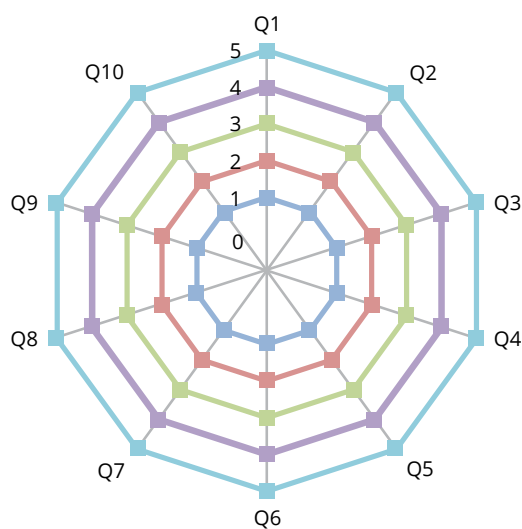
Sada iscrtajte svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

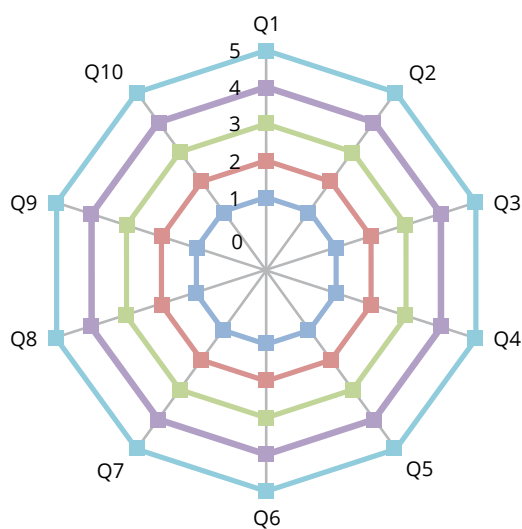
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 timskog rada, ali uvijek ih možete poboljšati. Vaša najslabija područja su ona o čijem poboljšanju biste svakako trebali razmisliti.

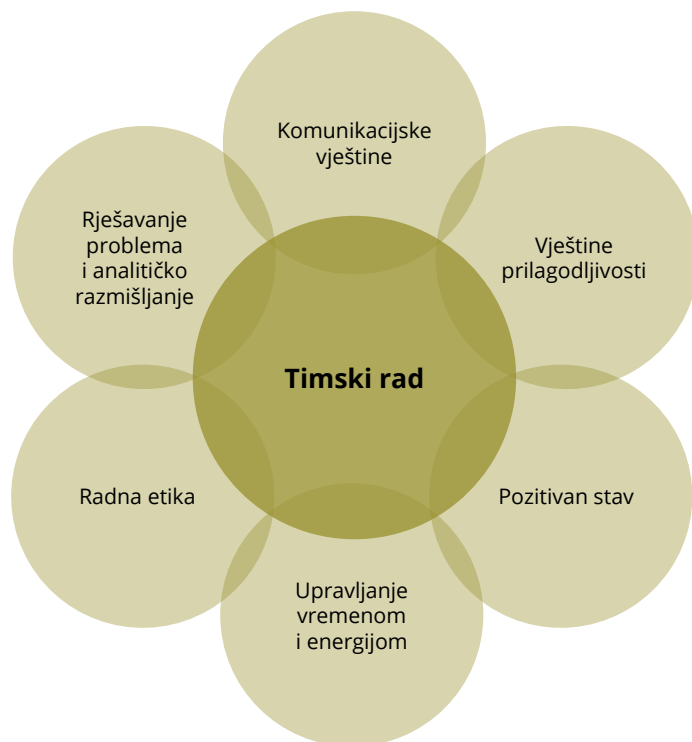
Zapamtite da su razine svojstvene vama i da su odraz vaših navika, znanja i iskustva, te se ne mogu uspoređivati s drugim ljudima koji imaju drugačija iskustva.

NASTAVAK PUTOVANJA – RAZVOJNE AKTIVNOSTI

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da morate raditi s drugim ljudima.

Timski rad kao kombinacija vještina

Ako ste prošli neka od drugih poglavlja, vjerojatno ste primijetili da se timski rad sastoji od mnogo različitih vještina. Zato je najbolje gledati timski rad kao “svežanj” ili kombinaciju vještina.



Komunikacijske vještine	<ul style="list-style-type: none">• Komunicirajte samopouzdan. Ideje predstavljate samopouzdan i konstruktivno, te se odnosite prema drugim članovima tima s poštovanjem.• Razvijte vještine aktivnog slušanja. Slušate prije nego što odgovorite i rado prihvaćate nove ideje. Spremni se prihvatiti kritiku bez zauzimanja obrambenog stava i svađe.• Rješavate sukobe. Kada se pojavi razlika u mišljenju ili neuspjeh, može doći do neslaganja. Koristite vještine rješavanja sukoba kako biste našli rješenje.
Vještine prilagodljivosti	<ul style="list-style-type: none">• Savladavajte prepreke. Tim često nailazi na izazovne situacije koje zahtijevaju promjenu pristupa ili smjera. Sposobni ste prilagoditi se tim situacijama i podupirati ostale članove tima koji možda trebaju pomoć.
Pozitivan stav	<ul style="list-style-type: none">• Neprestano učite. Možete se osvrnuti na ono što je dobro funkcioniralo, te nastaviti učiti, razvijati se i poboljšavati na temelju iskustva.• Fokusirajte se na pozitivno. Ne ignorirate loše stvari, ali ste fokusirani na ono što je dobro. Rado hvalite druge članove tima kada to zasluže.
Upravljanje vremenom i energijom	<ul style="list-style-type: none">• Uvijek budite oslonac. Dolazite se na vrijeme i drugi se mogu osloniti na vas kada se radi o vašem dijelu posla. Uvijek radite stvari do kraja.

Radna etika	<ul style="list-style-type: none"> • Budite spremni otići korak dalje. Ako se pojave neočekivani problemi, surađujete s drugima i rado uložite dodatan trud kako biste se vratili na pravi put. • Dijelite svoje znanje i iskustvo. Znae da svaki član tima ima druge talente. Dijelite svoje znanje i iskustvo s ostatkom tima.
Rješavanje problema i analitičko razmišljanje	<ul style="list-style-type: none"> • Radite zajedno kako biste riješili probleme. Kad god tim naiđe na problem, radite zajedno bez sukoba kako biste podijelili ideje i našli rješenja.

Osvrnite se na svaki dio svog putovanja osobnih vještina koji ste do sad prošli.

- Koje su vaše najjače osobne vještine?
- Koje vještine smatrate da biste trebali nastaviti razvijati?
- Kojim vještinama vi možete doprinijeti timu?
- Možete li se sjetiti još nekih vještina koje su potrebne u timu, a nisu navedene u gronjoj tablici?



Napišite bilješke u tablicu ispod.

Moje najjače osobne vještine:	Vještine koje trebam nastaviti razvijati:	Vještine kojima mogu doprinijeti timu:	Druge vještine koje su potrebne u timu:

Mreže timskog rada

Timski rad i suradnja su temelji onoga što nas čini ljudima. Da nismo naučili surađivati, društvo se nikada ne bi razvilo do bogate složenosti koju vidimo oko sebe danas.

Sve što koristimo i konzumiramo je rezultat mreže suradnji. Većina ovoga je skrivena od pogleda, pa jednostavno ne razmišljamo o tome. Ipak, kada krenemo misliti o tome, shvatimo da smo povezani s drugim ljudima – prošlima, sadašnjima i budućima – na načine kojih vjerojatno nikada nismo bili svjesni.



Kada ste zadnji put popili šalicu kave?

Ako ste ju popili u kafiću, netko tko je dio tima ju je napravio. Ali ne staje ovdje. Drugi tim je napravio šalicu iz koje ste pili. Treći tim je napravio aparat za kavu ili, pak, osigurao da aparat ima struju i vodu. Uzgajivači kave udaljeni tisuće kilometara su uzgojili zrna kave. Drugi tim ih je sušio i pržio, pa ih je prijevozni tim dostavio u Europu. Ako ste dodali mlijeko u kavu, stočar je pomuzao krave, a mlijeko je zatim pasteurizirano, zapakirano i dostavljeno trgovcu. I tako se nastavlja dalje...

Smislite barem 10 poveznica u mreži suradnje za jednu od sljedećih stvari:

- Stolac na kojem sjedite
- Majica ili vesta koju nosite na sebi
- Prijenosno računalo, tablet ili pametni telefon koji redovito koristite



Koliko poveznica u mreži suradnje možete naći?

Koliko timova je uključeno u proces?

Kakav bi mogao biti utjecaj ovih stvari na ljude u budućnosti?

Ako zapnete, odite na posljednju stranicu za prijedloge.



PLANIRANJE RADNJI

S obzirom da su timovi toliko važni u našem svakodnevnom životu, važno je da funkcioniraju dobro. Razumijevanje uloga u timu može pomoći članovima da surađuju učinkovitije.



Prema jednom pristupu, postoji pet osnovnih uloga u timu¹:



Vođa se brine da svatko zna što treba napraviti i da su svakom jasni ciljevi tima. Ako ljudi izgube fokus, posao vođe je vratiti ih natrag na pravi put.



Izazivač neprestano postavlja pitanja o učinkovitosti tima, ali to radi kako bi tim radio bolje. ponekad glume „đavoljeg odvjetnika“ kako bi izvukli najbolje rješenje.



Radnik je više zainteresiran za „prljanje ruku“ i obavljanje posla. Spremni su marljivo raditi za tim, ali ne vole ljude koji ulažu minimalan trud.



Mislioc voli pogledati stvari iz daljine kako bi jasnije vidio situaciju. On može pažljivo sagledati sve detalje ili se može fokusirati na veću sliku. Ovakvi ljudi često nalaze originalna rješenja.



Podrška vidi sebe kao osobu zaduženu za održavanje tima sretnim, izgladivanje nesuglasica i davanje podrške onima kojima je teže. Također mogu koristiti humor kako bi odvratili pažnju sa sukoba.

Važno je prepoznati da ponekad možemo promijeniti uloge, ovisno o timu u kojem se nalazimo, te možemo preuzeti više od jedne uloge unutar tima. Koja uloga vas najbolje opisuje.

Mislim da sam jer

.....

.....

.....



¹ Vidi: <https://cdkleadership.weebly.com/teamwork.html>

Nažalost, stvari u timu mogu poći po krivu. Jak tim ima mješavinu različitih tipova timskog radnika, umjesto da jedan tip dominira.

Što je pošlo po krivu? Koji savjet možete dati ljudima u sljedećim timovima? Razmislite o ovome ili raspravite s drugom osobom. Ne morate ništa zapisivati.



Timu su dane osnovne informacije o onome što je klijent htio, te je posao napravio brzo i učinkovito. Ipak, nije bilo jasnih smjernica od strane klijenta kako je posao napredovao i nitko to nije preispitao. Nažalost, klijent nije zadovoljan rezultatom. Svi su bili toliko zauzeti završavanjem posla da nisu zastali i obratili pažnju na kvalitetu svog posla.



Ovi uredski radnici se ne slažu međusobno. Imaju puno posla, ali se uporno svađaju oko toga koji je najbolji način za napraviti taj posao. Nekoliko ljudi pokušava zaobilaznim putevima preuzeti ulogu vođe, ali većina misli da bas oni znaju najbolje. Svatko ima svoje mišljenje i drži ga se nepokolebljivo. Stalno se vrte u krug – a rok se približava velikom brzinom.

Sjetite se ili raspravite o timu ili grupi čiji ste dio već bili. Ne morate ništa zapisivati.

- Was each of Honey's team roles represented by at least one person?
- Je li svaka prethodno navedena uloga u timu imala barem jednog predstavnika?
- Postoji li neka uloga koja nije imala predstavnika? Ili je previše ljudi igralo istu ulogu?
- Tko je bio najučinkovitiji član tima? Zašto?
- Tko je bio najmanje učinkovit član tima? Zašto?
- Je li tim bio uspješan ili ne? Zašto?

Promislite o svom „timu iz snova“. Napravite bilješke u kućici ispod.

Od svih vaših prijatelja, obitelji i kolega, tko bi bio dio tog tima i zašto?



Vođa	Izazivač	Radnik	Mislioc	Podrška

Sada identificirajte tim ili grupu u koju ste trenutno uključeni ili ćete uskoro biti uključeni. Ovo bi trebali biti vezano uz aktivnost ili zadatak u koji ste sada uključeni.



Cilj tima je:



Timske uloge koje trebamo su:



Spremni ste početi! Kada počnete rad u svom timu, napišite bilješke o sljedećim stvarima.

Koja je vaša uloga u timu?	Možete li prepoznati koju ulogu je preuzela svaka osoba?	Tko je najbolji timski igrač? Zašto?
Kako pomažete timu? Koji je vaš unikatan doprinos timu?		
Kako koristite vještine iz sljedećih područja?		
Komunikacijske vještine	Vještine prilagodljivosti	Pozitivan stav
Upravljanje vremenom i energijom	Radna etika	Rješavanje problema i analitičko razmišljanje
Sjetite se jednog problema s kojim se tim suočio i kako je on riješen.	Koja je bila vaša uloga u rješavanju problema?	Koje uloge su imali drugi u rješavanju problema?

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 timskom radu?
Kako?

Možete li sada bolje
upravljati svojim
članstvom u timu? Kako?

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

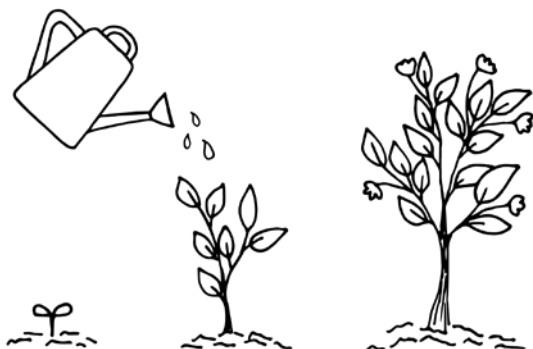
NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

Uskoro ste završili ovaj dio svojeg putovanja razvijanja osobnih vještina. Iskoristili ste ovaj dio putovanja da razmislite o svojim vještinama timskog rada. 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
	Primjer: Volim raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj	1	2	3	4	5
1	Volim raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj	1	2	3	4	5
2	Motiviran/a sam i redovito izvršavam svoje zadatke, ali znam kada trebam tražiti pomoć	1	2	3	4	5
3	Vjerujem drugima i odobravam druge načine rješavanja stvari	1	2	3	4	5
4	Dobar sam slušač i prihvaćam nove načine rada	1	2	3	4	5
5	Razumijem važnost govora tijela za učinkovitu komunikaciju	1	2	3	4	5
6	Poštujem tuđe ideje i kulturne vrijednosti, te se dobro snalazim u sukobima	1	2	3	4	5
7	Razumijem svoju ulogu u većem timu	1	2	3	4	5
8	Nalazim kreativna rješenja kako bih pomogao/la riješiti probleme	1	2	3	4	5
9	Postavljam ciljeve i planiram radnje kako bih ih ostvario/la	1	2	3	4	5
10	Izveštavam druge o napretku, naročito ako će za izvršavanje zadatka trebati više vremena od planiranog	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina timskog rada.

Sveukupno, moje vještine timskog rada su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
--------------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

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

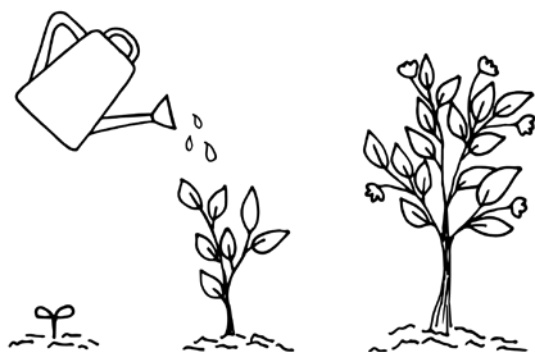
Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

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:						
	Primjer: <i>Voli raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj</i>	1	2	3	4	5
1	Voli raditi s drugim ljudima, te dijeliti ideje i zadatke kako bi postigli zajednički cilj	1	2	3	4	5
2	Motiviran/a je i redovito izvršava svoje zadatke, ali zna kada treba tražiti pomoć	1	2	3	4	5
3	Vjeruje drugima i odobrava druge načine rješavanja stvari	1	2	3	4	5
4	Dobar je slušač i prihvaća nove načine rada	1	2	3	4	5
5	Razumije važnost govora tijela za učinkovitu komunikaciju	1	2	3	4	5
6	Poштуje tuđe ideje i kulturne vrijednosti, te se dobro snalazi u sukobima	1	2	3	4	5
7	Razumije svoju ulogu u većem timu	1	2	3	4	5
8	Nalazi kreativna rješenja kako bi pomogao/la riješiti probleme	1	2	3	4	5
9	Postavlja ciljeve i planira radnje kako bi ih ostvario/la	1	2	3	4	5
10	Izveštava druge o napretku, naročito ako će za izvršavanje zadatka trebati više vremena od planiranog	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina timskog rada.

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



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

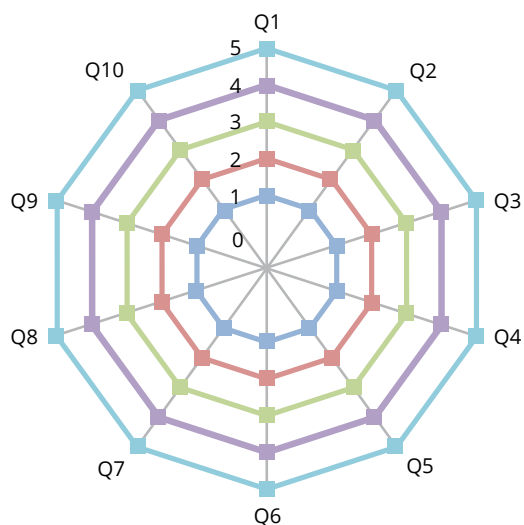
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

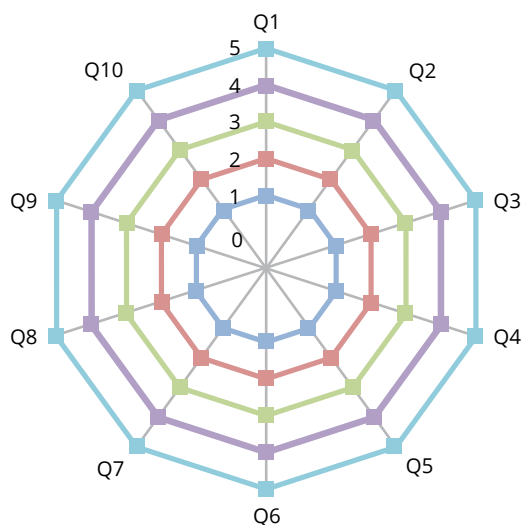
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

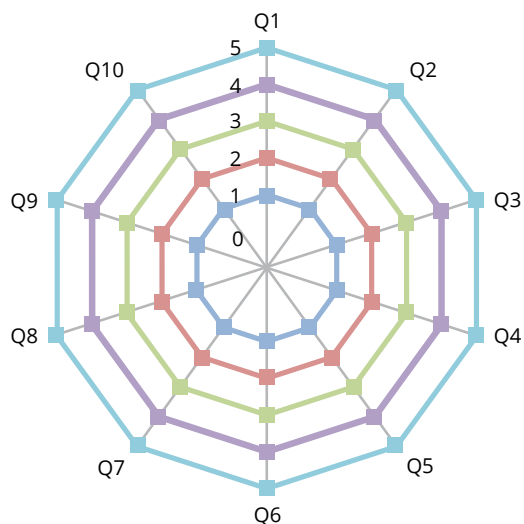


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

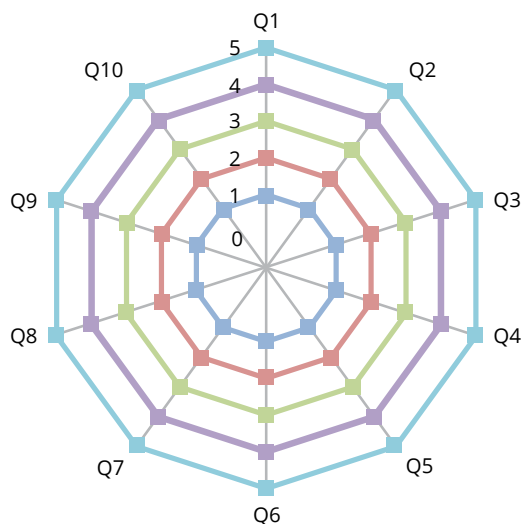
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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 timskog rada?

Nastavit ću razvijati svoje vještine timskog rada tako što ću:

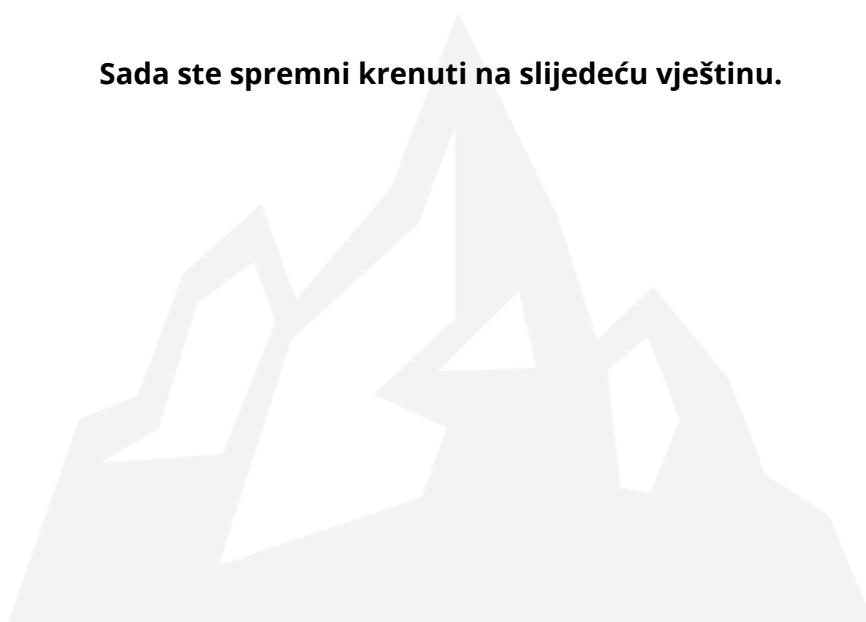
2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakvo iskustvo imate kao učinkovit član tima.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

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

Koje još primjere dobrog timskog rada možete navesti na svom razgovoru?

Sada ste spremni krenuti na slijedeću vještinu.



Odgovori

Ovdje je nekoliko odgovora-prijedloga za aktivnost mreža timskog rada. Što više poveznica napravite, to više veze možete naći – za svaku postoji beskonačan broj veza.

Stolac

1. Tim je upravljao šumom iz koje je drvo došlo.
2. Tim je posjekao drvo.
3. Tim je oblikovao drvo kako bi se koristilo za namještaj.
4. Tim je napravio tapecirung.
5. Tim je ispleo tkaninu za tapecirung.
6. Tim dizajnera je napravio dizajn stolca.
7. Tim je sastavio sve dijelove kako bi napravili stolac.
8. Tim je preveo stolac u skladište, a zatim u dućan, vjerojatno teretnim brodom.
9. Tim dizajnera je osmislio reklame kako bi pomogli prodati stolac.
10. Tim u dućanu je prodao stolac.

Majica

1. Tim je radio u polju pamuka kako bi uzgojio pamuk.
2. Tim je proizveo boju kojom je majica obojena.
3. Tim je preradio pamuk kako bi se iz njega mogla napraviti majica.
4. Tim je dizajnirao dezen i dizajn majice.
5. Tim u tvornici je pomoću strojeva izrezao tkaninu i sašio majicu.
6. Tim je projektirao strojeve za šivanje majici.
7. Tim je preveo majicu u skladište.
8. Tim je preveo majicu u dućan kako bi se prodala.
9. Tim je osmislio marketinšku kampanju za dućan.
10. Tim u dućanu je prodao majicu.

Laptop

1. Tim je radio u rudniku kako bi izvadili rude rijetkih metala.
2. Tim je sastavio i zalemio mikročipove.
3. Tim je dizajnirao i proizveo sve dodatne komponente, poput web kamere, tipkovnice, ekrana itd.
4. Tim je sastavio komponente laptopa u jednu cjelinu.
5. Tim je dizajnirao fizički izgled laptopa.
6. Tim je dizajnirao operativni sustav laptopa (npr. Windows OS).
7. Tim je dizajnirao softver kako bi laptop radio (programi i aplikacije unutar operativnog sustava).
8. Tim je osmislio marketing za laptop.
9. Tim je preveo laptop u skladište, pa u dućan.
10. Tim u dućanu je prodao laptop.

Sve ove stvari bi u budućnosti mogle utjecati na ljude na različite načine. Mogle bi se prodati ili dati novom vlasniku kao rabljena roba. Mogle bi se reciklirati kako bi se iz njih napravili novi proizvodi. Ili bi mogli završiti na smetlištu gdje bi im trebalo mnogo godina da se razgrade. No, ako bi laptop završio na smetlištu, vjerojatno bi ispustio otrovne tvari u zemlju zbog rijetkih metala i plastike od kojih je napravljen. To bi se godinama zadržalo u okolišu i predstavljalo zdravstveni rizik i za buduće generacije. Ako je, pak, tkanina na stolcu sintetička, također bi joj trebalo mnogo godina da se razgradi, pri čemu bi otrovala okoliš na sličan način kao laptop.



VODSTVO

PRIRUČNIK

za razvoj osobnih vještina

VODSTVO



Što je to i zašto je važno

- Jesu li neki ljudi rođeni vođe dok je drugima suđeno da prate?
- Slušate li inače autoritet ili se smatrate pobunjenikom?

U mnogim aspektima života neki ljudi se ističu više od drugih. Ipak, rijetko se pitamo zašto. Lako je kritizirati one koje smatramo lošim vođama i bez sumnje se možemo sjetiti profesora koje nismo voljeli u školi ili, pak, političara koji redovito zloupotrebljavaju svoju moć.

Vodstvo nije ograničeno na one koji se nalaze na pozicijama moći i autoriteta, nego se nalazi u svim aspektima života, počevši s vašom obitelji i prijateljima, te, naposljetku, s vama! U životu se javljaju razne situacije u kojima je potrebno vodstvo. Potreba za tim vještinama nije ograničena samo na one koje zovemo vođama.

U ovom dijelu priručnika ćete dobiti razumijevanje vještina i karakteristika koje čine nekoga učinkovitim vođom, te kako ćete ih razviti. Vodstvo nije jedna vještina, nego skup drugih vještina, poput komunikacijskih vještina, prilagodljivosti i timskog rada.

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.

VODSTVO

Ishodi učenja

U ovom poglavlju ćete:

- Se osvrnuti na vještine i karakteristike koje su potrebne za učinkovito vodstvo.
- Promisliti o različitim pristupima vodstvu, te o tome kako ćete ih primijeniti u različitim situacijama.
- Nacrtati dijagram svojih vještina vođenja, te odlučiti kako biste ih trebali poboljšati.
- Identificirati situaciju ili zadatak u kojem sudjelujete i isplanirati kako ćete na njima primijeniti vještine vođenja.
- Procijeniti kako su se vaše vještine razvile kao rezultat ove aktivnosti i kako ih dalje planirate 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.

Ovaj dio putovanja je nešto drugačiji od ostalih, te će izvući najbitnije iz svake osobne vještine koju ste do sad prošli kako bi razvili svoje vještine vođenja. 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:



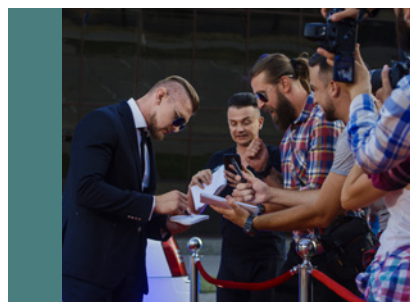
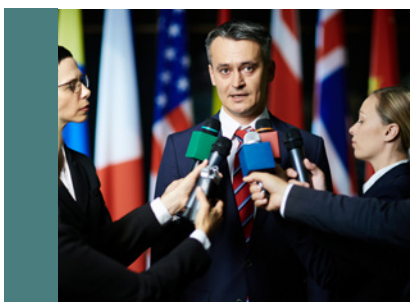
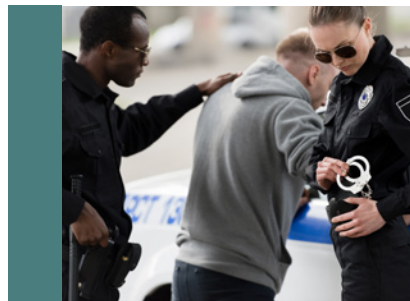
Aspekt	Datum početka	Datum završetka	Vaše bilješke
Provjera vještina koje već posjedujete			
Razvojne aktivnosti			
Planiranje radnji			
Razvojne aktivnosti			
Osvrt, procjena i 2. provjera vještina			
Idemo dalje			

PRIJE PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

Tko ima moć?

Promislite o sljedećim situacijama.

Tko ima moć u ovim situacijama? Kako koriste tu moć?



Zapišite svoje misli o sljedećim stvarima. Nemojte razmišljati predugo – napišite prvo što vam padne na pamet!



Poznata osoba kojoj se divite:

Osoba iz škole, s fakulteta, posla ili iz neke druge grupe koju poštujete:

Situacija u kojoj ste vjerovali nekome i dopustili da njome upravlja:

Situacija u kojoj ste vi morali uzeti stvar u svoje ruke:

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
	Primjer: Aktivan sam slušač, te radim dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
1	Aktivan sam slušač, te radim dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
2	Drugi ljudi slušaju moje mišljenje i uvjerljiv/a sam	1	2	3	4	5
3	Prepoznajem tko može najbolje napraviti posao i uključujem ga u rad	1	2	3	4	5
4	Poštujem druge članove tima, te ih hvalim i nagrađujem kada to zasluže	1	2	3	4	5
5	Držim se svoje riječi i ljudi vjeruju da ću se ponašati u skladu sa svojim vrijednostima	1	2	3	4	5
6	Analiziram i rješavam probleme učinkovito i kreativno	1	2	3	4	5
7	Učim iz svojih greški i potičem druge da rade isto	1	2	3	4	5
8	Preuzimam odgovornost za svoja djela i rado prihvaćam izazove	1	2	3	4	5
9	Fokusiram se na zadatak i trudim se završiti ga dobro i na vrijeme	1	2	3	4	5
10	Prilagodljiv/a sam i odlučan/na promijeniti pristup kada je potrebno	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina vođenja.

Sveukupno, moje vještine vođenja 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.

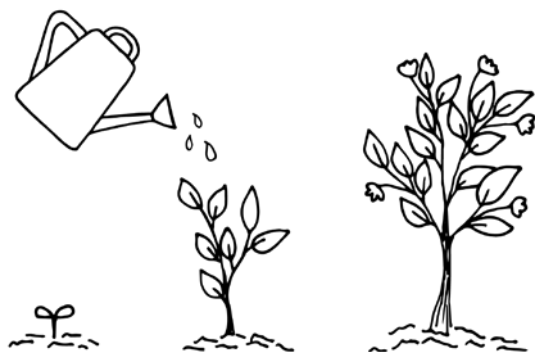
2. korak:

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	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
Vrsta odnosa:						
	Primjer: Aktivan je slušač, te radi dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
1	Aktivan je slušač, te radi dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
2	Drugi ljudi slušaju njegovo/njeno mišljenje i uvjerljiv/a je	1	2	3	4	5
3	Prepoznaje tko može najbolje napraviti posao i uključuje ga u rad	1	2	3	4	5
4	Poštuje druge članove tima, te ih hvali i nagrađuje kada to zasluže	1	2	3	4	5
5	Drži se svoje riječi i ljudi vjeruju da će se ponašati u skladu sa svojim vrijednostima	1	2	3	4	5
6	Analizira i rješava probleme učinkovito i kreativno	1	2	3	4	5
7	Uči iz svojih greški i potiče druge da rade isto	1	2	3	4	5
8	Preuzima odgovornost za svoja djela i rado prihvaća izazove	1	2	3	4	5
9	Fokusira se na zadatak i trudi se završiti ga dobro i na vrijeme	1	2	3	4	5
10	Prilagodljiv/a je i odlučan/na promijeniti pristup kada je potrebno	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina vođenja.

Sveukupno, njihove vještine vođenja 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:

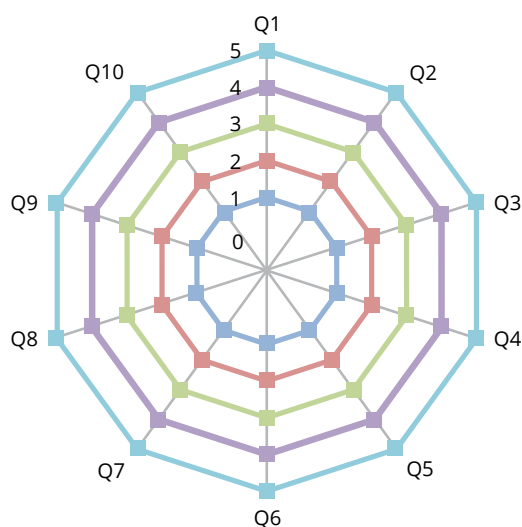
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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.

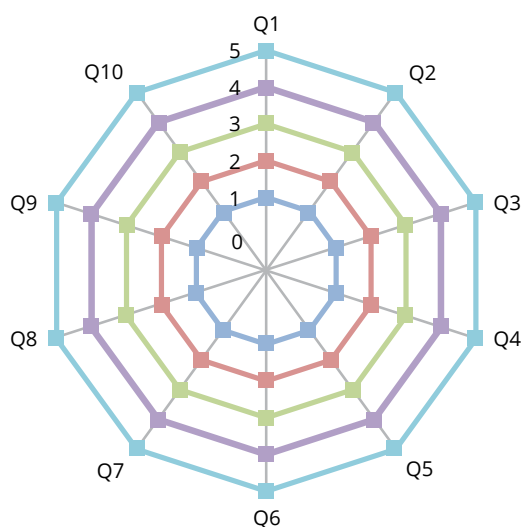
Kada ste zaokružili sve križiće, spojite ih crnom linijom. Završeni dijagram bi trebao ličiti na paukovu mrežu, a može biti različitih oblika, ovisno o vašim odgovorima.

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 stane 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 vođenja, ali uvijek ih možete poboljšati. Vaša najslabija područja su ona o čijem poboljšanju biste svakako trebali razmisliti.

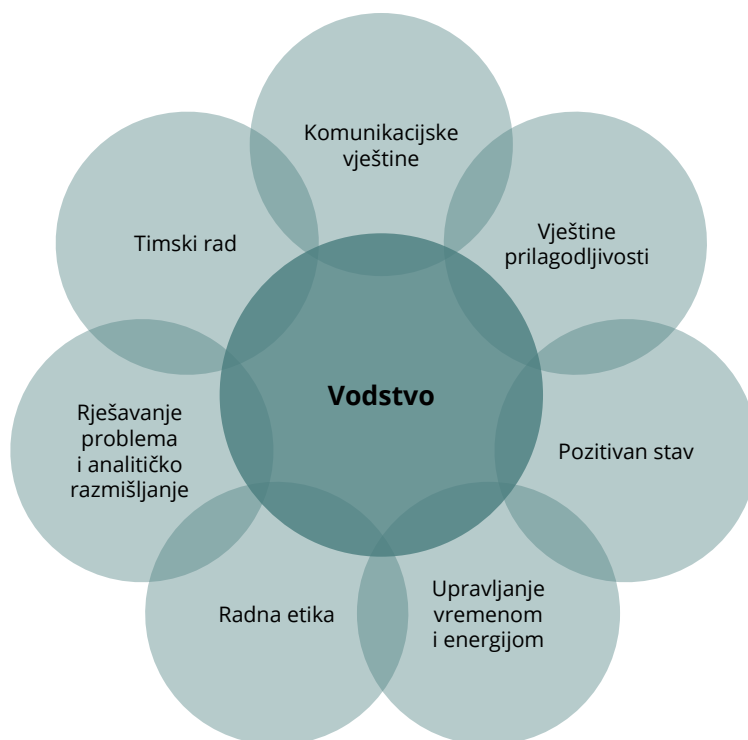
Zapamtite da su razine svojstvene vama i da su odraz vaših navika, znanja i iskustva, te se ne mogu uspoređivati s drugim ljudima koji imaju drugačija iskustva.

NASTAVAK PUTOVANJA – RAZVOJNE AKTIVNOSTI

Već ste na putovanju jer ste već uključeni u neku aktivnost ili projekt, što znači da morate raditi s drugim ljudima.

Vodstvo kao kombinacija vještina

Ako ste prošli neka od drugih poglavlja, uključujući timski rad, vjerojatno ste primijetili da se vodstvo sastoji od mnogo različitih vještina. Kao i timski rad, vodstvo je najbolje gledati kao “svežanj” ili kombinaciju vještina.



Komunikacijske vještine	<ul style="list-style-type: none">• Slušajte i budite suosjećajni. Osim što se aktivan slušač, stalo vam je do ljudi u vašem timu i možete se staviti u njihove cipele. Možete riješiti sukobe objektivno i diplomatski.• Budite uvjerljivi. Možete dobro objasniti svoje ideje rasuđivanje. Drugi jasno mogu vidjeti vašu logiku.• Komunicirajte jasno. Drugi članovi tima točno znaju što mogu očekivati jer objašnjavate stvari u potpunosti, koristeći jasan i razumljiv jezik. Možete to raditi usmeno i pismeno.
Vještine prilagodljivosti	<ul style="list-style-type: none">• Prihvaćajte povratne informacije. Možete prihvatiti kritičke povratne informacije od drugih bez da se osjećate napadnuto i da je vaše vodstvo ugroženo. Možete promijeniti svoj pristup na temelju povratnih informacija.• Donosite teške odluke. Brzo možete procijeniti pozitivne i negativne strane situacije, te ste spremni donositi odluke na temelju dokaza, čak i kada nisu lake ili popularne.
Pozitivan stav	<ul style="list-style-type: none">• Vidite najbolje u ljudima. Poštujete druge članove svog tima, te ih hvalite i nagrađujete kada to zasluže.• Pokazujte stručnost. Vješti ste i puni znanja u onome što radite, te radite to strastveno. Samopouzdana se kad se radi o vašim sposobnostima, bez pokazivanja arogancije.

Upravljanje vremenom i energijom	<ul style="list-style-type: none"> • Pouzdati ste i dosljedni. Dolazite na vrijeme i radite više nego što traže od vas. Dosljedni ste u poštivanju rokova. • Raspoređujete posao mudro. Ne ostavljate sebi previše posla i ne obećajete više nego što možete dati. Umjesto toga, imate pouzdanja u druge, te dijelite posao i na njih. Pomažete i podupirete druge članove tima kako bi dobro upravljali vremenom i energijom.
Radna etika	<ul style="list-style-type: none"> • Vodite integritetom. Iskreni ste i pouzdani, te vodite primjerom. Vaša djela su u skladu s vašim vrijednostima, te preuzimate odgovornost za svoje uspjehe i padove. • Motivirajte svoj tim. Motivirani ste i odlučni, a taj primjer služi i kako bi motivirao vaš tim. Inspirirate druge da preuzmu inicijativu.
Rješavanje problema i analitičko razmišljanje	<ul style="list-style-type: none"> • Imajte jasnu viziju. Možete misliti strateški, te predvidjeti posljedice neke radnje. Možete vidjeti širu sliku, kao i fokusirati se na detalje. • Riskirajte umjereno. Objeručke prihvaćate priliku za eksperimentiranje u novim rješenjima. Ipak, odluke donosite pažljivo i uravnoteženo, umjesto da ste previše negativni i neoprezni.
Timski rad	<ul style="list-style-type: none"> • Gradite i održavajte tim. Možete prepoznati koja osoba je najbolja za koju ulogu u timu, te motivirate druge i potičete ih da surađuju. Aktivno gradite odnose i smisao svrhe u timu.

Razmislite o slijedećim pitanjima (ne morate raditi bilješke).



- Jesu li neke od ovih vještina vođenja iznenađujuće? Zašto? Koje?
- Mislite li da neke vještine nedostaju?
- Smatrate li da većina političkih i poslovnih vođa posjeduje ove vještine? Zašto? Zašto ne?
- Možete li se sjetiti ljudi koji pokazuju ove vještine? Imaju li oni ulogu vođe?
- Koliko ovih vještina mislite da vi posjedujete?

6 oblika moći

Moć se drži i vrši na stotinu načina u našem svakodnevnom životu. Ona može pomoći grupama i društvima da upregnu svoje radne sposobnosti, ali se može koristiti i za manipuliranje, zlostavljanje ili iskorištavanje.



Prije više od 60 godina, društveni psiholozi French i Raven su identificirali 6 oblika moći kojima ljudi na pozicijama autoriteta i vodstva mogu baratati. Primjećivanje koja vrsta moći se koristi vam može pomoći u prepoznavanju dobrog vođe.



Legitimna moć se daje ljudima koji se nalaze na uglednoj poziciji autoriteta, s nekom količinom društvene podrške. To uključuje političke, poslovne i religijske vođe, te njima slične. No, takva podrška, a time i legitimitet, se može promijeniti vrlo brzo, pa obično nije dovoljna sama po sebi.



Nagradna moć ovisi o onima koji drže moć i kontroliraju sustav „nagrada“. Nagrade poput povišica, bonusa i poželjnih zadataka mogu motivirati i potaknuti ljude. No, opasnost leži u tome što se nagrade mogu davati nedosljedno, te može ostati vrlo malo legitimiteta kada se sve nagrade podijele.



Stručna moć se javlja kada moćna osoba uspije zadobiti poštovanje zbog svojeg neobično velikog znanja u njihovom polju rada. To znači da su njihove odluke obično značajne, stoga im ljudi mogu povjeriti vodstvo. Ne morate biti na najmoćnijoj poziciji u hijerarhiji kako bi vodili pomoću stručne moći.



Referentna moć se javlja kada ljudi imaju moć jer ih drugi ljudi vole. Dobar primjer toga su moć i utjecaj koji imaju poznati ljudi. Ova vrsta moći se lako može zloupotrijebiti. Npr. Netko može dobiti promaknuće jer ga vole, umjesto da ga dobiju jer su dobri u onome što rade ili imaju integritet.



Moć prisile je bazirana na kaznama i prijetnjama koje se koriste za kontroliranje drugih. Ova vrsta moći je možda potrebna kada treba izaći iz kratkotrajne krize, ali se smatra najnestabilnijom. Na radnom mjestu ona može dovesti do zlostavljanja, ljutnje i demotiviranosti, te može potaknuti mentalne i fizičke zdravstvene probleme.



Informacijska moć ovisi o osobi koja ima moć i kontrolira protokom informacija koje dolaze u javnost, tako da javnost ne mora vidjeti cijelu sliku. Npr. Političar ili novinar može manipulirati statistikom, ili nogometni sudac može namjestiti igru. Ovakva vrsta moći je dobila na važnosti u zadnjih nekoliko desetljeća.

Ponovno pročitajte o 6 oblika moći i promislite o sljedećim pitanjima (ne morate raditi bilješke).

- Jeste li se ikada osjećali nemoćno? Zašto? Koja vrsta moći se koristila protiv vas?
- Koji od ovih oblika moći ste iskusili nedavno? Kako?
- Koji od ovih oblika moći ste koristili? Zašto? Što se dogodilo?
- Da se nalazite u ulozi vođe, koju od ovih vrsta moći biste prvu iskoristili?
- Koje oblike moći biste izbjegavali?



PLANIRANJE RADNJI

Različiti vođe mogu koristiti svoju moć na različite načine. Dok je moguće učiti i vježbati vještine vođenja, trebali biste promisliti i o tome kakav vođa biste htjeli postati.

Jedan od najnovijih pristupa je Golemanovih 6 stilova vođenja¹.

Stil	Pristup	Kada ga treba koristiti
Autokratski	Autokratski vođa donosi sve odluke bez savjetovanja s timom i očekuje od drugih da rade što im je rečeno.	Kada treba napraviti hitne i važne zadatke, a članovi tima su novi ili neiskusni.
Progresivni	Progresivni vođa ima visoka očekivanja od tima, te vodi primjerom, a ne zapovjedi.	Kada treba napraviti hitne i važne zadatke, a članovi tima su motivirani i znaju što rade.
Autoritativni	Autoritativni vođa ima jasnu viziju onoga što želi postići i inspirira druge da rade s njim.	Kada su potrebne dugoročne strateške promjene.
Suradnički	Suradnički vođa prioritzira dobre odnose unutar tima, ponekad na štetu posla.	Kada je tim prošao kroz težak period i treba ponovno izgraditi povjerenje.
Demokratski	Demokratski vođa cijeni timski rad i gradi suglasnost kroz sudjelovanje. Svi moraju doprinijeti.	Kada je potrebno kreativno rješenje, te jak tim koji će ga implementirati.
Trenerski	Trenerski vođa neprekidno daje povratne informacije kako bi osigurao da članovi tima uče i razvijaju se.	Kada su zadaci važni, ali ne i hitni, te kada treba njegovati vještine.

Koji stil vodstva se koristi u sljedećim primjerima? Napišite stil vodstva u kićicu ispod svakog govornog oblačića.



Bez izlika, kažem vam da napravite to sada!

To nije prošlo baš dobro. Kako možete to izbjeći sljedeći put?

Trebamo promijeniti društvo, a ja znam kako ćemo to napraviti.

Ajmo svi promisliti o ovome i odlučiti koji će biti naši sljedeći koraci.

To nije prošlo baš dobro. Kako se osjećate zbog toga?

Neću spavati dok posao nije gotov i očekujem isto od svih vas.

Za odgovore okrenite poledinu ovog odjeljka.

¹ Vidi: <https://online.seu.edu/infographics/6-leadership-styles-in-business/>

Koji stil vodstva bi vas motivirao da radite dobro? Koji stil bi vas demotivirao?

Kako biste vi vodili?

Lako je kritizirati vođe, ali je puno teže voditi dobro.

Zamislite da ste kolega i upravitelj na radnom mjestu koje vam je poznato. Koji bi bio vaš stil vodstva?

Kolega ste. Dvoje ljudi u vašem timu se gadno posvađalo i sada odbijaju pričati jedno s drugim. Tu je počelo utjecati na ostale članove tima i ljudi su počeli zauzimati strane.



U ovom primjeru, moguće je nekoliko pristupa.

- Autokratski:** Okupite sve i recite im da se bolje ponašaju ili ćete pozvati nadređenog – bez pitanja, bez rasprave.
- Progresivni:** Istaknite situaciju u kojoj se vi niste slagali s nekim, ali koja nije utjecala na vaš odnos s tom osobom. Očekujte od ostalih da slijede vaš primjer.
- Autoritativni:** Okupite sve i naglasite im važnost brzog završetka nesuglasica. Razjasnite im da očekujete isto od njih.
- Suradnički:** Sastanite se sa svakom osobom kako biste saznali oko čega su nastale nesuglasice, a zatim pokušajte posredovati između njih, obraćajući pažnju na povrijeđene osjećaje.
- Demokratski:** Pričajte sa svima u timu i saznajte kako svađa utječe na ljude. Pitajte ih kako bi oni riješili situaciju i probajte doći do sporazuma.
- Trenerski:** Prihvatite da će trebati vremena kako bi odnosi zacijelili. Redovito se sastajte sa svakom osobom i tijekom vremena im dajte korisne prijedloge kako biste pomogli ponovno sastaviti tim.



Koju vrstu moći biste koristili? Koji stil vodstva biste koristili?

Upravitelj ste. Sumnjate da netko krade novac iz blagajne. Niste sigurni, ali mislite da znate o kom se radi.

Upravitelj ste. Član vašeg tima kaže da razmišlja o odlasku jer se njihove ideje nikad ne shvaćaju ozbiljno. Cijenite ih i ne želite da odu.

Razmislite o slijedećim pitanjima (ne morate raditi bilješke):

- Koji stil vodstva preferirate?
- Koji stil vodstva biste izbjegavali koristiti?



Sada identificirajte tim ili grupu u koju ste trenutno uključeni ili ćete uskoro biti uključeni. Ovo bi trebali biti vezano uz aktivnost ili zadatak u koji ste sada uključeni.



Cilj tima je:



Moja uloga u timu je:



Kada počnete rad u svom timu, napišite bilješke o sljedećim stvarima.

Tko vodi tim?	Koju vrstu moći koriste?	Koji je njihov stil vodstva?
Identificirajte 2 situacije u kojima biste bili sposobni pružiti vodstvo	Situacija 1:	Situacija 2:
	Kako ćete iskoristiti sljedeće osobne vještine da pružite vodstvo?	
Komunikacijske vještine	Vještine prilagodljivosti	Pozitivan stav
Upravljanje vremenom i energijom	Radna etika	Rješavanje problema i analitičko razmišljanje
Timski rad	Koju vrstu moći ćete koristiti?	Koji stil vodstva ćete koristiti?

Poslije napišite bilješke o tome kako ste primijenili vještine vođenja.

Što se dogodilo? Jeste li postali vođa? Situacija 1:
Što se dogodilo? Jeste li postali vođa? Situacija 2:

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 vođenju? Kako?

Možete li sada bolje koristiti svoje vještine vođenja? Kako?

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

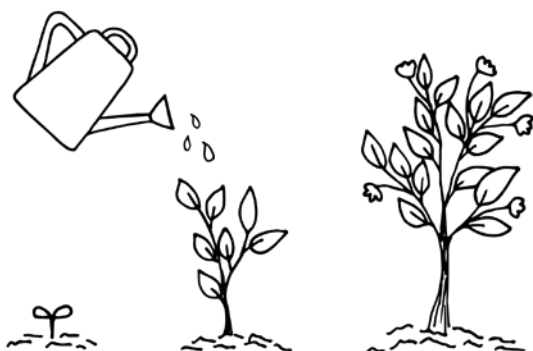
NAKON PUTOVANJA – PROVJERA VJEŠTINA

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

		Nastajanje		Učvršćivanje	Utvrđivanje	
		Nikada – imam problema s ovim	Gotovo nikad	Ponekad	Često, ali ne uvijek	Uvijek – bez problema
	Primjer: Aktivan sam slušač, te radim dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
1	Aktivan sam slušač, te radim dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
2	Drugi ljudi slušaju moje mišljenje i uvjerljiv/a sam	1	2	3	4	5
3	Prepoznajem tko može najbolje napraviti posao i uključujem ga u rad	1	2	3	4	5
4	Poštujem druge članove tima, te ih hvalim i nagrađujem kada to zasluže	1	2	3	4	5
5	Držim se svoje riječi i ljudi vjeruju da ću se ponašati u skladu sa svojim vrijednostima	1	2	3	4	5
6	Analiziram i rješavam probleme učinkovito i kreativno	1	2	3	4	5
7	Učim iz svojih greški i potičem druge da rade isto	1	2	3	4	5
8	Preuzimam odgovornost za svoja djela i rado prihvaćam izazove	1	2	3	4	5
9	Fokusiram se na zadatak i trudim se završiti ga dobro i na vrijeme	1	2	3	4	5
10	Prilagodljiv/a sam i odlučan/na promijeniti pristup kada je potrebno	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja vašu cjelokupnu razinu vještina vođenja.

Sveukupno, moje vještine vođenja su:	U nastajanju	Učvršćuju se	Utvrđene
---------------------------------------------	--------------	--------------	----------



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

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

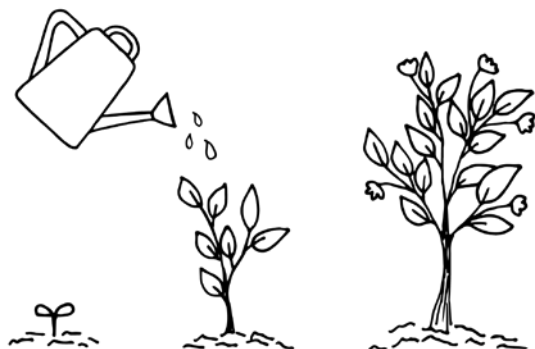
Utvrđivanje = vaše vještine su dobro razvijene i primjenjujete ih bez razmišljanja.

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:						
	Primjer: Aktivan je slušač, te radi dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
1	Aktivan je slušač, te radi dobro u timu s drugim ljudima	1	2	3	4	5
2	Drugi ljudi slušaju njegovo/njeno mišljenje i uvjerljiv/a je	1	2	3	4	5
3	Prepoznaje tko može najbolje napraviti posao i uključuje ga u rad	1	2	3	4	5
4	Poштуje druge članove tima, te ih hvali i nagrađuje kada to zasluže	1	2	3	4	5
5	Drži se svoje riječi i ljudi vjeruju da će se ponašati u skladu sa svojim vrijednostima	1	2	3	4	5
6	Analizira i rješava probleme učinkovito i kreativno	1	2	3	4	5
7	Uči iz svojih greški i potiče druge da rade isto	1	2	3	4	5
8	Preuzima odgovornost za svoja djela i rado prihvaća izazove	1	2	3	4	5
9	Fokusira se na zadatak i trudi se završiti ga dobro i na vrijeme	1	2	3	4	5
10	Prilagodljiv/a je i odlučan/na promijeniti pristup kada je potrebno	1	2	3	4	5

Označite kućicu koja predstavlja njihovu cjelokupnu razinu vještina vođenja.

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



Nastajanje = vaše vještine se počinju razvijati.

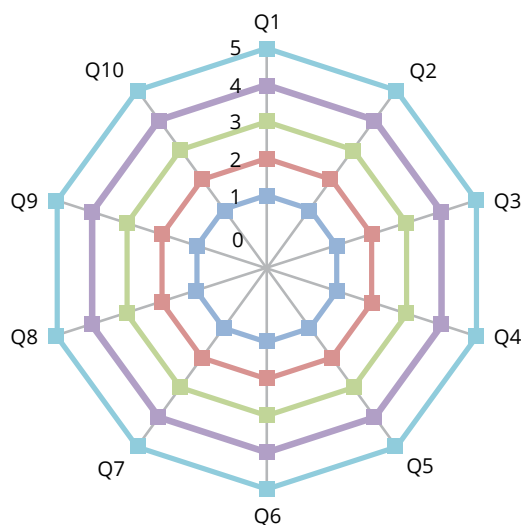
Učvršćivanje = vježbate i razvijate svoje vještine, ali tek ste na pola puta.

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

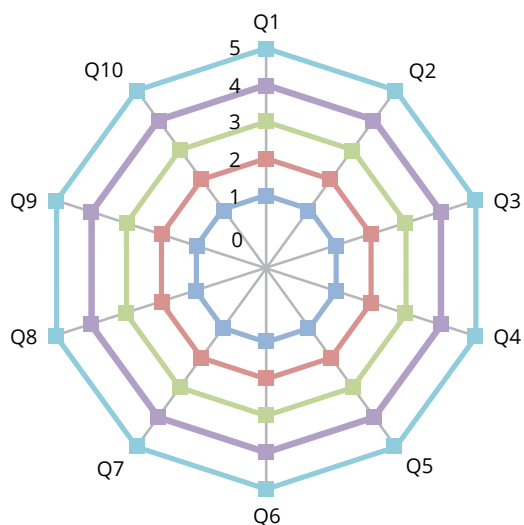
Sada iscrтайте svoje odgovore na radarskom dijagramu prikazanom ispod.

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

Moji odgovori:



Odgovori druge osobe:

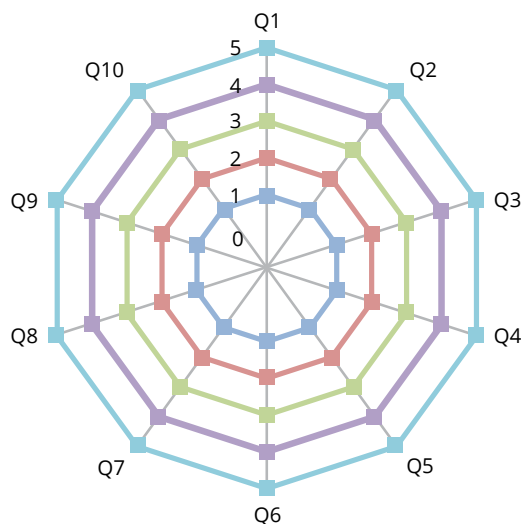


Ako vaši dijagrami izgledaju isto, to je dobro. Krenite na sljedeće poglavlje.

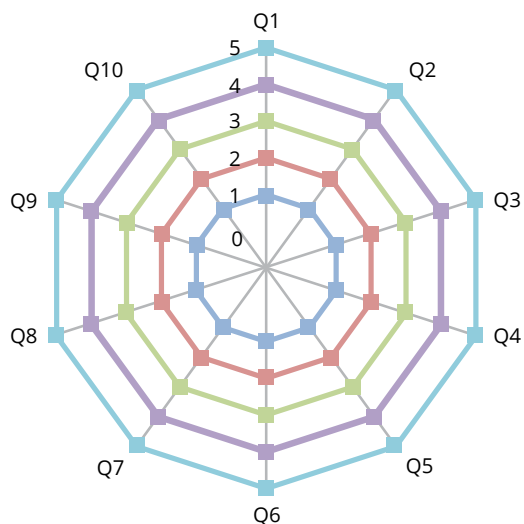
Ako su različiti, zajedničkim snagama napravite dijagram oko kojeg se oboje slažete.

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 vođenja?

Nastavit ću razvijati svoje vještine vođenja tako što ću:

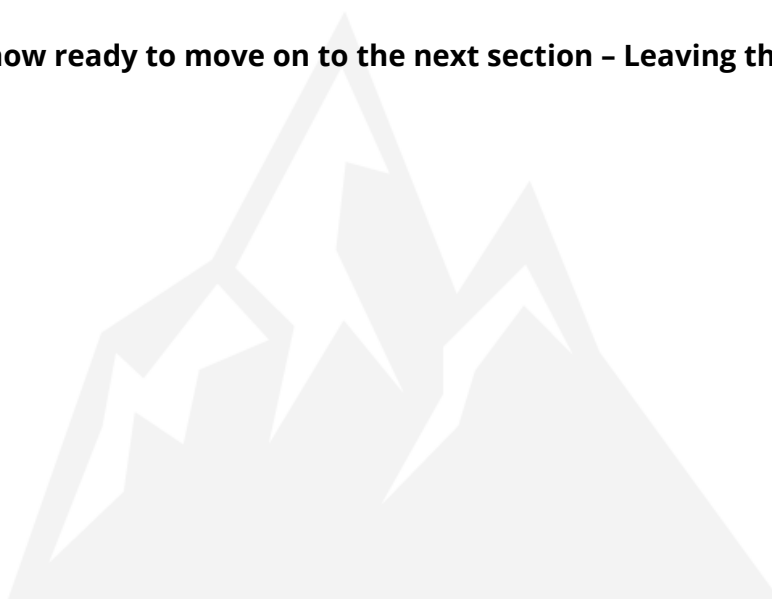
2. Prijavili ste se za posao ili trening, a oni žele znati kakvo iskustvo imate u vođenju.

Koje primjere možete dati u svojoj pismenoj prijavi?

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

Koje još primjere dobrog vođenja možete navesti na svom razgovoru?

You are now ready to move on to the next section – Leaving the Journey.



Odgovori

Bez izlika, kažem vam da napravite to sada!

Odgovori

To nije prošlo baš dobro. Kako možete to izbjeći sljedeći put?

Trenerski

Trebamo promijeniti društvo, a ja znam kako ćemo to napraviti.

Autoritativni

Ajmo svi promisliti o ovome i odlučiti koji će biti naši sljedeći koraci.

Demokratski

To nije prošlo baš dobro. Kako se osjećate zbog toga?

Suradnički

Neću spavati dok posao nije gotov i očekujem isto od svih vas.

Progresivni



NAPUŠTANJE PUTOVANJA

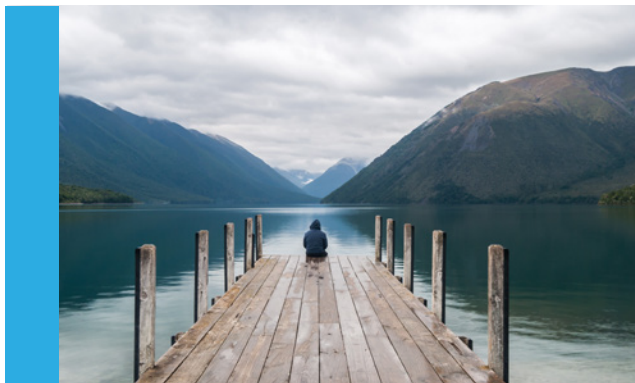
PRIRUČNIK
za razvoj osobnih vještina

LEAVING THE JOURNEY



Čestitamo!

Stigli ste na kraj putovanja. Vrijeme je da se osvrnete na to kako su se vaše vještine razvile i koliko daleko ste otputovali tako što ćete pisati bilješke u sljedeće kućice.



Koja je bila vaša najdraža aktivnost u priručniku?
Zašto?

U razvijanju kojih vještina ste najviše uživali?
Zašto?

Nabrojite 3 stvari koje sada možete napraviti,
a prije niste mogli:

- 1.
- 2.
- 3.

Koji je bio vaš najponosniji trenutak dok ste
prolazili kroz priručnik?

Koja je bila vaša najveća krivulja učenja?

(i.e. nešto s čim ste se isprva najviše mučili, a na kraju ste u tome najviše uspjeli)

Sada kada ste imali vremena osvrnuti se, napravite posljednju provjeru vještina. Nema potrebe za crtanjem ove provjere na dijagramu, ali trebali biste pogledati prvu provjeru vještina koju ste napravili ranije.

POSLEDNJA PROVJERA VJEŠTINA

Datum 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	

Kako posljednja provjera vještina izgleda u odnosu na vašu prvu provjeru vještina?

Koje nove i poboljšane vještine ćete ponijeti s vama?

Razmislite o tome kako možete pokazati i potkrijepiti svoje osobne vještine prilikom prijave za posao ili trening u budućnosti. Napravite bilješke u tablici ispod o tome kako možete **objasniti i opisati specifične primjere** i o razvijanju tih vještina.



Vještina	Kako ste poboljšali ovu vještinu? Što ste radili?	Primjeri za objašnjavanje i opisivanje
Pozitivan stav		
Komunikacijske vještine		
Vještine prilagodljivosti		
Upravljanje vremenom i energijom		
Radna etika		
Rješavanje problema i analitičko razmišljanje		
Timski rad		
Vodstvo		

NA KRAJU STE PUTOVANJA

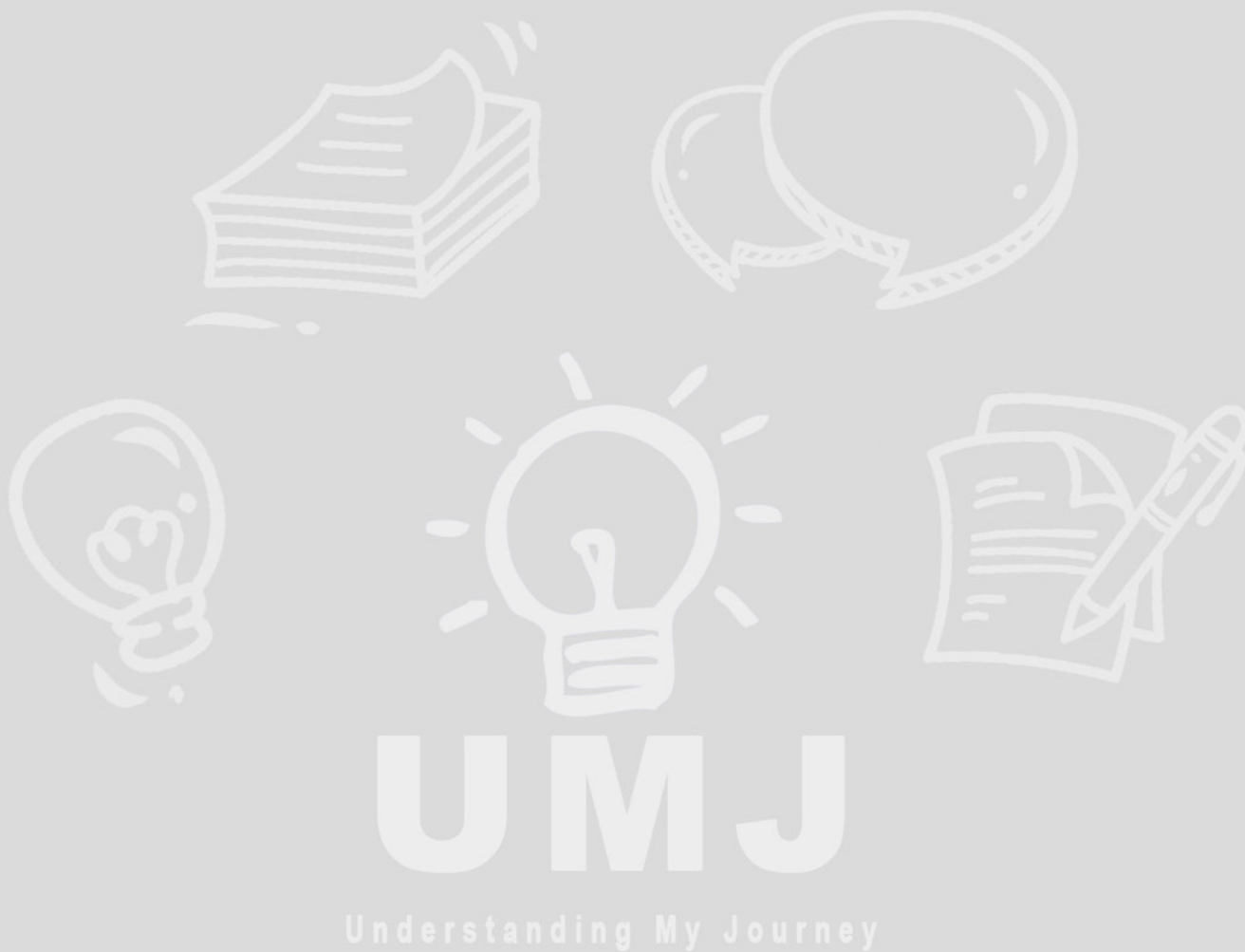


No, upravo ste shvatili da u daljini ima još planina na koje se treba popeti. A iza tih planina će se naći još više planina.

Vaše osobne vještine će se nastaviti razvijati i poboljšavati tijekom života, stoga će uvijek biti novih planina na koje se treba popeti. Zapravo, putovanje nikad ne završava.

Ali to vas nimalo ne plaši jer ste došli ovako daleko.

Sljedeći put kad se popnete na planinu osobnih vještina, bit ćete jači, sposobniji i spremniji na izazov nego ikad prije. A pogled s vrha će biti još više zapanjujuć.



Za više informacija i resursa posjetite našu web stranicu
www.understandingmyjourney.eu

Sufinancirano sredstvima
programa Europske unije
Erasmus+

