



Mikroučenje Resursi za upravljanje karijerom

Priručnik za polaznike

Sadržaj

Uvod	4
Kompetencije samopomoći: Rutina i prakse samopomoći	7
Početna razina	7
Napredna	10
Kompetencije samopomoći: Samopouzdanje i upravljanje očekivanjima	12
Početna razina	12
Napredna	14
Kompetencije samopomoći: Povezivanje za stjecanje otpornosti	16
Početna razina	16
Napredna	19
Kompetencije samopomoći: Emocionalna inteligencija i emocionalna kontrola	21
Početna razina	21
Napredna	24
Osobne vještine: Osobni razvoj i donošenje pozitivnih odluka o karijeri	27
Početna razina	27
Napredna	30
Osobne vještine: Razvijanje i održavanje pozitivne slike o sebi	34
Početna razina	34
Napredna	36
Osobne vještine: Ravnoteža između životnih, obrazovnih i karijernih ciljeva	39
Početna razina	39
Napredna	43
Osobne vještine: Prilagođavanje različitim kontekstima i prakticiranje socijalne inteligencije	47
Početna razina	47
Napredna	50
Snage: Samosvijest o vještinama, prednostima i postignućima	53
Početna razina	53
Napredna	56
Snage: Donošenje informiranih odluka o karijeri na temelju mog prethodnog učenja i iskustava	59
Početna razina	59
Napredna	62
Snage: Održavanje samopouzdanja i otpornosti u suočavanju s preprekama	64
Početna razina	64
Napredna	67
Snage: Nadogradnja snage i postignuća	70

Početna razina	70
Napredna	72
Horizonti: Istraživanje i procjena mogućnosti za razvoj karijere	74
Početna razina	74
Napredna	76
Horizonti: Postavljanje ciljeva i donošenje odluka u planiranju karijere	79
Početna razina	79
Napredna	82
Horizonti: Interakcija između života, rada, zajednice i društva	84
Početna razina	84
Napredna	87
Horizonti: Učinkovito prilagođavanje i upravljanje promjenama	90
Početna razina	90
Napredna	93
Karijerno umrežavanje: Održavanje profesionalnih mreža	96
Početna razina	96
Napredna	98
Karijerno umrežavanje: Izgradnja poslovnih mreža	101
Početna razina	101
Napredna	103
Karijerno umrežavanje: Izgradnja vlastite poslovne mreže	105
Početna razina	105
Napredna	108
Karijerno umrežavanje: Primjena informacija u sigurnim poslovnim mrežama	111
Početna razina	111
Napredna	114

Uvod

Cilj je ovog priručnika da mladim odraslim osobama pruži resurse temeljene na aktivnostima koji podržavaju razvoj njihovih vještina upravljanja karijerom. To je odgovor na učinke pandemije COVID-19 na različite sektore zapošljavanja i gospodarstvo. Ove aktivnosti trebale bi pomoći mladima u planiranju karijernih putova koji su usklađeni s njihovim strastima, vrijednostima i motivacijama. Aktivnosti su osmišljene na način da se mogu odrađivati izvan obrazovnog okruženja i u slobodno vrijeme pojedinaca. Aktivnosti se mogu ponavljati i nadograđivati kako se razvijaju s ciljem cjeloživotnog učenja i kontinuiranog osobnog razvoja. Također se lako mogu prilagoditi individualnim potrebama i ambicijama.

U ovom priručniku nalazi se 40 resursa. Resursi se razvijaju na temelju tema i podtema. Za svaku podtemu osmišljena su dva resursa na uvodnoj i naprednoj razini. Prvih 8 resursa odnosi se na 4 podteme samopomoći, a sljedeća 32 resursa posvećena su karijernim vještinama i temelje se na 4 ključne teme iz škotskog okvira za upravljanje karijerom (SCMF): Osobne vještine, snage, horizonti i umrežavanje.

Tablica u nastavku prikazuje kako su resursi strukturirani.



Prvih 8 resursa usmjereno je na kompetencije samopomoći koje imaju za cilj izgradnju samopouzdanja i otpornosti mladih odraslih kako bi bili bolje pripremljeni za suočavanje s trenutnim izazovima i neizvjesnostima na tržištu rada. Resursi se bave određenim problemima mentalnog zdravlja koji su u porastu od pandemije. Aktivnosti bi trebale podržati mlade odrasle osobe u formiranju rutina brige o sebi, razumijevanju i provedbi pozitivnog razgovora o sebi i izgradnji samopouzdanja. Međutim, te aktivnosti nisu zamjena za stručnu pomoć i namijenjeni su samo kao oblik samopomoći. Sadrže smjernice o osnovnim praksama koje promiču mentalno zdravlje, ali možda nisu prikladne za sve. Podteme za resurse za samopomoć navedene su u nastavku. Svaki resurs dostupan je na uvodnoj i naprednoj razini:

- Kompetencije samopomoći: Rutina i prakse samopomoći
- Kompetencije samopomoći: Samopouzdanje i upravljanje očekivanjima
- Kompetencije samopomoći: Povezivanje za stjecanje otpornosti
- Kompetencije samopomoći: Emocionalna inteligencija i emocionalna kontrola

Teme ostalih 32 resursa opisane su u nastavku, npr. za osobne vještine, snage, horizonte i umrežavanje:

Resursi razvijeni za temu Osobnih vještina imaju za cilj omogućiti mladim odraslim osobama da spoznaju sebe unutar društva. Oni se bave aspektima kao što su osobni razvoj, slika o sebi, prilagodljivost i održavanje zdrave ravnoteže između poslovnog i privatnog života. Oni bi trebali poticati mlade odrasle osobe da prepoznaju svoje vrijednosti i motivacije i usklade ih sa svojim ciljevima u karijeri. Mladi će izraditi ploče za vizualizaciju i umne mape kako bi im pomogli da vizualiziraju ono što im je važno u životu i karijeri. Počet će postavljati ciljeve karijere i akcijske planove za njihovo ostvarenje. Podteme su navedene u nastavku:

- Osobne vještine: Osobni razvoj i donošenje pozitivnih odluka o karijeri
- Osobne vještine: Razvijanje i održavanje pozitivne slike o sebi
- Osobne vještine: Ravnoteža između životnih, obrazovnih i karijernih ciljeva
- Osobne vještine: Prilagođavanje različitim kontekstima i prakticiranje socijalne inteligencije

Resursi razvijeni za temu snaga sadrže aktivnosti koje potiču mlade da prepoznaju svoje jedinstvene snage i nauče kako ih optimizirati. Ove aktivnosti uključuju puno samorefleksije o prethodnim iskustvima, izazovima i postignućima. Mladi će dodatno istražiti svoje skupove vještina gledajući studije slučaja (članke i Ted Talk videozapise) i radeći procjenu osobnosti. Učit će o svojim prenosivim vještinama i istražiti vještine potrebne za različite karijere. Podteme su navedene u nastavku:

- Snage: Samosvijest o vještinama, prednostima i postignućima
- Snage: Donošenje informiranih odluka o karijeri na temelju mog prethodnog učenja i iskustava
- Snage: Održavanje samopouzdanja i otpornosti u suočavanju s preprekama
- Snage: Nadogradnja snage i postignuća

Resursi razvijeni za temu Horizonti trebali bi potaknuti mlade da istraže različite karijere i mogućnosti. Mladi odrasli će vježbati postavljanje ciljeva i poboljšati svoje vještine donošenja odluka. Također će početi uviđati kako različiti aspekti njihovih života međusobno djeluju i kako to utječe na njihov radni život. Počet će shvaćati važnost ravnoteže između tih različitih aspekata i kako to postići. Mladi odrasli će dodatno razmotriti kako se nositi s promjenama u radnom okruženju i biti prilagodljivi. Razvit će svoje vještine rješavanja problema i pronaći rješenja za upravljanje rizicima i nesigurnostima. Podteme su navedene u nastavku:

- Horizonti: Istraživanje i procjena mogućnosti za razvoj karijere
- Horizonti: Postavljanje ciljeva i donošenje odluka u planiranju karijere
- Horizonti: Interakcija između života, rada, zajednice i društva
- Horizonti: Učinkovito prilagođavanje i upravljanje promjenama

Resursi za temu umrežavanja trebali bi mladima pokazati kako izgraditi i održavati karijerno umrežavanje. Mladi

odrasli će naučiti kako prepoznati prilike, izraditi plan umrežavanja, odgovoriti na izazove i tražiti konstruktivne povratne informacije. Aktivnosti uključuju istraživanje različitih metoda i platformi umrežavanja. Nakon što završe s aktivnostima, mladi će znati kojim se mrežama i grupama mogu pridružiti i gdje mogu pronaći nadolazeća karijerna događanja. Kreirat će profil na LinkedInu, raditi na efektном kratkom predstavljanju i poboljšati svoje komunikacijske vještine. Podteme su navedene u nastavku:

- Karijerno umrežavanje: Održavanje profesionalnih mreža
- Karijerno umrežavanje: Izgradnja poslovnih mreža
- Karijerno umrežavanje: Izgradnja vlastite poslovne mreže
- Karijerno umrežavanje: Primjena informacija u sigurnim poslovnim mrežama

Kod korištenja ovog priručnika, mladi odrasli mogu odabrati aktivnosti koje ih zanimaju i koje se odnose na vještine koje žele razviti i ciljeve koje žele postići. Ovisno o njihovoj trenutnoj razini vještina, mogu započeti s uvodnom razinom, a zatim prijeći na naprednu razinu kako bi dodatno izgradili kompetenciju. Ovaj priručnik trebao bi mlade odrasle osobe opremiti osobnim vještinama i vještinama vezanim uz karijeru koje se mogu primijeniti u stvarnim situacijama i svakodnevnom životu. Mladi odrasli će naučiti kako prepoznati i tražiti prilike, suočiti se s izazovima i promjenama na radnom mjestu i održavati ravnotežu između poslovnog i privatnog života. U ovom priručniku dostupne su brojne aktivnosti, a mladi uvijek mogu ponovno proći kroz resurse kao dio svog kontinuiranog profesionalnog razvoja.

Kompetencije samopomoći: Rutina i prakse samopomoći

Početna razina

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Rutina i prakse samopomoći
Naziv aktivnosti:	Kotač za brigu o sebi: istražite načine za bolju raznotežu vlastite dobrobiti
Procijenjeno trajanje (min):	60-120 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova će aktivnost pomoći mladim odraslim osobama da vizualiziraju svoje različite sfere brige o sebi, što može povećati njihovu motivaciju i poboljšati njihov fokus kada se brinu o sebi.

Detaljne upute:

Ploče za vizualizaciju omogućuju vam vizualizaciju željenih kvaliteta i resursa za učinkovito upravljanje karijerom, pružajući opipljiv podsjetnik na vaše ciljeve. U ovoj aktivnosti vodit ćete se kroz razvoj vlastite ploče za vizualizaciju kako biste učinkovito upravljali promjenama u svojoj karijeri. Da biste izradili ovu ploču za vizualizaciju, slijedite ove korake:

- 1. Kreiranje kotača za brigu o sebi (10 - 15 minuta):** nacrtajte veliki krug na komadu papira ili upotrijebite online predložak. Podijelite krug na dijelove, kao što su kriške pite, kako biste predstavili različite aspekte brige o sebi. Svaki odjeljak označite jednim od sljedećih:
 - Fizički
 - Emotivni
 - Mentalni
 - Društveni
 - Duhovni
- 2. Promišljanje o svakom aspektu brige o sebi (10-15 minuta):** Odvojite trenutak za razmišljanje o svakom aspektu brige o sebi i o tome što to znači za vas.
 - Koje aktivnosti ili prakse spadaju u svaku kategoriju za vas osobno?
 - Zapišite svoje misli u odgovarajuće dijelove kotača.
- 3. Odredite prioritete i ocijenite (5-10 minuta):** Nakon što identificirate aktivnosti za svaki aspekt brige o sebi, razmislite koliko su vam sada važne. Ocijenite svaki aspekt na skali od 1 do 5, pri čemu je 1 manje važno, a 5 vrlo važno. Zaokružite ili označite ocjene na kotaču.
- 4. Prepoznajte neravnotežu (15-20 minuta):** Pogledajte svoj dovršeni kotač za brigu o sebi. Postoje li područja u kojima posvećujete više pažnje od drugih? Postoje li neki aspekti koje ste zanemarivali? Razmislite o tome zašto bi to mogao biti slučaj.
- 5. Postavite ciljeve za brigu o sebi (15 minuta):** Na temelju svojih razmišljanja i ocjena postavite neke ciljeve za brigu o sebi. Koje korake možete poduzeti kako biste učinkovitije uravnotežili brigu o sebi? Postoje li aktivnosti koje biste željeli prioritzirati ili uvesti u svoju rutinu?
- 6. Obvežite se na djelovanje (10 minuta):** Ozbiljno shvatite svoje ciljeve brige o sebi i obvežite se da ćete ih implementirati u svoju dnevnu ili tjednu rutinu. Napravite plan za redovito uključivanje u aktivnosti brige o sebi koje podržavaju vašu ukupnu dobrobit.

Ova aktivnost može vam pomoći da vizualizirate i procijenite svoje trenutne prakse brige o sebi, identificirate područja koja bi mogla zahtijevati više pažnje i postavite ciljeve koji se mogu poduzeti kako biste održali uravnoteženu rutinu brige o sebi.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Prakse brige o sebi: https://www.verywellmind.com/self-care-strategies-overall-stress-reduction-3144729</p> <p>Način razmišljanja za brigu o sebi: https://tolmanselfcare.com/blogs/blog/self-care-mindset-staying-on-a-healthy-path-sticking-to-new-healthy-habits</p> <p>Uključivanje brige o sebi u svoj radni dan: https://hbr.org/2017/06/6-ways-to-weave-self-care-into-your-workday</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vježbajte suosjećanje prema sebi: Nailazimo na mnogo oštrih kritika u svakodnevnom životu. Ključno je da se prema sebi odnosite s ljubaznošću i razumijevanjem, kao što biste to učinili s bliskim prijateljem. Izbjegavanje samokritike i negativnog samokritiziranja bitna je komponenta brige o sebi jer vam pomaže izgraditi zdraviji odnos sa samim sobom. • Postavite realne ciljeve: Vrlo je lako zanijeti se s mnogo različitih stvari koje želite postići. Pobrinite se da ciljevi koje postavljate budu realni i ostvarivi kako se ne biste obeshrabrili. • Redovito razmislite i ponavljajte: Budući da je briga o sebi dinamičan proces, često razmišljajte o svom kotaču za brigu o sebi. Dopustite da se vaš plan brige o sebi razvija kako se vaše potrebe i okolnosti mijenjaju.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Odražavaju li vaši ciljevi vaše prioritete kada je riječ o brizi o sebi? 2. Na koje načine vam vaši ciljevi omogućuju da odredite prioritete i držite se brige o sebi? 3. Kako možete osigurati da se stalno podsjećate na ciljeve koje ste postavili kada je riječ o brizi o sebi? 4. Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili: 5. Odražavaju li vaši ciljevi vaše prioritete kada je riječ o brizi o sebi? 6. Na koje načine vam vaši ciljevi omogućuju da odredite prioritete i držite se brige o sebi? 7. Kako možete osigurati da se stalno podsjećate na ciljeve koje ste postavili kada je riječ o brizi o sebi?

Napredna

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Rutina i prakse samopomoći
Naziv aktivnosti:	Preoblikujte svoje navike brige o sebi kako biste prevenirali iscrpljenost
Procijenjeno trajanje (min):	35-45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Uključivanjem u ovu aktivnost možete razviti važne vještine upravljanja karijerom, poboljšati svoju sposobnost učinkovitog reagiranja i upravljanja promjenama te u konačnici povećati svoju ukupnu zapošljivost i osobni rast.
Detaljne upute:	<p>Izvršite sljedeće korake kako biste se bolje brinuli o sebi i izbjegli osjećaj iscrpljenosti i izgaranja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Slušajte emocije koje doživljavate (5-10 minuta): Danas je vrlo uobičajeno skrivati, poricati ili ignorirati svoje emocije. Lakše pokazujemo, dijelimo i raspravljamo o svojim pozitivnim emocijama, poput osjećaja sreće ili uzbuđenja. Međutim, emocije su odličan izvor informacija koje ne smijemo zanemariti. Oni nas obavještavaju ako nešto može biti dobro za nas ili ako je ponašanje, situacija ili osoba toksična i trebamo se zaštititi.2. Razumjeti što vam najbolje odgovara (5 minuta): Puno se usredotočujemo na suočavanje na isti, "propisani" način na koji to rade drugi - poput našeg najbližeg prijatelja ili influencera na društvenim mrežama. Pristupiti suočavanju s izazovnim emocijama na osobni način znači pronaći nešto u čemu uživamo i personalizirati to u mehanizam suočavanja.3. Potraga za novim hobijima (10-15 minuta): "Možda nije nešto revolucionarno, ali nismo naučeni cijeniti te stvari i iako se čini smiješnim, to bi moglo biti inspiracija za novi hobi", rekao je Gold.4. Prakticiranje korisnih mehanizama suočavanja i profesionalno i osobno (15 minuta): Isprobavanje novih načina opuštanja i brige o sebi je putovanje i možda usput saznamo nešto što nam stvarno odgovara. Naravno, ako nam je potrebna hitna akcija, onda je vrijedno koristiti uspostavljene mehanizme suočavanja koji su u prošlosti dokazano radili u našu korist. Neki od primjera mehanizama suočavanja su:<ul style="list-style-type: none">• Fizičke potrebe: kao što su vježbanje, hodanje, odlazak u teretanu• Interna refleksija: kao što je svjesna pažnja, joga, vođenje dnevnika• Rekreacija: bavite se aktivnostima u kojima najviše uživate, poput druženja s prijateljima ili slušanja glazbe. <p>Pronađite nešto što vam se sviđa i provjerite odgovara li vam. Podsjetnik: ako vam zatrebaju nove ideje, možete ih potražiti na Googleu.</p>

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Savjeti za brigu o sebi kada doživite iscrpljenost: https://hr.wustl.edu/tips-to-care-for-yourself-when-youre-experiencing-burnout/</p> <p>Znakovi da ste iscrpljeni: https://www.darlingdowns.health.qld.gov.au/about-us/our-stories/feature-articles/signs-you-might-be-experiencing-a-burnout-and-how-to-regain-balance-in-your-life</p> <p>Ideje za brigu o sebi koje možete raditi čak i kada ste zauzeti: https://www.headspace.com/mindfulness/self-care-ideas</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Isprobajte prakse meditacije i svjesnosti: Utvrđeno je da smanjuju stres i izgaranje, nudeći holistički pristup dobrobiti, rješavajući i fizičke i psihološke aspekte stresa. Te vam prakse mogu pružiti vrijedne alate za izgradnju otpornosti, upravljanje emocijama i poticanje zdravije ravnoteže između poslovnog i privatnog života. • Usredotočite se na stvari koje možete kontrolirati: Na primjer, možete kontrolirati svoju reakciju na stvari, kako se odnosite prema sebi i svojim najmilijima. • Obratite se važnim dragim osobama, kao što su obitelj i prijatelji: Ponekad se brinemo da ćemo druge opteretiti ako s njima dijelimo naše misli i osjećaje. U stvarnosti, većina prijatelja i voljenih osoba cijeni kada im dovoljno vjerujemo da im se povjerimo, a to dijeljenje može zaista poboljšati vaše odnose. Razgovor s bliskim ljudima može iznijeti na površinu ono što nije u redu i što biste možda trebali razmisliti promijeniti.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Razmišljajući o aktivnosti, slušate li svoje emocije i dopuštate li im da vas vode, čak i ako ukazuju na nešto neugodno ili izazovno? 2. Možete li prepoznati svoje razine stresa i kako utječu na vas? Jeste li uspostavili mehanizme suočavanja koji su prilagođeni vašim individualnim preferencijama i potrebama, umjesto da jednostavno slijedite ono što drugi rade? 3. Gledajući unatrag na aktivnost, jeste li otvoreni za dijeljenje svojih misli i osjećaja sa svojim bliskim prijateljima i voljenima, prepoznajući da to može ojačati vaše odnose i potencijalno vam pomoći da riješite ono što vas muči?

Kompetencije samopomoći: Samopouzdanje i upravljanje očekivanjima

Početna razina

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Samopouzdanje i upravljanje očekivanjima
Naziv aktivnosti:	Dnevnik samopouzdanja i očekivanja
Procijenjeno trajanje (min):	60-120 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova će aktivnost pomoći mladim odraslim osobama da istraže i ojačaju svoje samopouzdanje, a istovremeno će pružiti strategije za upravljanje očekivanjima. Budući da je to dinamičan proces, redovito promišljanje i istraživanje može pomoći da se polako, ali postojano gradi na povjerenju, postavljajući realnija očekivanja u različitim aspektima njihovog osobnog i profesionalnog života.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Samorefleksija (10 minuta): Započnite refleksijom na trenutnu razinu samopouzdanja. Zabilježite sve misli ili uvjerenja o sebi za koje smatrate da mogu igrati ulogu u vašoj razini samopouzdanja.2. Pozitivni atributi (10 minuta): Identificirajte pet pozitivnih osobina ili snaga koje posjedujete. To se može povezati s vašim vještinama ili postignućima.3. Prošli uspjesi (15 minuta): Prisjetite se i pišite o tri značajna uspjeha ili postignuća iz svoje prošlosti. Odvojite trenutak za razmišljanje: je li vaše samopouzdanje pridonijelo njihovom postizanju?4. Male pobjede (10-15 minuta): Proslavite malo postignuće ili uspjeh koji ste danas doživjeli. To bi čak moglo biti pronalaženje hrabrosti da kažete “ne” zadatku za koji nemate vremena. Napišite kako ova pobjeda pridonosi vašem samopouzdanju. <p>Sada prijedimo na vaša očekivanja.</p> <ol style="list-style-type: none">5. Razmislite o svojim tipičnim očekivanjima prilikom postizanja cilja (10-15 minuta): Imate li tendenciju da imate vrlo visoka ili normalna očekivanja od sebe? Zapišite primjere i razmislite jesu li realni ili pretjerano zahtjevni.6. Prilagodba očekivanja (10 minuta): Istražite područja na kojima ćete možda morati prilagoditi svoja očekivanja kako biste ih uskladili sa stvarnošću. Razmislite kako to može smanjiti stres i razočaranje.7. Napišite o nedavnom razočaranju s kojim ste se suočili (15 minuta): Sjetite se kako ste ga riješili i što možete učiniti drugačije sljedeći put kako biste upravljali svojim očekivanjima i emocijama.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Samopouzdanje i poslovanje: https://aimwa.com/wctm/development/skills/self-belief-is-everything-in-business/</p> <p>Samopouzdanje u donošenju odluka i povjerenje u sebe: https://smbservices.co/blogs/decision-confidence-how-to-trust-yourself/</p> <p>TEDx Talk na temu ne dobivanja onog što želite i očekujete: https://www.youtube.com/watch?v=FwLeiY5f7sI</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prigrbite nesavršenost: Zapamtite, nitko nije bez mana, a neke odluke mogu dovesti do neželjenih ishoda. Prihvatite činjenicu da se pogreške mogu dogoditi i smatrajte ih vrijednim prilikama za rast i učenje. • Traženje podrške: Identificirajte važnu osobu u svom životu od koje možete zatražiti smjernice i podršku prilikom upravljanja svojim očekivanjima. Nakon što im opišete svoja očekivanja u postizanju cilja, zamolite ih da to komentiraju i kažu vam ako to zvuči vrlo grubo ili nerazumno. • Redovito promišljanje i ponavljanje: Dnevnik je odličan alat za samorefleksiju i istraživanje vaših misli u odnosu na postizanje cilja.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nakon razmišljanja o vašim trenutnim mislima o samopouzdanju, kako te misli pozitivno utječu ili ometaju vaš osobni ili profesionalni rast? 2. Prisjećajući se nekih prošlih iskustava, koje obrasce ili tendencije primjećujete u svojim očekivanjima prilikom postavljanja ciljeva i kako ta očekivanja utječu na vašu motivaciju i dobrobit? 3. Je li lako prepoznati svoje misli o samopouzdanju i očekivanja od sebe? Ako ne, što biste mogli učiniti kako biste povećali svijest o njima?

Napredna

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Samopouzdanje i upravljanje očekivanjima
Naziv aktivnosti:	Prevladavanje negativnog razgovora sa samim sobom: Detaljni vodič za jačanje samopouzdanja
Procijenjeno trajanje (min):	30-45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Uključivanjem u ovu aktivnost možete povećati svoju sposobnost prepoznavanja negativnih razgovora sa sobom koja mogu ometati naše povjerenje u postizanje naših ciljeva, ograničavajući naš osobni rast. Od presudne je važnosti kritički gledati na ta negativna uvjerenja i zamijeniti ih pozitivnijim i konstruktivnijim mislima.
Detaljne upute:	<p>1. Razmislite o svom unutarnjem monologu (10-15 minuta): Kada ljudi negativno govore o sebi, to može biti vrlo ograničavajuće i umanjuje njihovo samopouzdanje. Da biste se upoznali s ovim negativnim izjavama o samopouzdanju, pročitajte primjere u nastavku. Opcionalno, također možete primijetiti koliko često se nalazite kako govorite ove stvari sebi pomoću ljestvice u rasponu od “nikad”, “rijetko”, “povremeno”, “često”, “vrlo često”.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nisam dovoljno dobar/a.• Nikad neću uspjeti.• Uvijek zabrljam.• Ne mogu to tako dobro kao drugi.• Jednostavno nemam šanse sa svojom srećom.• Drugi ljudi su toliko pametniji/bolji od mene.• Ne mogu se nositi s izazovima.• Nisam talentiran/a ni nadaren/a.• Nema šanse da to postignem. To je tako teško.• Kad uspijem, onda je to samo stvar sreće. <p>2. Identificirajte negativan unutarnji monolog (10-15 minuta): Odaberite izjave koje vam se čine relevantnima (one koje ste ocijenili kao: “povremeno”, “često” i “vrlo često”). Također, slobodno zabilježite i druge specifične i relevantne izjave koje si često govorite. To bi se moglo odnositi na zadatke na poslu, kao što su sumnje u pogledu poštovanja rokova ili oklijevanja u vezi s prijavama za posao. Ovaj će vam postupak pomoći da sastavite određeni popis negativnih izjava o sebi kojima se možda koristite.</p> <p>3. Kritički promislite o negativnom unutarnjem monologu (10-15 minuta): Sada kada ste se upoznali s negativnim govorom o sebi, pokušat ćemo osporiti to razmišljanje i zamijeniti ga ohrabrujućim i podržavajućim izjavama. Nekoliko primjera:</p> <ul style="list-style-type: none">• Vjerujem u sebe i svoje sposobnosti.• Imam moć stvoriti pozitivne promjene u svom životu.• Otporan/a sam i mogu prevladati ovu izazovnu situaciju.• Uvjeren/a sam da je to bila prava odluka za mene. <p>Ako vam je teško zamijeniti ove negativne izjave o sebi, slobodno ih podijelite s prijateljem ili kolegom ili bilo kime s kim se osjećate ugodno.</p> <p>4. Vježba: Sačuvajte ovaj komad papira i vratite mu se kad god sumnjate u sebe i ono što možete postići.</p>

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Izgradnja snažnog samopouzdanja (savjeti i aktivnosti): https://positivepsychology.com/self-confidence-self-belief/</p> <p>Kako prevladati sindrom varalice: https://www.apa.org/monitor/2021/06/cover-impostor-phenomenon</p> <p>Kako nadmašiti očekivanja: https://www.aspireperformanceconsulting.com/post/how-to-overcome-your-expectations</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pripremite se za vaš put prema samopouzdanju: Odvojite malo vremena za razmišljanje o onome što ste već postigli. Razmislite koje su bile vaše prednosti koje su vam omogućile da radite dobro. Uzmite u obzir i svoje slabosti, ali nemojte se previše usredotočiti na njih. Vježbajte zamjenu negativnog razgovora o sebi pozitivnim razmišljanjem. Obavežite se da ćete nastaviti pokušavati poboljšati svoje samopouzdanje! • Kretanje na vašem putu prema samopouzdanju: uložite vrijeme i trud u povećanje svog znanja i vještina koje su neophodne za vaš uspjeh. Usredotočite se na ključni cilj i ono što želite postići, umjesto da se usredotočite na male detalje i tražite savršenstvo. Postavite male ciljeve jer će ih biti lakše ostvariti i približiti vas uspjehu. Nastavite raditi na pozitivnom razmišljanju i pričanju o sebi. • Ubrzavanje vašeg puta do postignuća: Pobrinite se da slavite svoje uspjehe (čak i kada su manji). Ostanite prizemljeni i procijenite svoju trenutnu razinu samopouzdanja utvrđujući koje strategije možete koristiti kako biste ga nastavili graditi.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promišljajući o ovoj aktivnosti, kako je to poboljšalo vašu sposobnost prepoznavanja negativnih izjava o sebi? Postoje li određene strategije ili podsjetnici koje možete primijeniti kako biste promijenili ovu negativnu izjavu o sebi u pozitivnu? 2. Kako usvajanje ovih pozitivnih izjava može poboljšati vaše samopouzdanje i posljedično donošenje odluka? 3. Možete li zamisliti situacije u kojima možete koristiti ove ohrabrujuće izjave kako biste promijenili negativan govor o sebi?

Kompetencije samopomoći: Povezivanje za stjecanje otpornosti

Početna razina

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Povezivanje za stjecanje otpornosti
Naziv aktivnosti:	Izrada umne mape umrežavanja
Procijenjeno trajanje (min):	30 - 60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova će aktivnost podržati mlade odrasle osobe u stvaranju umne mape umrežavanja koja će im pomoći da povećaju svoju samosvijest o poslovnim mrežama. To će zauzvrat promicati pripadnost.

Detaljne upute:

Umne mape omogućuju vam vizualizaciju i promišljanje o postojećim mrežama i izvorima socijalne podrške. U ovoj aktivnosti vodit ćete se kroz razvoj svoje umne mape za umrežavanje kako bi vam uvijek bila dostupna ako vam je potrebna pomoć u osobnom ili profesionalnom životu. Da biste izradili ovu umnu mapu, slijedite ove korake:

- 1. Priprema (3-5 minuta):** Uzmite veliki list papira i olovke.
- 2. Pokrenite umnu mapu (5 minuta):** Nacrtajte krug u sredini papira i nazovite ga "Moje mreže". Iz ovog kruga nacrtajte strelice od kojih će se svaka od njih odnositi na vaše osobne ili profesionalne mreže.
- 3. Razmišljanje (10 minuta):** Odvojite trenutak da razmislite o svojim postojećim odnosima i određenim pojedincima kojima se možete obratiti za podršku ili pomoć. To mogu biti kolege s posla, obitelj, prijatelji ili bilo koje druge društvene skupine kojoj pripadate.
- 4. Recenzija (10-15 minuta):** Kad završite s zapisivanjem dostupnih mreža, odmaknite se na trenutak i razmislite o broju osobnih i profesionalnih mreža za izgradnju otpornosti.
 - Je li to uravnoteženo?
 - Imate li adekvatnu podršku iz obje sfere svog života?
 - Razmislite želite li proširiti te mreže i u kojim smjerovima.
- 5. Odaberite mreže kojima se želite obratiti (10 minuta):** Sada zabilježite mreže s kojima možda žele pokrenuti razgovor kako biste poboljšali svoju vezu s njima.
- 6. Razmislite o aktivnosti (5-10 minuta):** Nakon što završite ovu aktivnost, odvojite malo vremena i razmislite o sljedećem:
 - Kako ste se osjećali nakon što ste zabilježili svoje veze?
 - Smatrate li da je ova aktivnost korisna za vašu situaciju i zašto?
- 7. Prikažite umnu mapu i ažurirajte je (5 minuta):** Prikažite umnu mapu na mjestu na kojem je redovito možete vidjeti, kao što je spavaća soba ili radni prostor. Neka služi kao vizualni podsjetnik na vaše postojeće mreže i ljude kojima se možete obratiti za podršku.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Povezivanje i poboljšanje otpornosti: https://www.globalpsa.com/making-connections-improving-resilience/</p> <p>Kako biti otporan na poslu: https://positivepsychology.com/resilience-in-the-workplace/#google_vignette</p> <p>Kako izgraditi otpornost: https://hbr.org/2021/01/the-secret-to-building-resilience</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pronađite podršku odasvud: tražite dalje od tradicionalnih izvora podrške. Na primjer, biti dio internetske zajednice koja raspravlja o određenoj temi od interesa i dalje može biti izvor podrške i mreže. • Personalizirajte svoju ploču: Učinite ploču vizije jedinstvenom za svoja iskustva i ciljeve uključivanjem slika, riječi i fraza koje imaju osobno značenje. • Redovito promišljanje i ponovni posjet: Odvojite vrijeme za redovito promišljanje o svojoj umnoj mapi i njezinim informacijama. Koristite ga kao alat za samorefleksiju i podsjetnik na ljude kojima se možete obratiti za savjet ili smjernice.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti odvojite nekoliko trenutaka da razmislite o sljedećem:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Je li vam lako obratiti se ljudima za podršku? Ako ne, što možete učiniti kako biste to poboljšali? 2. Potiču li vas postojeće društvene mreže da isprobate nove stvari? A ako da, možete li ih opisati? 3. Omogućuje li vam ta samorefleksija da negujete otpornost i samopouzdanje? 4. Kada ste posljednji put sudjelovali u timskoj aktivnosti? Je li to nešto što biste željeli povećati u svom životu?

Napredna

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Povezivanje za stjecanje otpornosti
Naziv aktivnosti:	Moć opraštanja u stvaranju veza i izgradnji otpornosti
Procijenjeno trajanje (min):	30-45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Sudjelovanjem u ovoj aktivnosti poticat će vas se da aktivno i svjesno oprostite kolegi/prijatelju/rođaku za njihovo nedolično ponašanje. Oprostiti znači otpustiti negativne emocije (kao što su gorčina, ljutnja i neprijateljstvo) povezane s prošlim događajem koji nas je povrijedio. To nam u konačnici može pomoći da krenemo naprijed te da izgradimo i održimo snažne odnose. Opraštanje nas dovodi do doživljavanja pozitivnijih emocija i otpornosti.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Razmislite o primjeru (5-10 minuta): Prisjetite se specifičnog lošeg ponašanja kolege (ili prijatelja ili rođaka) koje vas je povrijedilo ili razočaralo.2. Odgovorite na pitanje u nastavku kako biste stvorili podsjećanje na ono što se dogodilo (5 minuta):<ul style="list-style-type: none">• Što je konkretno rečeno ili učinjeno?• Kakve ste emocije doživjeli (i možda još uvijek doživljavate do sada)?• Što vam je teško pustiti?3. Preuzmite odgovornost (5 minuta): potičemo vas da preuzmete odgovornost za posljedice. Zastanite na trenutak i tretirajte svoje negativne emocije kao nešto što je vaše i što morate upravljati njima.4. Sada odvojite trenutak da razmislite o tome što se dogodilo (5-10 minuta):<ul style="list-style-type: none">• Što mislite, čija je to bila greška?• Je li to u potpunosti bila krivnja vašeg kolege?• Jeste li na bilo koji način pridonijeli incidentu?• Ili je moguće da su tome pridonijeli i vanjski čimbenici?5. Pokušajte oprostiti (5 minuta): Uzimajući u obzir da nam pojedinci koji opraštaju mogu omogućiti da uspostavimo bolje odnose, sada vas potičemo da uložite svjestan napor kako biste toj osobi oprostili njezino nedolično ponašanje. U slučaju kada je vanjski čimbenik utjecao na vašeg kolegu/prijatelja/rođaka u načinu na koji se ponašao, tada biste mogli pokazati veće razumijevanje njihove reakcije. Ako osjećate da je to u potpunosti njihova krivnja, donesite svjesnu odluku da se oslobodite razočaranja i krenete naprijed.6. Rješenja i nastavak (5-10 minuta): Budući da je ovo loše ponašanje utjecalo na vaš odnos s kolegom, kako biste željeli ispraviti ili izmijeniti trenutnu situaciju? Ako to nije moguće, kako biste to mogli poboljšati?

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Restoring workplace relationships: https://medium.com/@SGailBorden/restoring-workplace-relationships-5-things-to-know-about-forgiveness-d200a540fe3e#:~:text=Before%20you%20refuse%20to%20forgive,behavior%2C%20increased%20bitterness%20and%20more.</p> <p>Kako izgraditi dobre radne odnose: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p> <p>Komplet alata za snažne odnose: https://thewellbeingproject.co.uk/wp-content/uploads/2021/12/Wraw-Strong-Relationships-Toolkit-print.pdf</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj društvenih vještina i izgradnju jačih odnosa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Odvojeno ponašanje od identiteta: Izbjegavajte etiketirati ponašanja drugih. Primjerice, ako je netko pogriješio i povrijedio vas, to ne znači da je arogantan ili da mu nije stalo do tuđih emocija. Pružite im drugu priliku. • Komunikacijska povratna petlja: Prepoznajte da ste u stalnoj povratnoj petlji komunikacije, verbalnoj i neverbalnoj. Raditi na vještinama komunikacije i promatranja od ključne je važnosti. Pružanje pune pažnje ljudima pružit će vam mnogo uvida kako biste ih bolje razumjeli. • Dobivate ono što dajete: Dakle, ako želite da netko ima više razumijevanja za vas, pobrinite se da i vi razumijete stajalište drugih.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Razmišljajući o aktivnosti, pokušajte dati smisao onome što se dogodilo, razmišljajući o onome što ste naučili iz ovog incidenta. 2. Kakav je osjećaj oprostiti pojedincima koji su vas povrijedili? Je li to jednostavno ili teško izvesti? Imajte na umu da se neka nedolična ponašanja mogu lakše prihvatiti i oprostiti od drugih. 3. Gledajući unatrag na aktivnost, koji su glavni uvidi ili zaključci koje ste dobili iz ove vježbe?

Kompetencije samopomoći: Emocionalna inteligencija i emocionalna kontrola

Početna razina

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Emocionalna inteligencija i emocionalna kontrola
Naziv aktivnosti:	Primjećivanje i razumijevanje pogrešnih uvjerenja o svojim emocijama
Procijenjeno trajanje (min):	60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost pomaže mladim odraslim osobama da istraže način na koji izražavaju emocije, svoje osobne interpretacije o njima i otkriju disfunkcionalna uvjerenja o njima. Otkrivanjem bilo kakvih pogrešnih uvjerenja o našim emocijama (kao što su negativne emocije koje treba izbjegavati), omogućite nam da ih bolje iskusimo i posljedično poboljšamo našu ukupnu dobrobit.

Detaljne upute:

Promišljanje o našim emocijama može povećati našu samosvijest, a to je temeljni element emocionalne inteligencije. Ova aktivnost vodit će vas da razmislite o određenoj teškoj emociji i promijenite način na koji biste inače reagirali na nju. Da biste raspetljali ovu emociju, slijedite ove korake:

- 1. Priprema (3-5 minuta):** Pripremite list papira i olovke.
- 2. Odaberite jedno emocionalno stanje koje smatrate izazovnim ili teškim za vas (5 minuta):** To može, na primjer, biti tjeskoba zbog nadolazećeg događaja ili razočaranje vama važne osobe. Možete odabrati emociju koju trenutno doživljavate ili ste je doživjeli u prošlosti. Zapišite odabranu emociju na sredinu stranice.
- 3. Brainstorm (15 minuta):** Sada odvojite trenutak i razmislite o temeljnim uvjerenjima koja imate za ovu emociju. Imate li tendenciju dopustiti sebi da je doživite bez osuđivanja? Stvorite govorni oblačić (oko emocija napisanih u središtu stranice) kako biste u njih mogli napisati svoja uvjerenja.
- 4. Vaše misli (10 minuta):** Dok razmišljate o svojim temeljnim uvjerenjima oko negativnih emocija, razmislite jeste li ikada pomislili:
 - “Pretjerujem. Trebao bih nastaviti i ne praviti veliki problem od toga.”
 - “Ako izrazim drugima kako se osjećam, oni će misliti manje o meni/percipirati me kao ranjivog.”
 - “Zašto se ne mogu nositi s time kao drugi ljudi?”
- 5. Razmišljanje (10 minuta):** Razmislite o tome kako ta uvjerenja koja imate o negativnim emocijama utječu na vas.
 - Kako to mijenja kako se osjećate, ponašate i razgovarate sa sobom kada se nosite s tom emocijom?
 - Zabilježite na svom papiru i pozitivan i negativan utjecaj svojih uvjerenja na to kako zapravo doživljavate negativne emocije kao što možete zamisliti na svom papiru.
- 6. Pozitivne alternative (15 minuta):** Ako ste zabilježili bilo kakve negativne posljedice, razmislite o alternativnim i pozitivnijim načinima na koje možete percipirati svoje emocije i zabilježiti ih.
 - Koji su to načini?
 - Je li moguće da vas doživljavanje ove emocije može nešto naučiti i pomoći vam da se poboljšate?
- 7. Ubuđuće:** Ako se želite podsjetiti na važnost priznavanja svojih emocija, držite ovaj komad papira u ladici kako biste se u bilo kojem trenutku mogli vratiti na njega.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>3-minutni video o emocionalnoj inteligenciji: https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU</p> <p>Emocionalna inteligencija i razvijanje vještina ljudi: https://www.mindtools.com/ab4u682/emotional-intelligence</p> <p>Emocionalna inteligencija na radnom mjestu: https://leaders.com/articles/personal-growth/emotional-intelligence-in-the-workplace/</p> <p>Kratki videozapis o empatiji: https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vaših vještina emocionalne inteligencije:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vježbajte tehnike upravljanja stresom kao što su: Prepoznajte kada stres na poslu uzima danak na vašu emocionalnu dobrobit i napravite pauzu. Provedite vrijeme s obitelji i prijateljima ili se bavite aktivnostima u kojima uživate, kao što je čitanje knjige. • Empatija kao svakodnevna navika: Vježbajte svoje vještine empatije jer će vam to omogućiti da vidite svijet očima drugih i bolje razumijete zašto se ponašaju na način na koji se ponašaju. Omogućuje vam stvaranje jačih odnosa i veza. • Izrazite se: Razgovarajte otvoreno s drugima o tome što mislite i kako se osjećate. Radite na svojim komunikacijskim vještinama kako biste se pobrinuli da emocije prenesete na pravi način kako bi drugi mogli vidjeti vaše stajalište i pružati vam podršku ako je potrebno.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kako ste se osjećali dok ste radili ovu vježbu? 2. Je li bilo lako ili teško prepoznati utjecaj tih negativnih emocija na vaše misli i ponašanja? 3. Je li vas aktivnost potaknula da drugačije odgovorite na negativnu emociju u budućnosti? Ako da, na koji način?

Napredna

Tema resursa:	Kompetencije samopomoći: Emocionalna inteligencija i emocionalna kontrola
Naziv aktivnosti:	Poboljšanje emocionalne inteligencije kroz razvoj socijalnih vještina
Procijenjeno trajanje (min):	60-120 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Uključivanjem u ovu aktivnost možete vježbati svoje vještine emocionalne inteligencije, kroz razvoj svojih socijalnih vještina.

Detaljne upute:

Izvršite sljedeće korake u nastavku kako biste nadogradili svoje vještine emocionalne inteligencije:

- 1. Zatražite povratne informacije o ponašanjima koja pokazuju snažne socijalne vještine (20-30 minuta):** Ova aktivnost omogućuje vam da steknete uvid u svoje najvrijednije osobine.
 - Počnite tako što ćete se obratiti 3-5 suradnika i/ili nadređenih, osobno ili putem e-pošte.
 - Zamolite ih da opišu konkretne primjere u kojima ste pokazali dobre socijalne vještine, tražeći od njih da opišu kada i kako su primijetili da se prema ljudima odnosite s ljubaznošću i poštovanjem.
 - Nakon što prikupite ove povratne informacije, razmislite o navedenim primjerima, a posebno kontekst, vlastiti pristup i pojedince s kojima ste u najboljem svjetlu komunicirali.
 - Iskoristite svaku priliku koja vam se pruži kako biste pokazali uljudnost i upotrijebili svoje pozitivne međuljudske vještine.
- 2. Otkrijte svoje nedostatke (20-30 minuta):** Prikupite iskrene povratne informacije od kolega i prijatelja o područjima u kojima ima prostora za poboljšanje ili slabostima u vezi s načinom na koji komunicirate s drugima.
 - Identificirajte nekoliko pouzdanih kolega kojima je istinski stalo do vašeg poboljšanja i kojima vjerujete da će vam pružiti izravne i iskrene povratne informacije.
 - Zamolite ih da predlože određena poboljšanja i ponašanja.
 - Pažljivo pratite njihove odgovore i prijedloge.
- 3. Pitajte, konkretno, kako se možete poboljšati? (20-30 minuta):** Nakon što ste identificirali ponašanja, željeli biste se poboljšati, prikupiti informacije od drugih o učinkovitim strategijama za poboljšanje. Usvajanje takvog proaktivnog pristupa pruža vrijedno sredstvo za dobivanje konkretnih ideja za usavršavanje vašeg ponašanja. A kako to možete postići?
 - Identificirajte pojedince koji vam žele pristupiti i zamolite ih da vam daju dva prijedloga o tome kako možete poboljšati svoje društvene vještine.
 - Aktivno slušajte njihove prijedloge, postavljajte dodatna pitanja i zapišite njihove prijedloge. Ne zaboravite se "zahvaliti" bez izgovora ili obrane.
 - Nastavite proces traženjem doprinosa od dodatnih pojedinaca.
- 4. Rad s trenerom (izborni korak):** Ako trebate dodatne smjernice i savjete o tome kako poboljšati svoje socijalne vještine, treneri mogu:
 - Ponuditi siguran prostor bez osuđivanja za istraživanje onoga što želite poboljšati, usmjeravati prilikom postavljanja ciljeva i planiranja aktivnosti.
 - Također mogu pružiti smjernice o prakticiranju novih ponašanja, prekidanju starih navika i jačanju pozitivnih promjena.
 - Mentor vas može smatrati odgovornim za svoj rast i razvoj, kao i podržati i ohrabriti.
 - Naposljetku, trener može prilagoditi svoj poduku vašim specifičnim potrebama i ciljevima. Prepoznaju da je svačiji razvoj emocionalne inteligencije jedinstven i u skladu s tim prilagođavaju svoje strategije i tehnike.

Dodatne resurse:

Koliko ste emocionalno inteligentni (kviz): <https://www.mindtools.com/axbwm3m/how-emotionally-intelligent-are-you>

Kako poboljšati emocionalnu inteligenciju: <https://positivepsychology.com/emotional-intelligence-training/>

Vodič za društvene vještine: <https://www.nytimes.com/2020/01/23/smarter-living/adults-guide-to-social-skills.html>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vaših vještina emocionalne inteligencije:

- **Konstruktivno se suočite s nekim:** Ako izbjegavate rješavanje problema koji vas muči, vrlo je vjerojatno da će kvaliteta vašeg odnosa patiti. Kada ste spremni voditi razgovor i izraziti ono što vam se ne sviđa, usredotočite se na korištenje “ja” izjava poput “Osjećam se povrijeđeno što moja ideja nije uzeta u obzir tijekom sastanka” i opišite ponašanje i svoju reakciju na njega, umjesto da krivite i optužujete drugu osobu. Da biste imali zdravu konfrontaciju, najprije morate biti svjesni vlastitih emocija.
- **Povezanost:** Uložite vrijeme i trud u izgradnju pozitivnih odnosa s drugima. Posjedovanje snažnih socijalnih vještina povećava stupanj do kojeg nas drugi doživljavaju kao pristupačne i dopadljive.
- **Započnite razgovor s nekim novim na poslu:** Na taj način ne samo da činite da se novi kolega osjeća uključenim, već i upoznajete drugu osobu i njihova različita iskustva.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:

1. Promišljajući o aktivnosti, kako je poboljšala vašu sposobnost da zatražite povratne informacije od važnih ljudi oko vas? Je li vam lako slušati i prihvatiti ono što drugi ljudi imaju za reći ili preporučiti?
2. Kako možete osigurati da stalno preispitujete svoje slabosti i da se obvezete na poduzimanje mjera za poboljšanje?
3. Gledajući unatrag na aktivnost, koji su glavni uvidi ili zaključci koje ste stekli o upravljanju svojim društvenim vještinama?

Osobne vještine: Osobni razvoj i donošenje pozitivnih odluka o karijeri

Početna razina

Tema resursa:	Osobne vještine: Osobni razvoj i donošenje pozitivnih odluka o karijeri
Naziv aktivnosti:	Izgradi me!
Procijenjeno trajanje (min):	45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Završetkom ove aktivnosti, mladi se mogu nadati da će bolje izgraditi svoje vještine upravljanja karijerom i osobnog razvoja. Ovom se aktivnošću mlade odrasle osobe potiče na razmišljanje o specifičnim navikama ili ponašanjima koje žele pratiti. Ovaj početni korak potiče samosvijest i usredotočenost na područja koja izravno utječu na njihov osobni i karijerni razvoj. Uključivanjem u ovu aktivnost, mladi odrasli ne samo da stvaraju personalizirani alat za praćenje navika, već i razvijaju vještine postavljanja ciljeva, upravljanja vremenom i samorefleksije - ključne komponente učinkovitog upravljanja karijerom i osobnog razvoja.

Detaljne upute:

- 1. Utvrdite svoje ciljeve (10 minuta):** Započnite identificiranjem specifičnih navika ili ponašanja koje želite pratiti za osobni razvoj. To može uključivati zdravstvene prednosti, ciljeve učenja ili bilo koje drugo područje na koje se želite usredotočiti.
- 2. Pogledajte različite opcije praćenja navika (5 minuta):** Provedite neko vrijeme istražujući postojeće aplikacije ili predloške za praćenje navika. To će vam pružiti inspiraciju i pomoći vam da razumijete značajke koje bi mogle biti korisne za vaš osobni alat za praćenje navika.
- 3. Izradite popis značajki (5 minuta):** Na temelju svog istraživanja izradite popis osnovnih značajki koje bi vaš alat za praćenje navika trebao imati. Razmotrite čimbenike kao što su jednostavnost, upotrebljivost i sposobnost praćenja napretka tijekom vremena.
- 4. Napravite skicu (10 minuta):** Upotrijebite olovku i papir ili digitalni uređaj za skiciranje izgleda vašeg uređaja za praćenje navika.
 - Uključite rubrike za svaku naviku, prostor za praćenje napretka i sve dodatne napomene ili razmišljanja.
 - Ne brinite o savršenosti – usredotočite se na cjelokupnu strukturu.
 - Kako bi aktivnost ostala usredotočena, postavite timer na 30-45 minuta. To će pomoći u sprječavanju prekomjernog razmišljanja i potaknuti vas na brzo donošenje odluka.
- 5. Pregledajte svoj dizajn (5 minuta):** Pregledajte svoju početnu skicu i unesite potrebne izmjene.
 - Razmislite o kodiranju boja, simbolima ili drugim vizualnim znakovima kako biste poboljšali učinkovitost alata za praćenje.
 - Obavezno pregledajte dizajn kako bi bio vizualno privlačniji i jednostavniji za korištenje.
 - Neka bude osobno! Pokušajte uključiti osobne elemente u svoj alat za praćenje navika kao što su motivacijski citati, osobne afirmacije ili vizualni elementi koji rezoniraju s vama.
- 6. Smislite plan (10 minuta):** Odvojite nekoliko minuta za razmišljanje o tome kako ćete integrirati ovaj alat za praćenje navika u svoju dnevnu rutinu. Razmislite o tome gdje ćete ga čuvati, koliko često ćete ga ažurirati i sve dodatne alate ili podsjetnike koji bi vam mogli zatrebati.
- 7. Probni rad:** Koristite svoj alat za praćenje navika najmanje tjedan dana. Zabilježite što dobro funkcionira i što bi se moglo poboljšati. Upotrijebite ove povratne informacije kako biste unijeli potrebne izmjene u svoj dizajn.

Dodatne resurse:

Canvin predložak 1: <https://www.canva.com/p/templates/EAFVU1cyzAc-colorful-simple-habit-tracker-bullet-journal/>

Canvin predložak 2: <https://www.canva.com/p/templates/EAFZQuThxMg-colorful-elegant-habit-tracker/>

Zašto i kako funkcionira alat za praćenje navika (članak): <https://www.intelligentchange.com/blogs/read/why-and-how-a-habit-tracker-works>

Ultimativni vodič za praćenje navika: Zašto i kako pratiti svoje navike (članak): <https://jamesclear.com/habit-tracker>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Ciljevi razvoja karijere: Započnite jasnim definiranjem specifičnih i ostvarivih ciljeva razvoja karijere. Bilo da se radi o stjecanju nove vještine, širenju profesionalne mreže ili postavljanju prekretnica u traženju posla, dobro definirani ciljevi pružit će smjer i svrhu vašem alatu za praćenje navika. Podijelite veće ciljeve na manje, upravljive zadatke kako bi napredak bio opipljiviji.
- Redovito ažurirajte i provjeravajte svoj alat za praćenje navika: Odvojite određeno vrijeme svaki dan ili tjedan kako biste procijenili svoj napredak, prilagodili ga i planirali budućnost. Dosljednost u praćenju navika ne samo da jača pozitivno ponašanje, već vam pomaže da ostanete na pravom putu sa svojim planom upravljanja karijerom. Tretirajte svoj alat za praćenje navika kao živi dokument koji se razvija s vašim ciljevima i iskustvima.
- Prilagodljivost: Budite otvoreni za ponavljanje na vašem alatu za praćenje navika na temelju vaših iskustava i povratnih informacija. Ako određene strategije ili navike ne daju željene rezultate, ne ustručavajte se napraviti prilagodbe. Prilagodljivost je vrijedna vještina u profesionalnom svijetu, a ova aktivnost pruža praktičan način njege. Učite iz uspjeha i izazova, usavršavajući svoj pristup kako biste se bolje uskladili sa svojim razvojnim aspiracijama u karijeri.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon što završite ovu aktivnost, upotrijebite ova pitanja kako biste se osvrnuli na ono što ste naučili:

1. Koje su se navike pokazale najutjecajnijima?
2. U kojim ste područjima pokazali najveći rast?

Napredna

Tema resursa:	Osobne vještine: Osobni razvoj i donošenje pozitivnih odluka o karijeri
Naziv aktivnosti:	Career Compass: Planirajte svoj put do uspjeha
Procijenjeno trajanje (min):	30-45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ciljevi karijere su stvari koje odlučite da želite raditi u svom poslu. To bi mogao biti odabir posla ili otkrivanje gdje želite biti na svom poslu za nekoliko godina. Imati cilj u karijeri znači odabrati koje vrste poslova želite raditi. Kada postavite cilj, postaje jasnije što želite postići. Cilj ove aktivnosti je povećati vještine planiranja i donošenja odluka polaznika kako bi se dodatno poboljšala njihova sposobnost razumijevanja načina donošenja odluka. To također pomaže u prepoznavanju prepreka koje mogu ometati postizanje ciljeva u karijeri i razvoju strategija za prevladavanje tih prepreka.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Priprema (2-3 minute): počnite ispisivanjem brošure na donjoj poveznici i pronađite mirno mjesto na kojem možete dovršiti aktivnost.2. Razmislite o svojim budućim odlukama o karijeri (5 minuta): Odvojite malo vremena za razmatranje odluka povezanih s karijerom koje biste mogli donositi u budućnosti. To bi se, između ostalog, moglo odnositi na obrazovanje i obuku, unapređenja, započinjanje karijere, ulazak u novu industriju.3. U kojem smjeru ide vaša karijera? (5 minuta): Pomoću sljedećih brzih pitanja razmislite gdje biste željeli biti u smislu svoje karijere:<ul style="list-style-type: none">• Što možete postići kako biste pomogli svojoj karijeri u sljedećih pet tjedana?• A u sljedećih pet mjeseci?• Što biste voljeli postići u sljedećih pet godina?4. Smislite cilj karijere (10-15 minuta): Zapišite cilj karijere. To bi moglo biti nešto što želite postići uskoro, na primjer u sljedećih šest mjeseci, ili nešto dugoročno, na primjer dvije do pet godina, ili čak životni cilj. Nakon toga, akcijski plan će vas voditi u pronalaženju koraka kako doći do njega.5. Napravite akcijski plan (10-15 minuta): Bez obzira na to koji je vaš cilj, izrada akcijskog plana može biti ključ za kretanje naprijed umjesto da se zaglavite. Mnogi primjeri pokazuju da ljudi koji kreiraju jasan plan za postizanje svog cilja imaju mnogo veću vjerojatnost da će ga ostvariti. Koristite brošuru kako biste pratili izradu akcijskog plana za postizanje svojih ciljeva u karijeri.6. Razmislite (5 minuta): Nakon što završite brošuru, ne zaboravite razmisliti o svojim odlukama pregledavajući brošuru što je češće moguće, ali najmanje svaka tri mjeseca.
Dodatne resurse:	<p>Kako postaviti SMART ciljeve: https://www.youtube.com/watch?v=qU9DOORoQm4</p> <p>Kako napisati akcijski plan: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/how-to-write-an-action-plan</p> <p>Karijerni akcijski plan: https://www.europelanguagejobs.com/blog/career-action-plan</p>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Definirajte jasne ciljeve u karijeri: Započnite razmišljajući o svojim budućim odlukama i ciljevima u karijeri. Postavite jasne ciljeve za sebe, bilo da su kratkoročni (sljedećih šest mjeseci), srednjoročni (dvije do pet godina) ili dugoročni (životni ciljevi). Definiranje ciljeva karijere pruža jasan smjer za donošenje odluka.
- Izradite akcijski plan: Nakon što postavite svoj cilj u karijeri, upotrijebite priloženu brošuru za izradu akcijskog plana. Podijelite svoj cilj na manje korake kojima je lakše upravljati. Jasan plan značajno povećava vjerojatnost postizanja vaših ciljeva. Odvojite vrijeme za praćenje brošure koja će vas voditi kroz postupak.
- Redovito razmišljajte i prilagođavajte se: Nakon što dovršite svoj akcijski plan, naviknite se redovito razmišljati o svojim odlukama, po mogućnosti svaka tri mjeseca. Koristite brošuru kao alat za samorefleksiju. Razmislite jesu li se vaši ciljevi promijenili, jeste li se suočili s novim izazovima ili su potrebne prilagodbe vašeg akcijskog plana. Redovito promišljanje pomaže vam da ostanete na pravom putu i donosite informirane odluke za učinkovito upravljanje karijerom.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon što završite ovu aktivnost, upotrijebite ova pitanja kako biste se osvrnuli na ono što ste naučili:

1. Koje ste spoznaje stekli o svojim ciljevima u karijeri i tendencijama donošenja odluka kroz proces planiranja za postizanje određenog cilja u karijeri?
2. Kako očekujete da će akcijski plan koji ste izradili pozitivno utjecati na vašu sposobnost snalaženja i donošenja odluka u karijeri?



Moj akcijski plan za karijeru



Moja izjava o cilju

Što vam je potrebno za postizanje tog cilja? Zapišite sve stvari koje morate učiniti da biste to postigli. Obratite pozornost na to kada ih trebate učiniti, jer neke stvari bi se mogle dogoditi prije drugih (kao što je obuka prije traženja posla).

	Akcijski koraci	Rok	Rezultat	Gotovo
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



Moj akcijski plan za karijeru | CAREER COMPASS

Dok radite svoj plan, razmislite o svim problemima ili stvarima koje bi vam se mogle naći na putu. Dobro je znati o njima unaprijed kako biste bili spremni i brže ih riješili.

Zapišite s kakvim se problemima možete suočiti i kako ćete ih riješiti.

Moguće prepreke koje treba prevladati	Planirajte prevladavanje prepreka

Kako ostati motiviran/a?

Evo nekoliko dodatnih pitanja koja si možete postaviti za tri mjeseca kako biste bili sigurni da je vaš akcijski plan i dalje relevantan...

- Koje druge stvari mogu uključiti u svoj plan kako bih ga poboljšao?
- Koliko sam blizu postizanja cilja?
- Kako će novi detalji koje pronadem promijeniti ono što želim raditi?
- Ako sam postigao/la svoj cilj, imam li novi?
- Da li sam stigao/la do cilja? Ako ne, što me sprečava da idem naprijed?

Osobne vještine: Razvijanje i održavanje pozitivne slike o sebi

Početna razina

Tema resursa:	Osobne vještine: Razvijanje i održavanje pozitivne slike o sebi
Naziv aktivnosti:	Kolaž pozitivne slike o sebi
Procijenjeno trajanje (min):	60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost potiče sudionike da prepoznaju i održe pozitivnu sliku o sebi koja će doprinijeti ukupnom blagostanju i rastu karijere. Pozitivna slika o sebi jača povjerenje u svoje profesionalne vještine i sposobnosti jer pridonosi većoj asertivnosti i otpornosti na izazove.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">Refleksija (15 minuta): pronađite miran i udoban prostor gdje se možete fokusirati. Duboko udahnite kako biste se opustili. Razmislite o svojim snagama, vještinama i iskustvima.<ul style="list-style-type: none">Koja su moja postignuća i snage (najmanje pet pozitivnih osobina ili postignuća na koja sam ponosan)?Koje su moje prednosti u osobnom i profesionalnom životu? U kojim sam situacijama pokazao/la te prednosti?Prepoznajte značajna iskustva i izazove (15 minuta): Nacrtajte vremensku crtu značajnih iskustava u svom životu, pozitivnih i izazovnih, koja su pridonijela vašoj slici o sebi.<ul style="list-style-type: none">Prepoznajte trenutke koji su oblikovali tko ste danas. Razmislite o izazovima koje ste prevladali i naučenim lekcijama.Koristite različite boje kako biste predstavili različite vrste iskustava (npr. sretno trenutke, postignuća, savladane prepreke).Kreirajte kolaž (30 minuta): listajte časopise i izrežite slike, riječi ili fraze koje predstavljaju vaše prednosti i postignuća. Rasporedite ove izreze na papiru na vizualno privlačan način, stvarajući kolaž koji odražava vaše pozitivne osobine.
Dodatne resurse:	<p>Primjeri pozitivne slike o sebi: https://www.believeinmind.com/know_thyself/positive-self-image-examples/#2-set-realistic-goals-for-yourself</p> <p>Izgradnja samopoštovanja: https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374</p> <p>Istraživački članak o tome kako pozitivno samopoimanje može pomoći pojedincima da prevladaju neodlučnost u pogledu karijere: https://www.researchgate.net/profile/Malikeh-Beheshtifar/publication/281176650_Positive_Self-Concept_A_Vital_Factor_to_Overcome_Career_Indecision/links/55d9c96608aec156b9ad1dd0/Positive-Self-Concept-A-Vital-Factor-to-Overcome-Career-Indecision.pdf</p>

<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redovito razmišljajte o sebi: odvojite vrijeme za razmišljanje o svojim mislima, osjećajima i iskustvima. To može biti kroz pisanje dnevnika, meditaciju ili jednostavno tihu kontemplaciju. • Potražite povratne informacije i razmislite: Razgovarajte sa svojom obitelji, prijateljima, kolegama ili stručnjacima kako biste stekli vrijedan uvid u svoje vještine ili područja za poboljšanje. Budite otvoreni za konstruktivnu kritiku i promatrajte je kao priliku za rast. • Nastavite učiti, griješiti i istraživati nove prilike: Prihvatite pogreške kao nešto iz čega možete učiti i nastavite tražiti nova znanja, vještine i prilike. Isprobavanje novih aktivnosti ili prihvaćanje različitih izazova može otkriti aspekte vas samih koje možda niste poznavali. To bi mogao biti novi hobi, tečaj ili čak putovanje na nepoznata mjesta.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Završna pitanja za razmišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Promišljajući o ovoj aktivnosti, kako se razvijala vaša svijest o razvoju i održavanju pozitivne slike o sebi i na koji način vidite da to utječe na vaš osobni i profesionalni život? 2. Koja se pozitivna iskustva ističu na vašoj vremenskoj liniji i kako su pridonijela vašoj slici o sebi? 3. Kako ste prevladali izazovna iskustva u svojoj vremenskoj liniji i koje ste lekcije naučili? Na koje su načine ti izazovi oblikovali vašu otpornost i osobni rast?

Napredna

Tema resursa:	Osobne vještine: Razvijanje i održavanje pozitivne slike o sebi
Naziv aktivnosti:	Put do samootkrivanja
Procijenjeno trajanje (min):	60-70 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost potiče sudionike da razmišljaju o svojim osobnim, društvenim, obrazovnim i strukovnim ciljevima i osnažuju ih da razumiju utjecaj slike o sebi na svoj karijerni put, potičući dublju vezu između svojih težnji, samosvijesti i pozitivnog odlučivanja.

Detaljne upute:

1. Priprema i promišljanje (5-10 minuta): Započnite pronalaženjem mirnog i udobnog prostora u kojem se možete usredotočiti. Razmislite o svojim osobnim, društvenim, obrazovnim i poslovnim ciljevima i napišite jedan cilj za svaku kategoriju.

Primjeri uključuju sljedeće:

- Vježbati najmanje tri puta tjedno.
- Češće se družiti s prijateljima.
- Poboljšati svoj engleski.
- Razviti liderske vještine i ostvariti lidersku ulogu u sljedećih pet godina.

2. Vremenski okvir (10 minuta): Izradite vremenski okvir na komadu papira kako biste obilježili važne odluke koje ste donijeli u svojoj osobnoj, društvenoj, obrazovnoj i poslovnoj sferi. Razmislite kako su vaše samopouzdanje i svijest utjecali na te odluke. Primjeri uključuju sljedeće:

- Odlučio/la sam se za promjenu karijere kroz obrazovanje nakon što sam jasno razumio/la svoje strasti i snage i shvatio/la da moja trenutna karijera nije usklađena s mojim autentičnim "ja".
- Postati samosvjesniji omogućilo mi je da prepoznam negativan utjecaj toksičnog prijateljstva na moje mentalno blagostanje.
- Poboljšao/la sam samosvijest o svojim vještinama i na kraju zatražio/la povećanje plaće.

3. Pogledajte ovaj videozapis i razmislite (15 minuta): Pogledajte videozapis uspješne osobe. U dodatnim resursima možete pronaći videozapise koji vas mogu nadahnuti da vidite utjecaj slike o sebi na svoj karijerni put. Pogledajte ovaj [videozapis](#) i razmislite o svojoj karijeri. Odgovorite na sljedeća pitanja:

- Tko moram biti da bih opet sanjao?
- Tko moram biti da bih živio život koji želim?
- Tko moram biti da bih postigao rezultate koje želim?

Odvojite vrijeme za razmišljanje o svojim snagama, vještinama i iskustvu. Razmislite kako vaša slika o sebi utječe na vaš razvoj karijere i kako je možete promijeniti na bolje.

4. Izradite vizualnu ploču (15 minuta): Izradite malu vizualnu ploču na kartici ili papiru, predstavljajući svoje idealno "ja" u budućnosti.

- Upotrijebite slike, riječi ili simbole koji odražavaju njihove težnje.
- Razmislite o vezi između samosvijesti, ciljeva i budućih odluka.

5. Pozitivna psihologija (15-20 minuta): Istražite pozitivnu psihologiju. Pozitivna psihologija usredotočuje se na korištenje vaših snaga, prakse zahvalnosti, pozitivnog razgovora o sebi, pozitivnih odnosa i njegovog utjecaja na razvoj karijere. Pročitajte ovaj članak o pozitivnoj psihologiji na radnom mjestu kako biste se upoznali s njezinim načelima i praktičnim savjetima.

- Koji dio je najviše rezonirao sa mnom?
- Koje su moje ključne prednosti i talenti?
- Na kojim sam aspektima svog posla i osobnog života zahvalan/na?
- Koji su moji kratkoročni i dugoročni ciljevi u karijeri?
- Kako pristupam izazovima i povratnim informacijama na poslu?
- Na koji način pozitivno doprinosim svom radnom mjestu ili zajednici?

Dodatne resurse:

- **Videozapis o slici o sebi:** <https://www.youtube.com/watch?v=C5dyGh3oMVQ>
- **Članak iz pozitivne psihologije:** <https://positivepsychology.com/positive-psychology-workplace-labor-of-love/>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Pojasnite i uskladite svoje ciljeve: Kada razmišljate o osobnim, društvenim, obrazovnim i profesionalnim ciljevima, neka budu jasni i usklađeni sa vlastitim vrijednostima. Napišite ciljeve koji rezoniraju s vašim autentičnim "ja", promičući osjećaj svrhe i ispunjenja.
- Prilikom kreiranja vremenske linije značajnih odluka: Usredotočite se na razumijevanje misaonih procesa na koje utječe vaše samopoimanje. Prepoznajte obrasce ili pomake u svojoj svijesti koji su odigrali ulogu u oblikovanju tih odluka.
- Njeguajte način razmišljanja za rast: Prihvatite razvojni mentalni sklop koji izazove vidi kao prilike za učenje i rast. Shvatite da se sposobnosti i inteligencija mogu razviti kroz predanost i naporan rad. Razvojni mentalni sklop potiče otpornost, pozitivno utječući na vaš pristup osobnim, društvenim, obrazovnim i profesionalnim ciljevima.

Pitanja za samorefleksiju:

Završna pitanja za razmišljanje o onome što ste naučili:

1. Razmišljajući o aktivnosti na vremenskoj traci, koje obrasce ili teme primjećujete? Kako su se vaša percepcija i svijest o sebi razvijale tijekom vremena, utječući na izbore koje ste donijeli u svojoj osobnoj, društvenoj, obrazovnoj i profesionalnoj sferi?
2. Nakon gledanja videa uspješnog pojedinca, kako trenutno doživljavate vlastite potencijale i sposobnosti? Na koje načine možete promijeniti svoju sliku o sebi kako biste se bolje uskladili sa svojim aspiracijama u karijeri?
3. Koje su se emocije ili uvidi pojavili dok ste razmišljali o svom idealnom "ja" u budućnosti?

Osobne vještine: Ravnoteža između životnih, obrazovnih i karijernih ciljeva

Početna razina

Tema resursa:	Osobne vještine: Ravnoteža između životnih, obrazovnih i karijernih ciljeva
Naziv aktivnosti:	Kotač ravnoteže
Procijenjeno trajanje (min):	45-60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Kroz ovu aktivnost mladi će početi shvaćati svoju trenutnu životnu ravnotežu i koliko su zadovoljni u različitim područjima svog života. Također će postaviti cilj koji će im pomoći da rade na boljoj životnoj ravnoteži.

Detaljne upute:

- 1. Čitanje (10 minuta):** Započnite čitanjem ovog članka o formuli ravnoteže života. To će vam dati ideju o tome kako će ostatak aktivnosti funkcionirati.
- 2. Istražite i razmislite (5-10 minuta):** Provedite malo istraživanja o životnim ulogama i razmislite o tome koja su glavna područja vašeg života. Razmislite o svojoj obitelji, prijateljima, odnosima, poslovima, školi, hobijima, interesima itd.
- 3. Ispunite brošuru s kotačem ravnoteže (10-15 minuta):** Brošura je prilog ovom resursu. Pogledajte četiri dijela na kotaču: "Karijera", "Društvo", "Obitelj" i "Ja". Razmislite o tome kako ta područja izgledaju u vašem životu. Zabilježite neke elemente od kojih se sastoje za vas osobno. Za svako područje na kotaču dajte si ocjenu ispunjenja/zadovoljstva od 10 (10 je u potpunosti ispunjeno). Stavite točku na svaki dio kotača na broj koji ste odabrali za ovo područje. Zatim spojite točkice. Oblik koji napravite pokazuje koliko je vaš život "uravnotežen", npr. okrugli krug je vrlo uravnotežen! Možete napraviti dodatne napomene o razlozima koji stoje iza vaših ocjena.
 - Za karijeru uzmite u obzir sve poslove koje ste imali/trenutno imate, svoja iskustva i postignuća.
 - Za društvo, razmislite o svemu što radite što doprinosi vašoj lokalnoj zajednici ili svijetu.
 - Za obitelj, razmislite o svojim prijateljima i drugim važnim i podržavajućim odnosima u vašem životu.
 - Za sebe, razmotrite aspekte kao što su vaš osobni razvoj, vrijeme provedeno radeći ugodne aktivnosti i hobije i druge važne dijelove sebe.
- 4. Izračunajte svoj životni balans (5 minuta):** Upotrijebite ocjene iz brošure i formulu životnog balansa kako biste izračunali svoj životni balans/rezultat ispunjenja. Što je vaš rezultat viši, to ste ispunjeniji/zadovoljniji svojim životom. Maksimalna ocjena je 10. Ne brinite ako je vaš rezultat nizak – tijekom života taj rezultat varira. Namjera ove aktivnosti je dobiti osnovnu sliku o tome koliko ste trenutno zadovoljni i identificirati područja u vašem životu na kojima želite raditi.
 - Formula ravnoteže života = (posao + "ja" + obitelj + društvo) / 4
- 5. Pregledajte svoju životnu ravnotežu (5 minuta):** Razmislite koja područja svog života želite poboljšati kako biste povećali ove ocjene i unijeli veću uravnoteženost u svoj život. Razmislite o tome kakvi bi bili vaši idealni rezultati i kako bi izgledao vaš idealan život.
- 6. PAMETNI ciljevi (10-15 minuta):** Usredotočite se na određeno područje na kojem želite raditi. Brainstormajte načine na koje možete povećati svoj rejting i postići ono što želite. Zatim upotrijebite SMART (specifičan, mjerljiv, ostvariv, relevantan i vremenski ograničen) akronim za postavljanje cilja. Za to možete upotrijebiti pisani materijal ili list papira. Zapamtite, počnite s malim i ostvarivim ciljem!

Dodatne resurse:

Primjena balance formule na vaše ciljeve u karijeri: <https://www.linkedin.com/advice/0/how-do-you-apply-life-balance-formula-your>

Koje su životne uloge: <https://ceric.ca/2003/09/an-introduction-to-life-roles/>

Svjesno biranje naših uloga u životu: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/what-the-wild-things-are/202209/choosing-our-roles-in-life-consciously>

Glavni savjeti:	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ponovite ovu aktivnost za dugoročne rezultate: Ponovite svakih 6-12 mjeseci i pogledajte kako se vaša životna ravnoteža mijenja i poboljšava. To je dobar način da razmislite i vidite gdje ćete možda morati napraviti promjene u određenom području.• Vaše životne uloge: Provedite neko vrijeme istražujući resurse kako biste bolje razumjeli svoje životne uloge.• Stvarna promjena događa se polako tijekom vremena: Budite strpljivi i postavite ciljeve koji su realni. Potrebno je vrijeme za promjene i stvaranje novih navika – počnite od malih stvari!
Pitanja za samorefleksiju:	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Što mislite o svojoj trenutnoj životnoj ravnoteži?2. Kako mislite primijeniti formulu ravnoteže života na svoje profesionalne ciljeve u karijeri?3. Je li vam ova tehnika bila korisna? Namjeravate li ga ponovno upotrijebiti?

Radni list aktivnosti:

Kotač ravnoteže (radni list 1):

Wheel of Balance

Your Fulfilment Ratings

Notes

Career Society

Self Family

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Postavljanje SMART cilja (radni list 2):

SMART ciljevi

Kad postavljate ciljeve, pobrinite se da slijedite SMART strukturu. Koristite dolje navedena pitanja kako biste stvorili vlastite ciljeve.

S Specific
Što želim postići (specifično)?

M Measurable
Kako ću znati je li cilj postignut (mjerljiv)?

A Achievable
Kako mogu postići cilj (ostvariv)?

R Relevant
Čini li se cilj razumnim?

T Time bound
Kad mogu postići cilj?

Napredna

Tema resursa:	Osobne vještine: Ravnoteža između životnih, obrazovnih i karijernih ciljeva
Naziv aktivnosti:	Stvaranje uravnoteženijeg života
Procijenjeno trajanje (min):	45-65 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Tijekom ove aktivnosti mladi će raditi kroz tri kratke vježbe. Svaka vježba pokazuje drugačiju vještinu koja će im pomoći da bolje uravnoteže svoje životne, obrazovne i karijerne ciljeve! Naučit će kako odrediti prioritete i postaviti zdrave granice u svom životu. Posljednja vježba trebala bi im pomoći da mapiraju kako jednostavne dnevne radnje i izbori mogu utjecati na njihovu budućnost i druge oko njih. To će im pomoći da ih bolje informiraju o tome što im je prioritet i koje granice postavljaju.

Detaljne upute:

- 1. Čitanje (10-15 minuta):** Započnite čitanjem ovog članka kako biste dobili pregled o tome što je ravnoteža između poslovnog i privatnog života i kako u nju ulazi određivanje prioriteta. Razmotrite sljedeća prioritetna pitanja u članku (Coursera, 2024.):
 - Što mi je doista važno i činim li to dovoljno?
 - Gdje mogu praviti kompromise? Gdje sam napravio/la previše kompromisa?
 - Što mogu učiniti kako bih osigurao/la da posvećujem dovoljno vremena svojim ciljevima i odnosima?
 - Gdje mogu integrirati svoje odgovornosti, tako da poštujem više od jedne u isto vrijeme?
- 2. Vježba 1 - određivanje prioriteta na temelju hitnosti i važnosti (10 minuta):** U prilogu se nalazi verzija Eisenhowerove matrice koja je četverodijelna tablica koja se može koristiti za određivanje prioriteta različitih dnevnih zadataka. Zadaci su organizirani kao hitni i važni, ne hitni nego važni, hitni ali ne i važni, a ne hitni i nevažni. Pomoću uručka odredite prioritete za sljedeće zadatke:
 - Gledanje omiljene TV emisije
 - Pranje rublja
 - Finalizacija projekta prije roka (rok je sutra)
 - Hranjenje susjedovog ljubimca
 - Pretraživanje internetske rasprodaje
 - Odlazak u kupovinu hrane
 - Razgovor s članom obitelji
 - Odlazak kod liječnika
 - Priprema prezentacije za posao (do sljedećeg tjedna)
- 3. Vježba 2 postavljanje granica na poslu (15-20 minuta):** Postavljanje granica na poslu važna je vještina i bit će od pomoći kada pokušavate uspostaviti ravnotežu između poslovnog i privatnog života. Za ovu vježbu vježbat ćete svoje komunikacijske vještine i kako reći "ne".
 - Pronađite prostor u kojem se osjećate ugodno i opušteno, npr. negdje u svom domu. Neki ljudi smatraju da je vježbanje komunikacijskih vještina pred ogledalom korisno – ali radite ono što vam najviše odgovara.
 - Razmislite o nekoliko granica koje želite postaviti na poslu ili u drugom području svog života. Pokušajte smisliti granicu koja bi vam pomogla i dodala vrijednost vašem životu. Započnite s nečim malim i jednostavnim. Zatim uzmite u obzir osobu s kojom biste komunicirali ovu granicu.
 - Za svaku granicu popunite praznine u rečenici u nastavku:
 - Kada sam _____, osjetio/la sam _____. Molim vas, nemojte _____ mi je važno.
 - Udahnite nekoliko puta duboko, a zatim vježbajte izgovaranje rečenica naglas.
 - Osim toga, možete odabrati neke od izjava iz ovog članka kako biste vježbali različite načine da kažete "ne" na poslu. Pokušajte i to izgovoriti naglas.
 - Vježbom možete postati sigurniji i samopouzdaniji kada je riječ o stvarnom postavljanju granica na poslu ili u drugim područjima vašeg života!
- 4. Vježba 3 - kako izbori utječu na naše buduće "ja" i druge (10-20 minuta):** Za ovu posljednju vježbu razradit ćete ideju i stvoriti umnu mapu. To će vam omogućiti da vidite načine na koje vaši izbori i postupci utječu na vaše buduće "ja" i one oko vas. Vidjet ćete kako su međusobno povezani!
 - Nabavite list papira i napišite "moji izbori/radnje" u središte stranice.
 - Zapišite neke svoje dnevne radnje i izbore, npr. način na koji putujete (autobus, automobil itd.), s kim razgovarate tijekom dana, kako komunicirate s njima i način na koji radite s drugima. Također možete uključiti aktivnosti koje obavljate svakodnevno, kao što su kuhanje i gledanje televizije itd.
 - Odaberite 3-4 svoje dnevne radnje/izbora, razmislite o utjecaju koji svaki od njih ima na vaše buduće "ja", a zatim razmislite o tome kako to može utjecati na druge ljude oko vas. Pokušajte razmišljati i o pozitivnim i o negativnim utjecajima!

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Članak o ravnoteži između poslovnog i privatnog života i kako poboljšati vlastitu: https://www.coursera.org/articles/work-life-balance</p> <p>Članak sa savjetima za postizanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života: https://careergoalplanning.medium.com/balancing-work-and-life-tips-for-better-career-planning-and-management-6d764937f9ac</p> <p>Savjeti za postavljanje granica na poslu: https://www.calm.com/blog/9-tips-for-setting-healthy-boundaries</p> <p>Kako vaši izbori oblikuju vašu budućnost: https://www.linkedin.com/pulse/how-your-choices-can-shape-future-guide-making-conscious-vijeth/</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>Glavni savjeti za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Postavite prioritete: Možete koristiti Eisenhowerovu matricu za određivanje prioriteta svojih dnevnih zadataka. Započnite pisanjem popisa zadataka, a zatim razmotrite hitnost svakog zadatka. • Nastavite vježbati svoje komunikacijske vještine i postavite granice: To vam može pomoći da odredite prioritete za stvari koje želite raditi. Pronađite taktiku komunikacije koja vam najviše odgovara isprobavanjem i vježbanjem različitih! • Pregledajte kako izgledaju vaši svakodnevni izbori: Dobro je razmisliti o svom svakodnevnom životu i kako mali izbori i radnje mogu oblikovati vašu budućnost. Pokušajte dati prioritet stvarima koje pozitivno utječu na vaš život.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koje su nagrade za postizanje ravnoteže između poslovnog i privatnog života? 2. Jeste li išta shvatili o svojim trenutnim životnim prioritetima prolazeći kroz ove aktivnosti? 3. Želite li nešto promijeniti ubuduće? 4. Kako vam se svidjelo vježbanje komunikacijskih vještina?



Izvor:

- Lovrić, K. i Howarth, D. (2021) Ciljevi i prioriteta. Dostupno na: <https://usq.pressbooks.pub/academicsuccess/chapter/goals-and-priorities/> (pristupljeno: 22. veljače 2024.).
- Marko, M. (2020) Eisenhower Matrix definition, guide and examples. Dostupno na: <https://instagantt.com/eisenhower-matrix-definition-guide-and-examples> (pristupljeno: 22. veljače 2024.).

Osobne vještine: Prilagođavanje različitim kontekstima i prakticiranje socijalne inteligencije

Početna razina

Tema resursa:	Osobne vještine: Prilagođavanje različitim kontekstima i prakticiranje socijalne inteligencije
Naziv aktivnosti:	Razvijanje moje društvene inteligencije
Procijenjeno trajanje (min):	30-60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Završetkom aktivnosti razvijat ćete dublje razumijevanje koncepata o kojima se raspravlja i primijeniti ih u vlastitom životu, što može dovesti do osobnog rasta i uspjeha. Osim toga, aktivnost promiče kritičko razmišljanje i samosvijest, što su ključne vještine za cjeloživotno učenje i osobni razvoj.
Potrebni materijali:	<ul style="list-style-type: none">• Kemijska olovka ili olovka• Papir ili bilježnica• Pristup računalu ili mobilnom uređaju s pristupom internetu

Detaljne upute:

- 1. Razmislite (5 minuta):** Odvojite nekoliko trenutaka za razmišljanje o vremenu kada ste se morali prilagoditi novom kontekstu ili situaciji.
 - U kojoj situaciji?
 - Što ste učinili da se prilagodite?
 - Kako ste se osjećali?
- 2. Istraživanje (10 minuta):** Pomoću računala ili mobilnog uređaja istražite kulturu ili zajednicu koja se razlikuje od vaše.
 - Koje su neke od normi, vrijednosti i običaja ove kulture?
 - Kako biste mogli prilagoditi svoje ponašanje ili stil komunikacije kako bi se uklopili u ovu kulturu?
- 3. Prepoznajte prepreke (10 minuta):** Ako biste se preselili u ovu kulturu, razmislite o potencijalnim preprekama s kojima biste se mogli suočiti kada:
 - Tražite posao
 - Tražite smještaj
 - Tražite priznavanje vaših vještina i profesionalnog iskustva
 - Želite izgraditi društveni život
- 4. Identificirajte vještine i kvalitete vezane uz socijalnu inteligenciju (15 minuta):** Zapišite neke od vještina i kvaliteta koje su važne za prilagodbu različitim kontekstima i prakticiranje socijalne inteligencije. Razmotrite vještine kao što su:
 - Aktivno slušanje
 - Empatija
 - Fleksibilnost
 - Komunikacijske vještine
- 5. Razmotrite relevantnu situaciju (10 minuta):** Razmislite o trenutnoj ili nadolazećoj situaciji u kojoj ćete možda morati prilagoditi svoje ponašanje ili stil komunikacije.
 - Koje su neke strategije koje vam mogu pomoći da se prilagodite? (najmanje 3 strategije)
- 6. Rasprava u maloj grupi (5-10 minuta):** Podijelite svoja razmišljanja i strategije s partnerom ili malom grupom. Razgovarajte o svim sličnostima ili razlikama u svojim pristupima i kako možete učiti jedni od drugih.

Dodatne resurse:

Članak o promišljanju: <https://www.gmc-uk.org/education/standards-guidance-and-curricula/guidance/reflective-practice/the-reflective-practitioner--a-guide-for-medical-students/how-can-you-reflect#:~:text=Reflection%20is%20personal%2C%20and%20there,most%20effectively%2C%20can%20be%20helpful>

Članak o različitim stilovima komunikacije: <https://umatter.princeton.edu/respect/tools/communication-styles#:~:text=There%20are%20four%20main%20styles,passive%2Daggressive%2C%20and%20assertive>

Savjeti za prilagodbu promjenama: <https://centerstone.org/adjusting-to-change-adapt-and-overcome/>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Izgradite komunikacijske vještine: Dobre komunikacijske vještine ključne su na radnom mjestu. Pobrinite se da vježbate aktivno slušanje, jasno komunicirate svoje ideje i misli i razvijate svoje neverbalne komunikacijske vještine.
- Budite prilagodljivi: Sposobnost prilagodbe različitim situacijama i kontekstima ključna je na današnjem radnom mjestu koje se brzo mijenja. Pobrinite se da razvijete svoje vještine prilagodljivosti tako što ćete biti otvoreni za povratne informacije, učiti iz pogrešaka i prihvatiti promjene.
- Razvijanje emocionalne inteligencije: Emocionalna inteligencija je sposobnost razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama i emocijama drugih. Važno je razvijati svoju emocionalnu inteligenciju vježbanjem samosvijesti, empatije i učinkovite komunikacije.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za razmišljanje o onome što ste naučili, odgovarajući na sljedeća pitanja:

1. Koji su neki od izazova s kojima se možete suočiti prilikom prilagodbe različitim kontekstima?
2. Koje strategije možete koristiti za prevladavanje tih izazova?
3. Kako možete nastaviti razvijati svoje vještine u prilagođavanju različitim kontekstima i prakticiranju socijalne inteligencije?

Napredna

Tema resursa:	Osobne vještine: Prilagođavanje različitim kontekstima i prakticanje socijalne inteligencije
Naziv aktivnosti:	Učenje kako se prilagoditi
Procijenjeno trajanje (min):	30-60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost pruža vam zabavan i interaktivan način za razvoj bitnih vještina koje vam mogu koristiti u različitim aspektima vašeg života, kao što su osobni odnosi, akademske ili profesionalne okolnosti i društvene situacije.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Razmislite (5 minuta): Započnite razmišljanjem o konceptu prilagodbe različitim kontekstima i zašto je to bitna vještina. Razmislite o situacijama u kojima ste se morali prilagoditi novom kontekstu i izazovima s kojima ste se suočili.2. Identificirati vještine i kvalitete za prilagodbu različitim situacijama (10 minuta): Identificirati vještine i kvalitete potrebne za prilagodbu različitim kontekstima. To može uključivati fleksibilnost, otvorenost, kulturnu osjetljivost, učinkovitu komunikaciju i samosvijest.3. Studija slučaja (20 minuta): Pročitajte radni list studije slučaja u nastavku. Identificirajte kontekst i izazove predstavljene u studiji slučaja. Razmislite kako biste upravljali situacijom da ste u istoj poziciji.4. Raspravljajte u parovima (10 minuta): Pronađite partnera ili formirajte malu skupinu kako biste razgovarali o svojim idejama i razvili plan kako biste se prilagodili novom kontekstu i prevladali izazove predstavljene u studiji slučaja.5. Predstavite svoj plan (10 minuta): Ponovno se okupite kao razred i slušajte svaku grupu kako biste predstavili svoj plan. Potaknite raspravu i povratne informacije od razreda.6. Pregledajte i sažite (5 minuta): Zaključite aktivnost sažimajući vještine i kvalitete potrebne za prilagodbu različitim kontekstima i kako se te vještine mogu primijeniti u različitim područjima života.
Dodatne resurse:	<p>Šest važnih vještina za prilagodbu na radnom mjestu (s primjerima): https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills</p> <p>Šest načina za razvoj prilagodljivosti na radnom mjestu i prihvaćanje promjena: https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills</p> <p>Načini za poboljšanje vještina prilagodbe: https://drexel.edu/graduatecollege/professional-development/blog/2019/September/4-ways-to-boost-your-adaptability-skills/</p>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

1. **Aktivno slušanje:** Vježbajte pažljivo slušanje svakoga tijekom grupnih rasprava. To vam pomaže da razumijete različite perspektive i učite iz tuđih iskustava.
2. **Konstruktivne povratne informacije:** Konstruktivno i s poštovanjem dajte i primajte povratne informacije. To vam pomaže da razvijete učinkovite komunikacijske vještine i učite jedni od drugih.
3. **Postavljanje ciljeva:** Potaknite sebe da postavite ciljeve za sebe na temelju onoga što ste naučili tijekom aktivnosti. To vam može pomoći da poduzmete proaktivne korake prema osobnom i profesionalnom razvoju.

Pitanja za samorefleksiju:

Evo nekoliko pitanja za samorefleksiju koja možete razmotriti nakon završetka aktivnosti:

1. Što mislim o sudjelovanju u ovoj aktivnosti?
2. Jesam li naučio/la nešto novo o prilagođavanju različitim kontekstima i prakticiranju socijalne inteligencije?
3. S kojim sam se izazovima susreo/la tijekom aktivnosti i kako sam ih prevladao/la?

Studija slučaja - radni list (Prilagođavanje različitim kontekstima)

Ponudjen vam je posao u tvrtki u novom gradu. Posao je odlična prilika za vas, ali zbog posla ćete se morati odseliti od svog grada, prijatelja i obitelji. Kultura tvrtke vrlo je različita od onog na što ste navikli, a radno okruženje je dinamično i kompetitivno. Također ste nesigurni oko društvenih normi u novom gradu i brinete se da nećete steći nove prijatelje.

Q1. Identificirajte kontekst i izazove koji su prezentirani u ovoj studiji slučaja

Q2. Koje vještine i kvalitete smatrate da su vam potrebne da se prilagodite novom poslu?

Q3. Razvijte plan za rješavanje situacije da se nađete u ovoj poziciji. Kako biste se prilagodili novoj okolini i savladali navedene izazove?

Snage: Samosvijest o vještinama, prednostima i postignućima

Početna razina

Tema resursa:	Snage: Samosvijest o vještinama, prednostima i postignućima
Naziv aktivnosti:	Inventar mojih vještina
Procijenjeno trajanje (min):	30 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Postoji mnogo različitih vještina koje su vrijedne u profesionalnom okruženju. Te vještine uključuju adaptivne i prenosive vještine. Svrha ove aktivnosti je povećati vašu svijest o različitim vještinama u vašem inventaru i kako se one mogu poboljšati i nadograditi na snage. Ova aktivnost ima za cilj poboljšati vašu samosvijest o svojim vještinama, snagama i postignućima kroz vođeni kviz za samoprocjenu. Do kraja ove aktivnosti imat ćete jasnije razumijevanje svojih profesionalnih sposobnosti i postignuća.

<p>Detaljne upute:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Samorefleksija (5 minuta): Započnite pronalaženjem mirnog mjesta gdje možete napraviti samorefleksiju o vlastitim vještinama, snagama i postignućima. 2. Razmotrite različite smjerove karijere (5 minuta): Razmislite o smjeru karijere koji biste željeli slijediti u budućnosti i razmotrite sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> • Koje su vještine najvažnije za napredovanje u vašoj budućoj karijeri? • Koje vještine trenutno posjedujete i koje se mogu prenijeti na vaše buduće planove za karijeru? • Koje vještine trenutno imate koje se mogu prilagoditi vašoj karijeri? 3. Kompletan uručak (10 minuta): Odvojite vrijeme za popunjavanje uručka procjenom različitih adaptivnih i prenosivih vještina u vašem arsenalu. 4. Razmislite koje biste vještine željeli razviti i poboljšati (5 minuta): Nakon što završite s uručkom, razmislite o vještinama koje biste željeli poboljšati i koje bi vam vještine bile najkorisnije na vašem karijernom putu. 5. Napravite plan (5 minuta): Koristeći ono što ste naučili, napravite plan za razvoj tih vještina kroz učenje. Razmislite o sljedećim koracima: <ul style="list-style-type: none"> • Postavite jasne, ostvarive ciljeve za poboljšanje specifičnih vještina. • Odredite vremenski okvir s rokovima za praćenje napretka. • Identificirajte prikladne resurse za učenje, kao što su radionice, tečajevi ili mogućnosti mentoriranja. • Istražite praktične načine primjene i jačanja novostečenih vještina u svakodnevnom životu ili radu. 6. Kontinuirano učenje: Prihvatite kontinuirano učenje kao način razmišljanja. Aktivno tražite prilike da proširite svoje znanje i vještine u skladu sa svojim karijernim ciljevima.
<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Prijenosne vještine: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/transferable-skills</p> <p>Adaptivne vještine: https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/adaptive-skills</p> <p>Prepoznavanje vještina i usavršavanje: https://nationalcareers.service.gov.uk/careers-advice/identifying-skills-and-upskilling</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Refleksija: Pronađite miran i udoban prostor za refleksiju, bez ometanja. Vaša okolina bi trebala potaknuti fokus i introspekciju. Razmislite o upotrebi alata poput ambijentalne glazbe ili blagog osvjetljenja kako biste poboljšali koncentraciju. Svrhovito okruženje potaknut će promišljenu samoanalizu. • Iskrenost: Pristupite procjeni vještina s iskrenošću i specifičnošću. Razmislite o stvarnim situacijama u kojima ste pokazali određene vještine. Izbjegavajte generalizacije i navedite konkretne primjere. Ta iskrenost osigurat će preciznije razumijevanje vaših snaga i područja koja treba poboljšati. • Prilikom izrade plana poboljšanja vještina postavite ciljeve koji su realni, mjerljivi i ostvarivi: Podijelite veće ciljeve na manje zadatke kojima je lakše upravljati. Ovaj pristup olakšava praćenje napretka i održavanje motivacije. Osim toga, budite prilagodljivi dok učite i rastete.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon što završite ovu aktivnost, upotrijebite ova pitanja kako biste se osvrnuli na ono što ste naučili:

1. Koji konkretni primjeri iz mojih prošlih iskustava ističu prenosive vještine koje posjedujem i kako su te vještine doprinijele mojim postignućima?
2. Uzimajući u obzir vještine koje namjeravam poboljšati, koji su neposredni koraci i resursi koje mogu identificirati kako bih učinkovito proveo svoj plan razvoja vještina?

Radni list aktivnosti:

Radni list o inventaru mojih vještina:

Napredna

Tema resursa:	Snage: Samosvijest o vještinama, prednostima i postignućima
Naziv aktivnosti:	Moj MBTI profil!
Procijenjeno trajanje (min):	60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Myer-Briggs indikator tipa ličnosti (MBTI) je široko korišten alat za procjenu osobnosti koji kategorizira pojedince u 16 različitih tipova osobnosti, od kojih svaki nudi jedinstven uvid u to kako percipiramo svijet, donosimo odluke i komuniciramo s drugima. Cilj ove aktivnosti je uroniti u vaše osobine ličnosti, preferencije i stilove komunikacije kroz objektiv MBTI-a. Uključivanjem u ovu aktivnost steći ćete dublje razumijevanje sebe i kako vaše jedinstvene kvalitete utječu na različite aspekte vašeg života i karijere.

Detaljne upute:

- 1. MTBI procjena osobnosti (20-30 minuta):** Započnite rješavanjem MBTI testa koji možete pronaći [ovdje](#).
- 2. Rezultati (5 minuta):** Nakon što završite test, dobit ćete svoj četveroslovni MBTI tip osobnosti. Pročitajte više o karakteristikama i osobinama povezanim s vašim specifičnim tipom osobnosti MBTI. Istražite kako vaš tip pristupa odnosima, poslu, donošenju odluka i komunikaciji.
- 3. Razmišljanje o rezultatima i osobnom iskustvu (5 minuta):** Odvojite nekoliko trenutaka za razmišljanje o svojim osobnim iskustvima koja su u skladu s karakteristikama vašeg tipa MBTI. Razmotrite slučajeve u kojima ste se osjećali posebno energično, ispunjeno ili izazvano i pokušajte povezati te doživljaje sa svojim tipom osobnosti.
- 4. Izradite popis prednosti i slabosti (10 minuta):** Izradite popis svojih percipiranih prednosti i slabosti na temelju svoje vrste MBTI-ja. Razmislite o tome kako se te osobine manifestiraju u različitim područjima vašeg života, kao što su rad, odnosi i osobni razvoj.
- 5. Razmislite o svojim stilovima komunikacije (5 minuta):** Upotrijebite sljedeće upute:
 - Kako više volite komunicirati s drugima?
 - Jeste li više introvertirani ili ekstrovertirani u svom komunikacijskom pristupu?
- 6. Razmatranja o stilu komunikacije:** Razmotrite načine na koje vaš stil komunikacije može utjecati na vaše interakcije s prijateljima, obitelji i kolegama.
- 7. Razmislite i planirajte ciljeve (5 minuta):** Identificirajte određena područja u svom životu u kojima bi iskorištavanje vaših osobnih snaga moglo dovesti do osobnog ili profesionalnog rasta. Nasuprot tome, odredite područja u kojima biste možda željeli raditi na ublažavanju izazova povezanih s vašim tipom osobnosti. Pokušajte postaviti realne i ostvarive osobne i profesionalne ciljeve na temelju tih razmišljanja.

Dodatne resurse:



Myer-Briggs Type Indicator personality assessment tool.

Link: <https://www.16personalities.com/free-personality-test>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Upotrijebite svoje MBTI rezultate kako biste identificirali karijere koje su u skladu s vašim tipom osobnosti: Istražite zanimanja za koja se zna da nadopunjuju vaše snage i sklonosti, omogućujući vam da napredujete u okruženjima koja rezoniraju s vašim prirodnim sklonostima. Na primjer, ako ste INTJ (introvertirani, intuitivni, promišljeni, osuđujući), možda ćete se istaknuti u ulogama koje zahtijevaju strateško planiranje i rješavanje problema.
- Iskoristite svoje MBTI uvide kako biste prilagodili svoje napore u profesionalnom razvoju: Prepoznajte područja u kojima možete poboljšati vještine vezane uz vaše osobnosti i identificirajte potencijalna područja za poboljšanje. Ovaj ciljani pristup razvoju vještina može dovesti do ispunjenijih i uspješnijih karijernih iskustava. Ako vaš tip naglašava kreativnost i inovativnost, usredotočite se na radionice ili tečajeve koji njeguju te aspekte vaše osobnosti.
- Razumjeti svoj stil komunikacije i kako on utječe na vaše interakcije s kolegama, nadređenima i klijentima: Prepoznavanjem preferencija drugih uzimajući u obzir njihove vrste MBTI-ja, možete stvoriti bolju suradnju i komunikaciju. Ako ste svjesni svoje sklonosti da se usredotočite na detalje (npr. ISTJ - Introvertan, Osjećajan, Razborit, Prosuđivač), možete prilagoditi svoj stil komunikacije kako bi bio koncizniji i praktičniji u radu s onima koji cijene učinkovitost. To može doprinijeti poboljšanju timskog rada i pozitivnijem radnom okruženju.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon što završite ovu aktivnost, upotrijebite ova pitanja kako biste se osvrnuli na ono što ste naučili:

1. Kako je moj tip MBTI-a utjecao na moje izbore karijere i iskustva?
2. Na koje načine mogu iskoristiti svoje MBTI uvide za budući rast karijere?

Snage: Donošenje informiranih odluka o karijeri na temelju mog prethodnog učenja i iskustava

Početna razina

Tema resursa:	Snage: Donošenje informiranih odluka o karijeri na temelju mog prethodnog učenja i iskustava
Naziv aktivnosti:	Refleksija o karijeri
Procijenjeno trajanje (min):	45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost potiče mlade odrasle da razmisle o različitim čimbenicima koji utječu na njihove izbore karijere. Razmišljanjem o prethodnim iskustvima mladi odrasli mogu donositi informiranije odluke.

Potrebni materijali:	<ul style="list-style-type: none"> • Kemijska olovka ili olovka • Papir ili bilježnica
Detaljne upute:	<p>1. Vrijeme za razmišljanje (10-15 minuta): Započnite pronalaženjem mirnog i udobnog prostora u kojem se možete usredotočiti i razmišljati o svojim snagama i postignućima. Razmislite o čimbeniku koji utječe na odabir karijere. Istražite sljedeće čimbenike koji su možda utjecali na vaše izbore karijere:</p> <ul style="list-style-type: none"> • fantazije iz djetinjstva • kultura • spol • životne uloge • tip osobnosti • vještine i talent • socijalni i ekonomski uvjeti <p>Na primjer, ako društvena očekivanja favoriziraju određene rodne uloge, možda ste osjetili pritisak da odaberete karijeru koja je tradicionalno povezana s vašim spolom, kao što je medicinska sestra za žene ili inženjer za muškarce. Sve navedeno je moglo utjecati na vaše preferencije u karijeri. Razmislite o tome kako su ti čimbenici utjecali na vaše preferencije u karijeri.</p> <p>2. Razmislite o svom prethodnom iskustvu (10-15 minuta): Osvijestite da možete steći iskustvo u karijeri ne samo kroz posao, već i tijekom istraživanja i savjetovanja, obuke, mentorstva i druženja s ljudima s kojima dijelite karijeru.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razmislite o svom prethodnom iskustvu u karijeri i završite ovu rečenicu: Radio/la sam kao (naziv radnog mjesta) i to me naučilo npr. kako biti odgovoran/na, koordinirati i surađivati. • Zapišite najmanje 1 pozitivno i 1 negativno prethodno iskustvo koje je značajno utjecalo na to kako razmišljate o svojoj karijeri. <p>3. Odlučivanje o mogućnostima karijere (15 minuta): Zapišite 3 mogućnosti karijere koje vam padnu na pamet. Odgovorite na pitanja kao što su:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jesam li se prethodno bavio/la sličnim poslom? • Osjećam li se dobro radeći ovaj posao? • Osjećam li želju da saznam više o tome što radim? <p>Stavite "x" pored svake opcije karijere dok odgovarate na pitanja. Razmislite o rezultatima u vezi s prethodnim iskustvom, ima li sličnosti?</p>
Dodatne resurse:	<p>Članak o čimbenicima koji utječu na odabir karijere: https://edubirdie.com/examples/the-factors-influencing-the-career-choice/</p> <p>Važnost prakse/iskustva: https://career.vt.edu/experience/Internships/reflect.html</p>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Samorefleksija je važna: Odvojite vrijeme za razmišljanje o svojim prethodnim radnim iskustvima, kako pozitivnim tako i negativnim iskustvima. Kada razmišljate o čimbenicima koji utječu na vaše izbore karijere, budite iskreni prema sebi. Prihvatite sve vanjske pritiske ili društvena očekivanja koja su možda utjecala na vaše odluke. Otvorenost u razmišljanju može dovesti do značajnijih uvida.
- Učite iz svojih prethodnih iskustava: Izvucite vrijedne lekcije za pozitivna i negativna iskustva - usredotočite se na naučene lekcije. Razmislite o tome kako je svaki doživljaj pridonio vašem osobnom i profesionalnom razvoju. Budite konkretni o stečenim vještinama, prevladanim izazovima i utjecaju na vaše razumijevanje odabranog područja.
- Istražite mogućnosti karijere s otvorenim umom: Razmotrite mogućnosti karijere koje se ne samo usklađuju s vašim interesima, već nude i potencijal za napredovanje. Kada identifikirate i procjenjujete mogućnosti karijere, pristupite vježbi otvorenog uma. Razmotrite ne samo usklađenost sa svojim prošlim iskustvima, već i potencijal za rast i ispunjenje u svakoj opciji. Koristite se razmišljanjima o svojim prethodnim iskustvima kako biste vodili svoju procjenu.

Pitanja za samorefleksiju:

Završna pitanja za razmišljanje o onome što ste naučili:

1. Koji su čimbenici najviše utjecali na vaše preferencije u karijeri? Kako su identificirani utjecaji oblikovali vaš narativ o karijeri?
2. Koje su se ključne lekcije pojavile tijekom razmišljanja o vašim pozitivnim i negativnim iskustvima u karijeri?
3. Jeste li primijetili neke uobičajene teme ili obrasce u smislu vašeg prethodnog iskustva dok ste gledali navedene mogućnosti karijere?
4. Jesu li se tijekom procesa promišljanja pojavili neočekivani uvidi?

Napredna

Tema resursa:	Snage: Donošenje informiranih odluka o karijeri na temelju mog prethodnog učenja i iskustava
Naziv aktivnosti:	Prepoznavanje prenosivih vještina
Procijenjeno trajanje (min):	45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost potiče odrasle da razmisle i identificiraju prenosive vještine koje će im pomoći na putu karijere.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">Vrijeme za razmišljanje (2-3 minuta): Započnite pronalaženjem mirnog i udobnog prostora u kojem se možete usredotočiti i razmišljati o svojim snagama i postignućima.Pogledajte TEDx videozapis (10-15 minuta): U dodatnim resursima pronađite videozapis pojedinca koji je istraživao različite karijere dok nije otkrio savršen izbor za sebe.<ul style="list-style-type: none">Pogledajte videozapis i zabilježite s kojim se različitim mogućnostima studiranja susreo (fakultet, online tečajevi strukovnog osposobljavanja itd.).Razmislite o svim različitim karijernim putovima koje ste istražili i zapišite ih.Naučite prepoznati prenosive vještine (10 minuta): Postoje dvije vrste vještina: jedna su “tvrde vještine” koje su vrlo tehničke i specifične, a druga su “meke vještine” ili ih možemo nazvati prenosivim vještinama. Te se vještine mogu primijeniti na različite industrije i radne uloge.<ul style="list-style-type: none">Napravite popis prenosivih vještina.Razmislite o prošlom iskustvu i utvrdite u kojim ste situacijama (posao, obrazovanje itd.) razvili prenosive vještine.Uskladite popis prenosivih vještina s prethodnim iskustvom u karijeri.Identificirati i razviti prenosive vještine (10 minuta): Identificirati specifične prenosive vještine koje su potrebne ili vrednovane na odabranom karijernom putu.<ul style="list-style-type: none">Razmislite o tome koje prenosive vještine želite dalje razvijati.Navedite aktivnosti koje vam mogu pomoći da poboljšate trenutne ili željene prenosive vještine.Izradite plan kako možete integrirati ove aktivnosti u svoju rutinu (10 minuta): Izradite plan kako ćete uključiti nove aktivnosti u stvarne životne situacije.<ul style="list-style-type: none">Prihvatite način razmišljanja kontinuiranog učenja novih vještina.Redovito procjenjujte svoj napredak i nadograđujte svoje vještine kako se vaša karijera razvija.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Kako prepoznati prenosive vještine: https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/08/16/changing-careers-identify-your-transferable-skills-in-three-simple-steps/?sh=5984bdf568b</p> <p>Razvijanje prenosivih vještina: https://www.michaelpage.com/advice/career-advice/growing-your-career/developing-transferable-skills</p> <p>Profesionalni razvoj: https://www.tagvenue.com/virtual-events/professional-development-activities</p> <p>Premošćivanje jaza do pravih karijernih pravaca: https://www.ted.com/talks/deven_paolo_bridging_the_gap_to_right_fit_career_paths/transcript</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redovito razmišljajte o svom karijernom putu: Odvojite vrijeme za samorefleksiju o svojoj karijeri kako biste mogli ostati na željenom karijernom putu. • Prepoznajte prenosive vještine: Razmislite o prošlom iskustvu i utvrdite koje prenosive vještine želite dalje razvijati. • Vježbajte svoje prenosive vještine u stvarnim situacijama: Navedite aktivnosti koje vam mogu pomoći da poboljšate svoje trenutne ili željene prenosive vještine.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Završna pitanja za razmišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kako su vještine koje ste nedavno stekli doprinijele vašem profesionalnom rastu? 2. U kojim ste područjima prepoznali prilike za poboljšanje? 3. Kako planirate provoditi aktivnosti koje će vam pomoći na vašem karijernom putu?

Snage: Održavanje samopouzdanja i otpornosti u suočavanju s preprekama

Početna razina

Tema resursa:	Snage: Održavanje samopouzdanja i otpornosti u suočavanju s preprekama
Naziv aktivnosti:	Izgradnju unutarnje snage i samopouzdanja
Procijenjeno trajanje (min):	40-70 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost pomoći će mladim odraslim osobama da prepoznaju svoje unutarnje snage i vježbaju izražavanje svojih misli, osjećaja i emocija na zdrav način kroz različite aktivnosti. Razumijevanje svojih snaga i osjećaj ugodnog izražavanja povećava vaše samopouzdanje i samopoštovanje. Svatko je različit. Odradite ovu aktivnosti na način koji vam najviše odgovara. Korake možete preskočiti ili ih po potrebi promijeniti!

Detaljne upute:

- 1. Razumijevanje otpornosti (15 minuta):** Za početak pogledajte ovaj videozapis i pročitajte ovaj članak kako biste počeli istraživati otpornost.
- 2. Prepoznajte svoje prednosti (10-20 minuta):** Nabavite ljepljive bilješke ili papir. Razmislite o svojim različitim snagama i zapišite ih. Razmislite o trenucima kada ste učinili nešto zbog čega ste se osjećali ponosno ili kada ste nešto postigli. Koja vam je kvaliteta, vještina ili snaga pomogla u tome?
 - Za početak zapišite sve što vam padne na pamet. Ne brinite o tome što je to – nema točnih odgovora, a ova je aktivnost samo za vas!
 - Ako se borite razmišljati o prednostima, pokušajte zapisati barem jednu. Zatim pogledajte ovaj [popis primjera](#) i pogledajte možete li se povezati s bilo kojim.
 - Pitajte nekoga tko vas dobro poznaje i kome vjerujete, što oni misle da su vaše snage. Usporedite ih s onim što ste već zapisali. Jesu li slični ili potpuno različiti?
 - Možete uzeti ovu kratku [procjenu osobnosti](#) (neobavezno) kako biste saznali svoj tip osobnosti i povezane karakteristike. To vam može pomoći da prepoznate više svojih unutarnjih snaga!
- 3. Izrazite se (15-25 minuta):** Biti u stanju otvoreno izraziti svoje misli, osjećaje i emocije pomoći će vam da izgradite samopouzdanje. Svatko se drugačije izražava i to je u redu! Pročitajte ove vježbe samoizražavanja i provjerite postoji li jedna koju biste željeli isprobati.
 - Kreativnost, ples i druge vrste pokreta mogu biti sjajni oblici samoizražavanja!
 - Ne bojte se isprobati nešto novo. Isprobavanje novih stvari u sigurnom prostoru može vam pomoći da otkrijete nove stvari o sebi i postanete prilagodljiviji i otvoreniji. Ponekad se ljudi uplaše neuspjeha – pokušajte se sjetiti da je u redu raditi stvari iz zabave i da ne morate biti majstori u svemu!
 - Ako imate hobije u kojima uživate i koji vam omogućuju da se izrazite, pokušajte naći vremena za njih i dati im prioritet.
- 4. Razmišljanje (10 minuta):** Razmislite o tome kako ste pronašli ovu aktivnost. Pokušajte napisati 2-3 rečenice o svom doživljaju.

Dodatne resurse:

Članak o vezi između samopouzdanja i otpornosti: <https://skillstraining.medium.com/the-link-between-self-confidence-and-resilience-acea7a87af39>

Članak s više aktivnosti za pronalaženje snage: <https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>

Radni list otkrivanja snaga: <https://www.josnierop.nl/wp-content/uploads/discover-your-ikigai-worksheet.pdf>

Članak o tome kako izgraditi samopouzdanje: <https://www.mindtools.com/ap5omwt/how-to-build-self-confidence>

Glavni savjeti:	<p>Glavni savjeti za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pokušajte izgraditi svoje samopouzdanje: Uvjerite se da su vaše urođene kvalitete i snage uvijek tu da ih iskoristite. Imajte na umu da svatko ima različite i jedinstvene prednosti.• Radite ono u čemu uživate: Pokušajte implementirati aktivnosti u svoju rutinu u kojoj uživate i omogućiti vam da se izrazite na različite načine.• Nađite vremena za nove stvari: Pokušajte istražiti nove stvari i dajte sebi slobodu da se izrazite kroz različite aktivnosti.
Pitanja za samorefleksiju:	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Je li vam bilo teško prepoznati snage?2. Kako možete prigrлити svoje snage?3. Kako možete prihvatiti suosjećanje prema sebi?4. Postoji li nešto novo što ste naučili o sebi?

Napredna

Tema resursa:	Snage: Održavanje samopouzdanja i otpornosti u suočavanju s preprekama
Naziv aktivnosti:	Izradite plan otpornosti
Procijenjeno trajanje (min):	40-60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Život nam postavlja neočekivane prepreke, ali način na koji reagiramo na te izazove definira naše putovanje. Otpornost nije samo kvaliteta s kojom smo rođeni. To je vještina koju možemo njegovati i razvijati. Postoje strategije za njegovanje otpornosti, tako da se možemo izdići iznad nedaća i uspjeti. Ova će aktivnost pokazati mladima kako to učiniti stvaranjem vlastitog plana koji mogu koristiti kada se suočavaju s teškim izazovima!

<p>Detaljne upute:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Primjer (10-20 minuta): Započnite aktivnost gledanjem ovog 9-minutnog predavanja Joane Baquero na Ted Talku. Ispričala je svoju osobnu priču o otpornosti i prevladavanju zdravstvenih izazova. Poslije razmislite o ključnim točkama u priči i predloženim koracima za izgradnju otpornosti. Što vi osobno možete naučiti iz iskustva te osobe? 2. Vaši prethodni izazovi (15 minuta): Pomoću prvog radnog lista (u prilogu) razmislite o izazovu koji ste prevladali u prošlosti. To može biti veliki ili mali izazov. Glavna ideja ove aktivnosti je razmišljati o tome kako ste se nosili s njom, što je dobro funkcioniralo, a što nije. Prilikom popunjavanja radnog lista uzmite u obzir sljedeće: <ul style="list-style-type: none"> • Tko vas je podržao u prevladavanju ovog izazova? • Kako ste prevladali ovaj izazov? Koja je bila vaša strategija? • Koji su vaši zaključci o ovom izazovu? Što ste naučili prevladavanjem izazova? • Kako ste došli do rješenja za to vrijeme? Razmislite o vještinama rješavanja problema koje ste koristili (članak o tome kako riješiti problem). • Što je dobro funkcioniralo? • Što nije dobro prošlo? Ili što biste učinili drugačije da se sličan izazov ponovi? 3. Izradite plan za buduće izazove (20-25 minuta): Na temelju onoga što ste razradili od posljednjeg koraka, napišite plan za buduće izazove pomoću drugog radnog lista (u prilogu). Dobro je biti spreman prije suočavanja s izazovom, jer često, kada se pojavi izazov, u tom trenutku može biti teže jasno razmišljati. Ako imate plan, možete se lako vratiti korak unatrag, a zatim pokušati primijeniti svoj plan na situaciju. <ul style="list-style-type: none"> • Možete pročitati i koristiti ove članke: prepoznavanje osoba koje pružaju podršku i razvijanje vještina rješavanja problema koje će vam pomoći u izradi plana! • “Moji znakovi upozorenja” odnose se na tipične znakove da doživljavate izazov, npr. povećanu razinu stresa. Svijest o tim znakovima pomoći će vam da prepoznate da se suočavate s izazovom.
<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Članak o kultiviranju otpornosti i napretku u suočavanju s izazovima: https://www.linkedin.com/pulse/cultivating-resilience-thriving-face-challenges-hinton-hill/</p> <p>Vještine rješavanja problema: https://www.coursera.org/articles/problem-solving-skills</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ažurirajte svoj plan: Uvijek možete ažurirati svoj plan dok se suočavate s novim izazovima u životu i učite nove stvari. Dobro je razmisliti nakon što se suočite s izazovom kako biste utvrdili kako ste se nosili sa situacijom i što ste naučili. • Učite od drugih: slušajte i učite iz iskustava drugih ljudi, a ne samo iz vlastitih! Često nam drugi mogu dati odličan uvid. • Potražite pozitivne strane: Kad se suočite s izazovom, ako je moguće, pokušajte pronaći bilo kakve prilike ili pozitivne strane. To se ne odnosi na sve situacije, ali moći vidjeti nešto dobro kada vam je teško velika je vještina za bolje nošenje s izazovom.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Što možete učiniti kako biste se prilagodili i naučili iz neuspjeha? 2. Koje radnje možete poduzeti kako biste proslavili pobjede, čak i one male? 3. Koje vrste prilika možete pronaći u izazovima?

Radni list o prevladavanju izazova:

Prevladavanje izazova

Izazov:

Kako ga možete riješiti?

- _____
- _____
- _____

Tko vam može pružiti podršku?

Što ste naučili iz ovog iskustva?

Koje vještine rješavanja problema ste koristili?

Koje bi korake poduzeli da se opet nađete u istoj situaciji?

Moj plan za radni list s izazovima:

Moj plan za izazovne situacije

- 1** Znakovi upozorenja su:
- 2** Koraci za rješavanje problema:
 - Koja su moguća rješenja?
 - Evaluirajte i odaberite najbolje.
 - Primijenite rješenje.
 - Nadzirajte utjecaj.
 - Promišljajte o rezultatu.
- 3** Osobe kojima se mogu obratiti za pomoć:
- 4** Moje strategije su:
- 5** Što mogu učiniti za utjehu:

Zapamtite: Pomoć je uvijek dostupna.

Snage: Nadogradnja snage i postignuća

Početna razina

Tema resursa:	Snage: Nadogradnja snage i postignuća
Naziv aktivnosti:	Promišljanje o prednostima i postignućima
Procijenjeno trajanje (min):	30-45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost promiče samosvijest dok polaznici razmišljaju o prednostima, postignućima i razvojnim prioritetima. Također naglašava postavljanje ciljeva, pomažući u uspostavljanju ciljeva usmjerenih na karijeru. Naposljetku, promiče sposobnost artikuliranja i komuniciranja snaga, postignuća i ciljeva osobnog razvoja, koji su neophodni za razgovore za posao, umrežavanje i profesionalne interakcije.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">Vrijeme za razmišljanje (2-5 minuta): Započnite pronalaženjem mirnog i udobnog prostora u kojem se možete usredotočiti i razmišljati o svojim snagama i postignućima.Prepoznavanje svojih prednosti (5 minuta): Odvojite nekoliko minuta i razmislite o svojim jedinstvenim kvalitetama, vještinama i talentima. Zapišite najmanje tri prednosti koje posjedujete.<ul style="list-style-type: none">Razmislite o konkretnim primjerima ili situacijama u kojima ste u prošlosti pokazali te prednosti.Napišite kratak opis za svaki primjer, ističući kako su vaše snage korištene i pozitivne ishode koji su rezultirali.Razmotrite kako su te snage pridonijele vašem osobnom rastu i uspjehu.Artikuliranje svojih postignuća (10-15 minuta): Zapišite tri značajna postignuća ili prekretnice koje ste postigli. To mogu biti akademska, osobna ili profesionalna postignuća.<ul style="list-style-type: none">Za svako postignuće opišite specifične radnje koje ste poduzeli kako biste ga postigli i vještine ili kvalitete koje ste iskoristili.Razmislite o utjecaju tih postignuća na vaš život i lekcijama koje ste naučili iz njih.Postavljanje prioriteta za osobni razvoj (10-15 minuta): Odredite tri područja na koja biste željeli usmjeriti svoje napore za osobni razvoj. To mogu biti područja u kojima želite poboljšati postojeće vještine ili razviti nove.<ul style="list-style-type: none">Napišite kratak opis za svako područje, objašnjavajući zašto vam je to važno i kako su usklađeni s vašim dugoročnim ciljevima.Razmotrite korake koje možete poduzeti za daljnji razvoj tih područja, kao što su traženje relevantnih tečajeva, traženje mentorstva ili uključivanje u praktična iskustva.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Savjeti za otkrivanje svojih prednosti: https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Kako pronaći svoja postignuća: https://barclayslifeskills.com/i-want-to-choose-my-next-step/school/5-ways-to-find-out-what-you-re-good-at/</p> <p>Kako postaviti ciljeve osobnog razvoja za rad: https://www.indeed.com/career-advice/career-development/personal-development-goals-for-work</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potaknite razmišljanje: Odvojite vrijeme za redovito razmišljanje o svojim prednostima, postignućima i ciljevima karijere. To će vam pomoći da pratite svoj napredak i izvršite sve potrebne prilagodbe svoje strategije upravljanja karijerom. • Zatražite povratne informacije: ne ustručavajte se zatražiti povratne informacije od mentora, nastavnika ili stručnjaka iz svojeg područja. Njihovi uvidi mogu pružiti vrijedne smjernice za daljnji razvoj i poboljšanje. • Izgradite mrežu podrške: okružite se mrežom koja pruža podršku kolegama, mentorima i stručnjacima koji vam mogu pružiti smjernice, podršku i prilike za rast. Umrežavanje može otvoriti vrata novim prilikama i pružiti vrijedne resurse za vaš razvoj karijere.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Koje su vaše ključne prednosti i vještine koje ste prepoznali tijekom ove aktivnosti? Kako smatrate da mogu doprinijeti vašem uspjehu u karijeri? 2. Razmislite o svojim dosadašnjim postignućima i iskustvima. Na koja ste značajna postignuća ponosni? Kako možete iskoristiti ta postignuća kako biste unaprijedili svoju karijeru? 3. Razmotrite okruženje za učenje i mogućnosti koje su vam dostupne. Kako možete procijeniti je li određeno okruženje za učenje ili prilika prava za vas i usklađena s vašim ciljevima u karijeri?

Napredna

Tema resursa:	Snage: Nadogradnja snage i postignuća
Naziv aktivnosti:	Otkrivanje temeljnih vrijednosti
Procijenjeno trajanje (min):	45-60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	<p>Kroz ovu aktivnost polaznik će:</p> <ul style="list-style-type: none">• Steći jasnoću o osobnim vrijednostima i uvjerenjima.• Poboľjšati vještine donošenja odluka.• Uskladiti radnje i ciljeve s temeljnim vrijednostima.• Poticati samosvijest i autentičnost.
Detaljne upute:	<p>Savjetuje se da polaznik pogleda videozapis prije dovršetka sljedećih koraka koji će mu pomoći da primijeni ono što je naučio kako bi nadogradi svoje snage:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Razmislite o prošlim iskustvima (5-10 minuta): Razmislite o nekoliko značajnih trenutaka ili iskustava u svom životu koji su imali dubok utjecaj na vas.<ul style="list-style-type: none">• Razmotrite slučajeve u kojima ste se osjećali ispunjeno, ponosno ili duboko povezano sa svojim vrijednostima.• Napišite barem tri doživljaja koja vam padnu na pamet.2. Identificirajte ključne elemente (10-15 minuta): Analizirajte svako iskustvo i identificirajte ključne elemente ili aspekte koji su vam bili važni.<ul style="list-style-type: none">• Razmotrite emocije, vrijednosti, uvjerenja ili načela koja su bila prisutna tijekom tih iskustava.• Zapišite specifične elemente za svaki od tri doživljaja.3. Izdvojite temeljne vrijednosti (10-15 minuta): pregledajte elemente koje ste identificirali i potražite zajedničke teme ili obrasce.<ul style="list-style-type: none">• Izdvojite temeljne vrijednosti koje podupiru ta iskustva i odražavaju vaše autentično "ja".• Zapišite tri temeljne vrijednosti koje rezoniraju s vama.4. Uskladite akcije i ciljeve (10-15 minuta): Procijenite svoje trenutne akcije i ciljeve u različitim područjima svog života (npr. karijera, odnosi, osobni rast).<ul style="list-style-type: none">• Procijenite jesu li u skladu s vašim utvrđenim temeljnim vrijednostima.• Utvrdite područja koja bi trebalo prilagoditi kako bi se vaše radnje i ciljevi bolje uskladili s vašim vrijednostima.
Dodatne resurse:	<p>Primjeri temeljnih vrijednosti: https://www.yourdictionary.com/articles/examples-core-values</p> <p>Usklađivanje vaših postupaka s vašim ciljevima i vrijednostima: https://www.achieveyourbestlife.com/2021/05/02/align-your-actions-with-your-goals-and-values/</p>

Glavni savjeti:	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none">• Promišljanje: Budite otvorenog uma i promišljeni, dopuštajući sebi da istražite svoja iskustva i vrijednosti bez osuđivanja.• Pitajte druge: Razmislite o traženju informacija od pouzdanih prijatelja ili članova obitelji koji mogu pružiti uvid u vaše temeljne vrijednosti na temelju njihovih opažanja.• Kontinuirani razvoj: Imajte na umu da se temeljne vrijednosti mogu razvijati tijekom vremena, stoga budite otvoreni za njihovo periodično preispitivanje i ponovnu procjenu.
Pitanja za samorefleksiju:	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kako vam je promišljanje o prošlim iskustvima pomoglo da prepoznate svoje temeljne vrijednosti? Jesu li se tijekom ovog postupka pojavila neka iznenađenja ili uvidi?2. Kako vaše temeljne vrijednosti utječu na vaš proces donošenja odluka i postupke u vašem svakodnevnom životu?3. Postoje li područja vašeg života u kojima vaše trenutne akcije i ciljevi nisu usklađeni s vašim temeljnim vrijednostima? Kako ih možete prilagoditi i uskladiti?

Horizonti: Istraživanje i procjena mogućnosti za razvoj karijere

Početna razina

Tema resursa:	Horizonti: Istraživanje i procjena mogućnosti za razvoj karijere
Naziv aktivnosti:	Pretraživanje i ocjenjivanje online resursa za karijeru
Procijenjeno trajanje (min):	30-40 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Važno je da mladi imaju vještine za traženje i pronalaženje informacija o mogućnostima učenja i karijere na internetu. Ova aktivnost pomoći će im da razviju vještine evaluacije i kritičkog mišljenja. Vježbat će procjenu izvora i određivanje njegove pouzdanosti.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Započnite pretraživanje (15-20 minuta): U ovom koraku potražiti ćete online resurse koji pružaju informacije o obrazovnim i karijernim mogućnostima.<ul style="list-style-type: none">• Razmislite koju ćete tražilicu ili bazu podataka koristiti za pretraživanje.• Odaberite 3-5 ključnih riječi koje ćete koristiti za pretraživanje resursa.• Pogledajte tehnike pretraživanja i ocjenjivanja u ovom članku. Možda će vam trebati tehnike pretraživanja kad budete tražili konkretnije informacije ili materijale.• Pronađite 4 - 5 različitih resursa.• Odaberite jedan za ocjenjivanje. Ako je moguće, odaberite onaj koji prije niste koristili ili prepoznali.2. Evaluacija (15-20 minuta): Postoji mnogo tehnika koje možete koristiti za procjenu online resursa. Želite saznati jesu li informacije koje pruža resurs pouzdane i pouzdane. Želite provjeriti je li sigurno koristiti i ovaj resurs.<ul style="list-style-type: none">• Upotrijebite radni list (priloženu) kako biste procijenili resurs koji ste odabrali.• Po želji možete isprobati i druge tehnike procjene opisane u ovom članku. Također možete procijeniti više resursa za dodatnu vježbu.
Dodatne resurse:	<p>Metoda evaluacije: https://library.csuchico.edu/sites/default/files/craap-test.pdf</p> <p>Web evaluacija: https://knowledgequest.aasl.org/web-evaluation-website-smell-funny/</p> <p>Video koji objašnjava dezinformacije, masovne medije i vijesti (zašto je evaluacija važna): https://www.youtube.com/watch?v=q-Y-z6HmRgl</p>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- **Provjerite informacije:** Kada tražite informacije o karijeri online, uvijek brzo provjerite, npr. da su informacije ažurirane i da dolaze iz pouzdanog i kvalificiranog izvora.
- **Nastavite vježbati i razvijati ovu vještinu:** Uvijek propitkujte informacije, procijenite ih i uzmite u obzir relevantnost i važnost informacija za vas. Nemojte pretjerano bezbrižno koristiti se internetom!
- **Proširite pretraživanje:** Kada tražite određene informacije o karijeri ili tražite mogućnosti za zapošljavanje, koristite tehnike pretraživanja i mijenjajte pojmove za pretraživanje koje koristite. To će vam pomoći da proširite rezultate koje pronađete. Dobro je vježbati i ovu vještinu.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:

1. Koje je bilo vaše konačno mišljenje o resursu koji ste ocijenili? Je li bio pouzdan?
2. Biste li koristili ovaj resurs kako biste saznali informacije vezane uz karijeru?
3. Ispitujete li i procjenjujete informacije koje pronađete na internetu?

Radni list aktivnosti:

Radni list s kontrolnim popisom za evaluaciju:

Kontrolna lista za evaluaciju

Uvijek provjerite svoje izvore.

Ime resursa:

Zaustavite se, pogledajte, poslušajte.

Je li ova informacija relevantna?

Je li ova informacija prikladna?

Je li ova informacija dobro organizirana i prezentirana logički?

Je li resurs jednostavan za korištenje?

Tko, što, gdje, kad, zašto? (Schrock, 2022)

Tko je kreirao resurs? Koje su njihove sposobnosti i preporuke?

Koja je svrha resursa?

Za što se još resurs može koristiti?

Otkud dolaze informacije? Gdje su reference?

Kad je resurs kreiran i kad je zadnji put ažuriran?

Zašto koristiti ovaj resurs, a ne neki drugi?

Izvor:

- **Schrock, K. (2022) The 5w 's of web site evaluation.** Dostupno na: <http://www.schrockguide.net/uploads/3/9/2/2/392267/5ws.pdf> (pristupljeno: 29. siječnja 2024.).

Napredna

Tema resursa:	Horizonti: Istraživanje i procjena mogućnosti za razvoj karijere
Naziv aktivnosti:	Istraživanje karijernih opcija korištenjem različitih online resursa
Procijenjeno trajanje (min):	55-95 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova će aktivnost pomoći mladim odraslim osobama da vježbaju istraživanje mogućnosti karijere. Naučit će o različitim radnim ulogama i provjeriti više izvora informacija vezanih uz karijeru. To će im omogućiti da pristupe mogućnostima i razumiju svoje mogućnosti, što će im omogućiti da donesu potpuno informirane odluke o svojim karijerama!

Detaljne upute:

- 1. Priprema (5-10 minuta):** Odlučite se za karijeru koju ćete istraživati za ovu aktivnost. To ne mora biti karijera za koju ste zainteresirani, ali vam je korisnije ako jest. Vjerojatno ste već identificirali karijerni put koji vas zanima iz prethodnih aktivnosti. Međutim, ako niste sigurni, možete riješiti ovaj [kviz o karijeri](#) kako biste dobili početnu točku.
- 2. Online resursi (5-10 minuta):** Tražit ćete informacije o odabranoj karijeri iz tri različita online resursa. Odaberite tri resursa za istraživanje od sljedećeg:
 - [Europass](#) – Ovaj resurs omogućuje vam traženje poslova i tečajeva u europskim zemljama. Postoje alati koji vam omogućuju usporedbu kvalifikacija i učenje o radu i studiranju u inozemstvu. Također možete pogledati različite trendove radnih mjesta i vještina diljem Europe.
 - [Moj posao](#) – popularna hrvatska web stranica za traženje poslova.
 - [Careers Portal](#) – Ova web stranica specifična je za Irsku, ali se i dalje može koristiti za istraživanje različitih karijera i više informacija o svojim opcijama. Sadrži informacije o tečajevima, karijerama, pripravništvima i sektorima karijere.
 - [Career Pilot](#) – Ova web stranica specifična je za Ujedinjeno Kraljevstvo (UK), ali se i dalje može koristiti za učenje o različitim karijerama i opcijama. Uključuje informacije o poslu i tečaju, zajedno s videozapisima o različitim karijerama.
 - [My Next Move](#) – Ovo je američka web stranica. Možete tražiti i učiti o različitim karijerama na temelju industrije ili vaših interesa. Ova je stranica informativna i uključuje videozapise o svakom poslu.
- 3. Potražite i prikupite informacije (20-35 minuta):** Tražit ćete i prikupljati informacije o karijeri koju ste odabrali za istraživanje koristeći svaki internetski resurs.
 - Za svaki od tri resursa ispunite jedan radni list (priložen u nastavku).
 - Unesite što više informacija na svaki radni list. Uključite sve što možete saznati o karijeri i povezanim tečajevima/obuci o resursu.
 - Ako ne možete pronaći informacije o resursu, npr. uobičajenu plaću, ostavite ovo prazno na radnom listu.
 - Ocijenite resurs od 5 na kraju (5 je izvrsno; 0 je loše).
- 4. Istraživanje drugih vrsta resursa (15-20 minuta):** Ovo je neobavezan korak koji možete poduzeti kako biste dodatno istražili i razumjeli svoje mogućnosti karijere. Uzmite u obzir prednosti i nedostatke ovih dodatnih online resursa i kako bi vam oni mogli biti od pomoći u budućnosti. Resursi koje možete istražiti uključuju sljedeće:
 - [Hrvatski zavod za zapošljavanje](#) (HZZ): HZZ ima svoju internetsku stranicu na kojoj možete pronaći informacije o zapošljavanju, savjete za traženje posla, obuke i programe potpore nezaposlenima. Također nude informacije o mogućnostima zapošljavanja u Hrvatskoj.
 - [Spunout Compass](#) – ovo je resurs za mlade koji žive u Irskoj. Pružit će vam korisne informacije i poveznice koje su prilagođene vama i temelje se na mjestu gdje živite u Irskoj i svim dodatnim potrebama koje biste mogli imati.
 - [BBC Bitesize Careers](#) – britanska web stranica koju možete koristiti za istraživanje karijera i obrazovnih priča različitih ljudi.
 - [icould](#) – Ovo je još jedna web stranica u Velikoj Britaniji koja uključuje korisne informacije i videozapise koji daju uvid u različite poslove i iskustva ljudi iz prve ruke koji rade u različitim sektorima karijere. Na ovoj stranici dostupni su i opći savjeti i vodiči.
- 5. Usporedite ono što ste pronašli (10 - 20 minuta):** usporedite informacije koje ste pronašli iz svakog resursa. Upotrijebi tri radna lista koje ste dovršili i razmotrite sljedeća pitanja:
 - Jesu li se informacije uvelike razlikovale ovisno o resursu?
 - Jesu li neki od resursa izostavili ključne informacije? Je li bilo praznih mjesta na bilo kojem od vaših radnih listova?
 - Koje su bile prednosti i nedostaci svakog resursa?
 - Koje biste resurse ponovno koristili?
 - Postoje li resursi koje ne biste koristili? Zašto?

Dodatne resurse:

BBC-jeva video serija koja prikazuje pet tinejdžera koji odlaze na različita mjesta zbog stjecanja radnog iskustva (ima 5 epizoda i svaka epizoda traje 30 minuta): <https://www.bbc.co.uk/iplayer/episodes/p06zhf9j/the-nine-to-five-with-stacey-dooley>

Indeed (tražilica poslova): <https://ie.indeed.com/?r=us>

Glassdoor (tražilica poslova, informacije o različitim tvrtkama i plaćama za posao): <https://www.glassdoor.ie/Job/index.htm>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Istražite više od jednog online resursa: Nemojte se oslanjati na jedan izvor kada tražite informacije o karijeri ili tečaju. Provjerite jesu li podaci koje ste pročitali na web-mjestu točni i ažurirani tako da izvršite Google pretraživanje i provjerite možete li pronaći te podatke negdje drugdje.
- Pokušajte naučiti o iskustvima drugih ljudi o poslovima i tečajevima: To vam može dati bolji uvid u ono što posao/tečaj podrazumijeva i biste li bili prikladni za to. Prikupite što više informacija!
- Potražite i istražite alternativne opcije: možda ćete pronaći bolju opciju ili nešto što biste željeli. Popis alternativnih opcija znači da imate i rezervni plan ako vaš početni put karijere ne uspije.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:

1. Koji su vam resursi bili najkorisniji i zašto?
2. Zašto je važno koristiti više od jednog resursa?
3. Što ste naučili o svojim karijernim opcijama kroz ovu vježbu?

Radni list aktivnosti:

Radni list za istraživanje karijera:

Istraživanje karijera

Korišteni online resurs:

Ocjena resursa:

Koji su uvjeti za posao (obrazovanje i iskustvo)?

<ul style="list-style-type: none">•••	<ul style="list-style-type: none">•••
---	---

Koje korake možete poduzeti da zadovoljite uvjete?

-
-

Koje druge informacije ste doznali tijekom korištenja resursa?

.....

Benefiti:	Nedostaci:
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Alternativne karijere:	Uobičajena plaća:
<ul style="list-style-type: none">••••	<input type="checkbox"/>
	Oglašavaju li radna mjesta?
	<input type="checkbox"/>
	Uobičajeno trajanje godišnjeg odmora:
	<input type="text"/>

Horizonti: Postavljanje ciljeva i donošenje odluka u planiranju karijere

Početna razina

Tema resursa:	Horizonti: Postavljanje ciljeva i donošenje odluka u planiranju karijere
Naziv aktivnosti:	Izazovne aspiracije i ciljevi u karijeri
Procijenjeno trajanje (min):	90 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova će aktivnost podržati mlade odrasle osobe u prepoznavanju i izazivanju njihovih karijernih aspiracija koje će ih motivirati da nastave kontinuirani rast, razvoj i ispunjenje u svom profesionalnom životu.

Detaljne upute:

- 1. Razmislite o svojoj karijeri i aspiracijama u karijeri (15 minuta):** Pripremite veliki list papira ili ploču i markere. Razmislite o svojim trenutnim aspiracijama u karijeri i zapišite ih. To može biti bilo što od rada u industriji koju volite, uspješnog upravljanja ili vođenja, korištenja svojih talenata ili vještina u nekoj ulozi ili pokretanja ili posjedovanja tvrtke. Primjer: ostvarivanje karijere u službi za korisnike i ugostiteljstvu ili postajanje renomiranim motivacijskim govornikom i životnim trenerom.
- 2. Razmislite o svojim snagama, vještinama i osobnim interesima (15 minuta):** Zapišite kako su oni usklađeni s vašim trenutnim aspiracijama u karijeri.
- 3. Brainstorming (15 minuta):** Razmislite o potencijalnim izazovima ili preprekama s kojima biste se mogli suočiti u ostvarivanju svojih karijernih aspiracija. Razmislite o vanjskim čimbenicima (trendovi u industriji, konkurencija) i unutarnjim čimbenicima (nedostaci u vještinama, osobna ograničenja).
- 4. Istraživanje karijere (20 minuta):** Napravite kratko online istraživanje o industrijama ili karijerama kojima težite. Identificirajte trenutne trendove, potrebne vještine i potencijalne prilike ili izazove. Pregledajte svoje aspiracije u karijeri u svjetlu identificiranih izazova i novih uvida iz istraživanja.
- 5. Kratkoročni ciljevi (10 minuta):** Upotrijebite svoja razmišljanja kako biste postavili kratkoročne ciljeve i podijelili svoje dugoročne težnje na ostvarive korake.
- 6. Akcijski plan (15 minuta):** Izradite kratak akcijski plan u svojim bilježnicama, navodeći korake za rješavanje izazova i rad prema svojim ciljevima. Razmislite o onome što ste naučili o svojim težnjama i važnosti da ih izazovete.

Dodatne resurse:

Aspiracije u karijeri: <https://www.coursera.org/articles/career-aspirations>

Primjeri aspiracija u karijeri: <https://www.indeed.com/career-advice/interviewing/career-aspirations-examples>

Govoreći o aspiracijama u karijeri u intervjuu: <https://content.mycareersfuture.gov.sg/how-answer-career-aspirations/>

<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Redovito promišljajte: o svojim interesima, vrijednostima i strastima. Istražite različite industrije i profesije kako biste stekli dublje razumijevanje onoga što vas uistinu uzbuđuje i motivira. Samorefleksija je važna jer vam omogućuje da istražite različite mogućnosti i otkrijete nove mogućnosti ili usavršite svoje ciljeve na temelju istinskih interesa. • Budite prizemljeni: Razmislite o svojim težnjama kroz realističan pregled trenutnog tržišta rada, trendova u industriji i potrebnih vještina. Realno identificiranje izazova omogućuje vam da razvijete strategije i prevladate ih. • Zatražite povratne informacije: od mentora, karijernih savjetnika ili stručnjaka u željenom području. Podijelite svoje težnje i zatražite informacije i savjete. Povratne informacije iskusnih pojedinaca mogu vam dati različite perspektive i otkriti slijepe točke.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kako su se vaše percepcije industrija ili karijera kojima težite promijenile nakon tih aktivnosti? 2. Koje ste uvide stekli promišljanjem o svojim trenutnim aspiracijama u karijeri i kako su one usklađene s vašim snagama, vještinama i osobnim interesima? 3. Jeste li u prepoznavanju potencijalnih izazova ili prepreka otkrili bilo kakva iznenađenja ili stekli novu perspektivu o čimbenicima koji mogu utjecati na vaš karijerni put? 4. Kako je online istraživanje o vašoj željenoj industriji ili karijeri utjecalo na vašu percepciju vaših težnji? 5. Koje kratkoročne ciljeve možete postaviti na temelju svojih razmišljanja kako biste se približili svojim dugoročnim aspiracijama u karijeri?

Napredna

Tema resursa:	Horizonti: Postavljanje ciljeva i donošenje odluka u planiranju karijere
Naziv aktivnosti:	Prepoznavanje nedostataka u vještinama
Procijenjeno trajanje (min):	60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Uključivanjem u ovu aktivnost samostalno ćete istraživati visokotehnološke mogućnosti za karijeru kroz praktične zadatke i istraživanje.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Utvrdite svoje interese (5 minuta): Utvrdite svoja područja interesa odražavajući svoje strasti i interese u odabranoj industriji. Napravite popis triju područja koja vam se najviše sviđaju.2. Ocijenite (5 minuta): Ocijenite svoje trenutne vještine relevantne za odabrana područja interesa. Identificirajte sve nedostatke u vještinama kao što su tehničke vještine, meke vještine ili posebni certifikati.3. Istražite online platforme za učenje (10 minuta): Istražite online platforme za učenje kao što su Coursera, edX ili Udacity i pokušajte pronaći relevantan tečaj ili vodič koji rješava vaš nedostatak vještina.4. Uključite se u praktičnu aktivnost učenja koja se odnosi na vaše odabrano područje (15 minuta): Ako želite poboljšati svoje komunikacijske vještine, pridružite se internetskom forumu za raspravu koji se odnosi na osobni interes. Doprinosite raspravama, izražavajte ideje i vježbajte učinkovito artikuliranje misli. Ako želite naučiti kodiranje, istražite vježbe programiranja prilagođene početnicima na platformama kao što su Codecademy ili Khan Academy.5. Istražite radne uloge (10 minuta): Istražite radne uloge unutar odabranih područja i istraživačkih tvrtki koje su istaknute u tim područjima. Upotrijebite platforme kao što su Glassdoor ili LinkedIn kako biste dobili uvid u zahtjeve za posao i kulturu tvrtke.6. Osobni projekt (15 minuta): Izradite mali osobni projekt koji se odnosi na vaše područje interesa. To ne samo da poboljšava vaše vještine, već služi i kao dio portfelja. Napravite kratku prezentaciju ili napišite kratak članak na temu od osobnog interesa. Ako ste zainteresirani za kodiranje, izradite osnovnu web stranicu pomoću platformi kao što su Wix ili WordPress.

Dodatne resurse:	<p>Identify your skill gaps: https://www.go1.com/blog/how-to-identify-your-skill-gaps</p> <p>How to identify skill gaps in three steps: https://enterprise.fiverr.com/blog/identify-skill-gaps/</p>
Glavni savjeti:	<ul style="list-style-type: none"> • Prepoznajte svoje nedostatke u vještinama: https://www.go1.com/blog/how-to-identify-your-skill-gaps • Kako prepoznati nedostatke u vještinama u tri koraka: https://enterprise.fiverr.com/blog/identify-skill-gaps/
Pitanja za samorefleksiju:	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontinuirano učite i razvijajte svoje vještine: budite u toku s trendovima u industriji i kontinuirano razvijajte svoje vještine. Online platforme, kao što su Coursera, Udacity i Khan Academy, nude tisuće tečajeva koji pokrivaju različite industrije. • Iskoristite profesionalne platforme za umrežavanje: poput LinkedIna za povezivanje s pojedincima u odabranom području. Aktivno sudjelujte u raspravama u industriji, pratite relevantne tvrtke i tražite informativne intervjue. Ti razgovori pružaju vrijedan uvid u različite uloge i industrije te mogu otvoriti vrata potencijalnim prilikama. • Stjecanje praktičnog iskustva: kroz projekte kroz izradu web stranice, izradu mobilne aplikacije ili doprinos projektima otvorenog koda. Mogu pružiti konkretne primjere za predstavljanje u vašem portfelju ili tijekom intervjua.

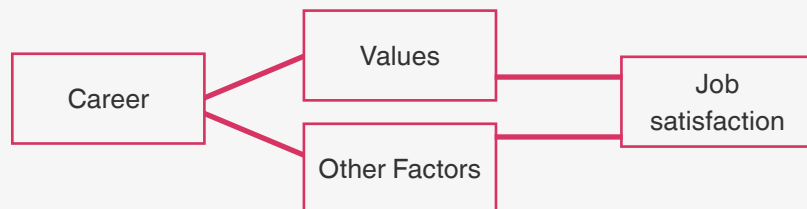
Horizonti: Interakcija između života, rada, zajednice i društva

Početna razina

Tema resursa:	Horizonti: Interakcija između života, rada, zajednice i društva
Naziv aktivnosti:	Koje su moje profesionalne vrijednosti?
Procijenjeno trajanje (min):	45-60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost pomoći će mladim odraslim osobama da utvrde važnost rada za njih. Razradit će što očekuju od posla i koje su njihove profesionalne vrijednosti. Razmišljat će o zadovoljstvu poslom i pozitivnim i negativnim učincima koje posao može imati na njihov životni stil.

Detaljne upute:

- 1. Razradite svoje profesionalne vrijednosti (10 minuta):** Ispunite ovaj kviz o profesionalnim vrijednostima.
 - Imajte na umu da možete prijeći na sljedeći korak u kvizu bez navođenja svog imena ili adrese e-pošte.
 - Rezultate možete spremati i kao datoteku na kraju.
- 2. Istraživanje (10-15 minuta):** Kada završite kviz, saznat ćete koju ste profesionalnu vrijednost postigli, npr. značenje, rješavanje problema, kreativnost itd. Možete pogledati karijere povezane s ovom profesionalnom vrijednošću. Vidjet ćete i druge profesionalne vrijednosti u kojima ste postigli najviši rezultat.
 - Odvojite malo vremena da istražite svoje tri najbolje vrijednosti i jednu od karijera koja vas zanima.
 - Career Portal korisna je internetska stranica za istraživanje karijera, tečajeva i pripravništva.
- 3. Brainstorm (10-15 minuta):** Razmislite o drugim čimbenicima koji će utjecati na vaš karijerni put i odredite koliko je karijera kompatibilna s vašim načinom života.
 - Kreirajte umnu mapu u bilo kojem formatu koji vam se sviđa.
 - Razmislite o dodatnim čimbenicima koji će utjecati na vaše zadovoljstvo na poslu, npr. radno vrijeme, okruženje, plaća itd.
 - Razmislite koje su vaše preferencije za svaki od ovih čimbenika i koliko ste fleksibilni u pogledu svakog od njih. Razmislite o tome kako ti čimbenici mogu pozitivno ili negativno utjecati na vašu životnu ravnotežu.
 - Istraživanje karijere (10-20 minuta): Odaberite dvije potencijalne karijere koje su u skladu s vašim vrijednostima. Ako je moguće, odaberite jednu za koju mislite da biste bili zadovoljni i drugu za koju mislite da ne biste bili zadovoljni, npr. zbog čimbenika koje ste identificirali u posljednjem koraku.
 - Izradite tablicu za svaku karijeru. To možete učiniti u bilo kojem formatu koji vam se sviđa (napisano ili upisano u Word dokument).
 - Vaša tablica za svaku od njih može izgledati otprilike ovako:



- Razmislite o tome kako se svaki posao podudara s vašim vrijednostima, koliko vam je to važno i kako bi to utjecalo na vaše zadovoljstvo poslom. Izrada ove tablice za svaku karijeru trebala bi vam pomoći da vidite veze između svega što ste istraživali u prethodnim koracima!

Dodatne resurse:

Profesionalne vrijednosti: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/career-values>

Još jedan članak o profesionalnim vrijednostima: https://cc.careersportal.ie/careerplanning/self_assessment.php?ed_sub_cat_id=28&parent=11

Što je zadovoljstvo poslom: <https://knowadays.com/blog/what-is-job-satisfaction-and-how-to-increase-yours/>

Kako pronaći posao koji odgovara vašim vrijednostima: <https://www.nesfircroft.com/resources/blog/how-to-find-a-job-that-matches-your-values-1043224522/>

Glavni savjeti:	Glavni savjeti za daljnji razvoj vještina: <ul style="list-style-type: none">• Nastavite s ovom praksom: Nastavite istraživati različite mogućnosti karijere uzimajući u obzir i svoje vrijednosti i druge vanjske čimbenike koji su vam važni.• Koristite povezane resurse: Pročitajte više o vrijednostima karijere i zadovoljstvu poslom u povezanim resursima.
Pitanja za samorefleksiju:	Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za razmišljanje o onome što ste naučili, odgovarajući na sljedeća pitanja: <ol style="list-style-type: none">1. Jesu li vas iznenadili vaši rezultati u kvizu profesionalnih vrijednosti?2. Koliko vam je važno zadovoljstvo poslom?3. Što mislite koje su važne stvari koje poslodavci mogu učiniti kako bi stvorili ugodno radno okruženje?4. U vašem idealnom poslu, kako bi stvari bile strukturirane ili organizirane tako da vam odgovaraju?5. Kako se zadovoljstvo poslom odnosi na vaše specifične vrijednosti u karijeri?6. Koje su prednosti i nedostaci rada?7. Koji su izazovi i mogućnosti rada?

Napredna

Tema resursa:	Horizonti: Interakcija između života, rada, zajednice i društva
Naziv aktivnosti:	Šira slika
Procijenjeno trajanje (min):	60-80 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Kroz ovu aktivnost, mladi odrasli će raditi kroz tri studije slučaja koje ih potiču na istraživanje povezanosti između života, rada, zajednice i društva. Počet će uvidati širu sliku o tome kako njihov posao može igrati ulogu u njihovoj zajednici i društvu. Uzet će to u obzir kod planiranje karijere.

Detaljne upute:

1. Studija slučaja 1 (10-20 minuta): Za početak, razmotrit ćete važnost zajednice općenito. Pročitajte ovaj [članak](#) i odgovorite na sljedeća pitanja.

- Što za vas znači zajednica? Zbog čega je važna?
- Kakav utjecaj zajednica ima na vaš život?
- Koje su prednosti pripadanja zajednici?
- Koji su mogući nedostaci zajednice?
- Kakva ste radna mjesta doživjeli? Što je bilo dobro, a što nije bilo dobro na tim radnim mjestima (u smislu okoline, atmosfere i društvenih odnosa)?

Počnite razmišljati o tome kako bi vaš posao, obitelj i zajednica mogli biti povezani. Čak i ako to nije očito, pokušajte vidjeti gdje postoje moguće poveznice!

2. Studija slučaja 2 (15-40 minuta): U ovoj studiju slučaja saznat ćete o društvenom poduzeću koje koristi zajednici i radi na rješavanju problema beskućništva u Škotskoj. Pogledajte ovaj videozapis koji daje pregled društvenog poduzeća Social Bite. Također možete pogledati web stranicu [Social Bite](#) i pogledati više [videozapisa](#) (neobavezno) o njihovim aktivnostima. Odgovorite na sljedeća pitanja:

- Kakvo je vaše mišljenje o ovom društvenom poduzeću? (napisati 2-3 natuknice)
- Što ste naučili istražujući ovu studiju slučaja? (napisati 2-3 natuknice)
- Što još tvrtke mogu učiniti kako bi pozitivno utjecale na svoju zajednicu?
- Znae li za neka slična društvena poduzeća koja se bave socijalnim radom u vašoj zajednici? Koje aktivnosti provode?
- Koje su neke od potreba u vašoj zajednici?
- Koliko vam je važan angažman zajednice?
- Kako biste mogli imati pozitivnu ulogu u svojoj zajednici?

3. Studija slučaja 3 (15-20 minuta): Pogledajte ovaj videozapis koji objašnjava potrošačko društvo i održivost. Razmislite o svom karijernom putu i sektoru rada u kojem biste mogli odabrati raditi. Po potrebi provedite dodatna istraživanja i odgovoriti na sljedeća pitanja:

- Kakav utjecaj na okoliš imaju sektori radnih mjesta za koje ste zainteresirani?
- Kako ti sektori pozitivno ili negativno doprinose društvu i okolišu?
- Razmislite o tome kako vaš trenutni, prethodni ili budući posao može imati nenamjeran utjecaj (pozitivan ili negativan) na živote drugih ljudi. Napišite 3-4 rečenice.

Dodatne resurse:

Važnost zajednice na radnom mjestu: <https://www.webmdhealthservices.com/blog/why-community-matters-in-the-workplace/>

Angažman zajednice i tvrtke: <https://www.linkedin.com/pulse/community-engagement-how-businesses-can-foster-positive-ngida/>

Primjeri najbolje prakse društvenih poduzeća u Irskoj koja imaju pozitivne društvene i ekološke utjecaje: <https://www.dcu.ie/socialentrepreneurship/social-enterprises-best-practice-examples>

Glavni savjeti:	<p>Glavni savjeti za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none">• Zajednica: Ako zajednica nije velik dio vašeg života, razmislite o prednostima zajednice i ako postoji nešto čemu želite pridonijeti ili se više uključiti.• Povezivanje: provjerite postoje li načini na koje možete pratiti što se događa u vašoj lokalnoj zajednici, npr. putem grupa na društvenim mrežama. Zatim, ako se događa nešto što vas zanima, možete se uključiti.
Pitanja za samorefleksiju:	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za razmišljanje o onome što ste naučili, odgovarajući na sljedeća pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Kako interakcija s društvom i zajednicama unaprijeđuje život ljudi?2. Koji su neki od načina na koje ljudi mogu pomoći drugima u zajednici?3. Kako mogu poboljšati svoju interakciju s ljudima?4. Koja je važnost rada u mom životu kao pojedinca i u mom društvu?5. Kako rad doprinosi vašoj zajednici i širem društvu?6. Kako rad i potrošnja mogu utjecati na društvo i okoliš?7. Kako ekonomski i društveni trendovi utječu na moj rad i mogućnosti učenja?

Horizonti: Učinkovito prilagođavanje i upravljanje promjenama

Početna razina

Tema resursa:	Horizonti: Učinkovito prilagođavanje i upravljanje promjenama
Naziv aktivnosti:	Izgradnja vještina učinkovitog prilagođavanja i upravljanja promjenama kroz kreativnu vizualizaciju
Procijenjeno trajanje (min):	60-120 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova će aktivnost podržati mlade odrasle osobe da stvore viziju koja će im pomoći da se prilagode promjenama, što može povećati njihovu motivaciju i poboljšati njihov fokus kada se suoče s promjenom.

Detaljne upute:

Ploče za vizualizaciju omogućuju vam vizualizaciju željenih kvaliteta i resursa za učinkovito upravljanje karijerom, pružajući opipljiv podsjetnik na vaše ciljeve. U ovoj aktivnosti vodit ćete se kroz razvoj vlastite ploče za vizualizaciju kako biste učinkovito upravljali promjenama u svojoj karijeri. Da biste izradili ovu ploču za vizualizaciju, slijedite ove korake:

- 1. Priprema (5-10 minuta):** Pripremite veliki list papira ili ploču, časopise, škare, ljepero, markere i sve druge priborom za slikanje koji volite koristiti.
- 2. Razmišljanje (10 minuta):** Razmislite o konceptu učinkovitog prilagođavanja i upravljanja promjenama i o tome što vam one znače. Razmotrite vještine, kvalitete i resurse koji vam mogu pomoći u snalaženju u izazovima i oporavku.
- 3. Pronalaženje slika i riječi za vašu ploču za vizualizaciju (20-40 minuta):** Prelistajte časopise i izrežite slike, riječi i fraze koje rezoniraju s vašom vizijom učinkovitog prilagođavanja i upravljanja promjenama te prevladavanja prepreka. Potražite vizuale koji inspiriraju i predstavljaju vaše željene kvalitete.
- 4. Izrada ploču za vizualizaciju (20-40 minuta):** Rasporedite i zalijepite izreze na ploču s posterima, stvarajući kolaž koji odražava vašu viziju učinkovitog prilagođavanja i upravljanja promjenama. Budite kreativni i igrajte se s različitim izgledima i kombinacijama.
- 5. Pauza (2-3 minute):** Nakon što ste zadovoljni svojim odgovorom i učinkovitim upravljanjem promjenama, odmaknite se i divite svojoj kreaciji.
- 6. Razmišljanje (10-15 minuta):** Razmislite o elementima koje ste uključili i što oni simboliziraju u smislu učinkovitog prilagođavanja i upravljanja promjenama.
- 7. Zaključak (5-10 minuta):** Postavite ploču za vizualizaciju na mjesto gdje je redovito možete vidjeti, kao što je vaša spavaća soba ili radni prostor. Neka služi kao vizualni podsjetnik na to kako se možete učinkovito prilagoditi promjenama i upravljati njima kao i svojim ciljevima i težnjama.

Dodatne resurse:

Kako se nositi s promjenama na radnom mjestu: <https://fellow.app/blog/productivity/how-to-cope-effectively-with-change-in-the-workplace/>

Prilagođavanje promjenama: <https://www.hays.com.au/career-advice/career-development/adapting-to-change-how-to-better-handle-change-at-work>

Kako izraditi ploču za vizualizaciju: <https://www.betterup.com/blog/how-to-create-vision-board>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Budite otvoreni za inspiraciju: Gledajte dalje od tradicionalnih izvora i budite otvoreni za neočekivane vizuale i poruke koje rezoniraju s vašom idejom učinkovitog prilagođavanja i upravljanja promjenama.
- Personalizirajte svoju ploču: Učinite ploču za vizualizaciju jedinstvenom za svoja iskustva i ciljeve uključivanjem slika, riječi i fraza koje imaju osobno značenje.
- Redovito promišljanje i ponavljanje: Odvojite vrijeme za redovito promišljanje o svojoj ploči za vizualizaciju i njezinim porukama. Koristite ga kao alat za samorefleksiju i podsjetnik na vaše ciljeve.

**Pitanja za
samorefleksiju:**

Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:

1. Koje ste elemente uključili u svoje učinkovito prilagođavanje promjenama i upravljanje njima te zašto ste ih odabrali?
2. Kako vaša ploča za vizualizaciju odražava vaše razumijevanje učinkovitog prilagođavanja promjenama i upravljanja njima te vaše ciljeve upravljanja karijerom?
3. Kako možete ugraditi kvalitete i resurse prikazane na vašoj ploči za vizualizaciju u svoj svakodnevni život i procese donošenja odluka?


Napredna

Tema resursa:	Horizonti: Učinkovito prilagođavanje i upravljanje promjenama
Naziv aktivnosti:	Istraživanje promjena i mene
Procijenjeno trajanje (min):	55-65 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Svrha ove aktivnosti je promišljanje o vašem razumijevanju inovacija i promjena u organizacijama, vašoj sposobnosti da se prilagodite razvijajućim organizacijskim strukturama i vašoj otvorenosti za istraživanje netradicionalnih životnih i radnih scenarija. Ova samorefleksivna aktivnost osmišljena je kako bi pojedincima pružila strukturirani proces istraživanja ključnih koncepata povezanih s poslovnim inovacijama, prilagodljivošću i netradicionalnim scenarijima, potičući dublju samosvijest i djelotvorne uvide.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Priprema i promišljanje (10 minuta): Upotrebom poveznice na Canvu u nastavku razmislite o načinima na koje organizacije djeluju i kako se prilagođavaju promjenama.2. Istraživanje (15 minuta): Odvojite malo vremena za istraživanje i identificirajte primjere inovativnih praksi ili promjena unutar tvrtke ili industrije po vašem izboru.<ul style="list-style-type: none">• Razmislite o tome kako su te inovacije utjecale na uspjeh organizacije i izazove s kojima su se možda suočili. Razmotrite utjecaj na zaposlenike, kupce i cjelokupnu industriju.3. Razmislite o svojim iskustvima (10-15 minuta): Razmislite o svojim trenutnim ili prošlim iskustvima s organizacijskim promjenama, bilo na poslu ili u obrazovanju. To može biti promjena vodstva, restrukturiranje ili promjena kulture tvrtke.<ul style="list-style-type: none">• Identificirajte specifične prednosti na koje ste se oslonili kako biste uspješno upravljali ovim promjenama.• Razmislite o tome kako je vaš odnos s organizacijskom strukturom utjecao na način na koji ste primijenili te prednosti.4. Brainstorming (15 minuta): Uključite se u sesiju brainstorminga kako biste identificirali netradicionalne životne i radne scenarije. Razmislite o freelancingu, radu na daljinu, poduzetništvu ili nekonvencionalnim karijerama.<ul style="list-style-type: none">• Odaberite jedan netradicionalni scenarij koji vas najviše intrigira. Razmislite o potencijalnim prednostima i izazovima povezanim s tim scenarijem.• Razmotrite kako se ovaj scenarij usklađuje s vašim osobnim i profesionalnim vrijednostima.5. Promišljanje (5-10 minuta): Nakon što završite analizu, upotrijebite pitanja za samorefleksiju u nastavku kako biste procijenili svoje razumijevanje kako se nositi s organizacijskim promjenama.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Organizacijska promjena: https://whatfix.com/blog/types-of-organizational-change/</p> <p>Kako se prilagoditi promjenama na radnom mjestu: https://whatfix.com/blog/adapt-to-change/</p> <p>Kako se organizacije prilagođavaju promjenama: https://www.forbes.com/sites/jeffboss/2015/11/14/6-secrets-of-organizations-that-successfully-adapt-to-change/?sh=be3d8fa2b0b1</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prilikom istraživanja inovativnih praksi odaberite tvrtku ili industriju koja vas istinski zanima: to će učiniti proces ugodnijim i povećati vjerojatnost smislenih uvida. Zabilježite uspjehe i izazove s kojima se organizacija suočava, uzimajući u obzir široku perspektivu koja uključuje utjecaje na zaposlenike, kupce i industriju. • Budite specifični: Dok razmišljate o svojim snagama tijekom organizacijskih promjena, budite specifični o situacijama i primjerima u kojima su te snage bile očite. Razmotrite ne samo vještine koje ste koristili, već i način razmišljanja i pristup koji su pridonijeli vašem uspjehu. Ta će specifičnost obogatiti vaše razumijevanje načina na koji možete iskoristiti te prednosti u različitim kontekstima.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon što završite ovu aktivnost, upotrijebite ova pitanja kako biste se osvrnuli na ono što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Kako su primjeri poslovnih inovacija koje ste istraživali pridonijeli vašem razumijevanju kako se organizacije razvijaju? 7. Istražite svoj odabrani netradicionalni scenarij. Kako se usklađuje s vašim osobnim vrijednostima i profesionalnim ciljevima?

Radni list aktivnosti:

Radni list o istraživanju promjena:



Understanding Business Innovation

Choose an industry that you would like to work in and consider the changes and innovations that they have made in the last five years. What impact have these changes have had on the following?

Impact on Employees	Impact on Customers	Impact on the Industry

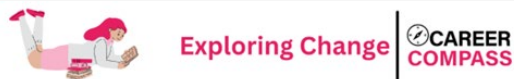
Adapting to Organisational Change

Think about the personal strengths and skills that you will need to navigate organisational change, drawing on your experience from organisational you have experienced before, either in work or in education.

What are my strengths?	How can they help me navigate organisational change?


Radni list aktivnosti:

Radni list o istraživanju promjena:



Exploring Non-Traditional Scenarios

Explore non-traditional life and work scenarios such as freelancing, remote work, entrepreneurship, and unconventional career paths. Choose one scenario, and use the mind map below to reflect on the potential benefits and challenges associated with that scenario. Consider how the scenario aligns with your personal and professional values.



Karijerno umrežavanje: Održavanje profesionalnih mreža

Početna razina

Tema resursa:	Karijerno umrežavanje: Održavanje profesionalnih mreža
Naziv aktivnosti:	Kreiranje mog kratkog i efektivnog predavljanja!
Procijenjeno trajanje (min):	45 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Kratko i efektivno predavljanje (eng. elevator pitch) sažet je i uvjerljiv sažetak onoga tko ste, što radite i što želite postići, ali u ograničenom vremenu koje je potrebno za kratku vožnju dizalom, koja obično traje od 30 sekundi do 1 minute. Služi kao brzi uvod koji privlači pažnju slušatelja i pruža uvid u vaš profesionalni identitet. Ova je aktivnost osmišljena kako bi pomogla mladim pojedincima da razviju bitne vještine u umrežavanju, suradnji i komunikaciji vježbanjem kratkog predavljanja. Kroz ovu aktivnost naučit ćete kako i kada kontaktirati potencijalne mentore, razumjeti važnost rada s drugima u različitim ulogama i izgraditi podržavajuće mreže kolega.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">1. Priprema (2-3 minute): Pronađite miran kutak u kojem se možete nesmetano baviti ovom aktivnošću.2. Definirajte svoje ciljeve (5 minuta): Započnite s postavljanjem jasnih ciljeva za vašu kratku prezentaciju i identificiranjem određenih informacija koje želite prenijeti o sebi, svojim interesima i svojim ciljevima. Razmotrite kako vam ova prezentacija može pomoći u umrežavanju i zajedničkim naporima.3. Identificirajte ljude (5 minuta): Napravite popis pojedinaca koji bi mogli pružiti vrijedne informacije o mogućnostima rada i učenja. To može uključivati stručnjake iz vašeg područja interesa, mentore, nastavnike ili čak kolege sa zajedničkim ciljevima. Provjerite imate li njihove podatke za kontakt.4. Napišite prezentaciju i vježbajte (25 minuta): Izradite sažetu i uvjerljivu prezentaciju koja uključuje informacije o vašim vještinama, interesima i onome što želite postići. Usredotočite se na stvaranje prezentacije koja je zanimljiva i prikazuje vas u najboljem svjetlu. Vježbajte prezentiranje unutar vremenskog okvira kratke vožnje dizalom (30 sekundi do 1 minute).5. Plan umrežavanja (5 minuta): Razmislite o različitim tvrtkama ili pojedincima s kojima biste željeli raditi i razmislite o tome kako im se možete obratiti kako biste poboljšali svoj profil.6. Identificirajte prilike (5 minuta): Na kraju, počnite istraživati mogućnosti za izgradnju podržavajuće mreže kolega identificiranjem pojedinaca koji dijele slične interese i ciljeve. Razmislite o prednostima raznolike mreže kolega i kako ona može doprinijeti osobnom i profesionalnom rastu.

Dodatne resurse:

Članak o tome kako napisati kratku i efektivnu prezentaciju – uključuje primjere.

Poveznica: <https://careerservices.fas.harvard.edu/blog/2022/10/11/how-to-create-an-elevator-pitch-with-examples/>

Glavni savjeti:

Glavni savjeti za daljnji razvoj vještina:

- Odvojite vrijeme i prostor: Odvojite vrijeme za sudjelovanje u ovoj aktivnosti u kojem ćete biti posvećeni i neometani. Pronalaženje tihog kutka osigurava vam da se možete usredotočiti na postavljanje jasnih ciljeva, izradu svoje prezentacije i razmišljanje o svojim strategijama umrežavanja bez ometanja. Kvalitetno vrijeme uloženo u ovu aktivnost pridonijet će promišljenijim i učinkovitijim ishodima.
- Nastavite vježbati: Izrada kratke prezentacije vještina je koja se poboljšava vježbom. Nakon što kreirate svoju prezentaciju, vježbajte prezentaciju pred prijateljem, članom obitelji ili mentorom. Potražite povratne informacije o sadržaju i prezentaciji i upotrijebite te povratne informacije za poboljšanje svoje prezentacije. Što više ponavljate, to ćete više povećati vaše samopouzdanje i učinkovitost vaše komunikacije.

Pitanja za samorefleksiju:

Odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Kako je proces izrade prezentacije povećao vašu svijest o vlastitim vještinama, interesima i ciljevima?
2. Kako mislite da će ova samosvijest pozitivno utjecati na vaše umrežavanje?

Napredna

Tema resursa:	Karijerno umrežavanje: Održavanje profesionalnih mreža
Naziv aktivnosti:	Istraživanje LinkedIna!
Procijenjeno trajanje (min):	60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Važno je razumjeti koji su različiti alati dostupni ljudima za učinkovitije umrežavanje kao što je LinkedIn. Svrha ove aktivnosti je razviti vještine u stvaranju i korištenju LinkedIna za učinkovito upravljanje karijerom i umrežavanje.

Detaljne upute:

- 1. Priprema (2-3 minute):** Pronađite miran kutak u kojem se možete opustiti sami uz dnevnik i mobitel.
- 2. Razmišljanje (5 minuta):** Odvojite malo vremena za razmišljanje o svojim osobnim i profesionalnim ciljevima – razmislite o svojim interesima, vještinama i industrijama ili područjima kojima se profesionalno bavite.
- 3. Saznajte više o LinkedInu (neobavezno, 5 minuta):** U ovoj aktivnosti razmotrit ćemo umrežavanje na LinkedInu i kako se može koristiti za pomoć vašoj karijeri. Ako želite saznati više o tome kako LinkedIn funkcionira, skenirajte QR kod u nastavku.
- 4. Istražite LinkedIn (10 minuta):** Provedite neko vrijeme istražujući LinkedIn profile profesionalaca u svom području, istražujte ih kako biste pokušali identificirati ključne elemente koji su obično uključeni u dobar LinkedIn profil.
- 5. Kreirajte/ažurirajte svoj LinkedIn profil (15-20 minuta):** Koristeći prikupljene podatke, vrijeme je da kreirate ili ažurirate svoj LinkedIn profil. Da biste saznali kako postaviti profil na LinkedInu, možete pogledati videozapis na poveznici u nastavku.
6. Uključite sljedeće kako bi vaš profil bio profesionalniji:
 - Fotografiju
 - Naslov
 - Sažetak
 - Iskustvo
 - Obrazovanje
 - Vještine
- 7. Umrežavanje (5 minuta):** Nakon što postavite ili ažurirate svoj profil, odvojite malo vremena za traženje kolega i stručnjaka na LinkedInu i pošaljite zahtjeve za povezivanje kako biste izgradili svoju mrežu.
- 8. Potražite relevantne grupe kojima se možete pridružiti (5 minuta):** Pretražite i pokušajte identificirati LinkedIn grupu koja je relevantna za vaše interese i uključite se u rasprave i povežite se s članovima grupe.
- 9. Samorefleksija (5 minuta):** nakon što se povežete putem zahtjeva za povezivanje i pridružite se relevantnim grupama, razmislite o svom iskustvu pomoću brzih pitanja u nastavku.
- 10. Pregledajte i dovršite (3-5 minuta):** Optimizirajte svoj profil na temelju svojih razmišljanja kako biste osigurali da vaš LinkedIn profil adekvatno i točno predstavlja vaše interese.

Dodatne resurse:



Članak koji objašnjava što je LinkedIn i kako se koristi

Poveznica: <https://www.techtarget.com/whatis/definition/LinkedIn>



Videozapis koji objašnjava kako izraditi odličan profil na LinkedInu

Poveznica: <https://www.youtube.com/watch?v=zd4ALKv8Das>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Traženje intervjua: Kada se obraćate za informativne intervjue, osmislite dobro promišljene poruke. Jasno izrazite svoje namjere, objasnite zašto vas zanimaju njihova iskustva i istaknite konkretna pitanja o kojima biste željeli razgovarati. Poštujte njihovo vrijeme i budite otvoreni za mogućnost budućeg umrežavanja. Poruka zahvale nakon intervjua također je dobra praksa.
- Povezivanje s drugima na LinkedInu: pridružite se i sudjelujte u LinkedIn grupama koje su relevantne za vaše interese i ciljeve u karijeri. Sudjelovanje u raspravama, razmjenama informacija i postavljanju promišljenih pitanja mogu vam pomoći da se istaknete kao vrijedan član zajednice. Aktivno povezivanje s članovima grupe može proširiti vašu mrežu i pružiti različite perspektive.
- Budite iskreni: aktivno tražite i povežite se sa stručnjacima iz svog područja, kolegama iz razreda i kolegama s posla. Personalizirajte zahtjeve za povezivanje izražavanjem istinskog interesa za njihov rad ili iskustvo. Izbjegavajte generičke zahtjeve i uvijek pošaljite kratku poruku u kojoj ćete se predstaviti i objasniti zašto se želite povezati.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon što završite ovu aktivnost, upotrijebite ova pitanja kako biste se osvrnuli na ono što ste naučili:

1. Razmislite o bilo kakvoj suradnji s kolegama tijekom ove aktivnosti. Kako je rad s drugima poboljšao vaše iskustvo učenja?
2. Ako ste već imali profil na LinkedInu, opišite promjene koje ste napravili na svom profilu na LinkedInu i razloge za te promjene. Kako mislite da će te prilagodbe pozitivno utjecati na vaše umrežavanje?

Karijerno umrežavanje: Izgradnja poslovnih mreža

Početna razina

Tema resursa:	Karijerno umrežavanje: Izgradnja poslovnih mreža
Naziv aktivnosti:	Održavanje pozitivnih odnosa
Procijenjeno trajanje (min):	60-75 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Uključivanjem u ovu aktivnost istražiti ćete i razumjeti važnost pozitivnih odnosa i u osobnom i u profesionalnom životu.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">Promišljanje (5 minuta): Razmislite o svom trenutnom razumijevanju važnosti odnosa u osobnom i profesionalnom životu. Zapišite sve početne misli ili pitanja koja imate.Ted Talk video (20 minuta): Pogledajte Ted Talk govor koji se odnosi na pozitivne odnose - "Moć ranjivosti" Brené Brown. Dok gledate, vodite bilješke o ključnim točkama i uvidima koji rezoniraju s vama.Razmislite o vlastitim iskustvima (10 minuta): Razmislite o pozitivnim odnosima koje ste imali i njihovom utjecaju na vašu dobrobit i sreću. Zapišite konkretne primjere kako su pozitivni odnosi utjecali na vaš osobni život, a zatim i na vaš profesionalni život.Istraživanje (15 minuta): Napravite kratko online istraživanje o važnosti pozitivnih odnosa na radnom mjestu. Potražite članke, studije slučaja ili istraživačke radove koji ističu prednosti pozitivnih profesionalnih odnosa.Umna mapa (10 minuta): Izradite umnu mapu koja sažima ključne uvide iz osobne i profesionalne perspektive. Upotrijebite riječi, fraze i kratke opise kako biste dočarali bit onoga što ste naučili.Osobni ciljevi i akcijski plan (10-15 minuta): Na temelju svojih razmišljanja i istraživanja postavite dva ili tri osobna cilja povezana s njegovanjem pozitivnih odnosa. Ti bi se ciljevi mogli usredotočiti na izgradnju jačih veza s prijateljima, obitelji ili kolegama. Izradite jednostavan akcijski plan u kojem ćete navesti kako ćete raditi na postizanju svojih ciljeva. Navedite konkretne korake koje možete poduzeti u osobnom i poslovnom kontekstu.
Dodatne resurse:	<p>Moć zdravih odnosa na poslu: https://hbr.org/2022/06/the-power-of-healthy-relationships-at-work</p> <p>Izgradnja dobrih odnosa na poslu: https://www.mindtools.com/aorqe4z/building-good-work-relationships</p>

Glavni savjeti:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

- Vježbajte aktivno slušanje: kako biste u potpunosti razumjeli perspektive drugih. Sljedeći put kada razgovarate sa svojim prijateljem ili kolegom, posvetite mu potpunu pažnju, uspostavite kontakt očima i pružite verbalne ili neverbalne povratne informacije kako biste pokazali da ste angažirani i obrađujete informacije. Ne prekidajte ih i dopustite im da u potpunosti izraze svoje misli prije nego što odgovore.
- Vježbajte jasnu komunikaciju: jasno prenesite svoje misli i ideje kako biste izbjegli nesporazume. Kada radite s drugima, jasno artikulirajte svoje ideje i zatražite pojašnjenje kada je to potrebno.
- Radite na svojoj emocionalnoj inteligenciji: Razvijajte empatiju kako biste razumjeli emocije i perspektive drugih. To uključuje prepoznavanje i uvažavanje njihovih osjećaja, što može dovesti do učinkovitije komunikacije i suradnje. Pokažite empatiju priznavanjem i potvrđivanjem emocija članova vašeg tima. Budite svjesni vlastitih emocija i izrazite ih na odgovarajući način.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:

1. Promišljajući o aktivnosti, kako se razvila vaša svijest o važnosti pozitivnih odnosa i na koje načine vidite da to utječe na vaš osobni i profesionalni život? Možete li identificirati određene slučajeve iz vaših iskustava ili Ted Talka koji su rezonirali s vama?
2. U razmatranju osobnih odnosa, koji su neki opipljivi primjeri iz vašeg života koji ističu pozitivan utjecaj jakih veza? Kako se ovi primjeri usklađuju ili razlikuju od informacija koje ste prikupili tijekom istraživanja o važnosti pozitivnih odnosa na radnom mjestu?
3. Koje ste osobne ciljeve postavili za poticanje pozitivnih odnosa u svom životu? Kako očekujete da će ti ciljevi doprinijeti vašoj ukupnoj dobrobiti i sreći?

Napredna

Tema resursa:	Karijerno umrežavanje: Izgradnja poslovnih mreža
Naziv aktivnosti:	Profesionalna komunikacija i izgradnja odnosa
Procijenjeno trajanje (min):	90 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Uključivanjem u ovu aktivnost poboljšat ćete sposobnost odgovarajućeg izražavanja osjećaja, rješavanja međuljudskih problema u radnom okruženju i izgradnje poslovnih mreža.
Detaljne upute:	<ol style="list-style-type: none">Promišljanje (10 minuta): Razmislite o svojim nedavnim profesionalnim iskustvima i primjerima gdje je učinkovita komunikacija pozitivno utjecala na radne odnose i rješavanje problema. Koji su neki izazovi ili područja za poboljšanje u izražavanju osjećaja na radnom mjestu?Ted Talk video (15 minuta): Istražite emocionalnu inteligenciju u profesionalnom okruženju gledajući TED Talk Daniela Golemana pod naslovom "Zašto nismo suosjećajiji?". Raspravlja o tome kako razumijevanje i upravljanje emocijama može dovesti do učinkovitije komunikacije, suradnje i sveukupnog uspjeha u profesionalnim okruženjima. Razmislite o tome kako možete integrirati načela spomenuta u videozapisu u svoje svakodnevne profesionalne interakcije kako biste poboljšali komunikaciju, izgradili jače odnose i pozitivno doprinijeli radnom okruženju?Kreirajte scenarije (10-20 minuta): Kreirajte tri hipotetska scenarija na temelju uobičajenih izazova u komunikaciji na radnom mjestu. Na primjer, rješavanje konfliktnih mišljenja na sastanku tima, pružanje konstruktivnih povratnih informacija ili rješavanje nesporazuma s kolegom. Napišite ove scenarije u prvom licu, stavljajući se u situaciju.Odgovorite na izazove (20 minuta): Pročitajte svaki scenarij i razmislite o tome kako biste se snašli u zadanom komunikacijskom izazovu. Razmislite o svojim emocionalnim odgovorima, jeziku koji biste koristili i svim specifičnim strategijama koje biste mogli upotrijebiti za pozitivno rješavanje situacije.Pogledajte različite resurse i razmislite o svojim odgovorima (20-25 minuta): Istražite Mindtools koji nudi različite resurse za osobni i profesionalni razvoj, a njihov vodič o komunikacijskim vještinama pruža praktične savjete i strategije. Nakon što istražite neke od članaka, usporedite svoje početne misli sa strategijama predloženim u tim resursima. Zabilježite sve razlike ili stečene uvide.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Mindtools - koji će vam pomoći da izgradite svoje vještine i sposobnosti kako biste mogli uživati u karijeri koju zaslužujete: https://www.mindtools.com/</p> <p>Savjeti koji će vam pomoći da izbjegnute nesporazume, shvatite pravo značenje onoga što se komunicira i uvelike poboljšate svoj rad i osobne odnose: https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/effective-communication.htm</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <p>Koristite “ja izjave”: Izražavanje osjećaja, misli ili zabrinutosti asertivno i bez okrivljavanja ili optuživanja drugih za promicanje otvorene komunikacije, poticanje empatije i minimiziranje obrambenosti, potičući konstruktivniji dijalog. Na primjer, umjesto da kažete: “Nikada ne slušate moje ideje i to je frustrirajuće”, mogli biste upotrijebiti “ja izjavu” kao što je: “Osjećam se frustrirano kad dijelim svoje ideje i ne osjećam se saslušano. Važno mi je da možemo učinkovito surađivati.”</p> <p>Tražite konstruktivne povratne informacije: o svom stilu komunikacije kako izražavate osjećaje i svojim metodama rješavanja problema. Koristite konstruktivnu kritiku kako biste saznali više o perspektivama drugih kako biste poboljšali svoj pristup. Izgradite karijerne mreže pohađajući događaje, seminare i radionice u vašoj branši kako biste se povezali s profesionalcima: Uspostavite i njegujte odnose s kolegama, mentorima i kolegama iz industrije. Iskoristite te mreže za traženje savjeta i različitih perspektiva kako biste pronašli rješenja za izazove na poslu.</p>
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kako je uključivanje u ovu samostalnu aktivnost utjecalo na vašu svijest o vašim komunikacijskim vještinama, posebno u izražavanju osjećaja i rješavanju interpersonalnih izazova na radnom mjestu? 2. Koje ste konkretne ciljeve postavili za izgradnju i širenje svojih karijernih mreža na temelju informacija prikupljenih tijekom ove samostalne aktivnosti? 3. Kako očekujete da će postizanje tih ciljeva umrežavanja doprinijeti vašem profesionalnom rastu, napredovanju u karijeri i ukupnom uspjehu?

Karijerno umrežavanje: Izgradnja vlastite poslovne mreže

Početna razina

Tema resursa:	Umrežavanje: Izgradnja vlastitih poslovnih mreža
Naziv aktivnosti:	Identificiranje, ocjenjivanje i širenje vaših poslovnih mreža
Procijenjeno trajanje (min):	45-60 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Ova aktivnost pomoći će mladim odraslim osobama da prepoznaju i ocijene svoje trenutne poslovne mreže. To će ih potaknuti na poduzimanje koraka za širenje tih mreža i pronalaženje novih prilika!

Detaljne upute:

- 1. Identificirajte članove svoje trenutačne poslovne mreže (15-20 minuta):** Pomoću radnog lista (u pravitku) identificirajte članove svoje mreže. Razmislite o različitim ljudima s kojima komunicirate uživo i online. Razmislite o grupama, organizacijama i poslovima čiji ste dio ili ste prethodno bili dio.
 - Kliknite poveznicu za radni list (predložak umne mape) i trebala bi se otvoriti u Canvi.
 - Možete urediti tekst u okvirima i početi dodavati imena članova vaše mreže. Po želji možete navesti i njihove podatke za kontakt.
 - Ako imate poteškoća s identifikacijom članova svoje mreže, pročitajte ove članke: članak 1 i članak 2.
 - Predložak možete prilagoditi svojim potrebama i tako da odražava vašu osobnu mrežu.
 - Kad završite, spremite umnu mapu mreže. Ako vam je pisač dostupan, možete ga i ispisati.
 - Sada imate vizualni prikaz svoje mreže koji će vam pomoći u sljedećim koracima! Uvijek se možete vratiti na ovaj predložak i ažurirati ga u budućnosti.
- 2. Procijenite svoju mrežu (15-20 minuta):** Sada kada ste identificirali članove svoje mreže, vrijeme je da razmislite kako se oni odnose na vaše ciljeve u karijeri.
 - Napravite popis svojih ciljeva u karijeri i što želite postići umrežavanjem.
 - Pregledajte svoju umnu mapu. Tko su ključni članovi koji bi vam mogli biti najkorisniji i najrelevantniji u ostvarivanju tih ciljeva? Zaokružite/označite ove ključne članove ili napravite novi, precizniji popis.
 - Koji su nedostaci u vašoj mreži? Razmislite o ljudima koje ne poznajete, a koje bi bilo dobro poznavati i s kojima biste razgovarali o svojim ciljevima. Napravite popis tih ljudi i relevantnih skupina i organizacija u kojima ćete ih vjerojatno susresti.
 - Važno je uzeti u obzir koliko je vaša mreža inkluzivna i raznolika. Otvorena i raznolika mreža znači da se možete povezati s različitim ljudima i dijeliti različite perspektive, poglede i uvide. Također će proširiti vaše mogućnosti, a vi ćete učiti od ljudi s iskustvima koja su drugačija od vaših. Da biste saznali više o važnosti stvaranja raznolike mreže i kako to učiniti, pročitajte sljedeće članke: članak 1. i članak 2.
- 3. Proširite svoju mrežu (15-20 minuta):** usredotočujući se na praznine u vašoj mreži, provedite neka istraživanja o ljudima, skupinama i organizacijama koje nedostaju. U nastavku slijedi nekoliko načina na koje možete početi širiti svoju mrežu:
 - Potražite relevantne grupe i organizacije kojima se možete pridružiti. To mogu biti grupe uživo ili na društvenim mrežama. Iskoristite platforme kao što su LinkedIn i Glassdoor.
 - Provjerite postoje li prilike za volontiranje ili radno iskustvo u tvrtkama/poduzećima povezanim sa sektorom rada u kojem želite raditi. Provjerite njihove internetske stranice i stranice na društvenim mrežama. Te prilike možete potražiti i na web-mjestima kao što je Indeed. Ako se ništa ne oglašava, možete im poslati ljubazan i profesionalan upit putem e-maila. Čak i ako trenutno nema prilika, možda će vas moći uputiti u drugom smjeru ili vam dati dobar savjet!
 - Potražite relevantne profesionalne događaje koji se održavaju u vašem području, a kojima možete prisustvovati.
 - Razmotrite vještine koje su vam potrebne za daljnji razvoj vaše buduće karijere. Postoje li tečajevi ili hobiji kojima biste se mogli pridružiti i koji bi vam u tome mogli pomoći? Aktivnosti koje će vam pomoći u razvoju komunikacijskih i timskih vještina uvijek su korisne za vaš osobni i profesionalni razvoj! To je također način upoznavanja novih ljudi i širenja vaše mreže.
 - Pročitajte ovaj članak za više savjeta o proširenju mreže.

Dodatne resurse:

How to build a career network: <https://myfuture.com/career/building-a-career-network>

How to identify the right people to network with: <https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-identify-right-people-network>

How to write a professional enquiry email: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-inquiry-email>

Glavni savjeti:

Kako izgraditi poslovnu mrežu: <https://myfuture.com/career/building-a-career-network>

- Kako prepoznati prave osobe za umrežavanje: <https://www.linkedin.com/advice/3/how-can-you-identify-right-people-network>
- Kako napisati e-mail s profesionalnim upitom: <https://www.indeed.com/career-advice/finding-a-job/job-inquiry-email>

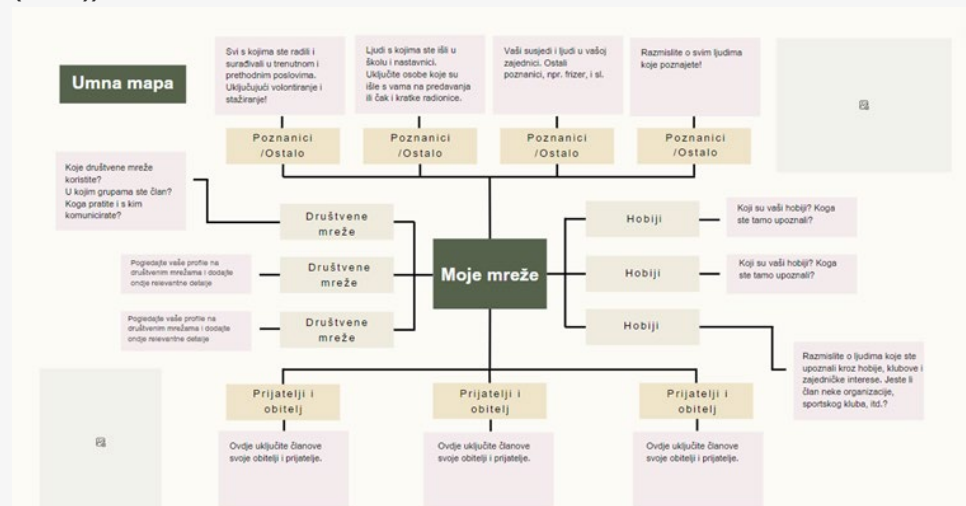
Pitanja za samorefleksiju:

3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:

1. **Uključite se:** pridružite se lokalnim organizacijama i sudjelujte na stručnim događanjima koja vas zanimaju.
2. **Iskoristite digitalne platforme i društvene mreže:** upotrijebite platforme kao što je LinkedIn za pronalaženje novih veza.
3. **Zapamtite da je to neprekidan proces:** uvijek možete pregledati svoju mrežu, ažurirati je i tražiti načine da je proširite.

Radni list aktivnosti:

Moje poslovne mreže - radni list (izrađen na temelju informacija iz Holtza (2023)):



Izvor:

- Holtz, S. (2023) Tko je u vašoj mreži? Dostupno na: <https://tommyounger.me/articles/whos-in-your-network/> (pristupljeno: 27. veljače 2024.).

Napredna

Tema resursa:	Umrežavanje: Izgradnja vlastitih poslovnih mreža
Naziv aktivnosti:	Alati i vještine umrežavanja
Procijenjeno trajanje (min):	50-90 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Umrežavanje vam omogućuje da upoznate ljude koji vam mogu pomoći da postignete svoje ciljeve u karijeri. Čak i za iskusne profesionalce, umrežavanje može biti zastrašujuće. Međutim, s praksom možete postati samopouzdaniji! Ova aktivnost osnažit će mlade koji će imati više samopouzdanja za umrežavanje. Stvorit će vlastitu posjetnicu i vježbati svoje vještine umrežavanja.

Detaljne upute:

- 1. Kreirajte vlastitu posjetnicu (30-60 minuta):** Postoji mnogo alata za umrežavanje koje možete koristiti. Za ovaj korak izradit ćete posjetnicu. Iako vam možda neće nužno trebati, izrada posjetnice dobra je vježba koja će vam pomoći da sažmete svoje ključne vještine i kvalitete u kratke točke koje se lako pamte. Stvorit ćete nešto što vas predstavlja i promovira kao profesionalca. Nadalje, svoju posjetnicu možete upotrijebiti kao uvod u razgovor s nekim, a to je nezaboravan način dijeljenja vaših kontaktnih podataka na događajima.
 - Brzo razmislite o tome što želite da vaša posjetnica kaže o vama. Trebao bi sadržavati vaše ime i podatke za kontakt. Ako imate korisnički račun na društvenoj mreži koji je u skladu s vašim ciljevima u karijeri i prikazuje vaš rad, uključite to.
 - Smislite kratku rečenicu ili riječ koja opisuje tko ste i koji je vaš cilj ili opisuje vaše relevantne vještine, kvalitete i iskustvo. To ćete navesti na kartici.
 - Otvorite Canvu i izradite račun ako ga već nemate (možete izraditi besplatan račun).
 - Potražite predloške posjetnica. Evo nekoliko primjera:
 - [Predložak Canvine posjetnice 1](#)
 - [Predložak Canvine posjetnice 2](#)
 - [Predložak Canvine posjetnice 3](#)
 - Prikupite neke ideje i slike. Istražite različite opcije predloška. Također možete pretraživati na Google slikama i Pinterestu kako biste dobili više inspiracije.
 - Prilagodite odabrani predložak. Pročitajte ovaj članak kao vodič. Možete izraditi nekoliko skica dok ne budete zadovoljni rezultatom! Zatim možete spremiti svoju konačnu karticu i zadržati je kao digitalnu posjetnicu ili je ispisati (ako je moguće).
- 2. Vježbajte svoje vještine umrežavanja (20-30 minuta):** U ovom ćete koraku vježbati svoje komunikacijske vještine za umrežavanje. Ako je moguće, dobro je vježbati ove vještine s prijateljem i zatražiti povratne informacije. Međutim, i dalje možete raditi na ovom koraku pojedinačno u početku ako to želite.
 - Vježbajte predstavljanje naglas. Uključite svoje ime, malo o sebi i svojim ciljevima i ambicijama u karijeri.
 - Možete pročitati i vježbati odgovaranje na neka od ovih pitanja koja bi vam se mogla postaviti na događaju umrežavanja.
 - Ako vježbate s prijateljem, poradite na svojim vještinama aktivnog slušanja. Postavljajte daljnja pitanja, ponašajte se zainteresirano i budite iskreni.
 - Kada se osjećate sigurni da ćete se predstaviti i odgovoriti na ove vrste pitanja, pokušajte se staviti u situacije u kojima ih možete vježbati s drugima. Ako vas to zastrašuje, počnite s malim stvarima i razgovarajte s prijateljima i ljudima kojima vjerujete! Sretno!

Dodatne resurse:

Vodič za umrežavanje: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/networking>

Savjeti za umrežavanje: <https://www.coursera.org/articles/networking-tips>

Prijedlozi za početak razgovora za umrežavanje i izgradnju odnosa: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/conversation-starters>

Savjeti za dizajn posjetnica: <https://www.vistaprint.co.uk/hub/business-card-design-rules>

Glavni savjeti:	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none">• Istražite različite alate za umrežavanje: iskoristite mrežne platforme za umrežavanje, ali svakako se upoznajte i uživo.• Nastavite vježbati: Potrebno je vrijeme da izgradite svoje vještine umrežavanja!• Stvaranje stvarnih veza: Ne zaboravite pokazati istinski interes i potražiti mreže i ljude koji su usklađeni s vašim ciljevima.
Pitanja za samorefleksiju:	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Koje su vaše najjače vještine umrežavanja?2. Koje vještine umrežavanja trebate vježbati i razvijati više?3. Koji su sljedeći koraci za razvoj vaših vještina umrežavanja i širenje vaše mreže?

Karijerno umrežavanje: Primjena informacija u sigurnim poslovnim mrežama

Početna razina

Tema resursa:	Karijerno umrežavanje: Primjena informacija u sigurnim poslovnim mrežama
Naziv aktivnosti:	Kratko i efektno predstavljanje
Procijenjeno trajanje (min):	60-120 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Aktivnost vam pruža priliku da poboljšate komunikacijske vještine tako što ćete učinkovito sažeti i artikulirati ključne poruke. Naučit ćete koncizno prenijeti njihove snage, ciljeve i težnje, što je vrijedno u različitim profesionalnim kontekstima. Također ćete pokriti ključne aspekte osobnog brendiranja i kako se kratko i efektno predstaviti.

Detaljne upute:

Prije nego što dovršite ovu aktivnost, preporučujemo da pogledate kratki videozapis o tome kako prvo predstaviti sebe i svoje vještine, prije nego što dovršite sljedeće korake:

- 1. Razumijevanje kratkog i efektnog predavljanja (10 minuta):** Istražite kratko i efektno predavljanje i upoznajte se s time što je to i kako vam može koristiti.
- 2. Samorefleksija i priprema (15-20 minuta):** Razmislite o svojim vještinama, iskustvima i ciljevima u karijeri.
 - Što vas čini jedinstvenim i vrijednim?
 - Odredite svoje ključne prodajne točke i poruke koje želite prenijeti u svom predavljanju.
 - Upotrijebite papir za izradu vlastitog kratkog i efektnog predavljanja.
- 3. Vježbajte (20-30 minuta):** Vježbajte u parovima i dajte jedni drugima povratne informacije.
 - Pronađite partnera.
 - Postavite tajmer na 5 minuta za svaku sesiju vježbanja.
 - Naizmjenice se jedni drugima predavlajte.
 - Pružite konstruktivne povratne informacije i prijedloge za poboljšanja kako biste jedni drugima pomogli poboljšati prezentaciju.
- 4. Profinjenost i konačna prezentacija (15 minuta):** Raspravite u grupi i dodatno usavršiti svoju prezentaciju.
 - Okupite se kao grupa nakon vježbi.
 - Razgovarajte o zajedničkim izazovima i najboljim praksama za pružanje učinkovite prezentacije.
 - Uzmite povratne informacije koje ste dobili od svojih kolega i u skladu s tim poboljšajte svoju prezentaciju.
- 5. Prikaz kratke i efektne prezentacije (20-30 minuta):** Svaki sudionik imat će priliku grupi prezentirati svoju kratku i efektnu prezentaciju.
 - Budite spremni s povjerenjem i jasnoćom se predstaviti.
 - Primite povratne informacije podrške i pozitivnu podršku od grupe.

Dodatne resurse:

Što je kratko i efektno predavljanje: <https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch>

Umrežavanje i kako se predstaviti: <https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf>

Kako izraditi vlastitu kratku i efektnu prezentaciju (video): <https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY>

Glavni savjeti:

- 3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:
- Upoznajte sebe: Odvojite vrijeme za razmišljanje o svojim vještinama, iskustvima i ciljevima u karijeri. Razmislite što vas izdvaja i koju vrijednost možete donijeti potencijalnim poslodavcima ili suradnicima.
- Budite sažeti: Kratko i efektivno predstavljanje trebalo bi biti kratko i konkretno. Vježbajte sažimanje poruke u jasnu i uvjerljivu poruku koju možete isprezentirati u roku od 30-60 sekundi.
- Prilagodite se i razvijajte: kako stječete više iskustva i vještina, u skladu s tim ažurirajte i poboljšajte svoju prezentaciju. Održavajte je relevantnim i prilagodite je različitim prilikama i fazama karijere.

Pitanja za samorefleksiju:

Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:

1. Što ste otkrili o sebi tijekom aktivnosti? Jeste li otkrili neke skrivene vještine, snage ili strasti koje prije niste u potpunosti shvatili?
2. Kako vam je proces sažimanja vaše poruke pomogao da razjasnite svoje ciljeve i težnje u karijeri? Je li to donijelo više fokusa i jasnoće vašem profesionalnom putovanju?
3. Razmislite o povratnim informacijama koje ste dobili od kolega, mentora ili moderatora. Koji su bili najvredniji uvidi ili prijedlozi koje ste dobili? Kako možete uključiti te povratne informacije kako biste poboljšali svoju prezentaciju ili komunikacijske vještine?

Napredna

Tema resursa:	Karijerno umrežavanje: Primjena informacija u sigurnim poslovnim mrežama
Naziv aktivnosti:	Kratko i efektno predstavljanje
Procijenjeno trajanje (min):	60-120 minuta
Kako ova aktivnost može koristiti mladim odraslim osobama:	Aktivnost vam pruža priliku da poboljšate komunikacijske vještine tako što ćete učinkovito sažeti i artikulirati ključne poruke. Naučit ćete koncizno prenijeti njihove snage, ciljeve i težnje, što je vrijedno u različitim profesionalnim kontekstima. Također ćete pokriti ključne aspekte osobnog brendiranja i kako se kratko i efektno predstaviti.
Detaljne upute:	<p>Prije nego što dovršite ovu aktivnost, preporučujemo vam da pogledate kratki videozapis o tome kako upotrijebiti postojeće vještine za poboljšano umrežavanje, prije nego što dovršite sljedeće korake:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Razumijevanje kratkog i efektnog predstavljanja (10 minuta):<ul style="list-style-type: none">• Istražite kratko i efektno predstavljanje i upoznajte se s time što je to i kako vam to može koristiti.2. Samorefleksija i priprema (15 minuta):<ul style="list-style-type: none">• Razmislite o svojim vještinama, iskustvima i ciljevima u karijeri. Što vas čini jedinstvenim i vrijednim?• Odredite svoje ključne prodajne točke i poruke koje želite prenijeti u svom predstavljanju.• Upotrijebite papir za stvaranje vlastitog elevator pitcha3. Vježbe (20-30 minuta):<ul style="list-style-type: none">• Pronađite partnera.• Postavite tajmer na 5 minuta za svaku sesiju vježbanja.• Naizmjenice se jedni drugima predstavljajte.• Pružite konstruktivne povratne informacije i prijedloge za poboljšanja kako biste jedni drugima pomogli poboljšati prezentaciju.4. Dorada i konačna prezentacija (15 minuta):<p>Okupite se kao grupa nakon vježbi.</p><ul style="list-style-type: none">• Razgovarajte o zajedničkim izazovima i najboljim praksama za učinkovitu prezentaciju.• Uzmite u obzir povratne informacije koje ste dobili od svojih kolega i u skladu s tim poboljšajte svoju prezentaciju.5. Izložba kratkih i efektnih predstavljanja (20-30 minuta):<ul style="list-style-type: none">• Svaki sudionik imat će priliku prezentirati svoje kratko i efektno predstavljanje u grupi.• Budite spremni s povjerenjem i jasnoćom se predstaviti.• Primite povratne informacije podrške i pozitivnu podršku od grupe.

<p>Dodatne resurse:</p>	<p>Što je kratko i efektno predstavljanje: https://ie.indeed.com/career-advice/interviewing/elevator-pitch</p> <p>Umrežavanje i kako se predstaviti: https://icc.ucdavis.edu/sites/g/files/dgvnsk2236/files/find/resources/networking/Networking-Pitch-Handout.pdf</p> <p>Kako izraditi vlastitu kratku i efektnu prezentaciju (video): https://www.youtube.com/watch?v=X-0F26bxDvY</p>
<p>Glavni savjeti:</p>	<p>3 glavna savjeta za daljnji razvoj vještina:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ostanite prilagodljivi i otporni: Tržište rada i karijerni putovi mogu se brzo promijeniti. Razvijajte otpornost i prilagodljivost za snalaženje u izazovima i prihvaćanje novih mogućnosti koje se mogu pojaviti. • Prihvatite kontinuirano učenje: Budite predani stalnom učenju i razvoju vještina. Potražite prilike za proširenje svog znanja i stjecanje novih vještina relevantnih za vaše ciljeve u karijeri. • Iskoristite resurse informacija: Budite informirani o tržištu rada i trendovima u industriji. Koristite online resurse, industrijske publikacije i profesionalne mreže kako biste prikupili vrijedne informacije koje mogu voditi vaše odluke o karijeri.
<p>Pitanja za samorefleksiju:</p>	<p>Nakon završetka ove aktivnosti, odvojite nekoliko trenutaka za promišljanje o onome što ste naučili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kako vam je aktivnost pomogla da shvatite važnost osobnih kvaliteta u osiguravanju, stvaranju i ostajanju na poslu? 2. Koje ste specifične vještine istaknuli ili istaknuli tijekom aktivnosti? Kako ste učinkovito prenijeli svoje vještine drugima? 3. Jeste li stekli bolje razumijevanje kako vaše vještine i iskustva mogu biti vrijedni u na različitim radnim mjestima? Kako je to ostvarenje utjecalo na vaš način razmišljanja o karijeri?

CAREER COMPASS



STI analysis, evaluation and policy studies



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH
ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

