

**METODOLOGIJA ZA
OBRAZOVANJE MLADIH
RADNIKA RADI
SPRJEČAVANJA STRESA I
SAGORIJEVANJA KOD
MLADIH VOĐA KORISTEĆI
AKTIVNOSTI SIMULACIJE
VIRTUALNE STVARNOSTI**





METODOLOGIJA ZA OBRAZOVANJE MLADIH
RADNIKA RADI SPRJEČAVANJA STRESA I
SAGORIJEVANJA KOD MLADIH VOĐA KORISTEĆI
AKTIVNOSTI SIMULACIJE VIRTUALNE STVARNOSTI

Autori:

Darina Čierniková * Martin Šturek * Ivana Gabrišová * Peter Kantor * Eva Klusová *
Marianna Heřmánková * Dorota Balalová * Marina Horvat * Adrijana Al-Nidawi *
Kolektiv kreatora iz SPACE s.r.o.

Organizacije:

Rada mládeže Žilinského kraja (Slovačka)
www.rmzk.sk

*

SIRIUS - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje (Hrvatska)

*

SPACE s.r.o. (Češka Republika)

*

IPčko (Slovačka)

*

Petrklíč help, z.s. (Češka Republika)

Godina stvaranja

2023 - 2024



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SADRŽAJ

UVOD	4
METODOLOGIJA	
Sindrom sagorijevanja	6
Upravljanje stresom	12
Vještine upravljanja izazovnim situacijama	20
Valovi otpornosti	26
Sposobnost uspostavljanja odnosa	38
Sposobnost refleksije samopouzdanja	44
Sposobnost vrednovanja sebe i drugih	54
Umijeće opuštanja	60
Strateško upravljanje vremenom	68
Sposobnost utvrđivanja svojih prioriteta	76
Sposobnost delegiranja i razvoja ove kompetencije	86
Sposobnost upravljanja svojim perfekcionizmom	90
Poboljšanje komunikacije i dijeljenje	100
O AUTORIMA	106
O PROJEKTU	110



UVOD

Upravo ste otvorili VR RESILIENT - metodologiju obuke za stručnjake koji rade s mladima za sprječavanje stresa i sagorijevanja kod mlađih lidera korištenjem simulacijskih aktivnosti virtualne stvarnosti..

Cilj nam je pružiti podršku osobama koje rade s mladima i voditeljima mlađih u stvaranju okruženja za prevenciju sagorijevanja za mlađe voditelje koji rade s vršnjacima ili djecom na održivom i sustavnom osobnom razvoju. Ova aktivnost zahtijeva mnogo truda i energije, što može uzrokovati frustraciju i sagorijevanje u poslu.

Nadamo se da ćemo ponuditi inspiraciju, ideje i ohrabrenje kako voditi mlađe ljudi da preveniraju sagorijevanje na poslu i upravljaju stresnim situacijama i teškim iskustvima. Ponuđena metodička publikacija sadrži nekoliko edukativnih blokova vođenih metodama neformalnog obrazovanja korištenjem virtualne stvarnosti. Usmjerena je na promicanje mentalnog zdravlja mlađih.

U razvoju ove metodologije doprinijeli su stručnjaci za neformalno obrazovanje i psihološke usluge te kreatori virtualne stvarnosti iz Slovačke, Češke i Hrvatske.

Oduktivnim blokovima

Na sljedećim stranicama pronaći ćete završne edukativne blokove učenja koje možete koristiti u svom radu s aktivnim mlađim ljudima kako biste prevenirali sagorijevanje.

Različiti blokovi učenja metodologije također koriste aktivnosti simulacije koje se mogu pronaći u aplikaciji virtualne stvarnosti pod nazivom VR Resilient. Aplikaciju je moguće preuzeti za naočale za virtualnu stvarnost, Oculus Quest 2, a možete je pronaći ovdje: <https://lnk.sk/nogi>

VR aplikacija sastoji se od pet simulacijskih aktivnosti označenih kao VR iskustva: Odabir aktivnosti, Slikanje, Tjedni harmonogram, Aktivnost vođenog dijafragmatičnog disanja i opuštanje mišića te Video intervju.

Detaljan opis svake simulacijske aktivnosti, njezine prednosti, upute za korištenje i ostale informacije potražite u publikaciji „Priručnik za osobe koje rade s mlađima o tome kako implementirati blokove učenja, metodologiju s aktivnostima simulacije virtualne stvarnosti u radu s mlađim liderima“.



Sindrom sagorijevanja

- VR iskustvo: video intervju
- VR iskustvo: Slikanje
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Upravljanje stresom

- VR iskustvo: Vođena relaksacija (opuštanje mišića)
- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost snalaženja u izazovnim situacijama

- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Rezilijentnost

- VR iskustvo: Slikanje
- VR iskustvo: Vođena relaksacija (disanje dijafragme)
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost uspostavljanja odnosa

- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Slikanje
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost odražavanja razine samopoštovanja

- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost vrednovanja sebe i drugih

- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Umijeće opuštanja

- VR iskustvo: Vođena relaksacija (disanje dijafragme)
- VR iskustvo: Slikanje
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Strateško upravljanje vremenom

- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost identificiranja vaših prioriteta

- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost delegiranja i razvoja kompetencije

- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost upravljanja svojim perfekcionizmom

- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti

Sposobnost učinkovite komunikacije i dijeljenja

- VR iskustvo: Tjedni harmonogram
- VR iskustvo: Odabir aktivnosti



SINDROM SAGORIJEVANJA

Ciljevi bloka

- razumjeti što je sindrom sagorijevanja na poslu i koji su njegovi uzroci
- moći prepoznati simptome i okidače sindroma sagorijevanja na poslu
- priznati svoje vrijednosti i ciljeve te kako živjeti u skladu s njima
- prepoznati loše obrasce u svakodnevnom životu
- razviti stavove za postavljanje ciljeva i osvrnuti se na osobni i profesionalni razvoj

Grupa

5 – 20 sudionika

Materijali

- Kemijske olovke
- Prilog- pitanja o vrijednostima, letak-vrijednosti u mom životu, letak-mjesečni ciljevi

Duljina u minutama

100 min.

Sažetak

- Aktivnost 1 – Uvod i ice-braker (25 min)
Aktivnost 2 – Vrijednosti (30 min)
Aktivnost 3 – Sindrom sagorijevanja (30 min)
Aktivnost 4 – Budući ja (15 min)

Detaljni opis bloka

Aktivnost 1– Uvod i ice-braker (25 min.)

Trener sve pozdravlja i započinje temu sesije:

Tema današnje sesije je sindrom sagorijevanja na poslu. Vjerovatno već znate što ovaj termin znači, ali danas ćemo saznati što on je, zašto do njega dolazi i kako ga spriječiti.

Trener dijeli sudionike u parove i pitanja o vrijednostima iz dodatka-Pitanja o vrijednostima. Svako pitanje treba izrezati iz dodatka i pomiješati na podu (okrenuto prema dolje) tako da svaki sudionik može odabrat jedan papir. Ako je grupa veća od 10 sudionika, *prilog* treba isprintati 2 ili više puta kako bi bilo dovoljno pitaanja za sve. Trener za ovaj zadatok sudionicima daje nekoliko minuta.

U ovom ice-breaker-u predstaviti ćemo se drugima te ćemo odgovoriti na nekoliko pitanja o nama (u paru). Također ćemo odgovoriti na nekoliko pitanja o tome što smatramo važnim u svojim životima. Odaberite jedno pitanje s poda i, ako vam se ne svidi ili ako se osjećate kao da ne biste voljeli pričati o njemu s osobom s kojom ste u paru, slobodno odaberite drugo pitanje.

Kada oba sudionika u paru odgovore na pitanje, trener postavlja pitanja i započinje kratku diskusiju:

- Koliko vas je odabralo drugo pitanje?
- Je li teško pričati o važnim stvarima?



Aktivnost 2 – Vrijednosti (30 min.)

Trener objašnjava što su vrijednosti, zašto su važne i kako nas vode kroz život: Vrijednosti su vrste ciljeva koje nikada ne možemo postići u potpunosti. Zamislite vrijednost koja glasi "biti dobar prijatelj". Nikada nećete moći ispuniti tu vrijednost, ali na putu do postanka dobrog prijatelja, možete činiti djela i ponašati se na načine koji vode do te vrijednosti. Na primjer, možete "pomoći prijatelju u teškoj situaciji", "posjetiti prijatelja u bolnici" ili "poželjeti prijatelju sretan rođendan". Ovaj nam primjer pokazuje da su vrijednosti opći smjer kojim se želimo kretati, dok su ciljevi točke na tom putu. Ciljevi su konkretnе stvari koje možemo "napraviti", "dostići" ili "dovršiti" dok nas vrijednosti vode kroz život. Vrijednosti odražavaju naše mišljenje o tome što je ispravno, a što pogrešno te kakvima stvari trebaju biti. Vrijednosti su važne jer usmjeravaju naše ponašanje tijekom duljih vremenskih razdoblja, a bivajući svjesni svojih vrijednosti shvaćamo kakvo je ponašanje korisno i poželjno za naš život. Kada živimo prema svojim vrijednostima, naš život postaje skladan i osjećamo unutarnje zadovoljstvo. Neke od čestih vrijednosti su: biti ljubazan, biti strpljiv, biti zahvalan, biti odan, biti pun poštovanja, biti uporan, oprاشtati drugima... Ovo su samo neki od primjera vrijednosti, a postoji ih još velik broj.

Kada grupa dobije kontekst o vrijednostima, trener im daje letak – Vrijednosti u mom životu.

Kada sudionici završe sa zadatkom, trener im postavlja pitanja za početak rasprave:

- Je li vam bilo teško napisati vrijednosti u ovih 5 sfera?
- U kojoj sferi imate najmanju usklađenost s vrijednostima? Što mislite, zašto je to tako?

Aktivnost 3 – Sindrom sagorijevanja na poslu (30 min.)

Trener predstavlja značenje pojma "sindrom sagorijevanja", kao i njegove okidače i simptome.

Sindrom sagorijevanja vjerojatno postoji otkad postoji posao. To je stanje emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti uzrokovanog pretjeranim i dugotrajnim stresom. Sindrom sagorijevanja uglavnom je vezan uz radnu okolinu, no često se javlja kada se nekoliko čimbenika preklapa, odnosno kada su i druge sfere života u neravnoteži s našim vrijednostima. To se događa kada se osoba osjeća preopterećeno, emocionalno iscrpljeno te kao da nije u stanju ispuniti stalne zahtjeve okoline. Kako se stres nastavlja, osoba počinje gubiti interes i motivaciju za obavljanje određenih aktivnosti u školi/na fakultetu/na poslu s kojima nije imala poteškoća prije nego što je nastupilo sagorijevanje.

Uobičajeni simptomi sindroma sagorijevanja:

- osjećaj umora ili iscrpljenosti većinu vremena
- osjećaj bespomoćnosti, zarobljenosti i/ili poraženosti
- osjećaj odvojenosti/osjećaj samoće (sam na svijetu)
- imati ciničan/negativan pogled
- sumnja u sebe
- potrebno dulje vrijeme za obavljanje zadatka te odgovlačenje s istim
- osjećaj preopterećenosti

Ako osoba ignorira znakove sagorijevanja, to bi moglo utjecati na njezino fizičko i mentalno zdravlje u budućnosti, a moglo bi se pretočiti iz sfere studija/posla u druge sfere života kao što su odnosi s obitelji i prijateljima. Dakle, ako doživljavate sagorijevanje i imate poteškoća u pronalaženju izlaza iz te situacije ili sumnjate da možda doživljavate simptome mentalnih poteškoća poput depresije, potražite pomoći i uvedite nove aktivnosti u svoj život.



U ovom trenutku sindrom sagorijevanja vjerojatno zvuči dovoljno stresno da se pitate možete li se ikada oporaviti od njega. Dobra vijest je da postoje načini da se oporavite i ponovno naučite uživati u svakodnevnom životu.

Za početak, trebate biti iskreni prema sebi i prepoznati sindrom sagorijevanja – samo provjerite popis simptoma i procijenite koliko se oni javljaju u vašem životu – malo ili puno. Različiti ljudi različito se nose sa stresom i sagorijevanjem. Nekima treba više sna, nekima više tjelesne aktivnosti, nekima više društvenog kontakta, nekima više boravka u prirodi, nekima individualni ili grupni rad u obliku psihoterapije. Ali postoji jedna stvar zajednička za sve različite ljude – oni moraju promijeniti nešto u svom životu i moraju napraviti te promjene i posvetiti se njihovoј provedbi. Jedan od načina da to učinite je postavljanje plana s realnim ciljevima. Ne precjenjujte svoje mogućnosti, radije si postavite neki mali cilj za koji ste gotovo sigurni da će se ostvariti.

Nakon razgovora o sagorijevanju, trener traži od sudionika da pogledaju prethodni letak – Vrijednosti u mom životu i da napišu što bi mogli učiniti u sljedećih mjesec dana (u obliku malih, dostižnih ciljeva) kako bi se uskladili sa svojim vrijednostima. Trener svakom sudioniku daje novi letak – Mjesečni ciljevi.

Aktivnost 4 – Budući ja (15min.)

Trener moli sudionike da zatvore oči ako se osjećaju dovoljno ugodno, a ako ne, neka usmjere pogled niže, prema podu.

Zatim, trener vodi sudionike kroz kratku vizualizaciju na temelju sljedećih pitanja:

- Kakvo me ponašanje može približiti mojim vrijednostima na poslu/studiranju?
- Kako zamišljam svoj život kada je u potpunosti usklađen s mojim vrijednostima?
- Kako će moj život izgledati za 5 godina ako se ne odlučim ponašati na način koji me vodi mojim vrijednostima?
- Kako će moj život izgledati za 5 godina ako se odlučim ponašati na način koji me vodi mojim vrijednostima?
- Što ćete učiniti DANAS?

Nakon vizualizacije trener traži od sudionika da polako otvore oči kada su spremni i tri puta duboko udahnu.

Prilozi



Prilog 1: Pitanja o vrijednostima

1. Koja je vaša svrha u životu?
2. O čemu ste sanjali kad ste bili dijete?
3. Čemu se nadate?
4. Tko je najmudrija osoba koju poznajete?
5. Što za tebe znači voljeti?
6. Po čemu se vaše vrijednosti razlikuju od vrijednosti vaše obitelji?
7. Šta je za tebe prijateljstvo?
8. Šta čini dobar život?
9. Šta biste učinili da ste bogati?
10. Šta ste naučili iz teških iskustava?





Prilog 2: Vrijednosti u mom životu

Ova vježba je podijeljena na 5 sfera vašeg života i one određuju 5 područja vrijednosti. U svakoj kategoriji napišite što vam je važno i kakva biste osoba željeli biti da nema prepreka. Također, pokušajte napisati svoje osobne vrijednosti, ne nužno ono što se smatra poželjnim. Ako imate problema s nekim pitanjima, možete ih preskočiti i vratiti im se kasnije.

1. Vrijednosti u mojim obiteljskim odnosima

2. Vrijednosti u mom društvenom životu

3. Vrijednosti mog psihofizičkog zdravlja

4. Vrijednosti u mom radu/studiranju

5. Vrijednosti u slobodno vrijeme

Kada završite s pisanjem svojih vrijednosti, ocijenite od 1-10 koliko je vaš život trenutno u skladu s vašim vrijednostima (1 – nije usklađen, 10 – vrlo je usklađen).

1. Vrijednosti u mojim obiteljskim odnosima

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Vrijednosti u mom društvenom životu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Vrijednosti mog psihofizičkog zdravlja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Vrijednosti u mom radu/studiranju

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Vrijednosti u slobodno vrijeme

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Prilog 3: Mjesečni ciljevi



1. Kako bih bio usklađeniji s vrijednostima u svojim obiteljskim odnosima, ovaj mjesec ja:

2. Kako bih bio usklađeniji s vrijednostima u svom društvenom životu, ovaj mjesec ja:

3. Kako bih bio usklađeniji s vrijednostima svog psihofizičkog zdravlja, ovaj mjesec:

4. Kako bih bio usklađeniji s vrijednostima u svom radu/studiranju, ovaj mjesec:

5. Kako bih bio usklađeniji s vrijednostima u svoje slobodno vrijeme, ovaj mjesec:



UPRAVLJANJE STRESOM

Ciljevi bloka

- razumjeti što je stres i koji su njegovi uzr
- razumjeti kako stres utječe na njihovo blagostanje
- prepoznati simptome stresa
- moći se uzemljiti, što predstavlja proaktivan odgovor na stresne situacije
- povećati svjesnost i fokusiranost na sadašnji trenutak
- razviti stavove za otpornost na fizički i psihički stres

Grupa

5 – 20 sudionika

Materijál

- 2 flomastera, konop, samoljepljiva traka, škare, A4 papiri, kemijske olovke, ploča za pisanje,
- letak – Obris čovjeka,
- letak- uzemljenje putem 5 osjetila

Duljina u minutama

110 min.

Sažetak

Aktivnost 1 – Uvod i energizer (20 min)

Aktivnost 2 – Što je stres? (30 min)

Aktivnost 3 – Podizanje svijesti o stresu i stresnim situacijama (40 min)

Aktivnost 4 - Uzemljenje (20 min)

Detaljni opis bloka

Aktivita 1: Predstavenie a energizér (20 min.)

Trener pozdravlja sve sudionike i uvodi temu sesije:

Danas ćemo govoriti o stresu – osjećaju nervoze ili tjeskobe, s kojim se svi susrećemo u određenim situacijama. Svatko će naučiti prepoznati situacije koje u njemu izazivaju osjećaj stresa. Osim toga, naučit ćemo nekoliko načina koji nam mogu pomoći u borbi protiv.

Trener dijeli sudionike u dvije grupe na način da svaki od sudionika u krugu izgovara broj 1 ili 2 dok ne dođe do kraja kruga. Kada su sudionici podijeljeni u grupe, trener im objašnjava pravila igre.

Igra se sastoji od dvije faze – pripreme materijala i dogovora oko taktike te samog nastupa.

Zadatak 1 za svaku skupinu: Prvi korak je omotati malo trake oko poklopca markera kako se ne bi otvorio tijekom aktivnosti i zavezati dugi niz oko poklopca markera.

Zadatak 2: Nakon što grupa završi Zadatak 1, moraju stajati u ravnoj liniji i provući marker s uzicom kroz odjeću svakog sudionika tako da marker s uzicom uđe kroz jedan rukav i izađe kroz drugi rukav, a zatim je proslijeđen sljedećoj osobi do kraja retka.



Aktivnost završava kada se marker prenese od prve do zadnje osobe u grupi, odnosno kada marker i uže povežu cijelu grupu. Prva grupa koja to učini pobijeđuje. Međutim, treba dati vremena drugoj skupini da dovrši igru i da im pomogne ako je potrebno (*Prilog 1*).

Prije nego što grupe počnu s Zadatkom 2, mogu se dogovoriti o strategiji na koji način će izvesti ovaj zadatak.

Napomena za trenera: neka grupe osmislite vlastitu strategiju provlačenja markera s uzicom - možda će svaka osoba provući kroz svoje rukave, možda će brza osoba provući cijelu grupu (u ovom slučaju imajte na umu da je u redu ako jednom od sudionika smeta dodir druge osobe, pa neka to učini sam).

Aktivnost 2 – Što je stres? (30 min.)

Kada sudionici povrate energiju, podijelit će se u 5 grupa (ako ima 20 sudionika). Trener od svake grupe traži da razmisle o svojim odgovorima i napišu ih na papir u 1 – 3 riječi.

- Što uzrokuje stres?
- Koji su izvori stresa?
- Znate li što je frustracija?
- Što uzrokuje frustraciju?

Kada sve grupe napišu svoje odgovore, trener moli jednu osobu iz svake grupe da pročita što je napisala.

Nakon što je svaka grupa predstavila svoje odgovore, trener traži od svake grupe da smisli definiciju stresa koristeći termine iz prethodnog koraka. Kada grupe završe, svaka od njih čita svoju definiciju, a trener započinje raspravu o definicijama u velikoj grupi. Kada je rasprava gotova, trener zapisuje definiciju stresa na ploču:

Stres: Nervoza, napetost, nesigurnost ili strah, koje svi osjećamo s vremena na vrijeme.

Aktivnost 3 – Podizanje svijesti o stresu i stresnim situacijama (40 min.)

Trener daje svakom sudioniku letak – Obris čovjeka i traži od njih da napišu i označe na crtežu:

- Koje su situacije za vas izvor stresa?
- Koje su situacije za vas stresne?
- Gdje u tijelu osjećate stres?

Kada sudionici završe s pisanjem, trener postavlja nekoliko pitanja kako bi započeo raspravu:

- Je li vam ovaj zadatak bio lak ili težak? Zašto?
- Što vam je bilo najteže u ovom zadatku?

Trener naglašava da je sam događaj tek potencijalni izvor stresa ili stresor, a da pojava i intenzitet stresa ovise o načinima na koje mi doživljavamo stresnu situaciju. Trener drži kratko predavanje o stresu, izvorima stresa i stresorima (*Prilog 3*).



Aktivnost 4 - Uzemljenje (20 min.)

Trener pokazuje i objašnjava sudionicima strategiju koja im pomaže u upravljanju stresom te koju mogu promijeniti bilo gdje i bilo kada.

Stres i loše misli javljaju se kada izgubimo fokus na stvari koje radimo. Naši umovi lako odlutaju i postanu ometeni drugim stvarima u našim tijelima ili onim što se događa u svijetu oko nas. Kada se događa puno promjena, lako se pojavi osjećaj preopterećenosti. Stoga je najvažnije vratiti fokus na ono što radimo u tom trenutku, a najlakše se možemo uzemljiti putem naših 5 osjetila. Važno je znati da ova strategija služi samo za vašu sigurnost dok oluja ne prođe.

Trener daje sudionicima letak s 5 osjetila i moli ih da ga ispune:

Ova će vam aktivnost pomoći da obratite više pažnje na stvari oko sebe, a manje na svoje misli o prošlosti ili budućnosti. Za početak duboko udahnite. Udobno se smjestite gdje god se nalazili, sjedili, stajali ili ležali. Obratite pozornost na okolinu oko sebe na temelju svojih 5 osjetila.

Odredite:

- 5 stvari koje možete vidjeti,
- 4 stvari koje možete čuti,
- 3 stvari koje možete osjetiti,
- 2 stvari koje možete namirisati i, na kraju,
- 1 stvar koju možete okusiti.

Nadamo se da vam je ovo bila laka vježba. Predlažem da ovo prakticirate svaki put kada ste ometeni, u drugom okruženju i okolini, a posebice prije teških zadataka ili onih zadataka koji vam uzrokuju stres.

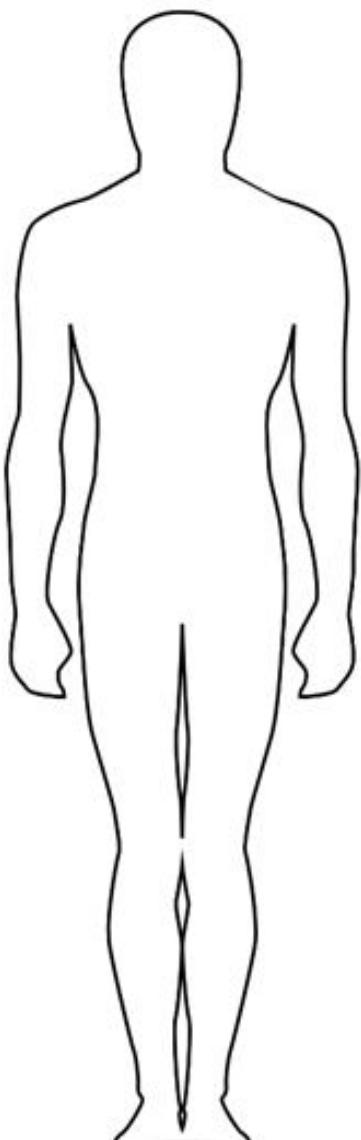
Prilozi



Prilog 1: Kako provući marker s uzicom



Prilog 2: Što je stres?





Prilog 3: Teorija o stresu, izvori stresa i stresori

Stres je skup **emocionalnih reakcija, reakcija tijela, promjena ponašanja i promjena uvjerenja**. Javlja se kada neki događaj procijenimo **opasnim ili uznemirujućim**.

Stresor je sam događaj, tj. vanjski utjecaj.

Stresor (događaj) → Stres (procjena) → Reakcije (TSR – Traumatska stresna reakcija – trenutna ili se može pojaviti nakon same situacije, npr. bijeg, tučnjava ili „smrzavanje“ → Ishod (PTSR – Post traumatska stresna reakcija – emocionalna, fizička, bihevioralna)

Pojava i ishodi stresnih situacija normalni su i česti u našim životima! U ovom trenutku postoji mnogo ljudi u ovoj sobi, u ovoj zgradi, u vašem susjedstvu i diljem svijeta koji doživljavaju stres. Reakcije na stres su očekivane i ponekad mogu biti neugodne. Neki od nas se osjećaju umorno, neki se ne mogu usredotočiti, neki su tužni ili plaču, neki su ljuti, neki imaju poteškoća sa spavanjem ili promjene u apetitu. Stres visokog intenziteta često utječe i na naše tijelo. Možemo imati glavobolju, bol u vratu i ramenima, bol u leđima, pritisak u prsima, želučane probleme, ukočene mišiće ili knedlu u grlu.

Međutim, to ne znači da će reakcije nestati same od sebe te si ponekad moramo pomoći jednostavnim vježbama fokusiranja i uključivanja. Ukoliko naš odgovor potraje dulje nego što je očekivano te kada počne remetiti kvalitetu našeg života, trebali bismo potražiti stručnu pomoć.

U svakodnevnom životu najčešće se susrećemo sa stresnim situacijama kod kuće i na poslu. To je zapravo sasvim logično, jer tamo provodimo većinu vremena tijekom dana.

Stoga izvore stresa dijelimo na unutarnje i vanjske. Izvori stresa koji dolaze od nas samih su: naša osobnost, naše prethodno iskustvo, naš način rada, naše vrijednosti i naša slika o sebi. Vanjski izvori stresa dolaze iz okoline koja nas okružuje, a uključuju druge ljudе, postupke ili događaje s kojima se susrećemo. Najčešći izvor stresa je radno mjesto, zbog raznih unutarnjih i vanjskih razloga.

Unutarnji izvori stresa na radnom mjestu nastaju jer:

1. imamo nerealna očekivanja od posla i od sebe
2. se pretjerano identificiramo s našim klijentima i njihovim problemima
3. imamo potrebu za stalnom i potpunom kontrolom situacije
4. se pretjerano vežemo za posao i za njega osjećamo potpunu odgovornost
5. se poistovjećujemo s poslom koji nam postaje jedini smisao života i potvrda našeg uspjeha
6. ne prepuštamo dio posla drugima
7. pretjerano smo uporni, kruti u postizanju cilja pod svaku cijenu
8. neučinkovito iskorištavamo svoje vrijeme
9. nemamo prioritete, sve smatramo važnim
10. osjećamo se nekompetentnima u profesionalnom smislu

Vanjski izvori stresa na radnom mjestu uključuju:



1.Izvore povezane s radnim uvjetima poput:

- a. premalen, neprikladan, neopremljen radni prostor
- b. grijanje, vlaga, buka, rasvjeta
- c. nedostatak privatnosti i stalna izloženost klijentima
- d. nedostatak prostora za vođenje povjerljivih razgovora s klijentima

2.Izvori povezani s radnom organizacijom poput:

- a. preduge dnevne izloženosti klijentima
- b. vremenskog pritiska rokova
- c. prevelike odgovornosti u odnosu na mogućnosti rješenja
- d. nedostatka suradnika
- e. izostanka dnevnog odmora
- f. nejasne organizacijske strukture
- g. nejasno definiranih uloga, zadaća, očekivanja
- h. nejasne podjele poslova, odgovornosti, preklapanja odgovornosti
- i. nejasnih pravila napredovanja, nagrada, odmora, privilegija
- j. izostanka stručnog usavršavanja u skladu s potrebama
- k. nejasnih pravila zamjene odsutne osobe

3.Izvori povezani s odnosom s drugima u organizaciji poput:

- a. psihosocijalne atmosfere organizacije i vrste međusobnih odnosa koji se potiču ili sprječavaju (suradnja vs. konkurenca, rivalstvo vs. podrška, povjerenje vs. sumnja, poticanje vs. sprječavanje neovisnosti, poticanje osjećaja stabilnosti vs. neizvjesnosti, ...)
- b. rigidnog, autoritarnog ili centraliziranog upravljanja te donošenja odluka na koje pojedinac nema utjecaja i u kojima ne može izraziti svoje mišljenje
- c. nedostatka jasne filozofije organizacije, vizije njezinih ciljeva i značenja
- d. nedostatka povratnih informacija o postignućima i planovima
- e. zatvorenosti organizacije prema vanjskim informacijama i iskustvima
- f. odsutnosti formalne/neformalne profesionalne i osobne podrške
- g. nedostatka poticanja duha zajedništva i pripadnosti timu

4.Izvori povezani s vrstom posla i karakteristikama klijenata poput:

- a. velikog broja ljudi u potrazi za stalnom i intenzivnom pomoći
- b. pojava problema s nedostatkom efektivnih rješenja
- c. emocionalne iscrpljenosti zbog stalne osvještenosti o potrebama klijenata
- d. ujednačenosti problema populacije s kojom se radi
- e. opasnosti zbog napada na stručnjaka
- f. sličnosti između iskustava stručnjaka i klijenata



Prilog 4: 5 osjetila



- 5 stvari koje možete vidjeti,.....
- 4 stvari koje možete čuti ,.....
- 3 stvari koje možete osjetiti,.....
- 2 stvari koje možete namirisati i, na kraju.....
- 1 stvar koju možete okusiti,.....

Prostor za bilješke.



VJEŠTINE UPRAVLJANJA IZAZOVNIM SITUACIJAMA



Ciljevi modula

- prepoznati kako dolazi do pojave stresne situacije
- znati koje reakcije mogu biti uslijediti i posljedice nesuočavanja sa situacijama ili, obrnuto, njihova eskalacija
- naučiti ispravne tehnike i stavove potrebne za učinkovito rješavanje teških situacija i poboljšanje timskog rada

Grupa

15 – 20 sudionika

Materijal

- papiri,
- olovke,
- markeri,
- flipchart

Duljina u minutama

120 min.

Sažetak

Aktivnost 1: Uvod

Aktivnost 2: Nošenje sa stresnim situacijama

Aktivnost 3: Alegorija

Detaljni opis bloka

Aktivnost 1: Uvod

Trener poziva sudionike da podijele svoje načine suočavanja s izazovnim, stresnim situacijama u radu s mladima.

Nakon zajedničke rasprave, trener će sudionicima dati nekoliko savjeta i trikova koji im mogu pomoći da upravljaju stresnim situacijama bez ulaska u negativan krug izbjegavanja problema ili eskalacije sukoba (glavne točke mogu se unaprijed napisati na flipchartu):

- Razumijevanje svojih emocija i kontroliranje sebe: Svi imamo emocije i to je u redu! Ali važno je znati kako s njima postupati. Naučiti kontrolirati svoje emocije pomoći će vam da reagirate na razuman i neimpulzivan način.
- Aktivno slušanje: Kada se osjećate preopterećeno ili pod stresom, razgovarajte s nekim o onome što proživljavate. I ne zaboravite slušati druge! Empatijsko slušanje može izgraditi čvrste odnose i poboljšati komunikaciju.
- Racionalna procjena problema: Postavite si sljedeća pitanja ako vam se cijeli svijet ruši. Što vas točno izlaže stresu? Koji su najgori i najbolji scenariji? Zbog toga se problem može činiti podnošljivijim.
- Umjesto da se fokusirate na ono što nije u redu, pronađite alternativne perspektive i opcije. Prijatelji, kolege i prethodna dobra iskustva mogu vam biti vodič.



- Racionalno donošenje odluka: Usredotočite se na logiku i dugoročne ciljeve kada tražite rješenja. Ne želite samo kratkoročni bijeg nego trajno rješenje.
- Korak po korak do promjene: Odaberite korake koji će vam pomoći u rješavanju problema. Budite realni i koristite SMART metodu – specifični, mjerljivi, dostižni, realistični, vremenski određeni (specific, measurable, achievable, relevant, time-bound).
- Učenje i promatranje: Razmotrite što funkcionira, a što ne, i budite otvoreni za daljnje prilagodbe ako je potrebno.
- Podrška i dijeljenje: Otvorena komunikacija ključna je za pozitivno okruženje.

Trener zatim podsjeća sudionike: "Zapamtite da je upravljanje stresom proces koji svatko mora pronaći za sebe. To je put osobnog rasta i razvoja i uvijek se isplati. Budite otvoreni za promjene i učenje te pronađite svoj način da se nosite sa životnim izazovima."

Aktivnost 2: Nošenje sa stresnim situacijama

Trener će sudionike upoznati s problemima razumijevanja vlastitih emocija, samokontrole i izbjegavanja kriznih situacija (*Prilog 1*).

Sudionici će biti podijeljeni u grupe od po 3 osobe. Na papir će napisati koje su stresne situacije doživjeli u grupi, svoje emocije i kako su uspjeli riješiti situaciju

U drugoj fazi sudionici biraju jednu od situacija koju žele riješiti – radnu situaciju.

Trener će uputiti sudionike: "Odlučite tko će u grupi biti osoba koja će eskalirati situaciju i osoba koja će deescalirati situaciju. Treći član tima će pratiti situaciju i bilježiti povratne informacije."

Po završetku radne situacije, tim će objasniti što je prošlo dobro, a što nije. Kako bi potaknuo tim na promišljanje i aktivno uključivanje u cijeli proces, trener može koristiti pitanja iz *Priloga 2*.

Aktivnost 3: Alegorija

Trener traži od sudionika da zamisle sljedeću krizu:

"Zamislite da pčele i pijetlovi dijele zajednički prostor u blizini farme. Ovo poljoprivredno područje prepuno je cvijeća, glavnog izvora hrane za pčele i pijetlove. Jedini problem je što zbog klimatskih promjena livada postaje sve manja, smanjujući dostupnost hrane za obje skupine životinja."

"Pčele su u ovoj situaciji vrlo organizirane i imaju jasnu hijerarhiju. Odmah počinju komunicirati i okupljati se kako bi pronašli novo cvijeće i osigurale dovoljno hrane za košnicu. Njihova komunikacija i timski rad nevjerojatno su učinkoviti, što im omogućuje brzo pronalaženje rješenja za nove izvore hrane. Emocije koje proživljavaju donekle su stresne, ali timski rad i povjerenje u tim održava motivaciju i optimizam."

"S druge strane, pijetlovi imaju individualniji pristup u svom jatu i manje su organizirani od pčela. Kad uvide da se livada smanjuje i da je hrane manje, natječe se za pravo na hranu. Emocije koje doživljavaju uključuju frustraciju, strah i međusobnu agresiju. Njihovo neusklađeno i natjecateljsko ponašanje stvara napetost u timu, što smanjuje povjerenje i motivaciju u cijeloj grupi."



Trener zatim primjećuje da se u ovoj simboličnoj situaciji može vidjeti kako različiti stavovi i naravi utječu na one koji su u krizi: "Pčele pokazuju da snažan timski rad, komunikacija i povjerenje mogu pomoći u prevladavanju stresne situacije i održati tim motiviranim. Suprotno tome, pijetlovi ilustriraju da nedostatak suradnje i prevelika kompetitivnost mogu dovesti do sukoba, smanjene motivacije i negativne timske atmosfere. Ova nas alegorija podsjeća na važnost stvaranja okruženja u kojem se čuje svačiji glas, a članovi tima osjećaju podršku i motivaciju za rješavanje problema zajedno."

Trener će otvoriti raspravu, pozivajući sudionike da podijele jednu stvar koju su shvatili tijekom aktivnosti. Pritom se može koristiti sljedećim pitanjima:

- Što ste shvatili tijekom vježbe?
- Koju tehniku želite koristiti u svom okruženju za rješavanje sukoba?
- Koju tehniku smatraste teškom i smatraste da je ne možete svladati?
- Što bi vam još pomoglo da naučite?



Prilozi

Prilog 1: Teorijska podloga za Aktivnost 2



Razumijevanje emocija

- Upravljanje emocijama i reakcijama: Emocije su dio naše svakodnevice i to je u redu! Važno je biti u skladu sa svojim emocijama i ne zaboraviti njihov utjecaj na naše ponašanje. Naučiti razumjeti svoje emocije i kako one utječu na naše reakcije i reakcije drugih može biti ključ za poboljšanje naših međuljudskih odnosa.
- Konstruktivna komunikacija: kada se nosite sa sukobima i problemima unutar tima, važno je eliminirati argumentacijske pogreške koje mogu pogoršati situaciju. Umjesto toga, možemo se fokusirati na konkretnu situaciju (umjesto osobnih napada, fokusirati se na konkretno ponašanje ili situaciju koja je uzrokovala problem) ili saslušati drugu stranu (dati prostora drugima da izraze svoje osjećaje i mišljenja i aktivno ih saslušati, jer to pomaže u izgradnji povjerenja i poštovanja među članovima tima).
- Specificirajte problem: Prepoznajte što uzrokuje stres ili sukob i postavite pitanja poput: "Što je točno bio problem?" i "Kako možemo riješiti ovaj problem?".
- Pronalaženje zajedničkih rješenja: Umjesto da se fokusirate na negativne aspekte situacije, pokušajte raditi zajedno na pronalaženju alternativnih perspektiva i rješenja.
- Poštovanje i empatija: Uvijek imajte na umu da poštujete druge i pokušajte se staviti na njihovo mjesto. To će pomoći u stvaranju pozitivnog okruženja za konstruktivnu komunikaciju.

Samokontrola

- Kontrola impulsa: Samokontrola je sposobnost kontroliranja vlastitih reakcija u situacijama koje izazivaju jake emocije. Možemo koristiti svjesnost i opuštenost kako bismo smirili um i smanjili emocionalnu reaktivnost. Tehnike svjesnosti i opuštanja mogu pomoći u smirivanju uma i upravljanju stresnim situacijama.
- Napravite kratku stanku prije nego što reagirate: Prije nego što impulzivno odgovorite, odvojite trenutak da razmislite koji je najbolji odgovor.
- Usredotočite se na specifično ponašanje ili situaciju: Umjesto općih napada, svoju kritiku usmjerite na određeno ponašanje ili situaciju. To će vam pomoći da izbjegnete stvaranje neprijateljskog okruženja.

Izbjegavanje kriza

- Proaktivna komunikacija: Prevencija kriza je ključ za održavanje harmoničnog radnog okruženja. Otvorena komunikacija u kojoj iznosimo svoje potrebe i brige može sprječiti nesporazume.
- Konstruktivne povratne informacije: kada se pojave problemi, trebali bismo s njima raditi konstruktivno. Davanje konstruktivnih povratnih informacija i uvažavanje tudiš stavova ključ je za rješavanje problema i održavanje pozitivnih rezultata.



Prilog 2: Popratna pitanja

Ako trener ili netko u timu prepozna povećanu napetost ili sukob između članova tima:

Pitanje: Jeste li primijetili bilo kakvu napetost ili sukob među vama?

Trener zatim odabire mirno mjesto gdje članovi tima mogu razgovarati o svojim osjećajima i perspektivama. Svaki član tima mora moći podijeliti svoje osjećaje i viđenje situacije bez prekida.

Pitanje: "Što mislite o trenutnoj situaciji? Što mislite u čemu je problem?"

Trener nastoji smanjiti emocionalnu napetost i nervozu tehnikama umirivanja.

Pitanje: "Kako se sada osjećate? Postoji li nešto što bi vam pomoglo da se smirite?"

Trener potiče sudionike da identificiraju glavni problem ili problem oko kojeg se slažu.

Pitanje: Što mislite što bismo trebali riješiti kao glavni problem?

Trener potiče članove tima da predlože različite načine rješavanja problema.

Pitanje: "Koje su vaše ideje kako bismo mogli riješiti ovu situaciju?"

Trener odabire najbolje rješenje spomenuto u raspravi koje svi podržavaju.

Pitanje: "Koje rješenje se čini najprikladnjim i kakvo je vaše mišljenje?"

Trener zatim sa sudionicima sastavlja konkretan plan implementacije rješenja i poziva ih da razmisle o tome kako bi mogli sprječiti slične probleme.

Pitanje: "Koje konkretne korake poduzimamo i kako možemo sprječiti slične situacije u budućnosti?"

Ovaj strukturirani pristup ima za cilj dovesti tim do zajedničkog razumijevanja, konstruktivne rasprave i potrage za učinkovitim rješenjima.

Prostor za bilješke.



VALOVI OTPORNOSTI

Ciljevi bloka

- Razumjeti pojam psihološke fleksibilnosti
- Poznavati strategije pilagodbe
- Naučiti kontrolirati afekt i raspoloženje
- Naučiti ekspresivne tehnike opuštanja

Grupa

5 – 20 sudionika

Materijala

- Pribor za pisanje,
- flipchart i papir,
- markeri,
- isprintane brošure,
- prilog,
- časopisi,
- škare,
- ljepilo

Duljina u minutama

160 min.

Sažetak

Aktivnost 1 – Uvod i energizer (10 min)
Aktivnost 2 – Što je otpornost i kako postati psihološki fleksibilan (15 min)
Aktivnost 3 – Moji izvori otpornosti u prošlosti – procjena(20 min)
Aktivnost 4 – Lista mojih jakih strana (20 min)
Aktivnost 5 – U očima promatrača (10 min)
Aktivnost 6 – „Pogled u budućnost“ (10 min)
Aktivnost 7 – „Dobra djela“ (10 min)
Aktivnost 8 – “Monodrama” (10 min)
Aktivnost 9 – “Positivno preoblikovanje“ (20 min)
Aktivnost 10 – „Iznimke“ (15 min)
Aktivnost 11 – Alat za vještine suočavanja(20 min)

Detaljan opis bloka

Aktivnost 1 – Uvod i icebreaker (10 min)

Pitajte sudionike da (u tišini) odaberu lik s kojim se najviše poistovjećuju. U malim grupama (istih ili drugičijih likova) pitajte sudionike zašto se poistovjećuju baš s tim likom kojeg su odabrali.

Uputite sudionike o "interpretaciji osobnosti" nakon odabira oblika:

- Trokut: ovi ljudi imaju čvrste temelje, ali ponekad mogu postati oštri i oštiri.
- Kvadrat: ovi ljudi su uravnoteženi, stabilni i vole strukturu.
- Krug: ovi ljudi su duhovni i pomalo introvertirani.



Aktivnost 2 – Što je otpornost i kako postati psihološki fleksibilan (15 min)

Kratki uvod u temu. Razmišljanje o tome što je psihološka otpornost i rasprava:

- Što njima znači termin „psihološka otpornost“?
- Kakva psihološka otpornost?
- Kako ju postići?
- Kako prepoznaju (u sebi ili u drugima) da su otporni ili da nisu otporni?
- Koristite prilog 1

Nakon oluje ideja, on sažima dane informacije o otpornosti. Trener također može obraditi informacije u PPT prezentaciju prema prilogu br. 2. Fokusira se na ciljnu skupinu i njezino znanje, shodno tome ulazi u dubinu teme.

Aktivnost 3 – Moji izvori otpornosti u prošlosti – procjena (20 min)

Pred vama se nalazi SWOT analiza jakih strana. Razmislite i ispunite tablicu kako biste vidjeli koje su vaše jake strane (*Prilog 2*).

Aktivnost 4 – Lista mojih jakih strana (20 min)

Svatko od nas ima talente i jake strane osobnosti koji se mogu dodatno razvijati. Ova lista predstavlja 24 jake strane/talenta. Molimo vas, poredajte ih redoslijedom koji predstavlja koliko se one odnose na vas (1 je moja najveća snaga/talent, 24 je moja snaga/talent koja je najmanje razvijena).

(Autor ove liste je Martin Seligman, 2004).

Nakon završetka aktivnosti u maloj grupi razgovarajte o procesu izrade ovog zadatka.

- Je li vam bilo teško napisati zadatak?
- Što je bilo lako/teško?
- Kako birate svoje glavne talente i snage?

Aktivnost 5 - “U očima promatrača” (10 min)

Ovaj alat pomaže da vidite svoje snage iz perspektive drugih ljudi. Postavite svom prijatelju ili članu obitelji sljedeća pitanja o sebi, a potom sami odgovorite na njih:

- Koja su moja 3 ključna talenta i prednosti?
- U koje aktivnosti bih se trebao uključiti kako bih češće primjenjivao te talente i snage?
- Što mislite, u kojim bih područjima bio najuspješniji?

Usporedite svoje razumijevanje sebe s njihovim razumijevanjem vas.

- Postoji li nešto iznenadujuće?
- Jeste li naučili nešto novo o tome kako vas drugi vide?
- Koje su vaše glavne prednosti koje biste trebali stalno koristiti?

Nakon toga potaknite grupnu raspravu.



Aktivnost 6 – Pogled u budućnost (10 min)

Molim vas da navedete jednu sitnicu kojoj se možete radovati u skoroj budućnosti? Zapišite ju. Ta sitnica može biti sasvim malena poput "popiti šalicu kave" ili "slušati omiljenu pjesmu".

Aktivnost 7 – Dobra djela (10 min)

Stručnjaci u području pozitivne psihologije smatraju kako da nam činjenje dobrih djela pomaže da postanemo otporniji, da se bolje se nosimo sa stresom te da se osjećamo sretnijima.

Dakle, vaš zadatak je izvršiti 3 jednostavna dobra djela tijekom sljedećeg tjedna. Neki primjeri su: davanje komplimenta, kuhanje obroka, slanje razglednice nekome koga dugo niste vidjeli.

Aktivnost 8 – Monodrama (10 min)

Zbog kontradiktornih želja i potreba, često doživljavamo stres. Na primjer, volimo pušiti, ali se u isto vrijeme osjećamo loše kada pušimo jer to utječe na zdravlje, naš izgled, čak i naše emocije. Gestalt terapija koristi tehniku pod nazivom "Monodrama" gdje osoba (vi) raspravlja o ovom sukobu između dvije sukobljene strane u sebi. Zamislite da je sukob u vama zapravo sukob između dvoje ljudi koji raspravljaju o problemu. Možda će vam u početku biti malo neugodno, ali ova vam rasprava može pomoći da dođete do rješenja i smanjite razinu stresa!

Trener zatim dijeli sudionike u parove. Svaki par bira jedan problem koji neki članovi para rješavaju i oboje traže argumente zašto i kako raditi s problemom. Svoje odgovore upisuju u argumentacijski list (*prilog 6*).

Aktivnost 9 – Pozitivno preoblikovanje (20 min)

Molim vas da razmislite o sljedećim pitanjima. Pozitivni psiholozi smatraju da pozitivno preoblikovanje utječe na dobrobit pojedinca zato što se usredotoči na pozitivne misli i emocije. Kako se vi osjećate nakon sudjelovanja u ovoj aktivnosti?

Nakon što osobno odgovore na korake, sudionici će podijeliti svoje osjećaje o navedenoj aktivnosti u grupi.

Aktivnost 10 - Iznimk (15 min)

Završit ćemo ovu jedinicu s jednim alatom, fokusirajući se na pozitivne stvari. Ovaj alat omogućuje prepoznavanje pozitivnih praksi iz prošlosti i preslikavanje tih praksi u vašu sadašnjost.

Nakon provedbe aktivnosti, trener će kreirati prostor u kojem sudionici mogu podijeliti snimljena znanja iz vlastitih pozitivnih iskustava.



Aktivnost 11 – Alat za vještine suočavanja (20 min)

U ovoj aktivnosti zamolite sudionike da kreiraju osobni "Alat za vještine suočavanja". Osigurajte materijale kao što su umjetnički pribor, časopisi i škare i zamolite sudionike da kreiraju vizualni prikaz strategija suočavanja, resursa i sustava podrške kojima se mogu obratiti u teškim vremenima.

Podržat će njihovu kreativnost i maštu.

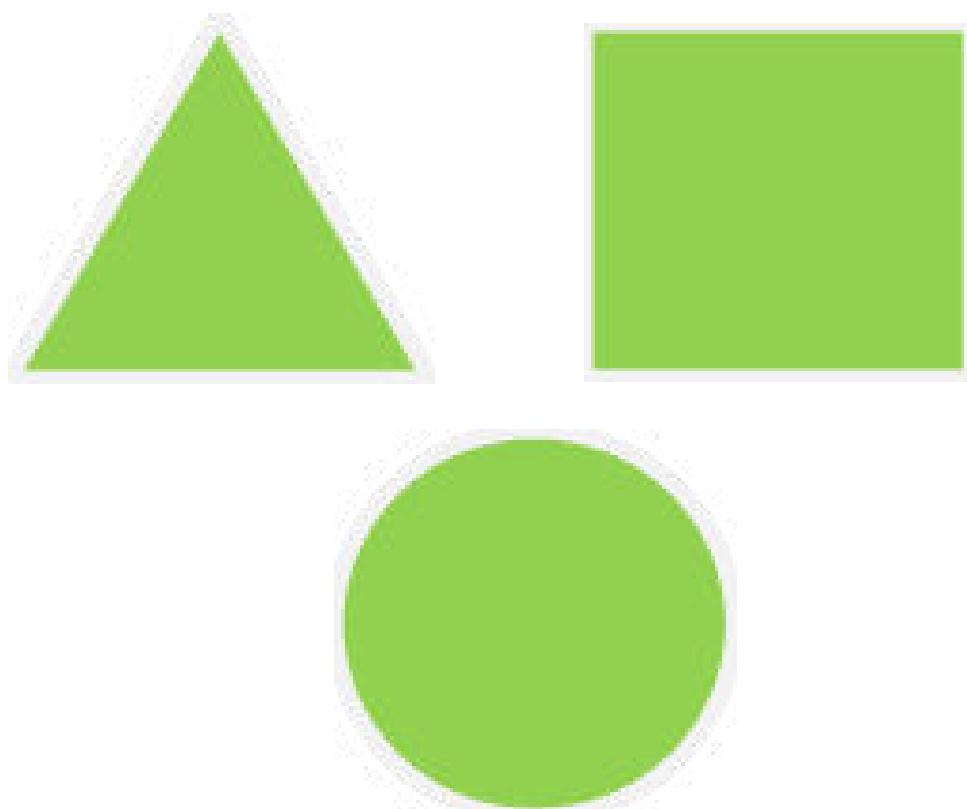


Na kraju bloka sudionici mogu međusobno podijeliti stvorene rezultate i inspirirati se.



Prilozi

Prilog 1: Uvod i icebreaker (10 min)





Prilog 1 – I mi možemo izgraditi psihološku otpornost

Svatko se od nas barem jednom našao u situaciji koja je bila emocionalno izazovna za nas ili naše bližnje. U takvim situacijama javljaju se očekivane reakcije na stres na emocionalnoj, fizičkoj, kognitivnoj i bihevioralnoj razini (strah, tjeskoba, čvor u želucu, zabrinutost, razdražljivost, nemir...). Kažemo da su te reakcije normalni odgovori na abnormalne događaje i da se javljaju kod svih, uključujući psihički otporne pojedince. Dakle, što znači biti psihološki otporan?

Što je otpornost?

Emocionalna otpornost—koja se naziva i emocionalna agilnost—sposobnost je emocionalnog oporavka od stresnih situacija. To znači da se možete nositi ili nositi s izazovima i nastaviti se kretati naprijed. To je fenomen koji djeci i mladima omogućuje preživljavanje i funkciranje unatoč riziku koji nadilazi uobičajene izazove odrastanja te unatoč nepovoljnem položaju u kojem se nalaze.

Otpornost podrazumijeva:

- 1.Razumijevanje značenja pojma „stres“ i zašto ga doživljavamo
- 2.Razumijevanje koncepta otpornosti
- 3.Učenje o različitim strategijama suočavanja

Istraživanja su pokazala da je moguće ustanoviti koji čimbenici utječu na emocionalno zdravlje djece. Rizici mogu biti specifični za dijete, njegovu obitelj, njihovu okolinu (uključujući školu) i životne događaje:

- Gubitak ili odvajanje – posljedica smrti, rastave roditelja, razvoda, hospitalizacije, prestanka prijateljstva (posebno u adolescenciji), razdvajanja obitelji koje rezultira time da dijete mora živjeti negdje drugdje;
- Životne promjene, npr. rođenje brata ili sestre, preseljenje, promjena škole i
- Traumatični događaji – zlostavljanje, nasilje, nesreće, ozljede, ratovi ili prirodne nepogode.

Neka djeca i mladi, unatoč svim izgledima, razviju se u samouvjerenе, kompetentne i brižne odrasle osobe. Stoga je ključ za promicanje i oporavak mentalnog zdravlja djece razumijevanje zaštitnih čimbenika koji djecu i mlade čine otpornima.

Psihološka fleksibilnost

Psihološku fleksibilnost, odnosno njezin nedostatak, savršeno je opisao slavni psiholog Abraham Maslow rekavši: "Kada imamo samo čekić, skloni smo sa svim stvarima postupati kao da su čavli." Drugim riječima, kada se kruto držimo starih obrazaca, teško ćemo dati šansu novim mogućnostima te ćemo sve situacije pokušati riješiti na isti način. A u životu je to često nemoguće i neizbjegno vodi u patnju.

Stoga možemo reći da je psihološka fleksibilnost naša sposobnost prepoznavanja i prilagodbe različitim situacijama koje nam život donosi. Promjena načina na koji gledamo na stvari i, samim time, prilagodba našeg ponašanja, omogućuje nam održavanje životne ravnoteže u područjima života koja smatramo važnima.

Ako ne razvijemo psihološku fleksibilnost, ponašamo se (prema Maslowu) kao automatska autopraonica koja jako može dobro oprati auto, ali će se prema bilo kojoj drugoj stvari ponašati jednakom kroz prema automobilu. Dakle, rezultati pranja bilo čega drugog, osim automobila, bit će slabi.

Faktori otpornosti

„Otpornost ne predstavlja jednu pojedinačnu osobnost ili karakteristiku... Otpornost uključuje niz procesa koji povezuju poprilično različite mehanizme“ (Rutter, 1995).



Međudjelovanje između rizičnih čimbenika u dječjim životima i promicanja njihove otpornosti složeno je. Što se više zapreka i stresnih događaja nakuplja u djetetovu životu, potrebno je više zaštitnih čimbenika ili čimbenika otpornosti kako bi se postigla protuteža.

Faktori otpornosti kod djece i mladih:

- Sigurni odnosi sa skrbnicima (sigurna privrženost) u djetinjstvu
- Djevojčice pokazuju veću otpornost
- Viši kvocijent inteligencije
- Laki temperament u ranom djetinjstvu
- Pozitivan stav, usmjerena ka rješenju problema
- Razvijene vještine komunikacije
- Planiranje, vjera u mogućnost kontrole
- Humor
- Vjera
- Sposobnost refleksije

Faktori otpornosti u obitelji:

- Dobar odnos s barem jednim roditeljem
- Privrženost
- Jasna, čvrsta i dosljedna disciplina
- Podrška u obrazovanju
- Dugotrajna povezanost u kojoj se djetetu pruža podrška/odsutnost ozbiljnog neslaganja

Faktori otpornosti u zajednici:

- Šira mreža podrške
- Sigurno susjedstvo
- Visok standard života
- Škole s nultom stopom tolerancije na nasilje (s pozitivnim politikama ponašanja, stavova i borbe protiv nasilja)
- Škole sa jakim akademskih i ne-akademskim mogućnostima
- Range of positive sport/leisure activities Širok raspon sportskih i zabavnih aktivnosti

Procesi stjecanja otpornosti teže:

- Smanjiti vjerojatnosti negativnih lančanih reakcija koje proizlaze iz rizika
- Promicati samopoštovanje i samoučinkovitost kroz sigurne i podržavajuće osobne odnose ili uspjehe u obavljanju zadataka; i
- Otvarati nove pozitivne prilike i stvarati prekretnice koje bi mogle preusmjeriti put rizika.



Jesmo li rođeni otporni?

Znamo da je naša reakcija na stresnu situaciju (koja često dovodi i do anksioznosti i depresije) i u djece i u odraslih, kombinacija genetike i odgoja. To znači da na našu reakciju utječu naši geni, ali i način na koji se naši roditelji, skrbnici, obitelj, prijatelji nose sa stresom, kao i okolnosti koje doživljavamo u svom životu.

Dobra je vijest da se vještine poboljšanja vaše otpornosti mogu naučiti. Otpornost se ne uči samo u jednoj lekciji pa morate biti strpljivi i dobri prema sebi. O otpornosti je bolje razmišljati na isti način kao o bilo kojoj drugoj vještini i razvijati je tijekom vremena.

Kako uočiti otpornost?

Emocionalno otporni mladi ljudi ne mogu se prepoznati na prvi pogled jer se malo toga može zaključiti na temelju fizičkog izgleda. Tako malo dijete zapravo može pokazivati veću emocionalnu otpornost od fizički snažnog adolescenta.

Ponašanje i izražene misli i osjećaji daju nam najveće uvide u postojanje otpornosti. Otporni mladi imat će ili su imali iskustvo dosljednog, pozitivnog roditelja ili skrbnika. Oni će pokazati umjerenu razinu samopoštovanja, samopouzdanja i smisla za humor. Obično će imati nekoliko bliskih prijatelja i redovito će pohađati školu. Škole imaju ključnu ulogu u promicanju otpornosti. Emocionalne potrebe mlade osobe moraju biti zadovoljene kako bi ona mogla učinkovito pristupiti učenju.

Otporna mlada osoba, kada je zabrinuta ili pod pritiskom, pokušat će riješiti problem i manje je vjerojatno da će pokazati ekstremno nasilje ili obrasce izbjegavajućeg ponašanja.

Zašto je emocionalna otpornost važna?

Emocionalna otpornost znači da možete kontrolirati tjeskobu i stres na način koji vam ne šteti na svakodnevnoj bazi. Za mlade osobe to je "odupiranje brigama". S druge strane, osobe koje se bore s emocionalnom otpornošću često doživljavaju intenzivnu tjeskobu ili stres koji:

- Postaje jedina stvar na koju se mogu usredotočiti
- Ne dopušta im da naprave ono što trebaju ili ono što žele
- Utječe na odnose s drugima

Izgradnja emocionalne otpornosti uključuje:

- Izgradnja samoprihvaćanja
- Poboljšanje strategija upravljanja stresom
- Izgradnja samopoštovanja
- Svjesnost i suredotočenost na trenutak
- Mudro izražavanje emocija
- Odabir reakcije na stresnu situaciju koja neće naškoditi niti osobi samoj niti onima u njegovoj blizini

Kako postati emocionalno otporan:



Pronađite prihvatanje



Kako bismo izgradili svoju emocionalnu otpornost, prva stvar na kojoj moramo raditi je prihvatanje. Kada se opiremo situaciji, trošimo nepotrebnu energiju i uzrokujemo si nepotrebnu patnju. Prisjetite se osobe A u gornjem primjeru kašnjenja vlaka. Svo to puhanje, psovanje i vikanje potrošit će puno energije i vjerojatno će ih još više naljutiti. S kojim ciljem? Je li to pomoglo situaciji? Ne. I jedina osoba koja je patila u tom scenariju bili su oni.

Osoba B je, međutim, bila u stanju prihvati situaciju i racionalno razmislići što dalje učiniti. Ostala je mirna i vjerojatno nije osjetila nikakvu patnju, osim blage razdraženosti.

Kako biste vježbali pronalaženje većeg prihvatanja, imajte na umu ove ideje i razmislite o njima kada se ukaže potreba:

- Promjena je neizbjegljiva: jedino na što se u ovom svijetu možemo osloniti je prolaznost!
- Nismo nadljudi: ne trebamo imati odgovor na sve i stalno.
- U redu je ne znati: iako može biti neugodno, pomirba s nesigurnošću može biti moćna praksa.
- Ostanite otvoreni za ono što se događa: ako možemo ostati otvoreni i senzibilni za sve što se može pojaviti, bit ćemo spremni i lakše ćemo se moći prilagoditi nepogodnim situacijama.

Budite optimistični

Je li vaša čaša napola prazna ili napola puna? Usvajanje optimističnog stava može nam pomoći da izgradimo emocionalnu otpornost, jer to znači da uvijek gledamo pozitivnu stranu. Bez obzira na to koliko se situacija isprva činila strašnom ili tragičnom, u svakoj se situaciji može pronaći nešto dobro.

Čak i u bolnoj situaciji kao što je smrt voljene osobe, još je uvijek moguće pronaći blagoslov. I sam/a sam imao/imala priliku to doživjeti jer poznajem ženu koja je izgubila majku prije nekoliko godina. Nakon što je prebrodila dio svoje tuge, mogla se osvrnuti i razmislići, a gubitak majke bio je događaj koji je produbio njezin odnos s tatom.

Možda mislite da time što ste stalno optimistični pripremate sebe za razočaranje. Ali, ovisi kako na to gledate. Što ako nešto ne ispadne onako kako ste željeli, možete li pronaći nešto dobro u toj situaciji? Koja je lekcija koja se može izvući iz ovoga? Bez obzira na situaciju, uvijek postoji prilika za rast.

Budite prisutni

Svjesnost zasigurno doprinosi našem mišiću za vježbanje emocionalne otpornosti. Ako možemo vježbatи mogućnost potpune prisutnosti u sadašnjem trenutku, potpuno svjesno i bez osuđivanja, tada možemo utjeloviti i svoje misli i emocije. Možemo biti potpuno prisutni u sadašnjem trenutku. Možemo biti spremni za sve što se pojavi.

Živjeti u sadašnjosti znači da ne brinemo stalno o prošlosti, ne razmišljamo o onim "što ako" i ne razmišljamo o svojim žaljenjima. To također znači da ne katastrofiziramo budućnost, zamišljajući scenarije koji se još nisu ni dogodili i možda se nikada neće dogoditi.



Uvođenje svjesnosti u naše živote pomaže nam u osjećaju kontrole – nad našim mislima, emocijama i životom općenito. Kroz svjesnost također učimo ne kriviti druge kada stvari ili situacije krenu po zlu. Učimo prihvatići ono što jest i nositi se s tim u skladu s tim – baš kao osoba B u našem primjeru kašnjenja vlaka.

Brinite o sebi

Briga o sebi ne znači popuštanje samima sebi. Naprotiv, briga o sebi neophodna je za naše fizičko, mentalno i emocionalno blagostanje. Imamo samo jedno tijelo i jedan život (osim ako ne vjerujete u reinkarnaciju), pa se o njemu moramo dobro brinuti.

Što činite kako biste se brinuli o svom fizičkom zdravlju? Jeste li aktivni? Vježbate li? Jedete li i spavate li dobro?

Što je s vašim mentalnim blagostanjem? Što radite da se opustite ili obnovite energiju svog uma? Jeste li overthinker? Što činite kako biste se isključili? Meditirate li? Jeste li kreativni?

A što je s vašim emocionalnim blagostanjem? Kako se izražavate? Imate li nekoga s kime možete podijeliti svoje misli i osjećaje? Osjećate li se kao da vas drugi čuju i razumiju? Jeste li probali voditi dnevnik?

Briga o sebi i bolje upoznavanje samih sebe dat će nam dublji uvid u naše potrebe i želje te nam pomoći da shvatimo kako reagiramo u određenim situacijama. Brigu o sebi treba provoditi redovito, po mogućnosti svaki dan. Na koji način možete početi unositi neke tehnike brige o sebi u svoj svakodnevni život, koliko god one malene bile?

Prilog 3: Moji trenutni izvori otpornosti

PODRŠKA – koja vas je držala u uspravnom položaju	STRATEGIJE – koje su vas održavale u pokretu
MUDROST – koja vam daje utjehu i nadu	TRAŽENJE RJEŠENJA – ponašanje koje ste pokazali



Prilog 4: Popis snaga

1. Kreativnost (Smišljanje novih i produktivnih načina obavljanja stvari).
2. Uvažavanje ljepote (Uočavanje i uvažavanje ljepote ili vješta izvedba u raznim područjima, od prirode preko umjetnosti pa do znanosti).
3. Znatiželja (Zanimanje za iskustvo radi samog iskustva, istraživanje i otkrivanje).
4. Želja za učenjem (Savladavanje novih vještina povezanih s jakim stranama i znatiželjom).
5. Hrabrost (Ne odustajanje zbog prijetnji, izazova, teškoća ili boli).
6. Perspektiva (Mogućnost mudrog savjetovanja drugih).
7. Iskrenost (Govorenje istine, iskreno predstavljanje samih sebe i ponašanje u skalu s time; preuzimanje odgovornosti za vlastita ponašanja i osjećaje).
8. Pravda (Pravedno ponašanje i jednak odnos prema svim ljudima).
9. Ustrajnost (Dovršavanje započetog; uživanje u izvršavanju zadataka).
10. Nada (Očekivanje najboljeg ishoda u budućnosti te rad na postizanju tog ishoda).
11. Društvena inteligencija (Osviještenost o vlastitim motivima/osjećajima kao i o motivima/osjećajima drugih).
12. Vodstvo (Poticanje grupe da obavlja posao, a u isto vrijeme održavanje dobrih odnosa unutar grupe).
13. Vitalnost (Pristupanje životu s uzbuđenjem i energijom; avanturistički pogled na život; osjećaj živahnosti i aktivacije).
14. Ljubaznost (Činiti drugima usluge i dobra djela, briga o drugima).
15. Zahvalnost (Osviještenost i zahvalnost na dobrom stvarima koje se događaju, odvajanje vremena za izražavanje zahvalnosti).
16. Timski duh (Učinkovit rad u grupi ljudi; odanost grupi).
17. Humor (Uživanje u smijanju i izmamljivanju osmijeha drugim ljudima; gledanje na pozitivne strane života).
18. Duhovnost (Smislena poimanja o višoj sili i smislu svemira).
19. Opruštanje (Opruštanje onima koji su zgrijesili; prihvatanje tuđih nedostataka, pružanje druge šanse; nedostatak osvetoljubivosti).
20. Skromnost (Dopuštanje da nečija postignuća govore sama za sebe; ne smatrajući se posebnijim nego što jest).
21. Ljubav (Bliskost s drugima i poštivanje bliskih odnosa s drugima).
22. Samoregulacija (Regulacija osjećaja i ponašanja; discipliniranost).
23. Rasuđivanje (Razmišljanje o stvarima i temeljito preispitivanje istih; ne donošenje preranih zaključaka; mogućnost promjene mišljenja kada se suoči s dokazima).
24. Razboritost (Opreznost pri donošenju odluka, ne preuzimanje nepotrebnih rizika, ne izgovaranje riječi i ne činjenje djela zbog kojih bi kasnije mogao/la požaliti).

(Autor ove liste je Martin Seligman, 2004).



Prilog 5: Dobra diela

Moje 1. dobro djelo:

Moje 2. dobro djelo:

Moje 3. dobro djelo:

Prilog 6: Monodrama

1. osoba izlaže argumente za određeno ponašanje (npr. pušenje):

2. osoba izlaže argumente protiv određenog ponašanja (npr. pušenja):

Prilog 7: Pozitivno preoblikovanje

1. Korak: Opišite nedavni događaj ili situaciju koja je izazvala negativnu reakciju. Opišite misli koje ste imali i osjećaje koje ste doživjeli. Pokušajte se sjetiti koje su specifične misli potaknule te emocije.

2. korak: Pokušajte ponovno zamisliti situaciju pronalaženjem pozitivnih alternativnih tumačenja onoga što se dogodilo. Zamislite da su vaša alternativna tumačenja zapravo istinita. Na koji način ovo mijenja vaše osjećaje? Ako vam je teško zamisliti svoje osjećaje u novim okolnostima, opišite osjećaje za koje mislite da će se vjerojatno pojaviti.



Prilog 8: Iznimke

Molim vas da razmislite o trenucima kada ste se osjećali super i da opišete te trenutke:

Molim vas da spomenete trenutke u kojima niste iskusili velike izazove:

Kako ste uspjeli to učiniti?

Kako biste to mogli ponoviti?



SPOSOBNOST USPOSTAVLJANJA ODNOSA

Ciljevi modula

- naučiti osnovne elemente komunikacije, empatije i poštovanja u digitalnom kontekstu
- razumjeti kako unaprijediti ove vještine
- znati kako izbjegići negativne interakcije na internetu

Grupa

15 – 20 sudionika

Materijal

- flipchart,
- markeri

Duljina u minutama

130 min.

Sažetak

Aktivnost 1: Uvod

Aktivnost 2: Uspostavljanje odnosa u digitalno doba

Aktivnost 3: Aktivno slušanje

Aktivnost 4: Završna diskusija

Detaljni opis bloka

Aktivnost 1: Uvod

Trener pozdravlja sudionike i predstavlja aktivnost:

"Dobrodošli na aktivnost učenja usmjerenu na razvoj ključnih društvenih vještina u digitalnom svijetu. Današnja tema su vještine odnosa i izazovi koje nosi trenutna digitalna era. Temelj uspješnih izvanmrežnih i mrežnih odnosa je učinkovita komunikacija, empatija i međusobno poštovanje. No istovremeno, prepoznajemo da sve veći problem govora mržnje i agresivnog govora može potkopati te vještine i poremetiti zdrave odnose. U sljedećoj ćemo sesiji istražiti bitne elemente komunikacije, empatije i poštovanja u digitalnom kontekstu. Zajedno ćemo pokušati razumjeti kako poboljšati te vještine izbjegavajući negativne online interakcije."

Aktivnost 2: Uspostavljanje odnosa u digitalno doba

Trener će polaznicima objasniti problematiku uspostavljanja odnosa u digitalno doba (*Prilog 1*). Trener može koristiti flipchart za objašnjenje.

Nakon toga slijedi rasprava o umrežavanju u kojoj trener postavlja sljedeća pitanja:

- Jeste li se susreli i kako ste prevladali izazove u uspostavljanju odnosa u digitalno doba?
- Koje strategije koristite za bolje razumijevanje emocionalnog konteksta iza riječi drugih u online komunikaciji? Imate li primjere dobre prakse?



- Koja je važnost empatije u online komunikaciji i kako je pokazujete u svojim interakcijama?
- Možete li podijeliti primjer kada ste sudjelovali u online zajednici ili radnom timu i morali ste se brzo prilagoditi različitim normama i načinima komunikacije? Kako vam je to uspjelo?
- Kako možete razviti sposobnost vođenja konstruktivnih online rasprava? Možete li navesti primjer kada ste to mogli učiniti?

Nakon toga slijedi rasprava o preprekama i dobrim praksama u radu s "toksičnim" ljudima, pri čemu trener postavlja sljedeća pitanja sudionicima:

- Imate li iskustva u radu s ljudima koji pokazuju toksično ponašanje? Kako ste se nosili s tim?
- Koje strategije preporučujete za održavanje vlastitog integriteta i psihološke dobrobiti u interakciji s ljudima koji pokušavaju potkopati vaše samopouzdanje ili manipulirati vama?
- Koje su vaše preporuke za prepoznavanje potencijalno toksičnih odnosa u digitalnim okruženjima i izbjegavanje sukoba s takvim pojedincima?
- Da se nađete s osobom sklonom agresivnom ponašanju ili govoru mržnje, kako biste se nosili s takvom situacijom a da ne narušite timsku dinamiku?

Ova bi pitanja trebala potaknuti interaktivnu i dubinsku raspravu o umrežavanju, najboljim praksama i zamkama koje se mogu pojavit u digitalnom prostoru.

Aktivnost 3: Aktivno slušanje

Trener odabire petero sudionika koje šalje izvan prostorije.

Trener će objasniti aktivnost (tiha pošta), u kojoj prvom sudioniku čita priču, a on je mora prepričati sljedećem iza vrata. Aktivnost je usmjerena na slušanje, aktivno reagiranje i poštovanje drugih (izražavanje emocija, angažiranje itd.).

Trener će sudionicima koji ostanu u prostoriji ispričati priču iz *Priloga 2*. Zatim poziva jednog sudionika natrag u sobu ispred vrata (1 od 5, četiri ostaju vani). Trener odabire jednog sudionika iz sobe koji je čuo priču, čiji je zadatak prepričati priču sudioniku koji je ušao. Njegov će zadatak zatim biti ispričati priču sljedećem novom sudioniku izvan vrata (drugi od pet, ostavljajući tri sudionika vani). Ovaj proces se nastavlja sve dok posljednji peti sudionik iza vrata ne čuje priču.

Trener će pozvati one koji su bili ispred vrata da podijele svoje osjećaje i otvore raspravu o aktivnosti i aktivnom slušanju:

- 1.Je li bilo lako prepričati priču koju ste čuli samo jednom?
- 2.Što biste učinili drugačije da se aktivnost ponavlja?
- 3.Što za vas znači aktivno slušanje i koje vas situacije navode da sudjelujete u aktivnosti?
- 4.Kada ste zadnji put osjetili da vas netko aktivno sluša i kako je to utjecalo na situaciju i vaš osjećaj uključenosti?

Koje se vještine ili prakse možete sjetiti koje bi vam mogle pomoći da postanete bolji aktivni slušatelj u svojim svakodnevnim interakcijama?



Aktivnost 4: Završna diskusija

Trener vodi završnu diskusiju i poziva sudionike da razmisle o sljedećim pitanjima:

- 1.Što želim poboljšati u umrežavanju?
- 2.Na što želim обратити pažnju?
- 3.Što mi je važno, a što želim ponijeti s današnjeg treninga?

Prilozi



Prilog 1: Teorijska osnova izgradnje odnosa

Izgradnja odnosa u digitalnom svijetu kombinira aspekte psihologije, sociologije i vodstva koji mogu pomoći pojedincu da razvije svoje vještine i postane učinkovit timski igrač.

- Psihologija komunikacije i interakcije: U digitalnom svijetu često smo ograničeni prostorom neverbalne komunikacije koju nudi offline komunikacija. To znači da moramo dobiti mnogo informacija iz tekstualnih poruka, emotikona i tona glasa. Razumijevanje osnovnih načela komunikacijske psihologije može pomoći u tumačenju riječi i emocionalnog konteksta iza njih. Sposobnost 'čitanja između redaka' postaje ključna.
- Sociologija mrežnih zajednica i timova: digitalni svijet pun je raznolikih mrežnih zajednica i radnih timova. Svaka od ovih skupina ima svoje norme, vrijednosti i načine komuniciranja. Razumijevanje društvene dinamike i grupne psihologije može pomoći pojedincima da se brže integriraju i prilagode u digitalnom prostoru, što je bitno za učinkovitu suradnju.
- Vodstvo i osobni razvoj: njegovanje vlastitog vodstva i osobnog razvoja ključni su izvan mreže i na mreži. Sposobnost komuniciranja, motiviranja i vođenja timova, čak i kada smo fizički razdvojeni, predstavlja izazov. Digitalni prostor daje prednost sposobnosti inspiriranja i održavanja timskog duha na daljinu.
- Emocionalna inteligencija i empatija: Emocionalna inteligencija igra važnu ulogu u uspostavljanju odnosa i učinkovitoj komunikaciji na mreži i izvan nje. Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i odgovarajućeg odgovora na emocije drugih ključna je za izgradnju povjerenja. Empatija, sposobnost da se stavite u tuđu kožu, pomaže u stvaranju dubljih i autentičnijih odnosa u digitalnom svijetu u kojem nedostaju neverbalni znakovi.
- Sprječavanje sukoba i konstruktivne rasprave: Sposobnost ne samo identificiranja konfliktnih situacija, već i njihovog učinkovitog rješavanja ključna je za održavanje pozitivnog okruženja. Vještine vođenja kao što su konstruktivne rasprave i sposobnost sprječavanja sukoba neprocjenjive su za članove tima, bilo da su u istoj prostoriji ili na različitim stranama svijeta.



Prilog 2: Priča o ubrusu

Zamislite da ste upravo sjeli u svoj omiljeni kafić i pored vas je slavni umjetnik Pablo Picasso. Usred svojih kreativnih razmišljanja, uzima ubrus i počinje crtati. Vi ste svjedoci ovog trenutka kada nastaje umjetničko djelo. Picasso na ubrusu ostavlja slike, krivulje i oblike koji djeluju nasumično, ali u isto vrijeme nose njegov jedinstveni potpis.

Ovim jednostavnim činom Picasso je postao kreator i inovator. Njegova sposobnost da vidi umjetnost u svjetovnom i da bude inspiriran trenutkom jedan je od ključeva njegova rada. Picasso je znao da je umjetnost gotov rad, proces i osobni pristup.

Sada zamislite turista koji sjedi pokraj vas i promatra Picassov trud. Kada je ubrus prekriven jedinstvenim oblicima i bojama, turist se okreće umjetniku i smiješi se: "Mogu li zadržati ovaj ubrus?" "Da", odgovara Picasso. Picasso se nasmiješi i kaže: "Ali za određenu cijenu." Turist zbumjeno kima glavom i pita zašto je tolika cijena kad je potrebno samo nekoliko minuta. Picasso odgovara s hladnim osmijehom: "Da, ali trebao mi je cijeli život naučim crtati."

Kroz ovaj trenutak turist uči ne samo o vrijednosti umjetničkog djela, već i o Picassovom životnom angažmanu koji je rezultirao ovim kratkim, ali nesvakidašnjim trenucima stvaranja. U ovoj je priči implicitna lekcija da pravi umjetnik (i, u ovom slučaju, dobar timski igrač) ne samo da vidi potencijal u svakodnevnim situacijama, već ulaže vrijeme, trud i životnu energiju u usavršavanje svojih vještina i sposobnosti.

S ovom idejom umjetnosti, kreativnosti i osobnog angažmana u procesu, neka naša aktivnost "Priča o ubrusu" započne. Zanima me kako će se ova priča mijenjati dok se prenosi od jednog sudionika do drugog, baš kao što se mijenja ubrus pod Picassovim kistom. Počnimo i otkrijmo snagu aktivnog slušanja i dijeljenja.

Prostor za bilješke.



SPOSOBNOST REFLEKSIJE SAMOPOUZDANJA



Cilj modula

- otkrijte odgovore na pitanja poput: "Kako ja vidim sebe i kako me drugi vide" i "Kako drugi doživljavaju moje ponašanje"
- biti svjestan razlika u tome što jedna osoba shvaća kao prednost kojoj težim, a druga shvaća kao nedostatak
- razjasniti kako možemo postići naše ciljeve s povećanim samopouzdanjem i samopoštovanjem

Grupa

5 – 20 sudionika

Resursi

- A3 papir, ploča
- papiri, olovke i ostali pribor
- Kartice (*prilog 1*)

Trajanje u minutama

120 min.

Sažetak

Aktivnost 1: upoznavanje

Aktivnost 2: osobne aktivnosti

Aktivnost 3: zdravo samopoštovanje

Aktivnost 4: dijalog sa samim sobom

Aktivnost 5: test Japanske kocke

Upute

Aktivnost 1: Upoznavanje

Voditelj zapisuje na ploču: Mi stvaramo svoj svijet prema našim osjećajima.

Voditelj objašnjava: "Kako bismo potpunije sagledali stvarnost, ovisimo o informacijama koje primamo od drugih ljudi. Dobro je biti svjestan razlika u tome kako jedna osoba doživljava kao prednost kojoj težim, a druga osoba može doživljavati kao nedostatak."

Aktivnost 2: Osobne aktivnosti

Upute:

1. Voditelj će svakom sudioniku podijeliti evaluacijski list (*prilog 1*).
2. Svaki sudionik nasumično izvlači devet karata (*prilog 2*). Preostale karte su na hrpi na stolu.
3. Svaki sudionik još dobiva tri posebne kartice s izjavama "VIŠE", "ZADRŽATI" i "MANJE". Stavljuju ih licem prema gore (nepokrivene) ispred stola.
4. Prvi sudionik uzima gornju kartu sa špila na stolu, gleda svih deset svojih karata i razmišlja o sljedećim pitanjima:



- Kojih 9 karata me najbolje opisuju?
- U kojim se karakteristikama prepoznajem?
- Koga iz tima najbolje opisuje deseta karta?

5. Predaje ovu desetu kartu toj osobi, tj. stavlja kartu licem prema gore na stol ispred njih. Pritom sudionik koji predaje karticu kaže treba li taj sudionik pokazivati osobinu više, manje ili zadržati trenutnu razinu.

6. Kartica se predaje uz komentar:

- "Vidim te kao Želim da nastaviš pokazivati ovu kvalitetu".
- "Želim da si više ili manje ..."

7. Nitko ne smije odbiti karticu i nitko ne smije imati više od devet karata. Obraćeni sudionik zatim nastavlja.

8 Aktivnost završava kada je jedan od sljedećih uvjeta ispunjen:

- Odigrano je 12 krugova
- Sudionici imaju barem 8 karata licem gore pred sobom
- Štip karata na stolu je potrošen

9. Na kraju aktivnosti svaki sudionik u ruci ima 9 karata koje je zadržao, a koje tvore sliku o tome kako oni sebe vide. Na stolu ispred svakog sudionika nalaze se karte koje su darovane, a postavljaju se prema tome hoće li osobinu zadržati i koristiti ju manje ili više. Ove kartice tvore sliku o tome kako drugi sudionici vide sudionika.

10. Osobine se upisuju u odgovarajuće kvadratiće na ocjenjivačkom listu.

UPUTA: Ako netko nije siguran u značenje karte, iniciator je uzima bez objašnjenja, a sudionik uzima drugu karticu.

Slijedi samostalan rad u kojem se od sudionika traži da na papiru napišu odgovore na sljedeća pitanja. Ima dva dijela:

1. "Kako doživljavam sebe"

- Sviđa li mi se ova slika o sebi?
- Što me veseli u vezi s tim?
- Što me ljuti?
- Koja me karta najbolje opisuje?
- Koja me karta najmanje opisuje?
- Koje bih kvalitete želio zadržati, a koje bih želio smanjiti ili ojačati?
- Što me navelo da zadržim neke kartice, a druge prosljeđujem?
- Koju bih kartu prepustio prije dvije godine - pripadaju li te kvalitete mojoj trenutnoj slici o sebi?

2. "Kako me drugi doživljavaju"

- Koja me kartica najviše veseli?
- O kojoj karti najviše razmišljam?
- Koja karta me najviše ljuti?
- Kakav je moj odnos prema izraženim željama?
- Koju karakteristiku želim zadržati? Što želim izraziti više ili manje?
- Koje su razlike, podudaranja ili dvosmislenosti između dviju perspektiva?
- Koja pitanja proizlaze iz njih?



ŠTrener će zatim otvoriti grupnu raspravu - otkrivanje slike o sebi i pozvati sudionike da odgovore na sljedeća pitanja:

- Što sam naučio iz ove rasprave?
- Na čemu bih volio poraditi?

Napomena za voditelja: Pobrinite se da sudionici govore izravno

Preporučena literatura u temi: Sabine Hugentoblero, Bernhard Octli, Doris Ruckstuhl.

Aktivnost 3: Zdravo samopoštovanje

Trener će polaznike upoznati s teorijskim osnovama na temu zdravog samopoštovanja:

"Ono što slijedi je pojašnjenje tema zdravog samopoštovanja i vlastite vrijednosti u kontekstu svijeta koji se brzo mijenja. Danas se nalazimo usred paradoksa. S jedne strane, raste svijest o važnosti pažnje, ljubavi prema sebi i svjesnog samopotvrđivanja. S druge strane, izazovi digitalnog doba mogu narušiti naš mir, dobrobit i osjećaj vlastite vrijednosti. U današnje doba složenih podražaja, društvenih mreža i stalnih promjena, prilagodba i suočavanje s izazovima ključ je uspjeha. Dakle, kako možemo postići svoje ciljeve s povećanim samopouzdanjem i samopoštovanjem? Kako možemo istovremeno izbjegći krajnosti ponosa i napuhanog ega s jedne strane i osjećaje podcenjivanja i tjeskobe s druge? Sada ćemo ovo pitanje istražiti iz nekoliko perspektiva. Kombinirat ćemo znanja, vještine, sposobnosti i stavove kako bismo vam pomogli izgraditi čvrsto, zdravo samopoštovanje i temelj samopoštovanja. Ova će vam aktivnost dati alate i perspektivu da se bolje suočite s današnjim izazovima i postignete svoje ciljeve s većim samopouzdanjem, samopoštovanjem i unutarnjom ravnotežom. Zaronimo u ovo zajedno i otkrijmo načine kako vidjeti sebe i svoju vrijednost u skladu sa svjetom oko sebe."

Voditelj zatim traži od sudionika da na papir napišu vlastite definicije sljedećih pojmljiva:

- Ponos
- Kritički unutarnji glas
- Zdravo samopoštovanje i samopouzdanje

Slijedi rasprava i prezentacija odgovora (cca. deset min.).

Nakon razgovora, voditelj će prezentirati teorijska znanja o navedenim pojmljivima (ponos, kritički unutarnji glas, zdravo samopoštovanje i samopouzdanje) prema *Prilogu 3.*

Nakon prezentacije potrebnih znanja, trener će ponovno otvoriti raspravu fokusirajući se na vlastito iskustvo sudionika: "Što vam iz vlastitog iskustva pada na pamet, a što biste željeli podijeliti?"

Aktivnost 4: Dijalog sa samim sobom

Predavač će započeti uvjeravanjem sudionika da je ova aktivnost siguran prostor za dijeljenje i obradu emocija.

Voditelj će odabrati dva volontera. Jedan će imati ulogu negativnog unutarnjeg glasa, a drugi će imati ulogu osobe koja radi sa samopoštovanjem. Osoba koja igra ulogu negativnog unutarnjeg glasa počet će razgovarati s drugom osobom.



Mogu predstavljati negativne misli, sumnje i samokritiku koja bi mogla potkopati njihovo samopoštovanje. Druga osoba, radeći sa samopoštovanjem, pokušat će odgovoriti smireno i racionalno. Tražit će argumente za protutežu negativnim mislima. Mogu koristiti racionalan pristup, podsjećajući se na svoja postignuća, pozitivne osobine ili prijašnje uspješne situacije.

Ako osoba koja radi sa samopoštovanjem počne imati problema s pronalaženjem argumenata ili se počne osjećati preplavljenom negativnim mislima, trener će prijeći na tehnike umirivanja. Mogu se smjestiti na udobno mjesto ili leći na madrac ako je dostupan. Nakon toga, sudioniku je potrebno nekoliko minuta za jednostavnu meditaciju ili duboko disanje. Trener može voditi sudionike kroz ovu meditaciju i pomoći im da se usredotoče na sadašnji trenutak i oslobođe pritiska svojih misli.

Nakon aktivnosti slijedi rasprava o tome kako su se sudionici osjećali tijekom aktivnosti. Pitanja mogu uključivati kako su se sudionici osjećali dok su igrali različite uloge, kako su radili sa svojim unutarnjim glasom i jesu li smatrali da su tehnike umirivanja učinkovite.

Ova aktivnost omogućuje sudionicima da praktično istraže kako raditi s negativnim mislima i postići smirivanje i distanciranje od unutarnjeg glasa. Također je važno dodati da ako netko ima problema s negativnim mislima ili zdravim samopouzdanjem, treba razmisliti o stručnoj pomoći psihologa ili terapeuta.

Pitanja za raspravu o aktivnosti:

- Koje ste nove uvide ili znanja stekli tijekom ove sesije o važnosti samopoštovanja i stvaranja pozitivne slike o sebi?
- Kako ste se osjećali kada ste radili sa svojim unutarnjim glasom i pronalazili pozitivne aspekte u svom životu?

Možete li podijeliti konkretnе situacije u kojima ste osjetili promjenu u svom stavu prema sebi?

Aktivnost 5: Japanska kocka - test

Voditelj uvodi aktivnost pod nazivom "Japanska kocka" koja se odvija u obliku ispunjavanja kratkog testa: "Jednostavan test s japanskim kockama otkrit će vašu osobnost u 5 minuta. Ovaj psihološki test temeljen na slikama otkrit će vam što skrivate. Možete zapisati ili nacrtati svoje odgovore. Samo uzmite list papira i olovku i iskreno odgovorite na sljedeća pitanja."

Upute:

- Zamislite da stojite u pustinji i vidite kocku. Kako će kocka izgledati u vašoj mašti? Je li velika, mala, prozirna, drvena, kamena...? Koliko je velika u usporedbi s pustinjom? Pustite mašti na volju.
- Sada zamislite ljestve pokraj kocke u pustinji. Naginje li se prema kocki ili ne? Hoće li biti duga ili kratka? Koje će boje biti?
- Sada dodajte konja svojoj mašti. Hoće li trčati slobodno ili biti pitomi, osedlani pastuh? Kolika je udaljenost između kocke i konja?
- Nastavite svoju maštu. Dolazi oluja. Što je to u tvojoj mašti? Pravi uragan ili samo lagana kiša? Je li na jednom mjestu ili se kreće? Je li točno iznad vas ili ga vidite samo u daljinji?
- Na kraju, zamislite cvijet. Gdje se nalazi? I koje boje ima? Postoji li samo jedan ili ih zamišljate više? Gdje je među zadnjim stvarima koje ste zamislili?

Voditelj potom sa sudionicima razgovara o njihovim crtežima/opisima, tumačeći japansku kocku iz *Priloga 4*.



Prilozi

Prilog 1: Evaluacijski list

Evaluacijski list

Datum: u

Kako vidim sebe?

Sviđa li mi se ova slika o sebi? Što me veseli u vezi toga? Što me ljuti?
Koja karta me najbolje opisuje? Koja karta me najmanje predstavlja?
Koje bih kvalitete želio zadržati, a koje ublažiti ili ojačati?
Što me navelo da neke karte zadržim, a druge proslijedim?
Koju bih kartu prepustio prije dvije godine - i spadaju li te kvalitete u moju sliku o sebi danas?

Kako me drugi vide?

Više	Zadrži	Manje

Koja me karta najviše veseli?
O kojoj karti najviše razmišljam? Koja karta me najviše ljuti?
Kakav je moj odnos prema izraženim željama? Koju karakteristiku želim zadržati? Što želim manifestirati više ili manje?
Koje su razlike, podudarnosti ili nejasnoće između dviju perspektiva? Koja pitanja proizlaze iz njih?



Označite rezultate na kartici na sljedeći:

Krug - najbolji - drago mi je zbog ove karte.

Križ - ne slažem se - to je pogreška. Ja sigurno nemam tu osobinu.

Zvjezdica - promjena iz prošlosti - promijenio sam ovu osobinu iz prošlosti - kako mogu znati?

Upitnik - razmišljaj o tome - volio bih čuti više - prvo grupni komentari, pa pojedinačni.

Zvijezda - s kojom ću raditi - Kako? Više, sačuvaj, manje.

Kako mogu konkretno znati osobinu/karakteristiku koju sam zaokružio?

Opišite konkretnu situaciju u kojoj se manifestira i kada bi je drugi mogli percipirati.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Na kojoj karakteristici želim raditi?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

S kojom karakteristikom želim raditi? Kako konkretno želim raditi s njom?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Prilog 2

Naporan radnik/ca	Odgovoran/na	Ukočen/a	Snažan/na	Ekstrovert	Neopterećen/a	Pun/a energije
Realističan/na	Produktivan/na	Zahvalan/na	Lako potaknut/a	Ravnodušan/na	Jasno vidi cilj	Harmonički nastrojen/a
Tvrdoglav/a	Fleksibilan/na	Prirodan/na	Plitak/ka	Diplomatičan/na	Može biti strastven/a	Ambiciozan/na
Ispравan/na	Žustar/a	Napet/a	Samokritičan/na	Stabilan/na	Impulzivan/na	Otvoren/a za napredak
Brižan/na	Zabavan/na	Uvjerljiv/a	Poštovan/a	Logička osoba	Moćan/na	Specifičan/n/a
Odan/a	Efektivan/na	Nježan/na	Skeptičan/n/a	Voljan	Lako vjeruje ljudima	Brzomislioc
Deklarativan/na	Podržljiv/a	Sporazumljiv/a	Otvoren/a	Obuzdan/a	Poboljšivač/ica	Pozitivan/na
Rješavač/ica problema	Zauzet/a	Privlačan/na	Konstruktivn/na	Diskretan/na	Iskren/a	Točan
Elegantan/n/a	Principijelan/na	Obziran/na	Duhovan/na	Smiren/a	Integrativan/n/a	Samopouzdan/a
Mekan/a	Dalekovidan/na	Svestran/a	Pun/a snage	Suzdržan/a	Nemoguće ti je udovoljiti	Dobronamjeren/na
Demokrativan/na	Samostalan/na	Samopovodljiv/a	Jak/a	Tih/a	Svjestan/na kvaliteta	Zlonamjeren/na
Dinamičan/na	Emocionalan/n/a	Kritičan/na	Jake volje	Povjerljiv/a	Zabavan/na	Držak/ska
Točan/na	Skroman/na	Načitan/a	Okrenut/a budućnosti	Discipliniran/a	Prijateljski nastrojen/a	Glasan/na
Ozbiljan/na	Hrabar/a	Ratoboran/na	Sportski tip	Ljubazan/na	Nametljiv/a	Introvert
Savjestan/n/a	Šretan/na	Darežljiv/a	Metodičan/na	Pravednik/ča	Empatičan/na	Hladan/na
Uznemiren/a	Otporan/na	Pametan/na	Pažljiv/a	Pokoran/na	Poduzetno nastrojen/a	Socijalan/na
S osjećajem odgovornosti	Inteligentan/na	Objektivan/na	Tradicionalan/na	Reputacijski nastrojen/a	Pažljiv/a	Ima dobar ukus
Bezbrižan/na	Intuitivan/na	Lakovjeran/na	Dostupan/n/a	Poticajan/na	Utjecajan/na	Domišljat/a
Praktičan/n/a	Pun/a razumijevanja	Nadaren/a za učenje	Direktan/na	Bojažljiv/a	Original	Popustljiv
Kolegijalan/na	Motiviran/a	Neustrašiv/a	Okretan/na	Spontan/a	Kreativan/na	Nespretan/n/a
Isprekidan/a	Brz/a	Pun/a ideja	Strastven/a	Nesretan/na	Inovativan/na	Suradljiv/a

Prilog 3: Teorija za aktivnost 3

Ponos

Ponos je emocionalno stanje definirano kao pretjerano i neadekvatno samopoštovanje uzrokovanu osjećajem nadmoći, da smo bolji od drugih i uvjerenjem u vlastitu iznimnost. Manifestira se kao sklonost samopoboljšanju, nedostatak poniznosti i želja da se pokaže superiornost drugima, bilo kroz izvrsnost, vlasništvo ili na neki drugi način.

U današnjem digitalnom svijetu ponos može poprimiti mnoge oblike i manifestacije:

- Društveni mediji i osobni imidž: Mnogi ljudi u digitalnom svijetu izlažu svoje živote i postignuća na društvenim mrežama. To može dovesti do dojma da su bolji od drugih, a time i do ponosa. Ljudi mogu namjerno isticati svoja postignuća i pozitivne aspekte svog života dok skrivaju smetnje i probleme.
- Natjecanje i usporedba: U digitalnom svijetu lakše se uspoređivati s drugima, ne samo u pogledu postignuća već i izgleda, načina života i materijalnog bogatstva. Ovaj mehanizam usporedbe može potaknuti osjećaje superiornosti i ponosa.



- Cyberbullying i negativni komentari: S druge strane spektra, ponos se može agresivno manifestirati kada osoba s pretjeranim samopouzdanjem napada ili ponižava druge na društvenim medijima. To može biti zbog želje za pridobivanjem pažnje ili narušavanjem ugleda drugih.
- Virtualni svijet kao maska: Digitalni svijet može pružiti lažan osjećaj anonimnosti i odvojenosti od stvarnosti. To može stvoriti lažni identitet koji naglašava ponos, aroganciju i superiornost koji možda nisu toliko očiti u stvarnom svijetu.
- Ovisnost o povratnim informacijama: Ljudi mogu tražiti potvrdu i odobrenje od drugih na društvenim mrežama, što može ojačati njihov ego i stvoriti dojam da su jedinstveni i posebni.

Općenito, ponos u današnjem digitalnom svijetu može se očitovati na različite načine, pojačan lakom dostupnošću javnog govora i načinom na koji nam društveni mediji omogućuju da se predstavimo i komuniciramo s drugima.

Kritički unutarnji glas

Kritički unutarnji glas je izraz koji se koristi u psihologiji i mentalnom zdravlju za označavanje unutarnjeg dijaloga ili monologa koji ima tendenciju da bude negativan, kritičan i samokritičan. Taj unutarnji glas može uključivati kritiziranje, osuđivanje, sumnju u sebe i nedostatak samopoštovanja. To je unutarnji kritičar koji odjekuje u našim mislima i može našteti našem emocionalnom i mentalnom blagostanju.

Kritički unutarnji glas može igrati značajnu ulogu u digitalnom svijetu u kojem su društveni mediji često ispunjeni naizgled savršenim slikama i stalnim usporedbama.

Kada pretjerano pratimo društvene mreže i uspoređujemo se s nerealnim slikama drugih ljudi, može se dogoditi nekoliko stvari:

- Pretjerano uspoređivanje: kritički unutarnji glas može se aktivirati kada se stalno uspoređujemo s onim što vidimo na društvenim mrežama. Uspoređivanje naših slabosti s najboljim trenucima drugih ljudi može dovesti do osjećaja neadekvatnosti i vlastite vrijednosti.
- Nerealni ideal: Društveni mediji često prikazuju najbolje aspekte ljudskih života. Kritički unutarnji glas može ojačati ideju da, da bismo bili uspješni ili sretni, moramo postići isti ideal koji vidimo kod drugih, što može biti nerealno.
- Samokritičnost i nedostatak samopoštovanja: Kada previše gledamo društvene mreže, kritički unutarnji glas može pojačati i ojačati našu samokritičnost. Možemo početi sumnjati u sebe i osjećati nedostatak vlastite vrijednosti jer ne postižemo ono što vidimo kod drugih.
- Osjećaj usamljenosti: Stalno uspoređivanje s drugim ljudima može stvoriti usamljenost i izolaciju, jer se možemo početi osjećati da smo jedini koji nema sve 'savršeno'.

Kako bismo izbjegli štetne učinke kritičkog unutarnjeg glasa i pretjeranog uspoređivanja na društvenim mrežama, važno je razviti kritičko mišljenje, samo zastupanje i sposobnost razlikovanja temeljnih aspekata života od onoga što se prikazuje na internetu. Također je važno održavati uravnotežen pristup digitalnom svijetu i prisjećati se vlastitih vrijednosti, postignuća i putovanja.



Zdravo samopoštovanje i samopouzdanje u digitalnom svijetu

Zdravo samopoštovanje u digitalnom svijetu je mjesto gdje pojedinci imaju realan i uravnotežen pogled na svoje sposobnosti, vrijednosti i identitet. Osoba sa zdravim samopoštovanjem svjesna je svojih snaga i slabosti i ne osjeća potrebu stalno se uspoređivati s drugima ili predstavljati kao netko drugi. Imaju čvrste unutarnje temelje otporne na vanjske pritiske i nerealne ideale.

Zdravo samopouzdanje u digitalnom svijetu znači da osoba ima pozitivan stav prema sebi, može prihvati sebe onakvim kakav jest i voli se bez dobivanja potvrde od drugih. Pojedinac sa zdravim samopoštovanjem razumije da nitko nije savršen i može se nositi sa svojim pogreškama i nesavršenostima. Ima ravnotežu između onoga što vidi na društvenim mrežama i onoga što doživljava kao svoje vrijednosti i ciljeve.

Radite na održavanju zdrave ravnoteže:

- Svjesno praćenje: Budite svjesni da je ono što vidite na društvenim mrežama obično samo dio stvarnosti. Pratite sadržaje koji vas inspiriraju i vesele, a svjesni da iza svega toga mogu biti mnogi neviđeni izazovi.
- Samo prihvaćanje: Radite na prihvaćanju sebe onakvima kakvi jeste. Upamtite da nitko nije savršen i da je normalno da imate vremena kada se osjećate ranjivo ili nezadovoljno.
- Prepoznajte kritički unutarnji glas: Budite svjesni kritičnih misli koje vam mogu pasti na pamet i pokušajte ih izazvati. Zapitajte se jesu li vaše misli realne i valjane.
- Ograničite uspoređivanje: Stalno uspoređivanje sebe s drugima može izazvati negativne emocije. Usredotočite se na svoja postignuća i napredak i neka vas drugi inspiriraju, a ne demotiviraju.
- Digitalna detoksikacija: Povremeno se odmorite od društvenih medija. Ovaj "digitalni detox" omogućit će vam da se usredotočite na stvarni svijet i ojačati svoju unutarnju ravnotežu.
- Razvoj vještina: Radite na osobnom i profesionalnom razvoju. Stvorite postignuća i ciljeve koji će vas motivirati bez obzira što vidite na internetu.
- Podrška i osobna veza: Osobna interakcija može vam pomoći da zadržite perspektivu i izgradite prave odnose.

Rad na zdravom samopoštovanju i vlastitoj vrijednosti u digitalnom svijetu je u tijeku. Radi se o razvijanju vještina koje vam omogućuju bolje upravljanje pritiscima i izazovima online okruženja bez gubitka autentičnosti i unutarnje stabilnosti.



Prilog 4: Japanska kocka-Test

Kocka: Predstavlja kako vi percipirate svijet. Ako je kocka prozirna, ljudi vide ravno kroz vas. Materijal kocke predstavlja vaše osjećaje i jeste li čvrsti ili ranjivi. Veličina kocke u usporedbi s pustinjom predstavlja vaš ego. Ako je kocka velika u usporedbi s pustinjom, imate visoko mišljenje o sebi. Preklapa li se s pustinjskim pijeskom?

Ljestva: Predstavlja vaše prijatelje. Vaši vas prijatelji mogu nazvati za podršku i pomoć ako su ljestve na kocki. Mogu se osloniti na vas. Udaljenost između ljestava i kocke pokazuje vašu blizinu prijateljima.

Konj: To je simbol vašeg ljubavnika ili idealnog ljubavnika. Udaljenost između konja i kocke predstavlja koliko ste bliski sa svojim dečkom/djevojkom. Ako je konj vezan, to ukazuje na potrebu za kontrolom u vezi. Ako je osedlan, s njim se osjećate sigurno. Ako je konj opušten i neosedlan, to sugerira da je vaš partner nekontroliran i nepredvidiv.

Oluja: Ukazuje na prepreke koje ulaze u vaš život. Ako oluja prođe, vaš trenutni problem ima rješenje u bliskoj budućnosti. Međutim, ako oluja ne prođe, to je trenutna prepreka u vašem životu bez rješenja na vidiku. Veličina oluje predstavlja način na koji percipirate problem i udaljenost oluje. Što je oluja udaljenija, problem vam je manje važan. Međutim, ako je oluja jaka, zabrinuti ste zbog problema u svom životu.

Cvijet: Predstavlja vašu djecu i vašu želju za djecom. Što je cvijet bliže kocki, to je vaš odnos s djecom bliži, odnosno hitnija je potreba da ih imate. Što više cvijeća, više djece želite.

SPOSOBNOST VREDNOVANJA SEBE I DRUGIH

Ciljevi bloka

- poznavati vrste uvažavanja i vrijednost uvažavanja
- znati imenovati i raditi s osobnom traumom
- znati koristiti najmanje tri metode uvažavanja

Grupa

12 – 20 sudionika

Resursi

- olovke, flomasteri, magnetna bijela ploča, čisti papirići
- SWOT pitanja i SWOT tablica (*Prilog 1*)
- Pet jezika zahvalnosti (*Prilog 2*)

Trajanje u minutama

110 min.

Sažetak

Aktivnost 1: Identificirajte prednosti

Aktivnost 2: Osobna SWOT analiza

Aktivnost 3: Pet jezika zahvalnosti

Upute

Aktivnost 1: Prepoznajte jake strane (20 min.)

Ova aktivnost izgradnje tima pomaže članovima tima da razmisle i artikuliraju prednosti koje drugi donose timu. Ovu aktivnost treba uključiti u obuku kada se sudionici već poznaju. Cilj aktivnosti je poboljšati sposobnost svakog člana tima da prepozna jake strane drugih i postane svjestan kvaliteta koje drugi kod njih cijene. Utjecaj na osobu kada vidi snage koje joj drugi pripisuju je motivirajući.

Trener će obavijestiti sudionike da će postojati timska aktivnost u kojoj će svaki član podijeliti, maksimalno u jednoj rečenici, što cijeni kod ostalih članova. Trener će svim sudionicima dati prazan papir i olovku.

Zadatak: Svaki sudionik upisuje svoje ime u sredinu lista. Nakon što napišu ime, predaju svoj list osobi koja im sjedi s lijeve strane. Na ovaj način svaki sudionik ima list svog susjeda. Osoba koja drži list napiše oko imena snagu ili osobinu koju cijeni kod te osobe. Mogu napisati najviše jednu rečenicu, koja će biti anonimna. Nakon što napišu rečenicu, list predaju sljedećoj osobi sa svoje lijeve strane. Tako će svaki list s imenima sudionika obilaziti krug i sadržavati mišljenje svakog sudionika. Zadatak završava kada list s imenom stigne u ruke vlasnika.

Kada svi sudionici završe, trener će ih zamoliti da podijele jednu stavku sa svog radnog lista.



Na kraju aktivnosti, trener će uputiti sudionike da ponesu svoje listove sa sobom i kasnije prate osobine koje cijene u drugima.

Sudionici mogu koristiti popis snaga u sljedećoj aktivnosti.



Aktivnost 2: Osobna SWOT analiza (45 min.)

Na početku aktivnosti trener sažima načela SWOT analize i ilustrira osnovni SWOT dijagram na magnetnoj bijeloj ploči. Trener objašnjava i prikazuje različite dijelove SWOT analize na primjeru.

Potom sudionicima dijeli ispisana SWOT pitanja i SWOT tablicu (*Prilog 1*).

Zadatak: Sudionici popunjavaju tablicu – osobnu SWOT analizu – prema popratnim pitanjima u prilogu. Za to imaju 25 minuta.

Kada svi sudionici izvrše zadatak, dijele se u grupi odabriom jednog odgovora od mnogih odgovora iz tablice: jedna snaga, jedna slabost, jedna prilika i jedna prijetnja te ga prezentiraju grupi.

Na kraju aktivnosti, trener će istaknuti da svatko ima jake i slabe strane. Važno je upoznati sebe. Dobro je više koristiti svoje snage i manje vremena trošiti na slabosti.

Aktivnost 3: Pet jezika poštovanja (45 min.)

Trener će podijeliti sudionike u pet grupa. Svaka grupa će dobiti kratak opis 1 jezika zahvalnosti (*Prilog 2*).

Zadatak: Svaka grupa predstavlja jezik zahvalnosti koji je opisala drugim sudionicima koristeći kratku metodu igranja uloga.

Nakon svake igre uloga održat će se grupna refleksija, a u raspravi će ostali sudionici razmisiliti o tome kakvu je vrstu uvažavanja prikazala igra uloga. Trener će zaključiti svaku raspravu objašnjavajući i sažimajući jezik (vrstu) zahvalnosti i može dati daljnje primjere.

Na kraju aktivnosti, trener će sažeti jezike uvažavanja i naglasiti da svaka osoba drugačije percipira uvažavanje. Odnosno, govore drugačijim jezikom uvažavanja.



Prilozi

Prilog 1: SWOT pitanja i tablica

Snage	Slabosti
Mogućnosti	Prijetnje



SWOT pitanja:

Snage

Koje prednosti vi imate koje drugi nemaju (kao što su vještine, certifikati, obrazovanje ili kontakti)?

Što radiš bolje od svih ostalih?

Kojim osobnim izvorima imate pristup?

Što drugi ljudi smatraju Vašom snagom?

Na koje ste svoje postignuće najviše ponosni?

Što mislite koje vrijednosti drugi ljudi ne pokazuju?

Jeste li dio mreže u koju nitko drugi nije uključen? Ako da, kakve veze imate s utjecajnim ljudima?

Slabosti

Koje zadatke obično izbjegavate jer se ne osjećate samouvjerenog dok ih obavljate?

Što će ljudi oko vas doživljavati kao vaše slabosti?

Jeste li potpuno uvjereni u svoje vještine obrazovanja i sposobljavanja? Ako ne, gdje ste najslabiji?

Koje su vaše negativne radne navike (npr. često kasnite, neorganizirani, temperamentni ili se slabo nosite sa stresom)?

Imate li karakternih osobina koje vas sputavaju u vašem području (na primjer, ako morate redovito održavati sastanke, strah od javnog govora bi bio značajna slabost)?

Mogućnosti

Koje vam se prilike otvaraju?

Koje biste trendove mogli iskoristiti?

Imate li mrežu kontakata koji vam mogu pomoći ili dati dobar savjet?

Postoji li potreba u vašem području koju nitko ne ispunjava?

Kako možete pretvoriti svoje snage u prilike?

Prijetnje

Koje prijetnje bi vam mogle naškoditi?

S kojim se preprekama trenutno susrećete na poslu/školi?

Mijenja li se potražnja za stvarima koje radite?

Ugrožava li promjena tehnologije vašu poziciju?

Kakvim vas prijetnjama izlažu vaše slabosti?



Prilog 2: 5 jezika poštovanja

Pet načina za izražavanje zahvalnosti su:

- Riječi sigurnosti
- Kvalitetno vrijeme
- Službena djela
- Davanje materijalnih darova
- Fizički dodir

Riječi sigurnosti

Ovaj jezik zahvalnosti znači izgovoriti riječi koje osobi daju do znanja da je učinila nešto vrijedno. No, nije dovoljno izbaciti povremene i generičke riječi poput "Dobro urađen posao!" Da biste bili učinkoviti s riječima uvjeravanja, budite konkretni. Reći "Odlično!" svaki put kad netko pruži dobru izvedbu, s vremenom će izgubiti učinak budući da je riječ o nejasnoj izjavi koju je tako lako koristiti. Odabir određenog dijela nečijeg nastupa pohvali daje značenje.

Kvalitetno vrijeme

Kvalitetno vrijeme znači slušati osobu, a ne pričati i dopustiti joj da izrazi svoje misli. Primjer može biti - ispitanje kave s osobom, tijekom koje joj posvećujemo punu pažnju i pokazujemo iskren interes.

Djela službe

Ovaj jezik uvažavanja posebno se sviđa onima koji misle: "Razgovor je jeftin - zašto ne poduzmete nešto?" Fizičko preuzimanje zadatka i možda čak i ublažavanje tog posla od nekog drugog pokazuje da prepoznajete količinu posla koji oni obavljaju i da to cijenite - time što stvarno nešto radite!

Davanje materijalnih darova

Ovaj jezik uvažavanja posebno se sviđa onima koji misle: "Razgovor je jeftin - zašto ne poduzmete nešto?" Fizičkim preuzimanjem zadatka i ublažavanjem tog rada nekog drugog pokazujete da prepoznajete njihov rad i da ga cijenite - time što stvarno nešto radite!

Fizički dodir

Ovaj jezik uvažavanja ima savršenog smisla u obiteljskom kontekstu. U radnim odnosima budite oprezni. Petica, šaka ili stisak ruke općenito su prihvatljivi u zapadnom svijetu. U nekim kulturama ljudi se često pozdravljaju poljupcem u svaki obraz. Na radnom mjestu, obična ruka po ramenu ili tapšanje po leđima može odjeknuti kod onih koji reagiraju na fizički dodir, i tada doživljavaju zahvalnost.

Izvor: Nadahnuto knjigom *The 5 Languages Of Appreciation At Work (Päť jazykov ocenia na pracovisku)* autora Gary Chapman i Paul White.

Prostor za bilješke.



UMIJEĆE OPUŠTANJA



Ciljevi bloka

- razumjeti važnost opuštanja kao prevencije sindroma sagorijevanja
- naučiti barem jednu tehniku relaksacije

Grupa

8 – 20 sudionika

Materijal

- Projektor, wifi, pametni telefoni (svaki sudionik), flipchart, markeri, ispisane antistres slike za bojanje (*prilog 2*)
- Život je život karte (<https://www.b-creative.cz/terapeutické-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards>) (*prilog 1*)

Duljina u minutama

100 min.

Sažetak

Aktivnost 1: Uvod

Aktivnost 2: "Kako si danas?" (Život je život karte)

Aktivnost 3: Mišljenje o opuštanju i upravljanju stresom

Aktivnost 4: Važnost opuštanja

Aktivnost 5: Demonstracija tehnika relaksacije

Aktivnost 6: Opuštanje i ti

Detaljni opis bloka

Aktivnost 1: Uvod (5 min.)

Trener će se predstaviti i otvoriti temu treninga, "Učinkovita komunikacija i dijeljenje ključni su za radnike s mladima kako bi stvorili sigurno i inkluzivno okruženje u kojem se mladi osjećaju shvaćeno, poštovano i osnaženo. Aktivnim vježbanjem ovih vještina, radnici s mladima mogu izgraditi snažne odnose s mladima s kojima rade, olakšavaju konstruktivne razgovore, rješavaju sukobe i promiču osobni razvoj. Kao uzori i pomagači, radnici s mladima oblikuju mlade s kojima rade, posebno u društvenim i emocionalnim domenama. Razumijevanje važnosti i nijansi komunikacije omogućuje usmjeravati mlade ljudi u razvijanju njihovih komunikacijskih vještina, poticanju samoizražavanja, empatije i poštovanja prema drugima."

Aktivnost 2: "Kako si danas?" (15 min.)

Karte raširimo po tlu tako da ih svaki sudionik može vidjeti (*Prilog 1*). "Kako si danas? Ponekad nam je teško pronaći riječi za ovo pitanje i zato ovakve karte mogu biti od pomoći. Pokušajte ih pogledati i odaberite kartu koja predstavlja kako ste danas." Čekamo da svatko izabere jednu kartu i ponovno sjednemo u krug. Ponovno pitamo svakog sudionika kako je i na koji je način njegova karta povezana sa zadatkom.



Aktivnost 3: Mišljenje o opuštanju i upravljanju stresom (20 min.)

Zamolit ćemo sudionike da ustanu i pripremit ćemo prostor. "Važno nam je znati što mislite o opuštanju. Pripremili smo nekoliko tvrdnji na koje ne postoje točni i netočni odgovori. Pokušajte zamisliti ljestvicu i ako se slažete s tvrdnjom krenite hodati desno, ako ste neodlučni ostanite stajati u sredini, a ako se ne slažete hodajte lijevo."

Izjave:

- A. Mentalno zdravlje jednako je važno kao i fizičko zdravlje.
- B. Ja imam utjecaj na poboljšanje svog mentalnog zdravlja.
- C. Kada se osjećam iscrpljeno, znam što će mi pomoći.
- D. Smatram da dobro raspolažem vremenom koje imam.
- E. S namjerom stvaram prostor za opuštanje.
- F. Društvene mreže utječu na moje opuštanje.
- G. Jedino pravilno opuštanje je aktivno kretanje.

Između izjava, trener stvara prostor i vodi raspravu među sudionicima.

Aktivnost 4: Važnost opuštanja (25 min.)

Trener stavlja flipchart papir i markere na pod. Podijeli sudionike u grupe od 3-4.

Zatim otvara raspravu sljedećim pitanjima:

- Što mislite o opuštanju?
- Kako se opuštaš?
- Što povezujete s opuštanjem?
- Jeste li više za pasivno ili aktivno opuštanje?
- Prednosti i nedostaci aktivnog i pasivnog opuštanja?

Trener vodi grupne rasprave.

Aktivnost se može zaključiti spoznajama o opuštanju i promicanju uključivanja opuštanja u svakodnevni život: "Iz psihološke perspektive, opuštanje je više od samog odmora. To je proces koji smanjuje učinke stresa na um i tijelo. Tehnike relaksacije mogu pomoći u kontroli simptoma stanja kao što su anksioznost, depresija i poremećaji spavanja. Također mogu poboljšati fokus, koncentraciju i kognitivno djelovanje općenito, što ih čini veoma korisnim u radu s mladima koji su u formativnim godinama."



Aktivnost 5: Demonstracija tehnika relaksacije (20 min.)

Trener će stvoriti prostor za sudionike da isprobaju tehnike opuštanja. Važno je zapamtiti da je ovo samo demonstracija tehnika opuštanja. Za mnoge od njih potrebno je stručno obrazovanje ili obuka za korištenje tehnika u praksi.

I. Vođena vizualizacija:

Zamolite sudionike da zatvore oči i zamisle neku situaciju ili mjesto koje ih smiruje. Opisujući to mjesto ili situaciju, uključite svih 5 osjetila.

Tekst za vođenu grupnu meditaciju: "Udobno se smjestite. Zatvorite oči. Duboko udahnite, zadržite dah, a zatim polako izdahnite. Zamislite da ste na rubu mirnog, prekrasnog jezera. Voda je mirna. Nebo je blistavo plavo. Dok udišete, zamislite da taj mir ispunjava vaše tijelo. Dok izdišete, oslobođite se svake napetosti ili stresa. Nastavite disati u miru i izdisati napetost. Upamtite, vi kontrolirate svoju opuštenost."

Izvor: (<https://www.helpguide.org/articles/stress/relaxation-techniques-for-stress-relief.htm>)

II. Art terapija:

Osigurajte umjetnički pribor i potaknite sudionike da izraze svoje misli i osjećaje kroz crtanje, slikanje ili kiparstvo. Ova aktivnost može poslužiti kao oblik opuštanja te neverbalnog oslobođanja emocija.

Trener priprema tiho mjesto za sudionike uključivanjem mirne, umirujuće glazbe. Sudionicima redom daje dva zadatka:

- Zadatak 1: "Nacrtaj uspomenu na vrijeme kada si se osjećao najopuštenije."
- Zadatak 2: "Odaberite jednu od antistres bojanki (prilog 2) i počnite bojati."

III. Šetnja svjesnosti:

Organizirajte kratku šetnju, potičući sudionike da se usredotoče na sadašnji trenutak i svoju neposrednu okolinu, bilježeći prizore, zvukove i mirise.

IV. Kratka verzija Jacobsonove progresivne relaksacije:

„Udobno se smjestite i zatvorite oči. Počnite od nožnih prstiju. Stisnite ih pet sekundi, a zatim opustite. Zatim to isto napravite sa stopalima, zatim s listovima, pa nastavite činiti isto sve dok ne dođete do glave. Na kraju bi se cijelo vaše tijelo trebalo opustiti.“

Izvor: Adalbert Olschewski- Progresivní svalová relaxace

V. Tehnike disanja usmjerene ka smanjenju simptoma stresa i anksioznosti:

1. Disanje u kutiji: Udahnite brojeći do četiri, zadržite dah brojeći do četiri, izdahnite brojeći do četiri, a zatim pričekajte brojeći do četiri prije ponovnog udaha. Ponavljajte ovaj postupak nekoliko minuta.
2. 4-7-8 disanje: Udahnite brojeći do četiri, zadržite dah brojeći do sedam, zatim izdahnite brojeći do 8. Ova je metoda posebno uspješna pri smanjenju simptoma anksioznosti i pomoći oko spavanja.

Izvor: Je ok, že nie si ok: Pomoc pri strese existuje (<https://mkmk.facebook.com/ipcko/posts/4060478784006052>)



Aktivnost 6: Opuštanje i ti (5 min.)

"Kako se ti opuštaš?" Anonimni odgovori na slido.com. Predavač spominje sve metode i ostavlja dovoljno prostora za raspravu.

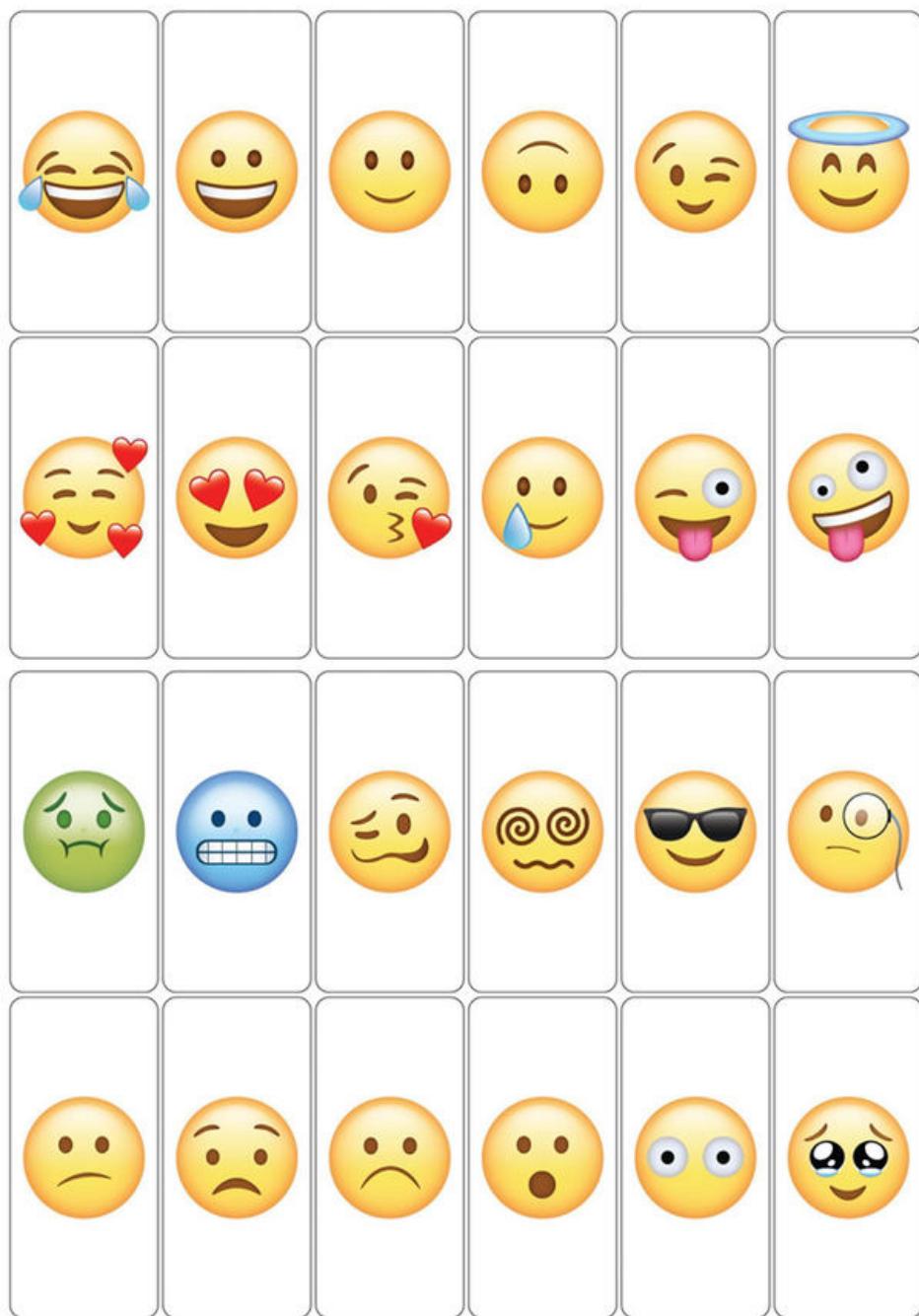
Trener će zaključiti: "Umijeće opuštanja je vještina koja uvelike može koristiti i mladima, kao i osobama koje rade s mladima. Uključivanjem ovih strategija u svoj rad, osobe koji rade s mladima mogu poticati opušteniju, usredotočeniju i otporniju zajednicu. Hvala vam na pažnji."

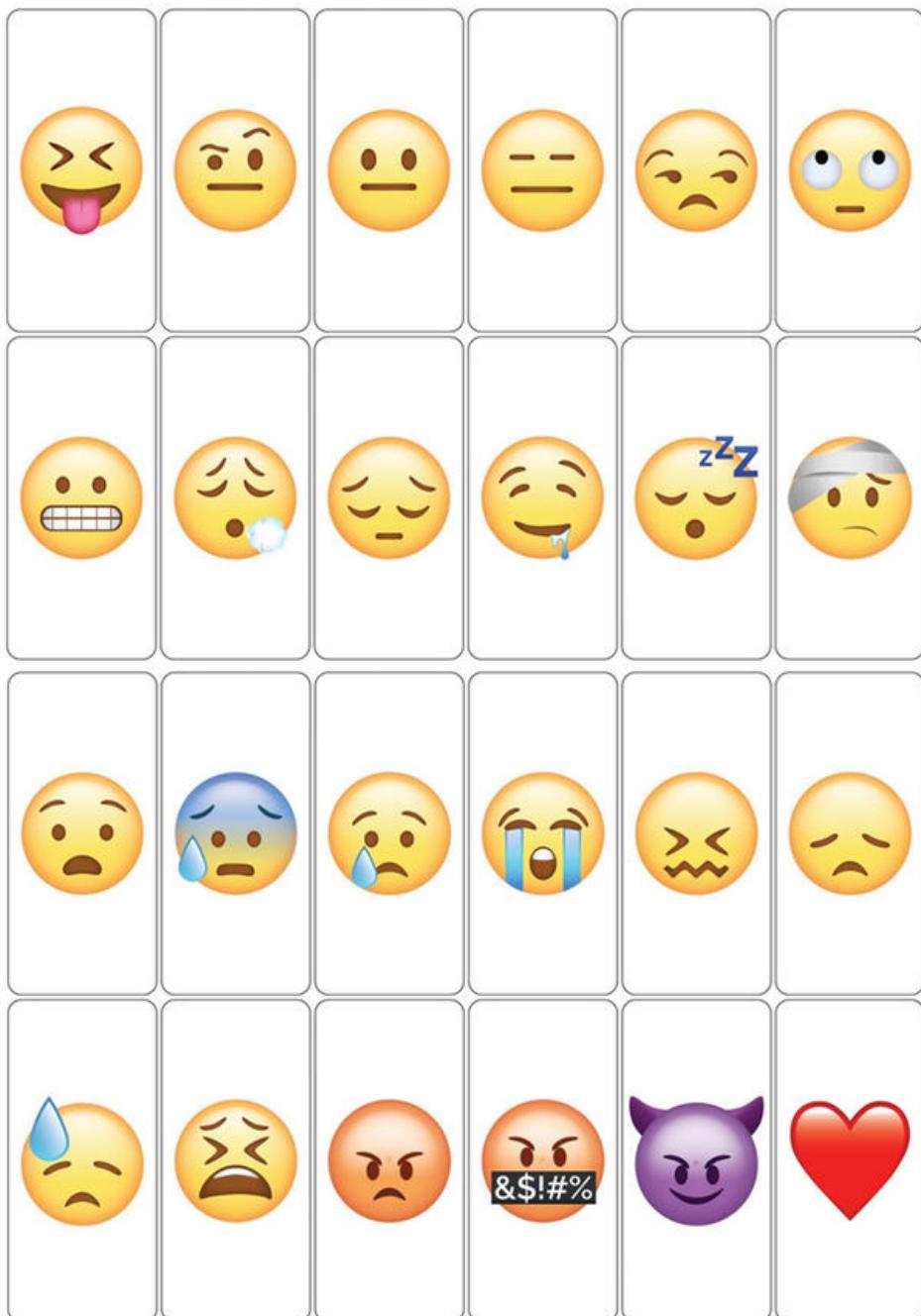




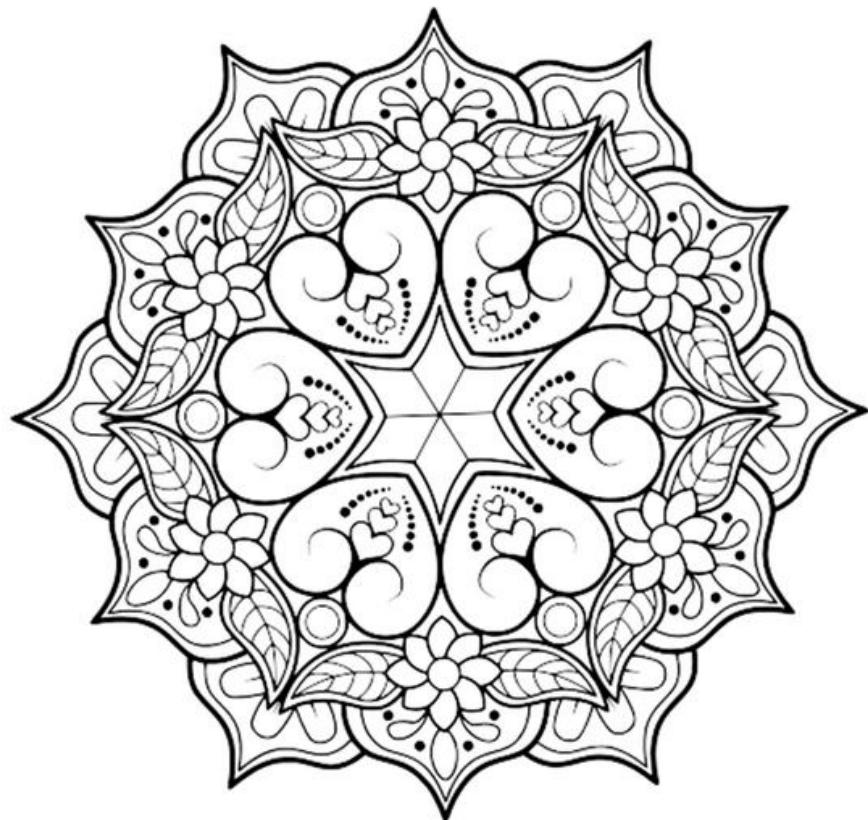
Prilozi

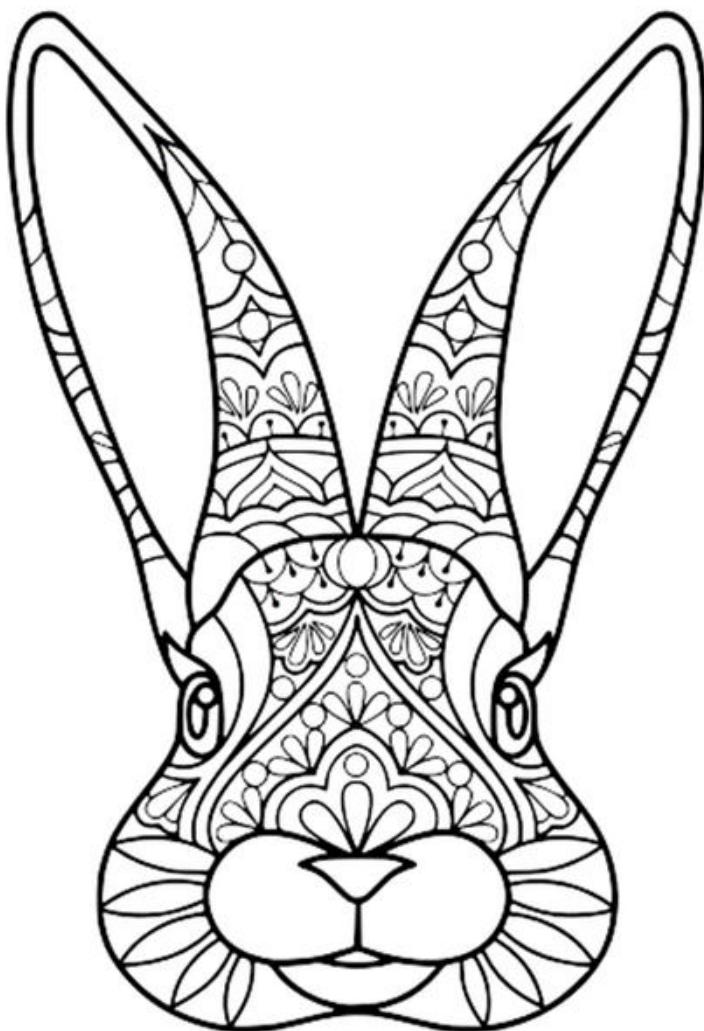
Prilog 1: Emoji kartice






Prilog 2: Slike za bojanje protiv stresa





STRATEŠKO UPRAVLJANJE VREMENOM

Ciljevi bloka

- moći bolje odrediti granice posla
- moći postaviti jasnije ciljeve
- raspolažati idejama i uputama kako bi poboljšali načine upravljanja vremenom

Grupa

10 – 15 sudionika

Materijal

- projektor, wifi, pametni telefoni (svaki sudionik)
- flipchart, markeri
- kemijske olovke, papir
- Život je život karte (<https://www.b-creative.cz/terapeutické-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards> or Dixit (<https://www.ihrysko.sk/dixit-refresh-p2433>)

Duljina u minutama

95 min.

Sažetak

1. Uvod
2. "Kako si danas?"
3. Aktivnost mapiranja vremena
4. Teoretski pogled
5. Igra prioritiziranja
6. Izrazi svoje mišljenje

Detaljni opis bloka

Aktivnost 1: Uvod (5 min.)

Trener uvodi temu i progovara o njezinoj važnosti: Sposobnost učinkovitog planiranja vremena ključna je vještina, posebno u radu s mladima. Omogućuje vam da uskladite brojne odgovornosti, uključujući izradu programa, savjetovanje i administrativne zadatke. Ono vam omogućuje da izdvojite dovoljno vremena za svaki zadatak i smanjuje rizik od stresa na poslu i sagorijevanja. Ono također postavlja pozitivan primjer i mladima s kojima radite, pokazujući važnost organizacije vremena i benefita koje ona donosi pri postizanju ciljeva.

Aktivnost 2: "Kako si danas?" (25 min.)

Karte raširimo po tlu tako da ih svaki sudionik može vidjeti (Prilog 1). "Kako si danas? Ponekad nam je teško pronaći riječi za ovo pitanje i zato ovakve karte mogu biti od pomoći. Pokušajte ih pogledati i odaberite kartu koja predstavlja kako ste danas." Čekamo da svatko izabere jednu kartu i ponovno sjednemo u krug. Ponovno pitamo svakog sudionika kako je i na koji je način njegova karta povezana sa zadatkom.

Aktivnost 3: Aktivnost mapiranja vremena (15 min.)

Ova aktivnost ima za cilj stvoriti vizualne vremenske karte tipičnog tjedna za sudionike i ilustrirati kako provode svoje vrijeme.

Trener će sudionicima podijeliti tiskani *Prilog 2* i bojice.



Svaki dio na kotaču će predstavljati jedan od tih dijelova:

1. obitelj (roditelji, braća i sestre)
2. romantična veza/brak
3. odnosi (prijatelji, kolege)
4. posao/škola
5. tijelo (tjelesno zdravlje)
6. um (mentalni razvoj)
7. odmor/opuštanje
8. duhovni razvoj
9. dodatak po izboru sudionika

Trener zatim traži od sudionika da popune svoj kotač prema tome koliko vremena misle da provode u kojem području i koliko su njime zadovoljni. Pretpostavimo da je cijeli dio jednog područja ispunjen, npr. obitelj. U tom slučaju sudionik je aktivno uključen u svoje obiteljske odnose, gradi ih i njeguje te ne bi želio ništa mijenjati u ovom pristupu.

Trener će podijeliti sudionike u grupe i započeti raspravu o aktivnosti. Pita: Na koji dio bi željeli potrošiti više vremena, a na koji manje? Kako su napunili svoj kotač?

Aktivnost 4: Teoretski pogled (20 min.)

Trener stavlja flipchart papir i markere na pod. Podijeli sudionike u grupe od 3-4.

U današnjem ubrzanom svijetu mladi su često suočeni s mnogim zadacima, uključujući školske obveze, izvanškolske aktivnosti, društveni angažman i obiteljske obveze. Bez učinkovitih vještina za upravljanje vremenom, ponekad može biti zahtjevno uskladiti sve te zadatke, a to često dovodi do stresa i smanjenog učinka. Naglašavanjem važnosti planiranja vremena, osobe koje rade s mladima mogu „opremiti“ mlade ljudi skupom vještina koje doprinose uspjehu i ravnoteži u njihovim osobnim, akademskim i (potencijalno) profesionalnim životima.

Iz psihološke perspektive, sposobnost učinkovitog planiranja vremena pridonosi osjećaju samoučinkovitosti i kontrole nad vlastitim životom. Ono smanjuje osjećaj preopterećenosti i potiče samopoštovanje. Izjava "Ja sam više od mog uspjeha na poslu ili u školi" u skladu je s ovom perspektivom. Naglašava da vlastita vrijednost nije definirana samo produktivnošću ili uspjehom u tradicionalnim ulogama, već također uzima u obzir i druge aspekte osobnog razvoja i dobrobiti. Vještine upravljanja vremenom ne samo da povećavaju produktivnost, već omogućuju i odmor, brigu o sebi i osobni rast, jačajući holistički pogled na vlastitu vrijednost.

Izvor: Je ok, že nie si ok: Pomoc pri strese existuje (<https://mkmk.facebook.com/ipcko/posts/4060478784006052>), McNeil, M. P. (2017). *Time management: Finding balance to do it "all"*



Trener će zatim otvoriti grupnu raspravu o sljedećim pitanjima i pozvati sudionike da zapišu svoje ideje na flipchart:

- Što je upravljanje vremenom, po vašem mišljenju?
- Što mislite koja su "pravila" dobrog upravljanja vremenom?
- Što ne treba činiti u pravilnom upravljanju vremenom?
- Kako gledate na upravljanje vremenom unutar različitih generacija (boomers, millennials, Gen Z)?

Uloga trenera je facilitirati raspravu u svakoj grupi.

Na kraju aktivnosti, predavač analizira ideje za poboljšanje upravljanja vremenom i dodaje sljedeće ideje:

- Postavite jasne ciljeve: Znanje o tome što trebate postići pomaže u planiranju. Podijelite veće zadatke na manje zadatke kojima možete lakše upravljati.
- Prioritizirajte zadatke: Nisu svi zadaci jednaki. Koristite alate poput Eisenhowerove kutije kako biste mogli razlučiti što je hitno i važno.
- Izbjegavajte „multitasking“: Unatoč popularnom mišljenju, „multitasking“ može smanjiti produktivnost. Potaknite usredotočen, neprekinut rad na jednom zadatku.
- Uzimajte redovite stanke: Pomodoro tehnika, koja uključuje rad u točno određenom vremenskom periodu (npr. 25 minuta), i zatim kratku stanku (npr. 5 minuta), može povećati produktivnost i usredotočenost.
- Vježbajte –Metoda blokiranja vremena: Dodijelite određene vremenske periode svakom zadatku u svom rasporedu. Na taj način stvarate strukturu koja može pomoći u učinkovitijem upravljanju vremenom.

Izvor: (*The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work*)

Aktivnost 5: Igra prioritizacije (25 min.)

Cilj ove vježbe je naglasiti važnost prioritizacije u procesu poboljšanja upravljanja vremenom.

Podijelimo sudionike u grupe i dodijelimo im jedan od smisljenih scenarija:

- Riješiti sukob između dva člana vašeg tima.
- Organizirajte izlet za mlade u obliku društvenog angažmana.
- Organizirajte timski sastanak kako biste raspravili organizaciju nacionalne konferencije za mlade iz vaše organizacije.

Zamolite sudionike da naprave popis zadataka različite hitnosti i važnosti. Potom zamolite skupinu da posloži te zadatke prema prioritetnosti i potom raspravi svoje mišljenje u grupama. Zatim neka predstave svoj proces drugim sudionicima. Drugi sudionici mogu im dati savjete za poboljšanje učinkovitosti rada.



Aktivnost 6: Izrazi svoje mišljenje (5 min.)

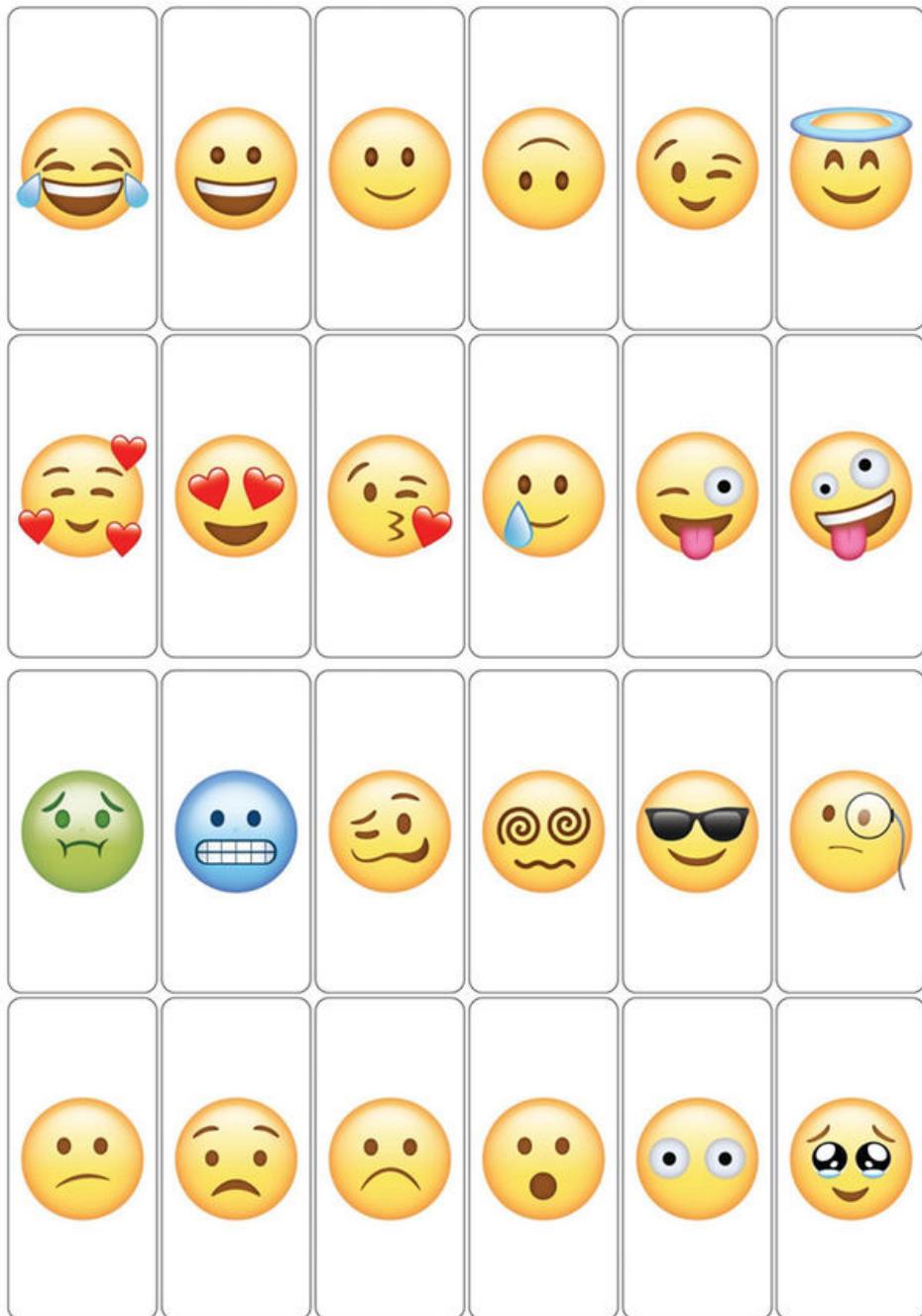


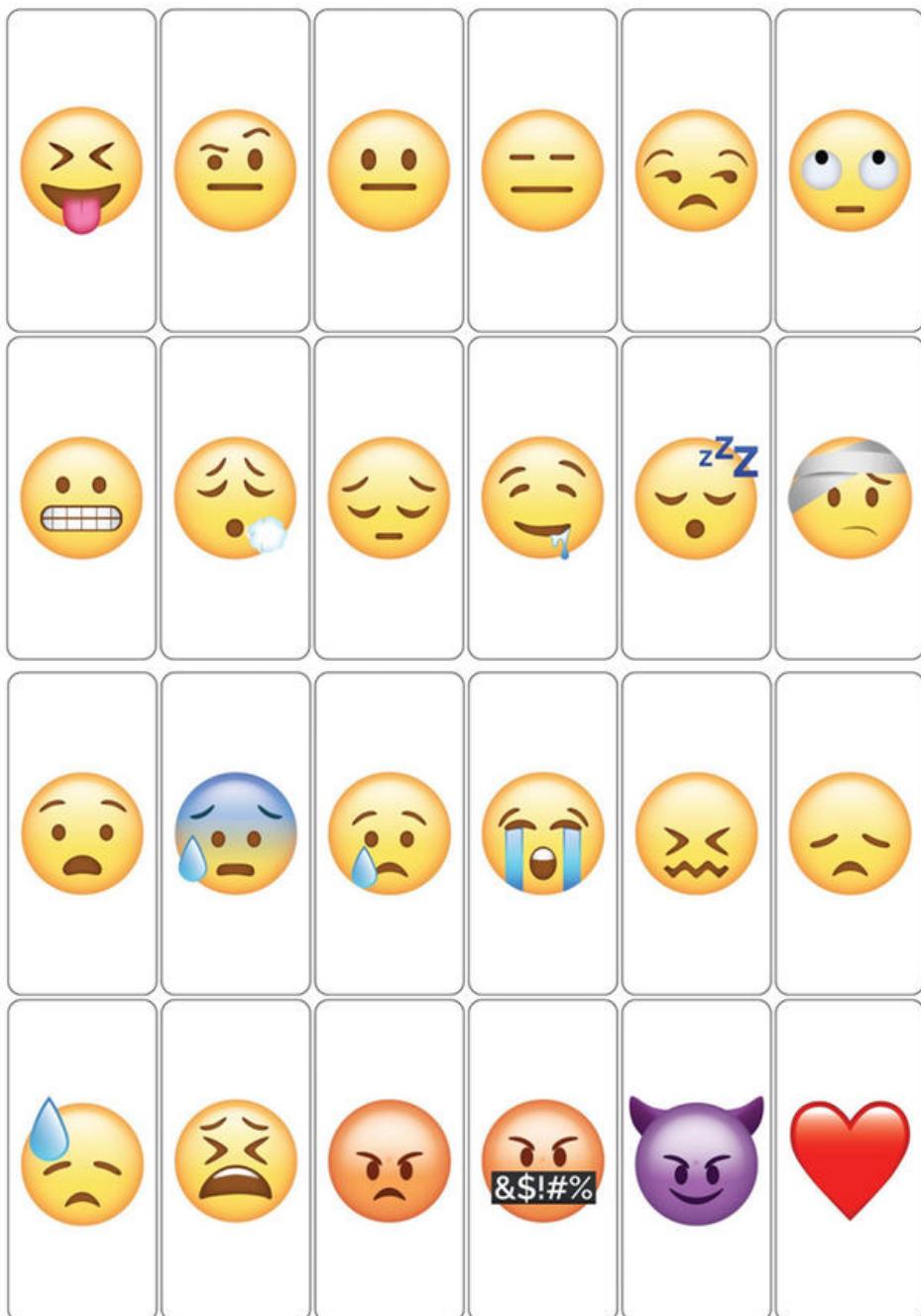
"Koji sam važan uvid dobio/la na ovom treningu?" Pozivamo sudionike da na slido.com anonimno izraze svoje mišljenje te kažu što im je bilo korisno i koja su ključna saznanja stekli u ovom treningu.



Prilozi

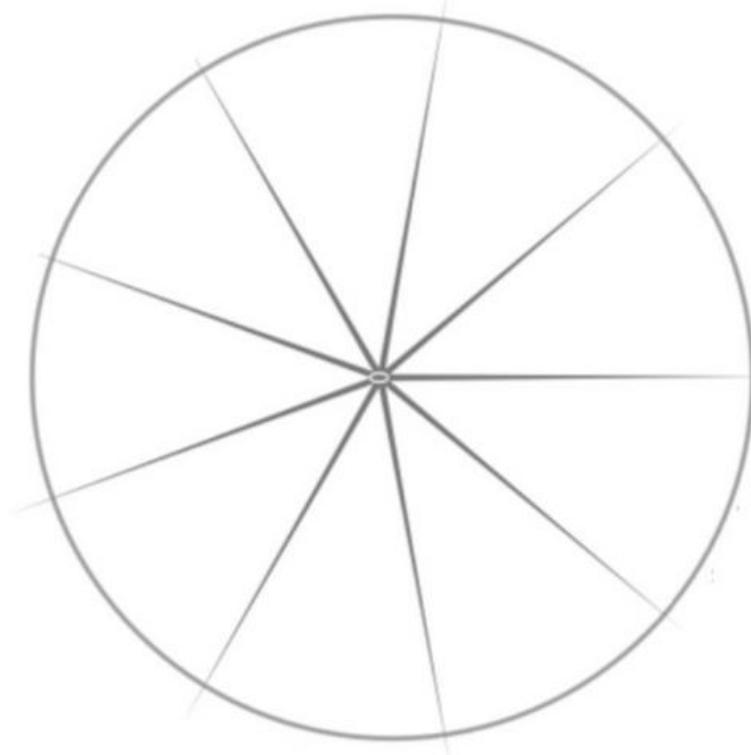
Prilog 1: Emoji kartice







Prilog 2: Kotač



Prostor za bilješke.



SPOSOBNOST UTVRĐIVANJA SVOJIH PRIORITETA



Ciljevi modula

- imenovati područja života koja utječu na život sudionika
- izradite mrežu – mentalnu mapu područja i njihovih veza koje utječu na život sudionika
- stvorite vlastitu viziju života i njegovog sadržaja
- imenovati svoje prioritete prema važnosti i hitnosti
- organizirajte prioritete prema njihovoj važnosti
- navesti posljedice ako netko nema prioritete u životu
- odvojiti posao i privatni život

Grupa

12 – 16 sudionika

Resursi

- kartice iz *priloga 1*
- kartice iz *priloga 2*
- radni listovi iz *priloga 3*
- vizualna slika iz *priloga 4*
- magnetna bijela ploča, samoljepivi listići, olovka, markeri, traka, A4, A3 papir

Trajanje u minutama

120 min.

Sažetak

Aktivnost 1: Područja života koja utječu na naše donošenje odluka

Aktivnost 2: Vizija mog života

Aktivnost 3: Moji osobni prioriteti i njihovo ispunjenje

Upute

Aktivnost 1: Područja života koja utječu na naše donošenje odluka

Napomena za trenera: Za donošenje dobrih odluka o prioritetima, sudionik treba znati što utječe na njegov/njezin život i kojim redoslijedom.

Trener na karticama priprema popis nekoliko područja života s kojima se većina ljudi susreće i koja utječu na njihove živote. On/ona će napisati jedno područje po kartici (Privitak 1): posao, obitelj, zdravlje, dom, odnosi, prijateljstva, hobiji, zabava, briga o sebi, osobni razvoj, sport, duhovnost, religija, novac i volontiranje.

Trener nasumično objesi kartice na magnetnoj bijeloj ploči. On ili ona olovkom dijeli samoljepljive listiće svakom sudioniku aktivnosti i poziva ih da na popis koji vide ispred sebe dodaju druga područja koja utječu na njihov život na temelju osobnog iskustva. Na jednom post-it-u sudionik piše jedno područje koje na bilo koji način utječe na njegov ili njezin život. Trener potiče sudionike da zapisu sve što je snažno utjecalo na njihovu kvalitetu života u posljednjih godinu dana. Imenovanje područja i iskustava treba biti što konkretnije. To može biti bilo koje područje života.



Ostavite 10 minuta za rad na zadatku. Tijekom stvaranja može se puštati tiha glazba.

Kada trener vidi da je većina već napisala područja, on/ona će ih zamoliti da zalijepe samoljepive lističe oko kartica na ploči dok će naglas čitati grupi što lijepe. To će stvoriti kartu područja koja mogu utjecati na živote sudionika.

Nakon što su svi sudionici podijelili svoje rezultate, trener i sudionici formiraju grupe sličnih područja koja utječu na živote sudionika na ploči.

Može se pojaviti područje, npr. zdravlje, financije, zajednica, zabava, itd. To će sažeti životna područja koja mogu utjecati na živote sudionika.

Trener će sa sudionicima raditi na izradi mentalne mape područja i aktivnosti sudionika koji utječu na njihovo donošenje odluka pri davanju prioriteta nekom području, vidi primjer (*Prilog 2*).

Na kraju predavanja, trener će sudionicima podijeliti papir veličine A4. Od svakog sudionika traži da napiše svoje ime u gornjem desnom kutu.

Trener im zatim daje zadatak: izraditi svoju mentalnu mapu područja koja utječu na njihove živote i poredati ih po koherentnosti i prioritetu, prema tome kako to vide svojim očima. Mogu se koristiti slikanjem, crtežom, slikama iz časopisa, pisanjem itd. Trener je dostupan tijekom aktivnosti ako je sudioniku potrebna pomoć.

Nakon što su sudionici izradili mapu, zalijepe svoje rezultate na zajedničko mjesto (npr. na zid).

Trener će objasniti sudionicima zašto postavljaju mapu života kako bi se u sljedećim aktivnostima vraćali na područja koja utječu na njihov život.

Aktivnost 2: Vizija mog života

Napomena za trenera: Pri donošenju i prioritiziranju odluka, polaznik mora znati svoju viziju onoga što bi želio postići u određenom vremenskom razdoblju.

Na početku treninga, trener će pozvati sudionike da počnu zamišljati (da počnu sanjati) u svojim mislima o tome što bi željeli postići u svom životu i na kojim područjima. Polazna točka za svakog sudionika bit će trenutak koji trenutno proživljava na tom području. Za svako područje ili problem mogu naznačiti kada bi željeli postići stanje koje imenuju.

Nakon uvoda, trener će svakom sudioniku podijeliti radne listove s popratnim pitanjima (*prilog 3*).

Od sudionika se traži da odgovore na pitanja. Imaju priliku dodati druga područja koja smatraju važnima i imenovati ih. Ako sudioniku nedostaje neko za njega važno područje, može ga popuniti svojim pitanjima i odgovorima.

Nakon što su sudionici dovršili svoje odgovore i stvorili svoju viziju života, svaki sudionik dijeli s ostalim sudionicima odgovor na jedno pitanje koje odabere u svakom području koje smatra najvažnijim u tom području.



Odabirom određenog pitanja i odgovora odredit će mu prioritet u tom području. Sudionik to označava bojom na radnom listu.

Na kraju sesije učenja, trener će pozvati sudionike da podijele kako su se osjećali o aktivnosti, zbog čega su bili uzbuđeni, zbog čega su bili zabrinuti i kako će nastaviti raditi s nalazima kako bi odredili prioritete svojih aktivnosti.

Napomena za trenera: Pripremite radne listove s pitanjima koja ćete postaviti sudionicima prije treninga. Oni će se razlikovati za odrasle koji rade s mladima od studenata i mladih volontera.

Aktivnost 3: Moji osobni prioriteti i njihovo ispunjenje

Trener poziva svakog sudionika da odabere jedno područje iz odjeljka "Vizija mog života" (prethodna aktivnost). On/ona dijeli post-it svakom sudioniku. Na samoljepljivim listićima sudionik mora napisati koje konkretnе aktivnosti i radnje planira provesti kako bi se približio svojoj viziji u odabranom području tijekom sljedećih šest mjeseci. Sudionik piše jednu aktivnost po samoljepljivom papiru.

Kada svi sudionici napišu aktivnosti i radnje, trener zamoli svakog sudionika da podjeli s grupom broj koji predstavlja broj ispisanih post-itova, odnosno koliko aktivnosti i radnji planira provesti.

Kako bi se osiguralo da se sve aktivnosti i akcije ne provode istovremeno, trener će podsjetiti sudionike na važnost organiziranja aktivnosti prema važnosti i hitnosti. Trener će potaknuti sudionike da pažljivo prate prezentaciju Matrice važnosti i hitnosti (*Prilog 4*).

Nakon predstavljanja matrice, trener će svakom sudioniku ponuditi papir (A4 ili A3) kako bi na temelju predstavljanja matrice izradio svoju matricu važnosti i hitnosti te u svaku kutiju stavio one aktivnosti napisane na samoljepljivim papirićima za koje misli da pripadaju. u toj kutiji prema važnosti i hitnosti.

Nakon što je matrica formirana, svaki sudionik drugima predstavlja aktivnosti koje ima u okvirima važnosti i hitnosti.

Na kraju sesije učenja, trener će sažeti rezultate koji podupiru osobu da može definirati svoje prioritete kako bi spriječila izgaranje:

1. Navedite što utječe na njegov/njezin život i kako su povezani.
2. Znajte viziju njegova života koju bi želio ostvariti.
3. Znati što može učiniti i koje aktivnosti i akcije može poduzeti kako bi ostvario viziju svog života.
4. Među navedenim aktivnostima poredajte što je važno, nevažno, hitno i nehitno.
5. Usredotočite se na važno i hitno, planirajte važno i nevažno, nevažno i hitno delegirajte na druge i znajte se maknuti nevažno i nehitno.

Na taj način se može sprječiti frustracija i izgaranje u aktivnostima i postupcima.

Prilozi

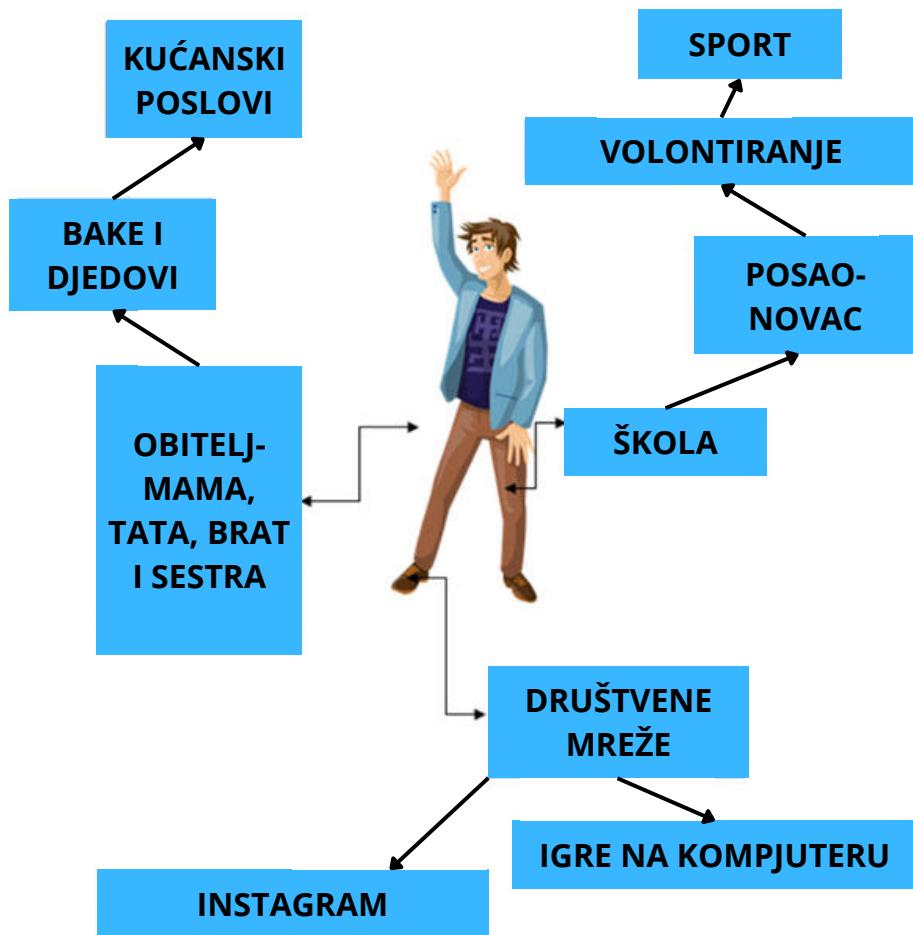


Prilog 1: Područja koja utječu na život sudionika

POSAO	OBITELJ
ZDRAVLJE	KUĆANSTVO
ODNOSI	PRIJATELJSTVA
HOBICI	ZABAVA
VOLONTIRANJE	OSOBNI RAST
RELIGIJA	DUHOVNOST
SPORT	NOVAC
ŠKOLA	POLITIKA
DRUŠTVENE MREŽE	IGRE NA KOMPJUTERU



Prilog 2: mentalna mapa povezanosti područja u kojima sudionik živi



Prilog 3: Vizija života



FINANCIJE

1/ Koliko planirate zaraditi mjesečno?

Odgovor:.....

2/ Kako će vam izgledati dom? Što želite imati u njemu?

Odgovor:.....

3/ Gdje ćete živjeti? U gradu ili na selu?

Odgovor:.....

4/ Koji auto ćete voziti?

Odgovor:.....

Ostala pitanja koja mogu utjecati na financije

ZDRAVLJE

1/ Što planirate učiniti kako biste ostali zdravi?

Odgovor:.....

2/ Što planirate jesti?

Odgovor:.....

3/ Kako ćete održavati kondiciju fizički i psihički?

Odgovor:.....

Ostala pitanja koja mogu utjecati na zdravlje



KARIJERA

1/ Gdje ćete raditi, u kojem području, u kojem gradu?

Odgovor:.....

2/ Što biste specifično željeli raditi?

Odgovor:.....

3/ S kime biste željeli raditi?

Odgovor:.....

4/ Kakvog voditelja biste željeli imati?

Odgovor:.....

Ostala pitanja koja mogu utjecati na vašu karijeru

ODNOSI

1/ Kakav odnos biste željeli imati s obitelji?

Odgovor:.....

2/ Koliko često želite biti sa svojim prijateljima?

Odgovor:.....

3/ Kako zamišljate vašeg životnog partnera?

Odgovor:.....

4/ Kako će izgledati vaša obitelj?

Odgovor:.....

Ostala pitanja koja mogu utjecati na odnose



ODMOR

1/ Što biste željeli raditi u slobodno vrijeme?

Odgovor:.....

2/ Kojim hobijima biste se voljeli baviti?

Odgovor:.....

3/ Gdje biste voljeli provesti svoj odmor?

Odgovor:.....

Ostala pitanja koja mogu utjecati na odmor

PRIVATNI ŽIVOT

1/ Kako biste voljeli napredovati kao osoba?

Odgovor:.....

2/ Kako biste voljeli iskoristiti svoj um, tijelo i dušu?

Odgovor:.....

3/ Prema kojim ciljevima želite koračati?

Odgovor:.....

Ostala pitanja koja mogu utjecati na privatni život



ZAJEDNICA

1/ U kakvoj zajednici ljudi biste voljeli živjeti?

Odgovor:.....

2/ Koja bi bila vaša uloga u toj zajednici?

Odgovor:.....

3/ Kako ćete upoznati ljude unutar zajednice?

Odgovor:.....

4/ Koji će biti vaš doprinos zajednici?

Odgovor:.....

Ostala pitanja koja bi mogla utjecati na zajednicu

Ovdje možete dodati područja s pitanjima koja još nisu imenovana.

Prilog 4: Matrica važnosti i hitnosti





SPOSOBNOST DELEGIRANJA I RAZVOJA OVE KOMPETENCIJE



Ciljevi modula

- naučiti o vrstama delegiranja
- upoznati se s prepoznavanjem i razumijevanjem vrsta delegiranja
- razumjeti odgovarajuća načela delegiranja i kako ih učinkovito slijediti

Grupa

15 – 20 sudionika

Resursi

- reciklirani A4 papir (za izradu papirnatih aviona)
- flipchart
- markeri

Trajanje u minutama

90 min.

Sažetak

Aktivnost 1: Uvod

Aktivnost 2: "Let s liderskim vještinama"

Aktivnost 3: Alegorije

Aktivnost 4: Stvaranje dobre prakse za dobro delegiranje

Upute

Aktivnost 1: Uvod

Trener započinje novi blok: „Delegiranje je jedna od osnovnih aktivnosti rada i kompetencija lidera. To je delegiranje dijela odgovornosti priateljima i kolegama u grupi kroz koje se zadatak ostvaruje. Dio procesa delegiranja je delegiranje potrebnih ovlasti, koje je proporcionalno povezano s opsegom odgovornosti i težinom zadatka. Moto je: Ne samo blistati, nego i dopustiti drugima da blistaju. Danas ćemo ispitati predmet Delegiranja i njegovu važnost u različitim područjima života. Ova je tema ključna za razvoj vaših liderskih vještina, a mi ćemo pokušati saznati kako delegiranje možemo koristiti ne samo u našem poslovnom životu, već i u obitelji, slobodnom vremenu i na fakultetu.“

Trener otvara raspravu na temu delegiranja i pita sudionike što misle da taj pojam znači, gdje ih u životu delegira netko drugi, a gdje oni druge. Na kraju rasprave, trener objašnjava što je delegiranje (*Prilog 1*).



Aktivnost 2: "Let s liderskim vještinama"

Trener će podijeliti sudionike u dva tima. Svaki tim će dobiti hrpu papira, a zadatak će im biti sagraditi što više funkcionalnih papirnatih aviona.

Svaki tim ima dvije minute za planiranje na početku. Za to vrijeme trebaju utvrditi postupak izrade aviona i podijeliti zadatke.

Nakon planiranja, timovi imaju dvije minute za izradu papirnatih aviona prema svom planu.

Trener će odrediti startnu i ciljnu liniju u sobi. Timovi imaju zadatak testirati svoje zrakoplove tako da ih lansiraju i vide koliko daleko će letjeti.

Nakon testiranja rezultati će se zbrojiti, a broj ispravnih zrakoplova odredit će pobjednički tim.

Nakon prvog kruga, trener će s timovima razgovarati o znanju koje su stekli tijekom ovog dijela aktivnosti. Postavlja im sljedeća pitanja:

- Kakvo je bilo planiranje, montaža i testiranje?
- Kako su se timovi osjećali tijekom ove aktivnosti?
- Je li bilo stresno ili zabavno?

Trener ponavlja cijeli proces s istim timovima. Ovaj put, trener će timovima dati jasne zadatke i uloge koje će delegirati.

Rasprava će se ponovno otvoriti nakon druge runde lansiranja aviona. Trener postavlja sudionicima sljedeća pitanja:

- Koju ste razliku uočili između prvog i drugog kruga u pogledu delegiranja zadataka i jasnog vodstva? Koje su bile glavne prednosti i nedostaci svakog pristupa?
- Kako su se vaši timovi osjećali u prvom krugu kada su imali više slobode odlučivanja? A kako su se osjećali u drugom krugu kada su imali jasno definirane uloge?
- Što je bio najveći izazov u delegiranju zadataka u vašem timu? Kako biste mogli prevladati ovaj izazov u budućnosti?
- Kako možete primijeniti vještine delegiranja koje ste danas naučili u svom svakodnevnom životu, bilo u školi, na poslu ili u obiteljskim odnosima?

Aktivnost 3: Alegorije

Trener će sudionicima reći dvije alegorije redom.

Alegorija br. 1 - Košnica:

U košnici jedna matica određuje smjer i ciljeve cijele košnice. Svaka pčela ima svoju specifičnu ulogu i misiju, primjerice skupljanje nektara, izgradnja saća ili briga o ličinkama. Svi pčelari su motivirani i zajedno rade na postizanju zajedničkog cilja – proizvesti med i održati čvrstu košnicu. S jasnim ulogama i zadacima, pčele napreduju, a košnica je skladna i učinkovita zajednica.

Alegorija br. 2 - Kokošnjac pun pijetlova:

Tri pijetla koji žive u kokošnjcu stalno se svađaju oko toga tko bi trebao biti vođa. Nitko od njih nema jasno definiranu ulogu, pa svi trče naprijed-natrag, glumeći da nešto rade kako bi izgledali korisni, ali ne čine ništa. U kokošnjcu je kaos, a nitko ne zna što učiniti. Zbog toga kokoši ne nose jaja, a svi su frustrirani i demotivirani.



Trener će zatim otvoriti dubinsku raspravu o važnosti jasnog vodstva, delegiranja i motivacije u različitim situacijama i kako se oni mogu primijeniti u stvarnom životu.

Otvorena pitanja za raspravu:

- U slučaju pčela, koje su vještine i osobine bile ključne za uspjeh i učinkovitost njihove zajednice?
- Koje glavne razlike vidite između načina delegiranja matice i situacije u kokošnjcu s pjetlovima?
- Koje su posljedice dvostruko mislenog vođenja i sustavnog pristupa poslu, kao što to ilustriraju pjetlovi u kokošnjcu?
- Koje su implikacije motivacije i jasnog vodstva na učinak i zadovoljstvo članova tima, kao što je ilustrirano u košnici?
- Kako biste primijenili ove koncepte delegiranja i učinkovitosti u svom poslu ili osobnom životu da postignete bolje rezultate i poboljšate timsku suradnju?

Aktivnost 4: Stvaranje dobre prakse za dobro delegiranje

Trener će podijeliti sudionike u manje grupe od po pet članova.

Svaka grupa ima 10 minuta da navede pet pravila dobrog delegiranja. Pritom će ih trener podsjetiti da ova pravila budu konkretna i praktična kako bi se lako primjenila u različitim situacijama.

Nakon što vrijeme istekne, svaka grupa ima 5 minuta da predstavi svoja pravila za pravilno delegiranje. Mogu koristiti flipchart, dijaprojekciju ili druga vizualna pomagala.

Nakon svakog izlaganja slijedi rasprava. Ostali sudionici mogu postavljati pitanja i dati povratne informacije o svakom skupu pravila. Cilj je stvoriti prostor za konstruktivnu raspravu i razmjenu ideja.

Nakon svih prezentacija, male grupe će se razići, a trener će sažeti ključne točke i pravila koja su razvijena. Trener pokreće raspravu o tome kako bi se ova pravila mogla primijeniti u svakodnevnim životnim i radnim situacijama.

Prilozi



Prilog 1: Delegiranje



Delegiranje je sposobnost delegiranja/prenošenja zadataka, dužnosti i odgovornosti na druge kako bi se postigao zajednički cilj. Ova vještina neophodna je za svakog vođu i ima široku primjenu. U životu vas može potaknuti na visoku učinkovitost i uspjeh.

Zašto je delegiranje važno?

- Razvoj tima: Delegiranje omogućuje drugima da rastu i razvijaju svoje vještine i sposobnosti. To stvara jači tim koji može postići veći uspjeh.
- Vremenska učinkovitost: Delegiranje može oslobođiti vaše vrijeme i energiju za važnije zadatke. To je ključno ako želite učinkovito rješavati više stvari odjednom.
- Poboljšano donošenje odluka: Delegiranje omogućuje većem broju ljudi da doprinesu svojim idejama i iskustvom donošenju odluka. To povećava šanse za pronalaženje optimalnog rješenja.
- Povećana motivacija: Kada delegirate zadatke, svojim suradnicima dajete osjećaj važnosti i odgovornosti. To može značajno povećati njihovu motivaciju i angažman.

Sada, pogledajmo stupnjeve delegiranja koje možete koristiti u različitim situacijama:

- Potpuno delegiranje: Vi potpuno predajete zadatak i odgovornost nekome drugome. Ova je razina prikladna kada imate povjerenja u vještine i sposobnosti te osobe.
- Delegiranje s objašnjanjem: Predajete zadatak, ali ostajete na raspolaganju za davanje savjeta i odgovaranje na pitanja. Ova razina može biti prikladna ako osoba treba vodstvo.
- Delegiranje uz nadzor: Vi predajete zadatak, stalno provjeravate napredak i redovito dajete povratne informacije. Ova je faza korisna ako želite zadržati kontrolu nad važnim zadatom.
- Delegiranje s konačnom odlukom: predajete zadatak, ali tražite povratnu informaciju i odlučujete u kojem će smjeru ići. Ova faza omogućuje suradniku da doneše nove ideje i zadrži vašu konačnu kontrolu.

Svi ti stupnjevi imaju svoje mjesto u različitim situacijama, a na pojedincu je da odluči koji je najprikladniji za problem.

Delegiranje je ključni element uspjeha u mnogim područjima života, bilo da se radi o karijeri, obrazovanju ili osobnom razvoju.



SPOSOBNOST UPRAVLJANJA SVOJIM PERFEKCIJONIZMOM



Ciljevi modula

- znati imenovati znakove perfekcionizma
- znati uvesti metode za rad s perfekcionizmom
- znati koristiti barem dvije metode za kanaliziranje perfekcionizma kroz virtualnu stvarnost (disanje, slikanje)
- znati odvagnuti odluke zahtjevnosti prema sebi i drugima

Grupa

12 – 16 sudionika



Resursi

- ispisani A4 listovi sa slikom iz *Priloga 1*
- ispisani listovi A4 sa slikom iz *Priloga 2* (svaka slika na 1 A4)
- flipchart papir, markeri, bojice, slikovni časopisi, ljepilo, samoljepivi, olovka, štoperica, ljepilo



Trajanje u minutama

120 min.



Sažetak

Aktivnost 1: Vaš perfekcionizam

Aktivnost 2: Znakovi perfekcionizma

Aktivnost 3: Izađite iz perfekcionizma kako ne biste izgorjeli



Upute

Aktivnost 1: Vaš perfekcionizam

Voditelj stavlja listove sa slikama na pod tako da je crtež okrenut prema podu (*Prilog 1*). Zatim daje upute sudionicima koji sjede u krugu: "Svatko od vas uzme jedan od listova i pogleda sliku. Napiše svoje ime u gornjem kutu i unutar 4 minute spoji olovkom sve točkice na slici tako da slika izgleda najljepše moguće."

Nakon upute, trener uključuje štopericu i traži od sudionika da uzmu listove sa slikama. Svi počinju raditi prema uputama. Nakon 4 minute kaže "STOP" i svaki sudionik spusti svoju olovku.

Voditelj traži od sudionika da svoj list sa slikom daju susjedu s desne strane. Zadatak susjeda bit će prebrojati koliko točaka nije bilo spojenih ili su bile spojene točke koje nisu slijedile jedna drugu (koliko linija nedostaje ili je pogrešno spojeno na slici). Svoj će broj napisati u lijevom kutu.



Po završetku, list sa slikom predaje se vlasniku.

Nakon ove aktivnosti slijedi refleksija. Svaki sudionik kaže:

- koliko je imao neispravnih i neiscrtanih linija
- što je osjećao prilikom crtanja
- što mu se ne sviđa na crtežu
- što bi učinio drugačije da crtež bude savršen

Nakon ovog dijela predavanja, voditelj će otvoriti temu perfekcionizma koji opsjeda pojedince te izaziva stres i tjeskobu.

Osoba koju ljuti što njegov rad ili rad drugih nije savršen ili nije u skladu s njegovom vizijom može postati perfekcionist. Perfekcionisti imaju karakternu osobinu – Prokrastinacija – oznaka za kompulzivno odgađanje važnih zadataka za kasnije. Međutim, treba napomenuti da je to psihološka stvar, za razliku od lijenosti koja je fizička. Posljedica odugovlačenja je stres, osjećaj krivnje i vlastite nesposobnosti, što dovodi do daljnog odugovlačenja. Oni koji su pogodjeni često se smiruju i uvjeravaju izjavama poput: "Bolje radim pod pritiskom."

Aktivnost 2: Znakovi perfekcionizma

Voditelj će postaviti slike po prostoriji (*prilog 2*).

Voditelj daje sljedeće upute sudionicima: "Pred sobom vidite slike koje izražavaju neke emocije, stavove, simbole. Te slike prikazuju perfekcionizam, koji utječe na osobu, njezine osjećaje, um i ponašanje. Vaš zadatak je napisati riječ ili rečenicu za svaku sliku kako biste izrazili ono što mislite da slika perfekcionističke osobe simbolizira. Na taj način možemo stvoriti mapu karakteristika perfekcionizma."

Voditelj će svakom sudioniku podijeliti samoljepljive lističe na kojima mogu izraziti svoje misli. On/ona će izdvojiti 10 minuta za aktivnost.

Nakon isteka 10 minuta, on/ona poziva sudionike da sjednu, prilazi svakoj slici i čita izjave sudionika. Trener zatim sažima ono što može biti znak perfekcionizma s primjerima u jednu rečenicu i lijepi tvrdnju uz sliku (*prilog 3*).

Aktivnost 3: Izadite iz perfekcionizma kako ne biste izgorjeli

Voditelj dijeli sudionike u tri grupe. Zadatak svake grupe je napraviti listu preporuka za osobu koja pati od perfekcionizma. Mogu napisati popis na papir i izraziti ga crtežom ili slikama iz časopisa. Trener će im dati 20 minuta za aktivnost.

Nakon što vrijeme istekne, on/ona će pozvati glasnogovornika grupe da iznese prijedloge o prevladavanju znakova perfekcionizma i na što se treba usredotočiti.

Nakon prezentiranja rezultata, voditelj će sažeti preporuke kako se riješiti perfekcionističkog ponašanja u 7 koraka (*prilog 4*).

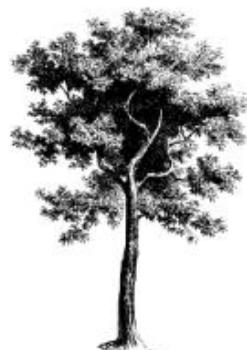


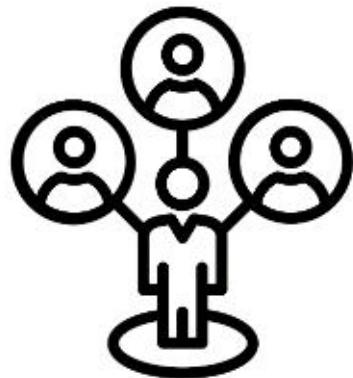
Prilozi

Prilog 1: Vaš perfekcionizam



Prilog 2: Znakovi perfekcionizma





Prilog 3: Karakteristike perfekcionizma



Simbol	Znakovi osobe koja pati od perfekcionizma
	Osjećaju se depresivno, frustrirano i anksiozno
	Imaju crno-bijelo razmišljanje (npr. "Sve manje od savršensiva je neuspjeh.", "Ako trebam pomoći drugih, onda sam slab.").
	Odgađaju posao i aktivnosti dok ne počnu "gorjeti".
	Postaju razdražljivi, ljuti i uzrujani zbog sitnica.
	Suzdržavaju se od isprobavanja novih stvari i aktivnosti u kojima riskiraju da urade pogreške.



Simbol	Znakovi osobe koja pati od perfekcionizma
	Skloni su stalnom ocjenjivanju svog rada jer žele da bude savršen.
	Biti pretjerano oprezan i pedantan (npr. posvetiti 3 sata poslu koji drugim ljudima oduzima 20 minuta).
	Muče se odlučiti o detaljima ili ne baš važnim stvarima (npr. koji film pogledati, koju riječ odabrati u tekstu).
	Sastavljaju detaljne popise obaveza i često ih provjeravaju (npr. kada ustati, oprati zube, tuširati se itd.).
	Pati od kroničnog odgađanja i ima poteškoća u dovršavanju zadataka.



Simbol	Znakovi osobe koja pati od perfekcionizma
	Prevladava pretjerano ispitivanje i kritika (npr. odvajanje 30 minuta za provjeru pravopisnih pogrešaka u kratkoj e-pošti).
	Pati od stalnog pokušaja poboljšanja stvari ponavljanjem (npr. prerada radnog dokumenta nekoliko puta kako bi bio "savršen").
	Ima način razmišljanja "trebati" (npr. "Nikada ne bih trebao pogriješiti", "Uvijek bih trebao predvidjeti probleme prije nego što se pojave.").
	Često razmišljaju o budućnosti (npr. "Iako sam cijelu noć ostao budan pripremajući se za prezentaciju, znam da neću dobro obaviti posao", "Da sam otišao na bolovanje, moj šef bi mislio da sam lijien").
	Pati od katastrofalnog razmišljanja (npr. "Ako pogriješim pred kolegama, neću moći preživjeti poniženje", "Nisam mogao podnijeti da se netko ljuti na mene").

PERFEKCIJONIST TEŽI SAVRŠENSTVU U NEKIM PODRUČJIMA ŽIVOTA A ZANEMARUJE DRUGA PODRUČJA.



Prilog 4: 7 koraka koji mogu riješiti "muke" osobi koja pati od perfekcionizma

1/ JAKE I SLABE STRANE OSOBE KOJA MUČI PERFEKCIJONIZAM

Za perfekcionističku osobu: Zapišite na papir u kojoj mjeri vam vaše ponašanje koristi, a što vam oduzima. Na temelju toga odredite je li dobar sluga onaj koji pomaže uspjeti i imati kontrolu ili loš gospodar koji oduzima snagu i samovrijednost.

2/ GREŠKE PRIPADAJU ŽIVOTU

Za perfekcionističku osobu: Dopustite sebi da budete ljudi i griešite jer uspjeh ne dolazi preko noći. Greške pripadaju i životu i postizanju rezultata.

3/ NESAVRŠENOST JE LJUDSKA OSOBINA

Za perfekcionističku osobu: Ako vas izjeda vaš unutarnji kritičar, usredotočite se na ono čemu vas ova nesavršena izvedba uči ili koja vam nova iskustva i znanja daje. Izvedba vama može biti nezadovoljavajuća, ali autentičnost, originalnost i ljudski izraz više se sviđaju onima oko vas.

4/ NISKI CILJEVI NE RAZOČARAVAJU

Za perfekcionističku osobu: težite uspjehu, a ne savršenstvu. Uvijek je bolje dovršiti manju aktivnost nego postaviti visoki cilj, ali ga ne moći postići. Ako postavite velike ciljeve, podijelite ih na manje, realne. Uvijek radite na jednom zadatku koji također završite. Možete raditi na sljedećem zadatku kada završite taj. Nastavite procjenjivati ova pod-postignuća kako biste mogli stalno iznova procjenjivati svoj veliki cilj.

5/ VREMENSKO OGRANIČENJE POMAŽE U POSTIZANJU CILJA

Za perfekcionističku osobu: razmislite koje će se loše stvari dogoditi ako ne date 110% učinka, ali radite najbolje što možete. Čak i ako, prema vašem idealu, to bude samo 80% ili 90%. Postavite vremensko ograničenje za manje aktivnosti i prekinite ih kada vremensko ograničenje prođe. Pustite ih. Možda neće biti savršeno, ali će biti najbolje što možete.

6/ VRIJEDNOST OSOBE NE OVISI O NJEGOVOM UČINKU

Za perfekcionističku osobu: Zapamtite da se vaša vrijednost ne temelji na učinku. Ako vam nedostaje priznanje ili poštovanje i ne možete ga dobiti od onih oko vas, tada naučite cijeniti sebe. Svake večeri zapišite na što ste ponosni u vezi onoga što ste postigli tijekom dana. Možda su to male stvari, ali tijekom godine dana će se nakupiti. Zahvaljujući tome, nećete trebati uvažavanje i pohvale za nadljudske i perfekcionističke izvedbe.

7/ ŽIVOTIMA RAZLIČITA PODRUČJA KOJA TREBA ŽIVJETI

Za perfekcionističku osobu: odvojite vrijeme i energiju za druga područja svog života. Održavajte kvalitetne osobne i više ljudske odnose. Nemojte poticati natjecateljske odnose i fokus na učinak.

Prostor za bilješke.



POBOLJŠANJE KOMUNIKACIJE I DIJELJENJE



Ciljevi blokaň

- razumjeti koji su znakovi otvorene komunikacije/nenasilne komunikacije/asertivne komunikacije
- poznavati vrste komunikacije (verbalna/neverbalna)



Grupa

15 – 20 sudionika



Materijal

- projektor, wifi, pametni telefoni (svaki sudionik), flipchart, markeri, kemijske olovke, papir, spremnik (šešir, zdjela, kutija ...)
- Život je život karte (<https://www.b-creative.cz/terapeutické-pomucky-b-creative-zivot-je-zivot-life-is-life-cards> or Dixit (<https://www.ihrysko.sk/dixit-refresh-p2433>)



Duljina u minutama

90 min.



Sažetak

Aktivnost 1: Uvod

Aktivnost 2: "Kako si danas?"

Aktivnost 3: Obuj tuđe cipele

Aktivnost 4: Šetnja empatije

Aktivnost 5: Pribrano, smireno i komunikativno: Igranje uloga NK

Aktivnost 6: Skeč o asertivnosti

Aktivnost 7: Izrazi svoje mišljenje



Detaljni opis bloka

Aktivnost 1: Uvod (5 min.)

Tener uvodi temu i progovara o njezinoj važnosti:

Učinkovita komunikacija i dijeljenje ključni su pojmovi za osobe koje rade s mladima. Oni doprinose stvaranju sigurnog okruženja u kojem se mladi osjećaju prihvaćeno, shvaćeno, poštovano i osnaženo. Vježbanjem ovih vještina, osobe koje rade s mladima mogu izgraditi snažne odnose s mladima s kojima rade, kao i rješiti sukobe te potaknuti konstruktivne razgovore i osobni razvoj.

Osobe koje rade s mladima, u ulozi uzora i pomagača, imaju moć oblikovati društveno i emocionalno učenje mlađih s kojima rade. Razumijevanje važnosti komunikacije i dijeljenja omogućuje im da pomognu mlađim ljudima u razvoju vlastitih komunikacijskih vještina, potičući izražavanje, empatiju i poštovanje prema drugima.



Aktivnost 2: "Kako si danas?" (15 min.)

Karte raširimo po tlu tako da ih svaki sudionik može vidjeti (*Prilog 1*). "Kako si danas? Ponekad nam je teško pronaći riječi za ovo pitanje i zato ovakve karte mogu biti od pomoći. Pokušajte ih pogledati i odaberite kartu koja predstavlja kako ste danas." Čekamo da svatko izabere jednu kartu i ponovno sjednemo u krug. Ponovno pitamo svakog sudionika kako je i na koji je način njegova karta povezana sa zadatkom.

Aktivnost 3: Obuj tuđe cipele (15 min.)

Cilj ove aktivnosti je izgradnja empatije i poticanje otvorene komunikacije pomažući sudionicima u razumijevanju različitih perspektiva i iskustava.

Prije nego se grupa sastane, zapišite razne životne situacije ili scenarije na male papiriće. Ti bi scenariji trebali biti raznoliki i otvorenog tipa, poput "Upravo ste se preselili u novi grad u kojem ne poznajete nikoga" ili "Upravo ste unaprijeđeni na izazovnu poziciju na poslu". Stavite ove papiriće u spremnik.

Neka svaki sudionik izvuče papirić iz spremnika. Dajte im nekoliko minuta da ih pročitaju i razmisle o scenariju kojeg su izvukli.

Neka svaki sudionik podijeli svoj scenarij s grupom, opisujući kako bi se oni osjećali i kako bi se ponijeli u toj situaciji. Potaknite ih da svoje misli izlože na što otvoreniji i što detaljniji način.

Nakon što svaki sudionik podijeli svoju priču, potaknite raspravu. Drugi sudionici mogu postavljati pitanja, podijeliti slična vlastita iskustva ili pružiti podršku.

Kada svi sudionici podijele svoje priče, neka zamijene scenarije s nekim drugim i neka se cijeli proces ponovi. To sudionicima daje mogućnost da se postave u cipele druge osobe.

Nakon aktivnosti, potaknite raspravu o tome kako im je bilo. Pitajte sudionike kako im je bilo suošćeati s različitim situacijama, što su naučili o svojim i tuđim perspektivama i kako bi to moglo utjecati na njihovu komunikaciju u budućnosti. Razgovarajte o važnosti empatije i razumijevanja u otvorenoj komunikaciji. Otvorena komunikacija trebala bi poticati slobodnu razmjenu ideja i osjećaja. Znakovi otvorene komunikacije uključuju aktivno slušanje, empatiju, transparentnost i pružanje povratne informacije bez osuđivanja.



Aktivnost 4: Šetnja empatije (15 min.)

Aktivnost ima za cilj donijeti osjećaj bliskosti kroz dijeljenje s nekim koga poznajemo kratko vrijeme i još uvijek možemo razgovarati o svojim osjećajima i potrebama.

Trener će podijeliti sudionike u parove i dati im 15 minuta da zajedno prošeću terenom, tijekom kojeg će međusobno dijeliti. Svaki sudionik će imati jednak vijeme - 7 minuta.

Trener upućuje sudionike da slušaju svoj par bez prekidanja. No, na kraju dijeljenja mogu postavljati pitanja i izražavati podršku na njima blizak način.

Postoje tri teme koje treba obraditi tijekom razgovora:

- dva životna događaja koji su utjecali na to
- što sam sadašto trenutno radim
- gdje bih želio odvesti svoj život

Trener će potaknuti sudionike da formiraju parove uglavnom od sudionika koji se ne poznaju ili poznaju samo kratko. Nakon 15 minuta svi će se ponovno naći u sobi za sastanke.

Nakon aktivnosti može se održati kratka rasprava o zajedničkom iskustvu.

Aktivnost 5: Pribrano, smireno i komunikativno: Igranje uloga NK (15 min.)

Cilj ove aktivnosti je poticanje nenasilne komunikacije (NK) učeći sudionike ključnim značajkama: promatranju, osjećaju, potrebi i zahtjevu.

Ukratko objasnite koncept nenasilne komunikacije, s posebnim naglaskom na četiri značajke:

- 1.Promatranje: Navedite što možete vidjeti, a da utječe na vaše blagostanje.
- 2.Osjećaj: Izrazite kako se osjećate u vezi toga što promatraste.
- 3.Potreba: Uočite što cijenite ili što vam je potrebno, a uzrokuje vaše osjećaje.
- 4.Zahtjev: Jasno zatražite što biste voljeli kako biste obogatili svoj život, ali bez da to zahtijevate.

Pripremite kartice sa scenarijima s prikazom različitih situacija koje bi mogle dovesti do sukoba ili nesporazuma. Na primjer: "Vaš cimer stalno ostavlja kuhinju neurednom" ili "Vaš vas kolega često prekida za vrijeme sastanka".

Podijelite sudionike u parove. Svakom paru dajte jednu kartu sa scenarijem. Jedan sudionik u paru preuzima ulogu osobe koja u scenariju izaziva sukob („glumac“), dok će drugi koristiti principe nenasilne komunikacije za snalaženje u situaciji („komunikator“).

Neka „glumac“ i „komunikator“ zamijene uloge nakon svakog scenarija te ponove zadatku s novim scenarijem.



Nakon igranja uloga, organizirajte grupnu raspravu kako bi sudionici dobili priliku reći koliko im se ta aktivnost svidjela. Pitajte sudionike kako su se osjećali koristeći NK model, što su smatrali izazovnim i kako bi naučene vještine mogli primijeniti u svakodnevnom životu. Razgovarajte o tome kako korištenje NK-e može dovesti do učinkovitije, empatičnije i mirnije komunikacije.

Aktivnost 6: Skeč o asertivnosti (15 min.)

Cilj ove aktivnosti je izgradnja asertivnih komunikacijskih vještina, pomažući sudionicima da izraze svoja mišljenja, potrebe i prava na samopouzdan način i s poštovanjem.

Ukratko objasnite pojam asertivne komunikacije. Asertivnost uključuje izražavanje vlastitih misli, osjećaja i potreba na otvoren, iskren način i s poštovanjem. To je ravnoteža između pasivne i agresivne komunikacije, gdje se čovjek zalaže za svoja prava bez kršenja prava drugih.

Pripremite kartice sa scenarijima na kojima su prikazane različite situacije koje zahtijevaju asertivnu komunikaciju. Na primjer: "Dobili ste nerealan rok na poslu" ili "Prijatelj stalno otkazuje planove u zadnji čas".

Podijelite sudionike u parove ili male grupe i svakom paru/svakoj grupi dajte karticu sa scenarijem. U svakoj grupi sudionici će izvesti skeč na temelju svog scenarija, pokazujući kako se nositi sa situacijom na asertivan način. Potaknite ih da koriste "ja" izjave kako bi jasno i s poštovanjem izrazili svoje osjećaje i potrebe.

Nakon igranja uloga, potaknite grupnu raspravu. Zamolite sudionike da podijele svoja iskustva, što su naučili i kako bi asertivnu komunikaciju mogli primijeniti u svakodnevnom životu. Razgovarajte o važnosti asertivne komunikacije u održavanju samopoštovanja i zdravih odnosa.

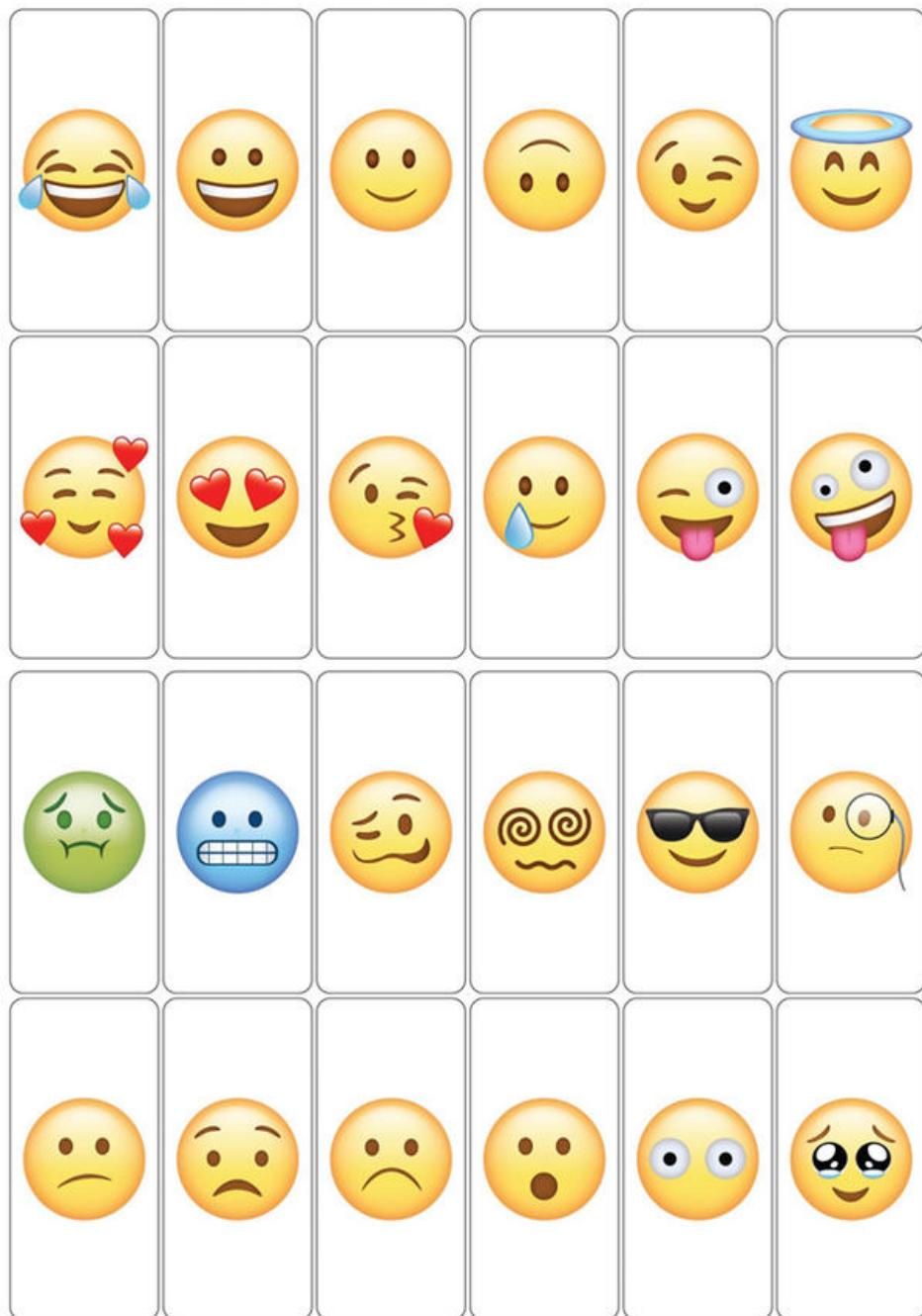
Aktivnost 7: Izrazi svoje mišljenje (10 min.)

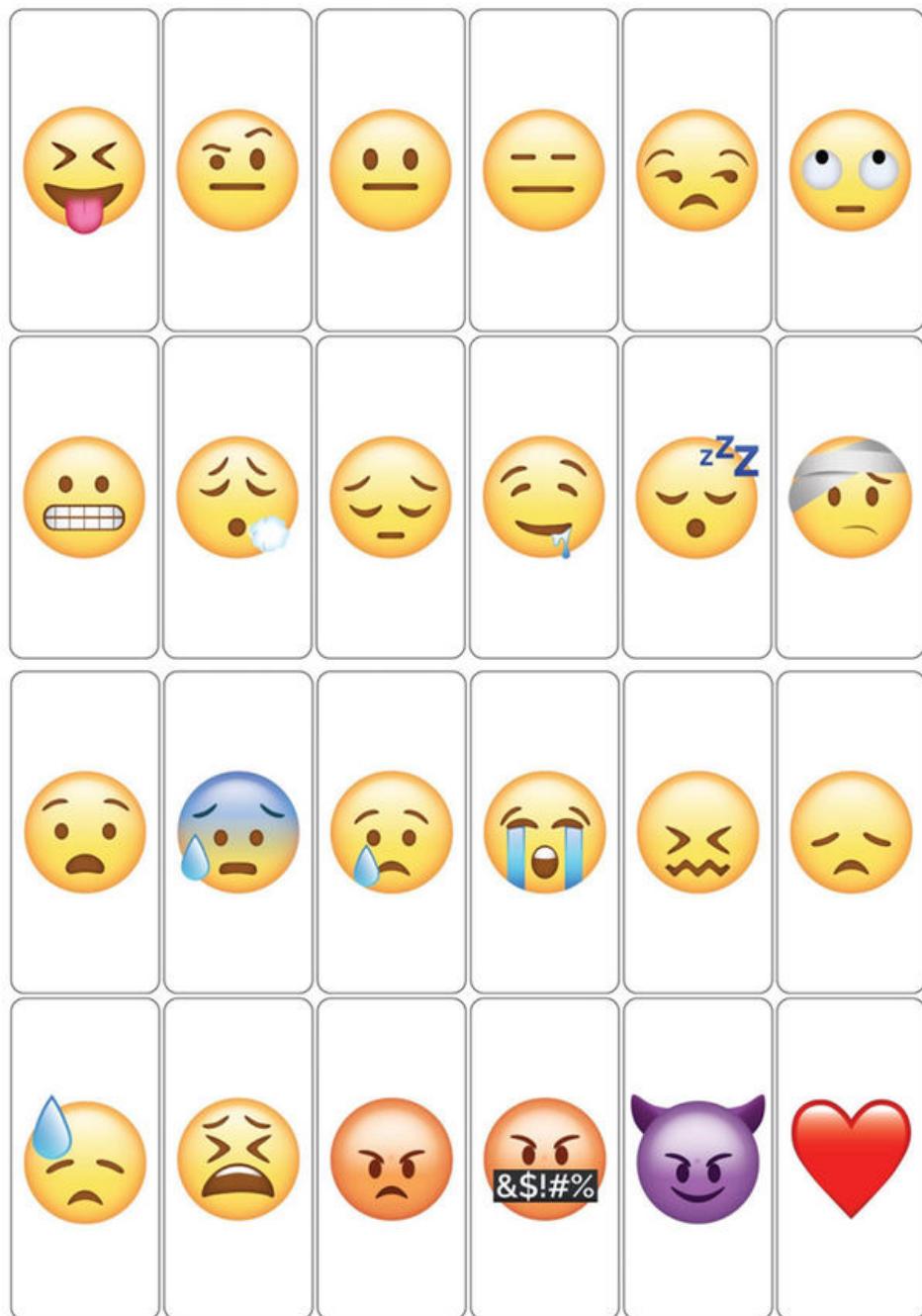
"Koji sam važan uvid dobio/la na ovom treningu?" Pozivamo sudionike da na slido.com anonimno izraze svoje mišljenje te kažu što im je bilo korisno i koja su ključna saznanja stekli u ovom treningu.



Prilozi

Prilog 1: Emoji kartice







O AUTORIMA METODOLOGIJE I VR

Darina Čierniková (SK)

Autorica ima dugogodišnje iskustvo u formalnom i neformalnom obrazovanju. U području neformalnog obrazovanja od 2011. godine kreatorica je metodologija i jamac nekoliko akreditiranih obrazovnih programa za podršku u radu s mladima. Od 2003. godine trenerica je mlađih voditelja i stručnjaka koji rade s mladima. Njezin specifični obrazovni fokus su meke vještine, aktivno sudjelovanje mlađih i promicanje ljudskih prava i razvoj mentalnog zdravlja.

Od 1995. aktivna je u DOMKI – Udrudi salezijanske mlađeži, a od 2002. predsjednica je Regionalnog vijeća mlađih Žilina. Godine 2013. postala je direktorka i voditeljica projekta Ureda za upravljanje projektima Regionalnog vijeća mlađih u Žilini i voditeljica Udruge regionalnih vijeća mlađih. U Erasmus+ programima radi kao evaluatorica prijava i voditeljica projekata. Imala veliko iskustvo u kreiranju politika za mlađe na lokalnoj, regionalnoj i nacionalnoj razini.

Martin Šturek (SK)

Više od 15 godina radi s mlađima. U okviru aktivnosti Regionalnog vijeća mlađih u Žilini ima iskustva u obuci članova i koordinatora školskih parlamenta i parlamenta mlađih, u facilitiranju raspravnih sastanaka između mlađih i predstavnika lokalnih vlasti, u pripremi strateških dokumenata u području rada s mlađima na lokalnoj razini. Trener je i kreator različitih metodologija i metodika akreditiranih programa izobrazbe: 'Voditelj edukativnih aktivnosti za sudjelovanje mlađih' i 'Voditelj školskog parlamenta', gdje djeluje i kao akreditirani trener.

Ivana Gabrišová (SK)

Trenutno studira na Sveučilištu u Žilini, na Fakultetu menadžmenta i informatike. Tamo je 2020. godine diplomirala na Sveučilišnom studiju Menadžmenta. Također je studirala u Finskoj na Sveučilištu u Vaasi, fokusirajući se na upravljanje projektima i poslovni engleski.

Od 2020. koordinira aktivnostima Ureda za upravljanje projektima za Regionalno vijeće mlađih Žiline. Između ostalog, uključena je u koordinaciju projektnih aktivnosti, gramatičke lekture i prevoditeljske poslove. Glavna područja njezinog interesa usmjerena su na aktivno sudjelovanje mlađih, obrazovne aktivnosti u području neformalnog obrazovanja i strateška partnerstva.

Petr Kantor (CZ)

Od 2003. godine profesionalno se bavi predavačkim, coaching i konzultantskim aktivnostima za komercijalni sektor, javnu upravu i neprofitne organizacije. U području mlađih aktivan je od 1996. godine u Udrudi srednjoškolskih klubova Češke Republike kao organizator događanja za neorganiziranu mlađež. Od 2005. aktivan je u Petrklíč helpu, kao networker koji podupire rast pojedinaca i tvrtki, a od 2013. u Udrudi za neformalno obrazovanje kao promicatelj neformalnog obrazovanja, koje vidi kao priliku za dobrovoljnim učenjem, namjernim i učenjem iz iskustva.

Autor je nekoliko sveučilišnih udžbenika o kriznom komuniciranju, timskom radu i teoriji igre u obrazovnoj praksi. Sudjelovao je u osnivanju nekoliko neprofitnih organizacija u Češkoj, Poljskoj i Belgiji.

Eva Klusová (CZ)

Diplomirala je političke znanosti i europske studije na Sveučilištu Palacký. Njezini interesi usmjereni su na područja ljudskih prava i društvenog angažmana, kako u političkom kontekstu tako i unutar međunarodnog okvira ljudskih prava. Zbog svog dugogodišnjeg iskustva, posjeduje širok spektar iskustava u području edukacije mladih, starijih osoba i zaposlenika poduzeća, kako formalnim tako i neformalnim metodama. Svoje profesionalne vještine razvija ne samo kroz tradicionalno obrazovanje, već i kroz aktivno sudjelovanje u volonterskim projektima i studijima u inozemstvu. Od 2018. uglavnom radi u području dezinformacija, gdje je uključena u obuku, praćenje i razvoj metodologija za borbu protiv dezinformacija. U posljednje vrijeme njezin je interes usmjeren na ranjive skupine u online prostoru i rad s njima, odražavajući rastuće probleme vezane uz digitalnu sferu i zaštitu tih skupina.

Marianna Heřmánková (SK)

Psihologinja zaposlena u telefonskom savjetovalištu na kriznoj liniji. Također je voditeljica kriznog interventnog centra Káčko Žilina, koji je projekt udruge građana IPčko. Tijekom sveučilišta i studija psihologije volontirala je kao savjetnica na chatu IPčko.sk te kao zaposlenica udruge usmjerene na pomoć žrtvama nasilja. U sklopu svog rada besplatno, anonimno i non-stop pruža savjetovanje i podršku osobama u teškim situacijama. Od srednje škole aktivna je u neprofitnom sektoru kao volonterka, a kasnije i kao stručnjak u radu s mladima. Vrlo dobro poznaje teme kao što su motivacija, rad sa stresom i upravljanje vremenom.

Dorota Balalová (SK)

Radi kao psihologinja u Udrizi građana IPčko, gdje je zaposlena od završetka studija. Tada je kao volonterka pomogla u Projektu online terenskog rada s kolegama u edukaciji mladih na temu mentalnog zdravlja u online okruženjima. Trenutno radi u projektu Káčko u Žilini, gdje poznaje, radi i podržava ljude koji traže pomoć i podršku u izazovnim situacijama.

Marina Horvat (HR)

Marina Horvat, diplomirala je politologiju na Fakultetu političkih znanosti u Zagrebu 2019. godine.

Nakon diplome odradila je pripravnštvo u Siriusu, gdje je radila na projektnim aktivnostima i koordinirala volontere. Nakon pripravničkog staža zaposlila se u Siriusu gdje danas radi kao suradnica za projekte i programe, a neki od poslova koje obavlja su pisanje i vođenje projekata, koordinacija projektnih aktivnosti, vođenje društvenih mreža organizacije te rad s mladima.

Stručno se usavršavala u Centru za mirovne studije, gdje je stekla diplomu Mirovnih studija.

Glavna područja interesa su joj rad s mladima, aktivno građanstvo, klimatske promjene i održivost te rodna jednakost.



Adrijana Al-Nidawi (HR)

Adrijana Al-Nidawi, diplomirala je socijalni rad na Pravnom Fakultetu u Zagrebu 2015. godine.

Od završetka fakulteta do danas Adrijana je radila s različitim ranjivim skupinama korisnika (djeca i mladi iz alternativne skrbi, udomitelji, beskućnici, ovisnici, žene žrtve nasilja, osobe s oštećenjem sluha i sl.) čime je stekla bogato radno iskustvo na polju socijalnog rada. Danas radi kao suradnica za projekte i programe, a neki od poslova koje obavlja su osmišljavanje, pisanje i provedba projektnih aktivnosti te psihološko savjetovanje korisnika.

Završila je prvi stupanj iz Solution-focused brief terapije i edukaciju za voditelja pripreme i provedbe EU projekata na Učilištu EU PROJEKTI, Ustanova za obrazovanje Zagreb, te se trenutno usavršava u Centru IGW za Geštalt psihoterapeuta.

Glavna područja interesa su joj stres i rješavanje kriznih situacija, trauma i oporavak, socijalni rad u području mentalnog zdravlja, siromaštvo i socijalna isključenost te zaštita i dobrobit obitelji, djece i mladih.

Kolektiv kreatora iz SPACE s.r.o.

VR SPACE je poduzetnički subjekt koji stvara okruženja virtualne i proširene stvarnosti i vizualizacije uz preklapanje korištenja programa u stvarnom vremenu za razvoj dodatnih alata i konfiguratora za mobilne i virtualne uređaje. Zbog širokog opsega radnog tima, imaju iskustvo rada u građevinarstvu, zdravstvu i strojarstvu, izrađivali su simulacije različitih situacija te educirali zaposlenike i učenike u školama korištenjem virtualne i proširene stvarnosti. Razvili su preko 80 različitih aplikacija za virtualnu stvarnost.

Prostor za bilješke.





O PROJEKTU

Informacije o projektu:

Projekt "Virtualna stvarnost kao podrška zaštiti od sagorijevanja putem neformalnog obrazovanja" provodi se zahvaljujući potpori programa ERASMUS+, K2 Kooperativna partnerstva pod brojem 2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 u razdoblju od 05/2022 do 07/2024.

Projekt slijedi prioritet Erasmus+ Youth: povećanje digitalizacije i unaprjeđenje učenja digitalnim alatima virtualne stvarnosti.

Glavna pitanja kojima se bavi projekt:

1. Mladima nedostaje razvijena psihološka otpornost na stresore, odgovornosti i probleme koji se javljaju usred stresa.
2. Stručnjacima koji rade s mladima nedostaje metodološka podrška u mentorstvu i obuci mlađih lidera.
3. Stručnjacima koji rade s mladima nedostaju moderne tehnologije koje bi im omogućile kvalitetniju podršku usmjeravanju mlađih lidera.

Ciljevi projekta:

1. Unaprijediti neformalno obrazovanje uvođenjem metode korištenja virtualne stvarnosti.
2. Povećati metodološku podršku stručnjacima koji rade s mlađim liderima iz različitih grupa.
3. Podržati provedbu obrazovnih blokova uz primjenu virtualne stvarnosti u obrazovanju u radu s mladima.

Ciljne skupine projekta:

Primarna ciljna skupina su stručnjaci koji rade s mladima, posvećeni radu i podršci mlađim liderima koji se pripremaju preuzeti ulogu voditelja mlađih i stručnih osoba koje rade s mladima.

Sekundarna ciljna skupina su mlađi voditelji organizacija i raznih skupina mlađih. Mlađi ljudi u različitim interesnim skupinama također su obuhvaćeni.

Očekivani rezultati projekta:

1. Skup simulacijskih aktivnosti u virtualnoj stvarnosti usmjerenih na prevenciju stresa i izgaranja tijekom rada s mlađima sa studijama slučaja.
2. Metodologija neformalnog obrazovanja stručnjaka koji rade s mlađima s ciljem prevencije stresa i izgaranja kod mlađih voditelji korištenjem simulacijskih aktivnosti virtualne stvarnosti.
3. Priručnik za stručnjake koji rade s mlađima o tome kako implementirati obrazovne blokove, metodologiju sa simulacijskim aktivnostima virtualne stvarnosti za rad s mlađim liderima.

Dio projektnih aktivnosti su i edukativne aktivnosti: pilot trening za validaciju razvijene metodologije i multiplikacijski događaj za diseminaciju rezultata projekta - završna konferencija.

Utjecaj rezultata projekta:

Dugoročno gledano, rezultati projekta će doprinijeti promjeni stavova prema radu s mladima kako bi oni tijekom vremena mogli održati kvalitetno stvaranje vrijednosti tijekom vremena bez frustracija, stresa i sagorijevanja. Rezultati projekta omogućit će povećanje kvalitete rada s mladima te njihov osobni i profesionalni rast. Podržat će mentalno zdravlje mlađih.

Organizacije partneri:

Rada mládeže Žilinského kraja (SK)

SPACE s.r.o. (CZ)

Centar Sirius - Centar za psihološko savjetovanje, edukaciju i istraživanje (HR)

IPčko, o.z. (SK)

Petrklíč help, z.s. (CZ)



2021-2-SK02-KA220-YOU-000050550 : 05/2022 - 07/2024



Sirius*

