DIDACTIVE

ZBIRKA ALATA

za podršku tijekom pilotiranja programa edukacije DIDACTIVE

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Sadržaj

Bilješke za savjetovanje	3
Projekt razvoja i unapređenja osobne autonomije	7
Hologram Anne Vinérier	10
Metafora glisera	22
360° povratna informacija za osobne snage	28
Elevator pitch (kratko predstavljanje) za osobnu autonomiju u razvoju karijere	38
Mapa osobne mreže	45
Platno osobne autonomije	54
Razvoj plana suočavanja	63
Postavljanje ciljeva temeljenih na vrijednostima	69
Kolo života	76
Vježba rekonstrukcije kompetencija na temelju značajnog događaja	82
Fleksibilni vodič za SMART ciljeve	86
Krugovi kontrole	90
Vodič za analizu konteksta	94
Scenarij učenja	98
Kontrolni popis za procjenu tijeka učenja/iskustva	103
Dnevnici učenja	108
Vodič za razgovor o učenju i radnom iskustvu	112

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Bilješke za savjetovanje

Svrha je ovog alata pružiti podršku u praktičnoj primjeni koncepata i pristupa predstavljenih u **Intervencijskom modelu razvoja osobne autonomije**. Namijenjen je savjetnicima za profesionalno usmjeravanje, trenerima i stručnjacima u sustavu strukovnog obrazovanja i osposobljavanja koji u svojoj svakodnevnoj profesionalnoj praksi rade s odraslim osobama s niskom razinom obrazovanja, ograničenim vještinama i fragmentiranim tijekom edukacije.

Od svakog trenera ili savjetnika očekuje se da testira model u **najmanje dva** od navedenih oblika rada:

- individualni oblik rada, npr. unutar savjetodavnog rada
- mala grupa stvorena posebno za aktivnosti pilotiranja ili već postojeća grupa uključena u edukaciju i/ili savjetovanje za profesionalno usmjeravanje
- obrazovna skupina/učionica.

Trener može odlučiti testirati model pojedinačno ili u suradnji s drugim trenerom ili savjetnikom uključenim u projekt DIDACTIVE.

Preporučeno trajanje

Ne postoje posebni zahtjevi u vezi s ukupnim trajanjem procesa. Međutim, preporučuje se sljedeće minimalno trajanje:

- najmanje **4 sata** za pojedinačne intervencije
- najmanje **6 sati** za male grupe ili obrazovne skupine.

STRUKTURA AKTIVNOSTI PILOTIRANJA

Prilikom provedbe aktivnosti s odraslim osobama potrebno je uključiti sljedeće faze:

1. Faza početne procjene

Početna procjena kompetencije osobne autonomije ili odabrane podkompetencije treba se provesti putem Google obrasca „**Početna procjena“** dostupnog na sljedećoj poveznici: https://forms.gle/w9koidxM8Q8P3jSe6

Svaki trener/savjetnik, ovisno o razini digitalnih kompetencija odrasle osobe može:

- odlučiti koristiti papirnatu verziju s odraslom osobom te u tom slučaju na kraju unijeti podatke u Google obrazac (preporuka)

Co-funded by the European Union

- odlučiti koristiti Google obrazac zajedno s odraslom osobom - u tom se slučaju preporučuje koristiti adresu e-pošte trenera/savjetnika, a po završetku procjene izvješće će biti poslano na navedenu adresu e-pošte.

Nakon početne procjene, trener ili savjetnik za profesionalno usmjeravanje dogovara s odraslim polaznikom koje će područje ili podkompetencija biti razvijena i/ili ojačana tijekom pilot-aktivnosti. Nakon toga definira aktivnosti koje smatra najprikladnijima za razvoj kompetencija osobne autonomije ili jednog od njezinih područja/podkompetencija za svaku osobu, malu grupu ili obrazovnu skupinu uključenu u fazu pilotiranja. Ove informacije trebaju biti zabilježene u dokumentu pod nazivom **Projekt razvoja i unapređenja osobne autonomije.** Ovaj dokument namijenjen je internoj upotrebi trenera ili savjetnika. Može se dovršiti na materinskom jeziku stručnjaka i ne mora se dijeliti u svrhu praćenja.

2. Faza razvoja

Ova faza usmjerava se na razvoj odabranog područja ili podkompetencije korištenjem jednog ili više specifičnih razvojnih alata uključenih u zbirku alata.

Trener ili savjetnik odabire najprikladniji alat ili alate prema potrebama, karakteristikama i ciljevima učenja pojedinog polaznika, male grupe ili obrazovne skupine.

3. Faza završne procjene i praćenja

Na kraju razvojnog puta, završna procjena treba se provesti putem Google obrasca **Završna procjena,** dostupnog na sljedećoj poveznici: https://forms.gle/4FrT1aE4HPQiK3ar6

Molimo vas da procijenite razinu kompetencije **ISKLJUČIVO za područje ili područja koja su bila obuhvaćena tijekom pilotiranja**. (Molimo vas da procijenite **cijelo područje**, čak i ako tijekom savjetovanja nisu bile obuhvaćene sve pojedinačne podkompetencije.)

Svaki trener/savjetnik, ovisno o razini digitalnih kompetencija odrasle osobe može:

- odlučiti koristiti papirnatu verziju s odraslom osobom te u tom slučaju na kraju unijeti podatke u Google obrazac
- odlučiti koristiti Google obrazac zajedno s odraslom osobom - u tom se slučaju preporučuje koristiti adresu e-pošte trenera/savjetnika, a po završetku procjene izvješće će biti poslano na navedenu adresu e-pošte.

Tijekom posljednjeg susreta potrebno je zamoliti odraslu osobu da ispuni **Upitnik zadovoljstva za odrasle polaznike**, dostupan na sljedećoj poveznici: https://forms.gle/15naa33LBaVoZw1R7

Co-funded by the European Union

Odrasla osoba trebala bi ovaj upitnik ispuniti samostalno. Međutim, ako nije vješta u korištenju tehnologije, trener može:

- odlučiti koristiti **papirnatu verziju** s odraslom osobom te u tom slučaju na kraju unijeti podatke u Google obrazac
- odlučiti koristiti **Google obrazac** zajedno s odraslom osobom i pružiti joj potrebnu pomoć – u tom se slučaju preporučuje koristiti adresu e-pošte trenera/savjetnika, a po završetku procjene izvješće će biti poslano na navedenu adresu e-pošte.

Faza praćenja i evaluacije

Nakon završne procjene, trener ili savjetnik mora ispuniti Google obrazac pod nazivom **Piloting Monitoring Tool,** dostupan na sljedećoj poveznici: https://forms.gle/3SeDqJUmxM6pPBAr8

Svaki trener ili savjetnik trebao bi ispuniti jedan obrazac za praćenje za svaku provedenu intervenciju. Primjerice, ako stručnjak provede jednu individualnu intervenciju i jednu intervenciju u malim grupama, moraju se ispuniti dva obrasca. Ako stručnjak provede pet individualnih intervencija, potrebno je ispuniti pet obrazaca.

Po završetku cijelog postupka, **trener/savjetnik** treba ispuniti **Obrazac za evaluaciju** dostupan na sljedećoj poveznici:

https://forms.gle/Wr436KUNP9J982yW9

Ovaj obrazac ispunjava se samo jednom.

Svrha ovog obrasca je prikupljanje kvalitativnih povratnih informacija o iskustvu učenja i korištenju alata tijekom faze pilotiranja.

Oba obrasca pripremljena su na engleskom jeziku kako bi se olakšalo praćenje na razini projekta. Međutim, ako je potrebno, otvoreni odgovori mogu se dati na materinskom jeziku. Dostupna je papirnata verzija alata, prevedena na materinski jezik, s ciljem točnog razumijevanja pitanja.

ALATI ZA RAZVOJ KOMPETENCIJA OSOBNE AUTONOMIJE

Alate usmjerene na razvoj kompetencija osobne autonomije i njezinih podkompetencija odabrali su i prilagodili projektni partneri u skladu s Okvirom kompetencija **osobne autonomije** i sadržajima razvijenim unutar hibridnog **edukativnog programa DIDACTIVE**.

Tablica u nastavku pokazuje relevantnost svakog alata u odnosu na četiri područja na koja se kompetencije osobne autonomije dijele unutar okvira razvijenog projektom.

Co-funded by the European Union

Naziv alata	Područja kompetencije osobne autonomije			
	Mašta i orijentacija na budućnost	**Mobilizacija i akcija**	**Samoregulacija i otpornost**	**Učenje kako učiti i prilagodba**
Hologram Anne Vinérier	x			x
Metafora glisera	x			x
360° - povratna informacija za osobne snage		x		
Elevator pitch (kratko predstavljanje) za osobnu autonomiju u razvoju karijere		x		
Mapa osobne mreže		x		
Platno osobne autonomije		x		
Razvoj plana suočavanja			x	
Postavljanje ciljeva temeljenih na vrijednostima			x	
Kolo života			x	
Vježba rekonstrukcije kompetencija na temelju značajnog događaja				x
Fleksibilni vodič za SMART ciljeve				x
Krugovi kontrole				x
Vodič za analizu konteksta				x
Scenarij učenja				x
Kontrolni popis za procjenu tijeka učenja/iskustva				x
Dnevnici učenja				x
Vodič za razgovor o učenju i radnom iskustvu				x

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Projekt razvoja i unapređenja osobne autonomije

Ime trenera ili savjetnika	

KONTEKST:

Oblik rada	❑ Individualni ❑ Mala grupa ❑ Obrazovna skupina
Navedite kontekst u kojem namjeravate testirati model intervencije	❑ Osposobljavanje u..... ❑ Savjetovanje i aktivnosti zapošljavanja ❑ Ostalo .....
Mjesto održavanja aktivnosti	

INFORMACIJE O INTERVENCIJI

Broj uključenih odraslih osoba	
Datum početka aktivnosti	
Očekivani datum završetka aktivnosti	
Ukupan broj sati	
ODRASLI - demografske informacije	Prikupiti demografske podatke o polaznicima (dob, spol itd.) Za male grupe ili obrazovnu skupinu pružite agregirane podatke (npr. 30 % žena, 15 % polaznika starijih od 50 godina)

Co-funded by the European Union

ODRASLI - obrazovanje i radno iskustvo	Prikupiti podatke o razini obrazovanja i prethodnom profesionalnom iskustvu *Obrazovna skupina / grupa je...* *Odrasla osoba je...*
ODRASLI - karijerni ciljevi, profesionalne potrebe, očekivanja	Obrazovni i karijerni ciljevi, potrebe, očekivanja *Obrazovna skupina/ grupa je...* *Odrasla osoba je...*

VRSTA I OPIS AKTIVNOSTI

Aktivnost	Broj sati	Opis
❑ **POČETNA PROCJENA**		
❑ **FAZA RAZVOJA – iskustvene aktivnosti (igranje uloga, grupne vježbe, praktične aktivnosti), aktivnosti samorefleksije i aktivnosti osvrta**		
❑ **ZAVRŠNA PROCJENA**		
❑ **Ostale aktivnosti (navedite)**		

RAZVIJENE I/ILI PROCIJENJENE PODKOMPETENCIJE

Mašta i orijentacija na budućnost	Analizirati trenutačnu situaciju i prepoznati potrebe	❑
	Razmišljati unaprijed i stvoriti viziju	❑
	Biti motiviran i odlučan prihvatiti izazov	❑
Mobilizacija i akcija	Biti svjestan dostupnih vlastitih i kontekstualnih resursa i biti sposoban adekvatno koristiti te resurse	❑

Co-funded by the European Union

	Donošenje odluka, postavljanje ciljeva i definiranje akcijskog plana	❑
	Raditi s drugima i tražiti podršku	❑
	Obavljanje potrebnih zadataka i donošenje planova	❑
Samoregulacija i otpornost	Nositi se s emocijama i stresom	❑
	Prepoznati svoje snage i ograničenja	❑
	Održavati dobro zdravlje	❑
	Obavljanje potrebnih zadataka i donošenje planova	❑
Učenje kako učiti i prilagodba	Praćenje napretka	❑
	Pregled planova	❑
	Razmatranje učinka djelovanja na okolno okruženje	❑
	Provedba odgovarajućih prilagodbi	❑

METODE RAZVOJA ZA UNAPREĐENJE PODKOMPETENCIJA

Opišite metode i alate koje ste odlučili testirati sa svojim polaznicima.

CILJEVI I OČEKIVANI ISHODI

Opišite što očekujete postići na kraju individualnog/malog grupnog/učioničkog savjetovanja (u smislu koristi za vaše polaznike).

Co-funded by the European Union

Hologram Anne Vinérier

Opis	Hologram je metodološki alat osmišljen za podršku odraslima (posebno onima koji se suočavaju s funkcionalnom nepismenošću ili fragmentiranim tijekom edukacije). Temelji se na holističkom pristupu, što znači da osobu promatra kao cjelinu. Koristi kružnu mrežu s 4 osi i 14 parametara za mapiranje snaga i prepreka u životu pojedinca, omogućujući duboko razumijevanje i njihove opće situacije izvan obrazovnih vještina. Postavljanje žetona bliže centru ili rubu kružnice vizualno otkriva je li osoba u stanju „isključenosti“, „marginalnosti“ ili „integracije“ u različitim područjima svog života. Postavljanjem žetona na hologram, trener i polaznik zajedno stvaraju svojevrsnu mapu polaznikovih snaga i prepreka. U konačnici, hologram nastoji poticati aktivno učenje i djelovanje, osnažujući polaznike da oblikuju vlastite puteve učenja i preuzmu veću kontrolu nad svojim obrazovanjem i životom u cjelini.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Mašta i orijentacija na budućnost / Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa. Iako je analiza osobna (ključno za povjerljivost biografskog intervjua), može se uvesti u grupnom okruženju kako bi se destigmatizirale poteškoće.
Faza provedbe alata	Na početku savjetovanja, služi za početno „opće pozicioniranje“ i procjenu.
Procijenjeno trajanje	3 – 6 sati (Potrebno vrijeme za biografski intervju i fizičko mapiranje 14 parametara).
Ciljevi	• vizualizacija nevidljivog: učiniti opću situaciju polaznika vidljivom kroz fizičku mapu • opća vizualizacija: stvaranje vizualne mape života polaznika kroz 4 osi: vrijeme, okolina, znanje i psihoafektivno stanje

Co-funded by the European Union

	• identifikacija profila i potreba: pokazuje je li odrasli polaznik u isključenju (preživljavanje), marginalnosti (krhko stanje) ili integraciji (stabilno) • promjena fokusa: prelazak s pristupa koji se temelji na „nedostacima“ (što osobi nedostaje) na pristup usmjeren na „resurse“ (što osoba već zna i što već ima) • razvijati i osnaživati osobnu autonomiju: uključiti polaznika u vlastitu procjenu kako bi razumio zašto je zapeo i kako mu njegove snage mogu pomoći; pomoći polaznicima da preuzmu kontrolu nad vlastitim obrazovnim putom i životom • odrediti prioritete: identificirati „crvene zone“ (prepreke) koje treba prvo riješiti kako bi se omogućio napredak u procesu učenja
Očekivani učinak / rezultat	• **fizička ili nacrtana kružna mreža sa žetonima:** konačni „oblik“ koji nastaje raspoređivanjem žetona predstavlja polaznikov „Hologram“ – trenutačni prikaz ravnoteže u različitim područjima njegova života, koji jasno pokazuje gdje mu je u tom trenutku potrebna podrška • **personalizirano osposobljavanje:** Hologram služi kao „mapa potencijala“ na temelju koje se može oblikovati program prilagođen potrebama pojedinca, uz poštivanje njegovih osobnih okolnosti i potencijala • **osnaživanje**: vizualizacijom svog holograma polaznik postaje aktivan u oblikovanju vlastitog obrazovnog puta
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/karijerne savjetnike	Razumije li polaznik da su njegovi „neuspjesi“ često povezani s vanjskim „crvenim zonama“ (npr. stanovanjem ili zdravstvom), a ne s nedostatkom inteligencije? Može li polaznik nakon rasprave odlučiti gdje će staviti žetone? Može li polaznik prepoznati parametar koji mu predstavlja najveću prepreku?

Co-funded by the European Union

	Prepoznaje li polaznik snage koje je prije zanemario? Može li polaznik raspravljati o preprekama u četiri osi (npr. mobilnost, zdravlje, samopouzdanje)? Sudjeluje li polaznik u određivanju prioriteta vlastitih potreba?
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Slijedite korake postupka provedbe opisane u nastavku. Budite voditelj procesa, a ne sudac. Cilj je zajedničko oblikovanje procesa. Ne postoji „pogrešno“ mjesto na koje je žeton postavljen, postoji samo stvarnost u kojoj se polaznik nalazi u tom trenutku. Fizičko pozicioniranje žetona ima snažan učinak. Polazniku omogućuje da svoj život sagleda izvana i na taj ga način „objektivizira“. Uvijek započnite s prepoznavanjem „zelenih zona“. Od polaznika se ne može očekivati da se suoči sa svojim preprekama ako prethodno nije prepoznao vlastite snage i mogućnosti. Koristite 14 parametara kao smjernice za razgovor, a ne kao krutu procjenu.

Detaljni koraci provedbe (Proces)

Korak 1: Biografski intervju
Stručnjak započinje razgovor o životu polaznika, koristeći 14 parametara (vrijeme, okolina, znanje, psihoafektivno stanje). Cilj je prikupiti „tragove“ o njihovim snagama i preprekama.

Korak 2: Postavljanje žetona (3 zone)

Za svaki parametar, žeton se postavlja na kružnu mrežu na temelju rasprave, a polaznik i stručnjak zajedno odlučuju gdje će postaviti žeton. Druga mogućnost je da to učine zasebno, a zatim usporede ta dva hologramа.

Zeleni žetoni: Predstavljaju snage **Crveni žetoni**: Predstavljaju prepreke/potrebe

Tri zone:

- **Središte kruga** (Zona A – isključenost): ozbiljne teškoće, „način preživljavanja“, potpuna blokada
- **Srednji prsten** (Zona B – marginalnost): nestabilna i osjetljiva situacija, djelomična autonomija

Co-funded by the European Union

- **Vanjski rub** (Zona C – integracija): snaga, stabilnost, potpuna autonomija

Na kraju ovog koraka pojavljuje se vizualna „konstelacija“.

Korak 3: Raspravite o profilu
Na temelju zone u kojoj se nalazi najveći broj žetona, polazniku se može dodijeliti jedan od sljedećih profila. Primjerice, ako je većina žetona u središtu kruga (Zona A), polaznik se svrstava u profil isključenosti.

3 PROFILA

Profil isključenosti (profil A): Osoba ima iskustvo neuspjeha, odbija ili izbjegava ponuđene mogućnosti obrazovanja, nema motivacije za učenje, društvo doživljava kao neprijateljsko, nema planova za budućnost te se nalazi u svojevrsnom „načinu preživljavanja“. Ponekad je prisutna potreba za posrednikom ili podrškom. Prisutne su teškoće u komunikaciji, često i agresivno ponašanje. Osoba živi u drugačijem prostorno-vremenskom okviru, nema jasne orijentire ni uporišta, ne pokazuje želju za uključivanjem u društvo, a nesigurnost otežava proces učenja.

Profil marginalnosti (profil B): Ova marginaliziranost nije stvar osobnog izbora; osobe se nalaze između isključenosti i društvene uključenosti. Nakon određenih životnih događaja prešle su iz stanja uključenosti u stanje marginaliziranosti. Mogu imati urođeni ili stečeni invaliditet te nastoje postići veću samostalnost i društvenu integraciju. Oslanjaju se na okolinu (obitelj, susjede, prijatelje) ili socijalne radnike. Potreba za obrazovanjem često je prisutna, ali nije izravno izražena, pa je potrebna treća osoba koja će je potaknuti (npr. dijete koje kreće u osnovnu školu, potreba za vozačkom dozvolom radi zaposlenja i sl.). Svjesne su svojih teškoća u čitanju, pisanju ili računanju te uglavnom prihvaćaju obrazovanje u maloj grupi. Žele komunicirati s drugima i razviti povjerenje u sebe te žele podršku tijekom obrazovnog procesa. Cilj im je postići veću samostalnost u svakodnevnom životu.

Profil integracije (profil C): Osoba je uključena u društvo, radi, ima obitelj, komunicira sa svojom okolinom i pokazuje interes za aktualna društvena zbivanja. Svjesna je svojih sposobnosti i nedostataka. Zna da postoje mogućnosti obrazovanja te će ih, ako uspije prevladati osjećaj nelagode ili srama, iskoristiti. Društveni krug važan joj je za funkcioniranje u vlastitom okruženju. Pokazuje snažnu motivaciju i spremnost na dugoročan angažman. Prepoznaje vlastiti napredak i prepoznaje svoje potrebe kako se one pojavljuju.

Korak 4: Analiza interakcija Promatramo kako „crvena zona“ na osi **Okolina** (npr. nedostatak prijevoza) može uzrokovati „crvenu zonu“ na osi **Znanje**. Na taj način nastojimo razumjeti **zašto se polaznik nalazi u određenoj situaciji**.

Co-funded by the European Union

Hologram Anne Vinérier (Holistički dijagnostički alat)

UPUTE

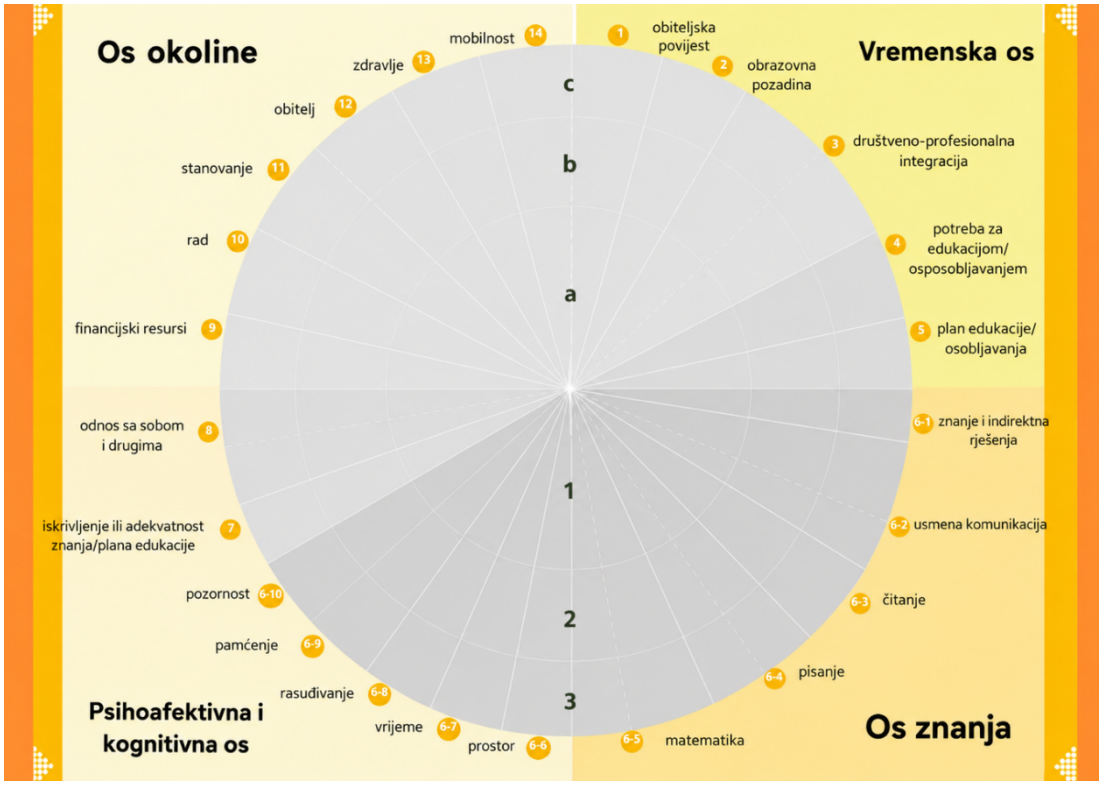
Sagledat ćemo život polaznika kao cjelinu, poput mape. Koristit ćemo kružnu mrežu (hologram) i male žetone za predstavljanje različitih područja njihova života (obitelj, zdravlje, ono što znaju, stanovanje itd.). Ovo nije test s „ispravnim“ ili „pogrešnim“ odgovorima. To je način da zajedno vidimo što polaznika čini snažnim, a što mu trenutačno otežava stvari.

DIO 1 – 4 PODRUČJA MAPE

Govorit ćemo o 4 osi:

- **Okolina:** gdje živite, vaše financijske okolnosti i kako se krećete
- **Vrijeme:** kako doživljavate svoju prošlost i kako gledate na svoju budućnost
- **Znanje:** što ste tijekom života naučili, uključujući i ono što ste naučili izvan škole
- **Psihoafektivna i kognitivna os (osjećaji i doživljaj sebe):** vaše samopouzdanje i vaši odnosi s drugima

Co-funded by the European Union



Četiri osi:

- **Os okoline**: financijski resursi, rad, stanovanje, obitelj, zdravlje, mobilnost
- **Vremenska os:** obiteljska povijest, obrazovna pozadina i društveno-profesionalna integracija, potreba za edukacijom/osposobljavanjem i plan edukacije/osposobljavanja
- **Psihoafektivna i kognitivna os**: odnos sa sobom i drugima, iskrivljenje ili adekvatnost znanja u odnosu na plan edukacije, pozornost, pamćenje, rasuđivanje, vrijeme, prostor
- **Os znanja:** znanje i indirektna rješenja, usmena komunikacija, čitanje, pisanje i matematika

Trener/savjetnik koristi vizualni alat kao okvir za čitanje. Kroz dijalog s polaznikom, žetoni se postavljaju duž različitih osi kako bi se prikazala početna situacija. Primjerice:

- Visoko samopouzdanje → žeton daleko od središta (psihoafektivna i kognitivna os)
- Nepovoljno okruženje → žeton blizu središta (os okoline)

Co-funded by the European Union

S vremenom, uz prilagođenu potporu, žetoni se postupno pomiču prema rubu kruga:

Blizu središta = razina 1 (južne osi: psihoafektivna i kognitivna os te os znanja) ili razina a (sjeverne osi: os okoline i vremenska os)

Udaljeno od središta = razina 3 (južne osi) ili razina c (sjeverne osi) = postignuta autonomija

DIO 2 – POLAZNIKOVE ZELENE ZONE (Snage)

Prije nego što se suočimo s izazovima, pogledajmo što ide dobro.

U čemu su dobri?
Kakvu podršku imaju u svom životu?
Gdje se osjećaju stabilno i sigurno?

DIO 3 – POSTAVLJANJE ŽETONA

Za svaki od 14 parametara odlučujemo gdje ćemo postaviti žeton:

A. **U središte:** u slučaju da je to područje trenutačno vrlo teško za osobu ili joj predstavlja prepreku
B. **U sredini:** u slučaju da se osoba s tim područjem uspijeva nositi, ali situacija djeluje krhko ili nestabilno
C. **Na vanjski dio:** u slučaju da je ovo polaznikovo područje snage i da se osjeća stabilno

Može biti korisno uzeti u obzir sljedeći opis obilježja svakog parametra.

VREMENSKA OS (5 parametara):

1. Obiteljska povijest

A: Nedostatak osjećaja identiteta i uporišnih točaka; materijalna i emocionalna nesigurnost.

B: Rano preuzimanje odgovornosti ili obiteljske brige koje otežavaju mogućnost posvećivanja učenju.

C: Nema poteškoća, iako ponekad pretjerana zaštita može ograničiti želju za učenjem.

Co-funded by the European Union

2. Obrazovna pozadina

A: Vrlo slabe ili nikakve vještine čitanja i pisanja, označavan/označavana kao osoba sa smanjenim intelektualnim sposobnostima i vrlo niskim samopouzdanjem.

B: Djelomično razvijene osnovne obrazovne vještine, neredovito školovanje ili neuspjeh koji dovodi do gubitka samopouzdanja.

C: Vještine su bile stečene, ali su zbog nekorištenja izgubljene; osoba vrlo često verbalno izražava nelagodu.

3. Društveno-profesionalna integracija

A: Bez radnog iskustva, usmjerenost na sadašnji trenutak uz teškoće u planiranju budućnosti.

B: Uključivanje u rad putem mjera socijalnog zapošljavanja; zbog nesigurnih životnih okolnosti osoba teško ostvaruje samostalnost i autonomiju.

C: Radno iskustvo stečeno u tvrtkama; posjeduje društvene i socijalne orijentire koji pridonose strukturiranju osobnosti.

4. Potreba za edukacijom/osposobljavanjem

A: Potreba nije formulirana (sram i nisko samopoštovanje onemogućuju osobi da jasno izrazi potrebu za osposobljavanjem; ponekad je u pitanju institucionalna podrška, npr. ugovor o osposobljavanju s HZZ-om).

B: Potreba se formulira uz pomoć posrednika (osoba ima implicitno izraženu potrebu za osposobljavanjem).

C: Zahtjev je jasno formuliran (relativno rijedak slučaj).

5. Plan edukacije/osposobljavanja

A: Povezanost sa svakodnevnim životom i osnovnom autonomijom (npr. više se ne sramiti).

B: Pozivanje na školski sustav u svrhu „obnavljanja znanja“ (npr. pomoći djeci).

C: Povezanost s profesionalnim planom ili strukovnim osposobljavanjem (npr. priprema za polaganje vozačkog ispita).

OS ZNANJA (1 parametar):

6. Parametar znanja podijeljen je na 10 područja; područja od 6.1 do 6.5 pripadaju ovoj dimenziji.

Co-funded by the European Union

6.1 Znanje i indirektna rješenja:

A: korištenje indirektnih rješenja
B: korištenje indirektnih rješenja i znanje
C: korištenje stručnosti

6.2 Usmena komunikacija

A: neorganizirane rečenice

B: jednostavne, kratke rečenice

C: složene rečenice

6.3 Čitanje

A: nemogućnost čitanja i razumijevanja pojedinih riječi
B: mogućnost polaganog čitanja kratkih rečenica

C: razumijevanje jednostavnih tekstova

6.4 Pisanje

A: nemogućnost pisanja, samo prepisivanje

B: jednostavne rečenice s puno pogrešaka

C: zapisivanje izgovorene riječi

6.5 Matematika

A: brojanje bez baze 10

B: osoba vlada zbrajanjem/množenjem i rješavanjem problema

C: oduzimanje/dijeljenje i konverzije

PSIHOAFEKTIVNA I KOGNITIVNA OS **(3 parametra)**

6. Parametar znanja podijeljen je na 10 područja; područja od 6.6 do 6.10 pripadaju ovoj dimenziji.

6.6 Prostor

A: osnovne referentne točke (gore/dolje)

B: ovladavanje prostorom na kartama

C: napredno snalaženje/prepoznavanje znamenitosti u prostoru

6.7 Vrijeme

A: neposredno vrijeme (trenutačni datum)

B: kronologija i kalendari

C: projekcija u budućnost

Co-funded by the European Union

6.8 Rasuđivanje

A: neposredni fokus

B: klasifikacija prema jednom kriteriju

C: klasifikacija prema nekoliko kriterija/dedukcija

6.9 Pamćenje

A: senzorno

B: kratkoročno

C: dugoročno

6.10 Pozornost

A: kratkotrajna

B: kraća razdoblja

C: kontinuirana pozornost

7. Iskrivljenje ili adekvatnost znanja/plana edukacije

A: značajno iskrivljena procjena (jako podcjenjivanje ili precjenjivanje)

B: manja iskrivljenja (lažna percepcija postignuća)

C: primjerena procjena

8. Odnos sa samim sobom i odnos s drugima (1 parametar podijeljen na 2)

8.1 Odnos sa samim sobom

A: vrlo negativna slika o sebi/sram

B: nedostatak samopouzdanja

C: sram, ali samopouzdanje u sposobnost učenja

8.2 Odnosi s drugima

A: povlačenje/bez komunikacije

B: komunikacija smanjena na ograničenu mrežu

C: integracija „nepoznatog“

OS OKOLINE (6 parametara):

9. Financijski resursi

A: bez resursa

B: nesigurni resursi

Co-funded by the European Union

C: redoviti resursi

10. Rad

A: nema posla ili neprijavljen/ilegalan rad

B: rad putem mjera socijalnog zapošljavanja

C: redovan rad

11. Stanovanje

A: spavanje na ulici, useljenje u napušteni prostor ili hitni privremeni smještaj

B: centri za reintegraciju, institucije ili neadekvatno stanovanje

C: stabilan smještaj

12. Obitelj

A: nema obiteljskih veza ili je u fazi raspada odnosa

B: obiteljski život s jednim roditeljem

C: obiteljski život s maloljetnom/uzdržavanom djecom

13. Zdravlje

A: loše zdravlje ili ovisnost, nedostatak svijesti o problemima

B: specifični problemi (vid, sluh, disleksija)

C: dobro zdravlje

14. Mobilnost

A: nema mogućnost prijevoza

B: korištenje barem jednog poznatog prijevoznog sredstva (bicikl, autobus)

C: korištenje individualnog prijevoza za koji je potrebna dozvola; organizirana putovanja

DIO 4 – ŠIRA SLIKA

Nakon što postavite žetone, pogledajte zelenu i crvenu zonu:

U kojem se području osjećate najsigurnije i najkompetentnije? (vaša zelena zona).
Koje je područje potrebno prvo „aktivirati“ kako biste krenuli naprijed?

Co-funded by the European Union

Pogledajte svoju kartu. Koji od crvenih žetona u sredini predstavlja najveću prepreku? Što možemo učiniti zajedno kako bismo ga barem malo pomaknuli prema sredini?

Savjeti za trenera / karijernog savjetnika:

Obratite pozornost na reakciju polaznika kada vidi da su žetoni koncentrirani u sredini ili na rubu i kad shvati da ima više zelenih područja nego što je mislio.

Prepoznajte „stratešku snagu" koju ćete koristiti kao polugu za prve korake savjetovanja (one koje će pomoći polazniku da ponovno stekne samopouzdanje).

Bilješke o aktivnosti trenera / savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

Metafora glisera

Opis	Gliser je vizualna metoda savjetovanja koja koristi metaforu plovidbe morem kako bi pomogla polazniku da zamisli svoju budućnost i izradi konkretan akcijski plan. U ovoj vježbi polaznici nisu samo promatrači, oni su kapetani broda. Crtajući svoju situaciju, polaznici eksternaliziraju svoje misli: ciljevi postaju „otoci“, snage postaju „vjetar“, a otežavajuće okolnosti/prepreke postaju „sidra“. Ovakav vizualni pristup čini apstraktne osjećaje opipljivima i upravljivima, omogućujući polazniku da razmisli o svojoj trenutačnoj situaciji i krene prema odabranom odredištu, proaktivno upravlja preprekama i prepozna cilj za budućnost. Pomaže polaznicima da se ponovno povežu sa svojim dubokim motivacijama odgovarajući na pitanje: „Zašto plovim prema ovom određenom otoku?“
Poveznica s područjem osobne autonomije	Mašta i orijentacija na budućnost / Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa. Može se prilagoditi za grupe s više voditelja/trenera ili koristiti u individualnom obliku rada, no prednost je individualnog razgovora što omogućuje dubok, osoban dijalog između trenera/savjetnika i polaznika.
Faza provedbe alata	Na početku ili tijekom savjetovanja. Obično se koristi nakon početne procjene s ciljem preusmjeravanja polaznika s refleksije na planiranje akcije ili se može koristiti za pokretanje aktivnosti kada se polaznik osjeća zaglavljeno ili nesigurno u vezi sa svojim sljedećim koracima.
Procijenjeno trajanje	1,5 – 2 sata
Ciljevi	• **Vizualizirati budućnost**: pomoći polazniku da izađe iz trenutačne „magle“ i jasno sagleda motivirajući cilj (otok snova). • **Analizirati trenutačnu situaciju**: pomoću metafore prepoznati ono što trenutačno

Co-funded by the European Union

	pomaže na putovanju (vjetar i jedra) i ono što ga trenutačno usporava ili onemogućuje (sidra). • **Potaknuti pokretanje**: pretvoriti statično stanje „zaglavljenosti“ u dinamično stanje „plovidbe“ tako da se veliki cilj razloži na male, ostvarive korake (međuotoke/međuciljeve). • **Razvijati osjećaj osobne odgovornosti i preuzimanja inicijative**: pomoći polazniku da promijeni perspektivu – od osobe koja je „zarobljena“ u svojim problemima do „kapetana“ koji donosi odluke i upravlja vlastitim putem. • **Jačati otpornost**: predvidjeti moguće buduće rizike (morske pse) i pripremiti strategije (plan B) kako bi se polaznik osjećao spremnim za suočavanje s izazovima. • **Pomoći** polazniku **prepoznati** i **razlikovati** sastavnice individualiziranog akcijskog plana. • Pristupiti preprekama objektivno tako da ih promatramo izvana („sidra“). • Povećati motivaciju vizualizacijom otoka snova te oblikovanjem ostvarivih međuotoka/luka koji predstavljaju važne međukorake odnosno prekretnice na putu prema cilju.
Očekivani učinak / rezultat	• Personalizirani plan puta (crtež) koji polaznik vodi: služi kao vizualni ugovor i podsjetnik na njihove snage, njihov sustav podrške (posadu) i njihove neposredne sljedeće korake prema jasnom odredištu. • Pojašnjenje ciljeva: prijelaz s nejasne želje na jasan, ostvariv „otok snova“ s definiranim prekretnicama (međuotoci). • Obnova osobne autonomije: mjerljiva promjena u stavu polaznika, prelazak iz pasivnog stanja („zaglavljen sam“) u aktivnu ulogu kapetana vlastitog putovanja. • Predanost djelovanju: konkretan dogovor o „prvom koraku“ koji se poduzima unutar sljedećeg tjedna, osiguravajući da alat vodi do trenutačnog stvarnog pokreta.

Co-funded by the European Union

	• Povećano samopouzdanje: prepoznavanje unutarnjih „jedara“ (snaga) i „sunca“ (prošlih uspjeha) kao pouzdanog goriva za budućnost.
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje	• Sposobnost opisivanja iskustva na konkretan i refleksivan način. • Razina samosvijesti i angažmana u procesu: Može li polaznik prepoznati unutarnje snage koje prije nije prepoznao? • Razvoj samopouzdanja i osjećaja odgovornosti tijekom vježbe. • Jasnoća svrhe: koliko jasno polaznik može opisati svoj otok (cilj)?
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Fleksibilnost potpore: ovaj alat može se primijeniti na različite načine ovisno o preferencijama polaznika i okolnostima. Koristite veliki prazan list (A3 ili flipchart) i obojene markere kako bi polaznik mogao nacrtati vlastiti brod i okolinu od početka. Time se u najvećoj mogućoj mjeri potiče osjećaj osobnog vlasništva nad procesom i njegovim rezultatima. Ponudite unaprijed otisnut predložak („model glisera“) u koji polaznik upisuje odnosno unosi sadržaj u pojedine dijelove. Koristite samoljepljive papiriće na zidu gdje je nacrtan veliki gliser. To omogućuje polazniku da fizički pomiče svoja „sidra“ ili „korake“ kako se refleksija razvija. Polaznik vodi proces: stručna osoba ima ulogu vodiča i može usmjeravati razgovor, ali olovku treba držati polaznik. Ako polaznik sam nešto nacrta ili zapiše, veća je vjerojatnost da će to doživjeti kao svoje i preuzeti odgovornost za to. Polaznik najbolje poznaje vlastiti život i ono što želi postići. Najprije krenuti od odredišta (sna): započnite s „odredištem“ (snom), zatim prijeđite na „jedra“ (snage), a tek potom na „sidra“ (prepreke), kada se polaznik osjeti osnaženo vlastitim resursima. Polazak od pozitivnih aspekata pridonosi razvoju psihološkog kapitala. Velike ciljeve podijeliti na „usputne otoke“ (međuciljeve): razlaganje velikih ciljeva na manje,

Co-funded by the European Union

	ostvarive korake omogućuje doživljaj niza malih uspjeha, čime se potiče motivacija i polaznik odlazi s osjećajem: „Ja to mogu.“ Sidro nije zid: podsjetite polaznika da je sidro samo teret – nije zid koji se ne može prijeći. Uz odgovarajuću strategiju, sidro se može podignuti i omogućiti nastavak plovidbe.

Metafora glisera: Mapiranje putovanja

UPUTE

Danas ćemo izraditi mapu vašeg plana. Ova će vam vježba pomoći da svoje trenutačne potrebe pretvorite u jasan put prema željenoj budućnosti. Zamislite da **ste VI kapetan** ovog broda. Odredit ćemo kamo želite stići, što pokreće vaš motor i koje terete trebamo ukloniti kako biste došli do cilja. Trener/savjetnik vas vodi kroz cijeli proces i pomaže vam jasno sagledati mapu. Zajedno ćemo razmotriti kamo želite stići i kako do tamo doći.

POSTAVLJANJE KONTEKSTA: Zamislite da ste kapetan ovog broda. Ocean predstavlja vaše trenutačno okruženje.

Pitanja:

DIO 1 – ODREDIŠTE (OTOK): KAMO IDEMO?

Otok snova (vaš cilj): Kada bi sve bilo moguće, gdje biste željeli biti za 6 mjeseci? (ili manje/ili više: fleksibilno i ovisno o tome što želite)

Što biste radili? Nacrtajte/opišite ovaj otok.

DIO 2 – ŠTO POKREĆE VAŠ BROD? ŠTO VAS MOTIVIRA DA NAPRAVITE PRVI KORAK?

Vjetar i jedra (vaše snage i unutarnje moći): U čemu ste dobri? Što vas motivira da nastavite? Koje su to sposobnosti koje vam pomažu da idete naprijed? Unutar jedara napišite što pomaže vašem brodu da se kreće prema naprijed.

Posada (vaša podrška): Tko je s vama na brodu? Obitelj, prijatelji ili mentori koji vam pomažu u jedrenju. Napišite njihova imena blizu jedara.

Co-funded by the European Union

Sunce: zapišite jednu stvar u kojoj ste već uspjeli. Ovo je svjetlo koje putovanje čini lakšim!

DIO 3 – ŠTO VAS SPUTAVA? PREPOZNAVANJE PREPREKA

Sidra (prepreke): Što vas sprječava da počnete danas? (npr. nema prijevoza, nedostatak samopouzdanja itd.) Imenujući ih, možemo odlučiti koje sidro prvo podići.

Morski psi (rizici): Bojite li se da bi se nešto moglo dogoditi? Što je to? Ako se pojavi „morski pas“, koji je vaš rezervni plan (Plan B)?

Strategija: Za svako sidro zapitajte se: „Kako mogu podići ovo sidro?“ (Primjenjiva rješenja).

DIO 4 – PUTOVANJE: VAŠI PRVI KORACI / PLANIRANJE RUTE

Međuotoci (prekretnice): Ocean je velik. Koji je prvi mali otok do kojega možete doploviti već sljedeći tjedan? To je vaša prva pobjeda. A koji je sljedeći? Nacrtajte male otoke koji će vas, korak po korak, dovesti do cilja.

FAZA REFLEKSIJE/OSVRTA (nakon aktivnosti):

Ova je faza ključna kako bi polaznik otišao s osjećajem autonomije. Stručnjak postavlja pitanja koja potiču na razmišljanje:

- **Osjećaj kontrole**: *Gledajući ovu kartu, osjećate li se više kao kapetan svog putovanja nego što ste se osjećali prije sat vremena?*
- **Određivanje prioriteta**: *Od svih ovih sidra, koje ćete prvo podići? Koji će biti vaš prvi korak?*
- **Plan B**: *Ako se na putu prema prvom otoku pojavi morski pas, koji je vaš plan B?*

Co-funded by the European Union

Savjeti za trenera / savjetnika za profesionalno usmjeravanje:

- Promatrajte kako se polaznik iz uloge „onoga kome se problemi događaju“ postupno prebacuje u ulogu **kapetana** svoga putovanja.
- Kako je polaznik reagirao na tu metaforu?
- Koje je „sidro“ odlučio prvo podići?
- Procijenite je li se do kraja susreta povećao njegov osjećaj **kontrole i osobne autonomije** (engl. *Agency*).
- Obratite pozornost na promjenu energije kada govori o svojim „jedrima“ u odnosu na svoja „sidra“.
- Zabilježite do kojeg se konkretnog „prvog otoka“ polaznik obvezao stići.
- Promatrajte prijelaz s „Ne mogu“ na „Hoću“.

Bilješke o aktivnosti trenera / *savjetnika za profesionalno usmjeravanje* (opcionalno)

Co-funded by the European Union

360° povratna informacija za osobne snage

Opis	Ovaj alat pomaže odraslima u prepoznavanju vlastitih snaga kroz strukturiranu kombinaciju samoprocjene i vanjskih povratnih informacija. Polaznici najprije razmišljaju o vlastitim kompetencijama, a zatim pozivaju ljude iz različitih okruženja svog života — obitelj, prijatelje, kolege ili mentore — da prepoznaju snage koje primjećuju kod njih. Na sljedećem susretu savjetovanja uspoređuju se povratne informacije i raspravlja se o samopouzdanju i vanjskoj slici. Ovaj dijaloški proces pomaže učiniti „nevidljive“ snage vidljivima, gradi samopouzdanje i stvara realističnu osnovu za aktivnu mobilizaciju i karijerno djelovanje.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Mobilizacija i akcija
Oblik rada	Individualni (1:1 savjetovanje)
Faza provedbe alata	Tijekom savjetovanja / U trenutku prijelaza ili donošenja odluka
Procijenjeno trajanje	Prvi susret: 30 – 40 minuta (samoprocjena + brifing o vanjskim povratnim informacijama) Drugi susret: 45 – 60 minuta (usporedba i refleksija)
Ciljevi	Podržati odrasle u prepoznavanju kompetencija koje možda sami ne uočavaju. Prikupiti konkretne povratne informacije osoba od povjerenja. Izgraditi samopouzdanje i realističnu sliku o sebi kao osnovu za djelovanje. Ojačati osobnu autonomiju kroz iskustvo kako nas drugi vide i cijene.
Očekivani učinak / rezultat	• dovršena samoprocjena

Co-funded by the European Union

	• obrasci za povratne informacije prikupljeni od najmanje 3 osobe iz različitih krugova • zajednička karta usporedbe o kojoj se raspravlja s trenerom/ savjetnikom • povećana svijest o prenosivim snagama i spremnosti za djelovanje
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake i savjetovanje/praktičare	• jaz ili usklađenost između vlastite slike o sebi i vanjske povratne informacije • sposobnost prihvaćanja pozitivnih povratnih informacija bez njihova umanjivanja ili odbacivanja • oblikovanje nove naracije o osobnim snagama • razina samopouzdanja i uključenosti u raspravu o sljedećim koracima
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Jasno objasnite polazniku kako dati upute osobama koje će mu pružiti povratne informacije. Potaknite raznolikost među trima krugovima osoba**:** barem jedna osoba iz privatnog života, jedna iz radnog ili obrazovnog okruženja te jedna osoba iz drugog konteksta. U drugom susretu usporedbu koristite kao polazište za razgovor, a ne kao postupak bodovanja ili ocjenjivanja. Posebnu pozornost posvetite snagama koje se pojavljuju u povratnim informacijama drugih, ali nisu navedene u samoprocjeni. Upravo su te „nevidljive“ snage vrijedne daljnjeg istraživanja. Kombinirajte ovaj alat s alatima Elevator pitch (kratko predstavljanje) ili Mapa osobne mreže.

Materijal za savjetnika: Popis vještina s opisima

Ovaj list namijenjen je isključivo potrebama trenera/savjetnika. Koristite ga za pojašnjenje bilo koje vještine s popisa polaznicima ili pružateljima povratnih informacija koji nisu sigurni što taj pojam znači. Nemojte dijeliti ovaj materijal — koristite ga kao referentnu točku tijekom oba susreta.

1. **Kritičko razmišljanje** — propitivanje informacija, ne uzimanje stvari zdravo za gotovo, traženje dokaza prije formiranja mišljenja

Co-funded by the European Union

2. **Prepoznavanje problema** — primijetiti kada nešto nije u redu ili ne daje rezultate, čak i prije nego što to drugi primijete
3. **Analitičko razmišljanje** — razlaganje situacije na dijelove s ciljem boljeg razumijevanja
4. **Prikupljanje i korištenje informacija** — pronalaženje relevantnih informacija i znanje kako ih primijeniti u praksi
5. **Povezivanje i razumijevanje informacija** — uočavanje poveznica između različitih informacija i izvlačenje zaključaka iz njih
6. **Traženje poboljšanja** — stalno propitivanje može li se nešto napraviti bolje i poduzimanje koraka kako bi se poboljšanja ostvarila
7. **Razmišljanje unaprijed — razmatranje što bi se moglo dogoditi** — predviđanje posljedica prije djelovanja
8. **Generiranje ideja** — neprestano smišljanje novih ideja i njihovo dijeljenje s drugima
9. **Kreativno razmišljanje** — pronalaženje neočekivanih ili originalnih rješenja problema
10. **Originalnost** — unošenje osobnog, prepoznatljivog pristupa radu ili situacijama
11. **Otvorenost za nove ideje** — iskrena spremnost za razmatranje perspektiva ili pristupa koji se razlikuju od vlastitih
12. **Preuzimanje inicijative i pokretanje stvari** — ne čekati da vam se kaže što treba učiniti, već samostalno prepoznati što je potrebno napraviti i poduzeti odgovarajuće korake
13. **Aktivno učenje** — aktivno traženje novih znanja i vještina, a ne samo usvajanje ponuđenog
14. **Znatiželja i ljubav prema učenju** — iskreno zanimanje za razumijevanje načina na koji stvari funkcioniraju i razloga zbog kojih su takve kakve jesu
15. **Samostalno razmišljanje** — oblikovanje vlastitih mišljenja, a ne samo praćenje većine
16. **Otvorenost prema promjenama** — prihvaćanje i prilagodba promjenama okolnosti, bez pretjeranog otpora
17. **Fleksibilnost** — prilagođavanje planova, pristupa ili ponašanja kada situacija to zahtijeva
18. **Planiranje i organizacija** — postavljanje prioriteta, upravljanje vremenom i učinkovito strukturiranje zadataka

Co-funded by the European Union

19. **Autonomija** — samostalan rad bez potrebe za stalnim vodstvom ili nadzorom
20. **Otpornost na stres** — održavanje prisebnosti i učinkovitosti pod pritiskom ili u teškim situacijama
21. **Odlučnost** — upornost prema cilju čak i kad stvari postanu teške ili je napredak spor
22. **Odgovornost** — preuzimanje vlasništva nad vlastitim postupcima i njihovim posljedicama.
23. **Upravljanje višestrukim zadacima** —istovremeno obavljanje nekoliko zadataka bez gubitka kvalitete ili fokusa
24. **Komunikacija** — jasno izražavanje ideja i aktivno slušanje drugih
25. **Timski rad** — učinkovit doprinos radu skupine, pružanje podrške drugima i ravnomjerno dijeljenje odgovornosti i napora
26. **Izgradnja odnosa** — stvaranje i održavanje pozitivnih odnosa s drugima utemeljenih na povjerenju
27. **Asertivnost** — izražavanje vlastitih potreba, mišljenja i granica jasno i s poštovanjem
28. **Kolegijalnost** — biti pouzdan, suradljiv i podržavajući član radnog ili obrazovnog okruženja
29. **Suosjećanje** — pokazivanje iskrene brige i empatije prema situacijama i poteškoćama drugih.
30. **Vodstvo** — usmjeravanje, podrška i motiviranje drugih prema zajedničkom cilju
31. **Pregovaranje** — pronalaženje obostrano prihvatljivih rješenja kada se interesi ili mišljenja razlikuju
32. **Inspiriranje ili motiviranje drugih** — pozitivan utjecaj na energiju, samopouzdanje ili angažiranost drugih
33. **Digitalne vještine** — učinkovito korištenje digitalnih alata, uređaja i platformi u svakodnevnim ili profesionalnim kontekstima
34. **Rješavanje teških problema** — sustavno i smireno rješavanje složenih ili nepoznatih izazova
35. **Preuzimanje rizika** — spremnost na isprobavanje novih stvari ili donošenje odluka i kada je ishod neizvjestan
36. **Težnja stalnom poboljšanju** — kontinuirano razmišljanje o izvedbi i traženje načina za rast

Co-funded by the European Union

37. **Predanost — potpuna posvećenost zadatku, ulozi ili cilju uz kontinuiran trud i pozornost**

360° povratna informacija za osobne snage

1. DIO — Kako vidim sebe?

UPUTE

Ovo je prvi korak vježbe koja se sastoji od dvaju dijelova. Prije nego što druge osobe zamolite za povratnu informaciju, odvojite trenutak i razmislite kako doživljavate sebe. Pročitajte popis vještina u nastavku. Označite od 5 do 10 vještina za koje smatrate da vas dobro opisuju — one koje prepoznajete u sebi, čak i ako ih ne pokazujete uvijek ili niste sigurni u njih. Ako želite, dodajte kratak komentar uz bilo koju vještinu u kojoj objašnjavate zašto ste je odabrali ili gdje ste je pokazali.

Nema točnih ni pogrešnih odgovora. Budite što iskreniji.

	Vještina	Vaš komentar (opcionalno)
☐	Kritičko razmišljanje	
☐	Prepoznavanje problema	
☐	Analitičko razmišljanje	
☐	Prikupljanje i korištenje informacija	
☐	Povezivanje i razumijevanje informacija	
☐	Traženje poboljšanja	
☐	Razmišljanje unaprijed — razmatranje što bi se moglo dogoditi	
☐	Generiranje ideja	
☐	Kreativno razmišljanje	
☐	Originalnost	
☐	Otvorenost za nove ideje	
☐	Preuzimanje inicijative i pokretanje stvari	
☐	Aktivno učenje	

Co-funded by the European Union

	Vještina	Vaš komentar (opcionalno)
☐	Znatiželja i ljubav prema učenju	
☐	Samostalno razmišljanje	
☐	Otvorenost prema promjenama	
☐	Fleksibilnost	
☐	Planiranje i organizacija	
☐	Autonomija	
☐	Otpornost na stres	
☐	Odlučnost	
☐	Odgovornost	
☐	Upravljanje višestrukim zadacima	
☐	Komunikacija	
☐	Timski rad	
☐	Izgradnja odnosa	
☐	Asertivnost	
☐	Kolegijalnost	
☐	Suosjećanje	
☐	Vodstvo	
☐	Pregovaranje	
☐	Inspiriranje ili motiviranje drugih	
☐	Digitalne vještine	
☐	Rješavanje teških problema	
☐	Preuzimanje rizika	
☐	Težnja stalnom poboljšanju	

Co-funded by the European Union

	Vještina	Vaš komentar (opcionalno)
☐	Predanost	

Koliko ste vještina označili? *(**nastojte odabrati od 5 do 10 vještina**)*

Postoji li neka vještina za koju mislite da je imate, a nije na ovom popisu? Napišite ju ovdje.

Jedna vještina koju sam označio/označila, a iznenađuje me ili ju ne bih izgovorio/izgovorila naglas:

KORACI PRIJE SLJEDEĆEG SUSRETA

Upravo ste završili vlastitu samoprocjenu. Sada je vrijeme da saznate kako vas vide drugi.

Molimo vas da priloženi obrazac za povratne informacije (drugi dio vježbe) pošaljete barem trima osobama koje vas dobro poznaju**.** Pritom pokušajte odabrati ljude iz različitih područja svog života. Primjerice:

- **netko iz vaše obitelji** — roditelj, partner, brat ili drugi rođak
- **prijatelj** — netko tko vas poznaje izvan posla ili obrazovnog konteksta
- **kolega ili bivši kolega** — netko tko vas je vidio u radnom ili obrazovnom kontekstu
- **mentor, trener ili učitelj —** ako ga imate

Što su perspektive različitije, to će slika biti zanimljivija.

Nekoliko praktičnih savjeta:

Obrazac im možete dati osobno, poslati porukom ili e-poštom — odaberite način koji vam najbolje odgovara.

Neka znaju da mogu biti iskreni — nije riječ o pristojnosti, već o pomoći vama.

Dajte im nekoliko dana da završe procjenu — nemojte ih požurivati.

Prikupite sve obrasce prije našeg sljedećeg termina i ponesite ih sa sobom.

Co-funded by the European Union

Koliko obrazaca trebate? Neka cilj budu 3 do 4 ispunjena obrasca. Više od toga je dobrodošlo, no 3 su dovoljna da se vidi uzorak.

Ima li pitanja? Zapišite ih i razgovarat ćemo o njima na početku našeg sljedećeg susreta.

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

2. DIO — Kako me vide drugi ljudi?

UPUTE

Pročitajte popis vještina u nastavku. Označite od 5 do 10 vještina za koje smatrate da dobro opisuju osobu kojoj pružate povratnu informaciju. Ako želite, dodajte kratak komentar pored vještine/sposobnosti kako biste objasnili zašto ste je odabrali ili u kojoj je situaciji osoba pokazala tu vještinu.

Nema točnih ni pogrešnih odgovora. Budite što iskreniji kako biste pomogli osobi da prepozna vlastite snage.

	Vještina	**Vaš komentar (opcionalno)**
☐	Kritičko razmišljanje	
☐	Prepoznavanje problema	
☐	Analitičko razmišljanje	
☐	Prikupljanje i korištenje informacija	
☐	Povezivanje i razumijevanje informacija	
☐	Traženje poboljšanja	
☐	Razmišljanje unaprijed — razmatranje što bi se moglo dogoditi	
☐	Generiranje ideja	
☐	Kreativno razmišljanje	
☐	Originalnost	
☐	Otvorenost za nove ideje	
☐	Preuzimanje inicijative i pokretanje stvari	
☐	Aktivno učenje	
☐	Znatiželja i ljubav prema učenju	
☐	Samostalno razmišljanje	
☐	Otvorenost prema promjenama	

Co-funded by the European Union

	Vještina	Vaš komentar (opcionalno)
☐	Fleksibilnost	
☐	Planiranje i organizacija	
☐	Autonomija	
☐	Otpornost na stres	
☐	Odlučnost	
☐	Odgovornost	
☐	Upravljanje višestrukim zadacima	
☐	Komunikacija	
☐	Timski rad	
☐	Izgradnja odnosa	
☐	Asertivnost	
☐	Kolegijalnost	
☐	Suosjećanje	
☐	Vodstvo	
☐	Pregovaranje	
☐	Inspiriranje ili motiviranje drugih	
☐	Digitalne vještine	
☐	Rješavanje teških problema	
☐	Preuzimanje rizika	
☐	Težnja stalnom poboljšanju	
☐	Predanost	

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Elevator pitch (kratko predstavljanje) za osobnu autonomiju u razvoju karijere

Opis	Ovaj alat pomaže odraslima da svoje prepoznate snage pretoče u samouvjereno usmeno predstavljanje. Nadovezujući se izravno na snage otkrivene u alatu *360° povratna informacija za osobne snage*, polaznici pripremaju i vježbaju uvod u trajanju od 60 sekundi u kojemu govore o tome tko su, što mogu učiniti i što traže. Kroz strukturiranu pripremu i aktivnost igre uloga u maloj grupi, polaznici prelaze od prepoznavanja svojih snaga do aktivnog komuniciranja — što je ključni korak u mobilizaciji karijere i samostalnosti.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Mobilizacija i akcija
Oblik rada	Mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Tijekom savjetovanja/Nakon alata 360° povratna informacija za osobne snage
Procijenjeno trajanje	Jedan susret: 1,5 sata (priprema: 30 min / igranje uloga: 45 min / grupni izvještaj: 15 min)
Ciljevi	Pomoći odraslima da jasno i samouvjereno izraze svoje snage i ciljeve. Uvježbati predstavljanje sebe u sigurnom i podržavajućem okruženju. Povećati spremnost za susrete u stvarnom životu s mentorima, trenerima ili poslodavcima. Osnažiti osobnu autonomiju kroz iskustvo slušanja i ozbiljnog shvaćanja.
Očekivani učinak / rezultat	• pripremljeno i izvedeno predstavljanje u trajanju od 60 sekundi • povećano samopouzdanje u usmenom predstavljanju sebe

Co-funded by the European Union

	• zajedničko iskustvo aktivnog zastupanja vlastitih interesa u grupi
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje	• sposobnost prepoznavanja i usmenog izražavanja osobnih snaga • razina samopouzdanja i pribranosti tijekom igranja uloga • sposobnost prilagodbe predstavljanja specifičnom scenariju i publici • napredak u predstavljanju sebe između faze pripreme i izvedbe
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Koristite ovaj alat nakon primjene alata 360° povratna informacija za osobne snage, kada polaznici već imaju 3 – 5 prepoznatih vlastitih snaga. Prije početka stvorite sigurnu grupnu atmosferu bez osuđivanja — naglasite da su trema i nesavršenosti normalne. Potaknite polaznike da govore umjesto da čitaju — predložak služi kao pomoć, a ne unaprijed pripremljeni tekst koji treba doslovno izgovoriti. Tijekom osvrta usredotočite se na ono što je funkcioniralo i što je bilo drugačije od uobičajenog, a ne na pogreške. Ako je grupa spremna, aktivnost se može ponoviti s drugom karticom scenarija za dodatnu vježbu.

ELEVATOR PITCH (KRATKO PREDSTAVLJANJE) ZA OSOBNU AUTONOMIJU U RAZVOJU KARIJERE

PRIJE SUSRETA

Ova aktivnost najbolje funkcionira kada su polaznici već završili alat pod nazivom 360° povratna informacija za osobne snage i imaju sa sobom popis od 3 do 5 prepoznatih snaga. Ako to nije slučaj, dopustite dodatnih 15 – 20 minuta na početku za kratku individualnu refleksiju o snagama prije prelaska na predložak za pripremu.

Pripremite prostoriju tako da polaznici mogu raditi pojedinačno tijekom faze pripreme, a zatim se rasporediti za igranje uloga — idealno u parovima ili malim grupama od troje, s jednom osobom koja se predstavlja, drugom koja ima ulogu mentora, a treća promatra.

Co-funded by the European Union

Ispišite ili izrežite kartice scenarija unaprijed. Svaki polaznik izvlači ili mu se dodjeljuje jedna kartica neposredno prije početka igre uloga — ne tijekom pripreme. To je namjerno: dio vježbe namijenjen je prilagodbi na licu mjesta.

STRUKTURA susreta

Faza 1 — Uvod *(10 minuta)*

Objasnite aktivnost jednostavnim riječima. Izbjegavajte riječ „izvedba“ ako je grupa zabrinuta ili osjeća nelagodu te koristite riječi uvod ili početak razgovora.

Recite nešto poput: *Svi se svakodnevno predstavljamo — na razgovoru za posao, upoznavanju nekoga novog ili kada tražimo pomoć. Ova vježba daje vam priliku da to vježbate na način koji je jasan, samouvjeren i vjerno odražava tko ste.*

Otvoreno razgovarajte o tremi i naglasite da je sasvim normalno osjećati nervozu. Recite grupi da je osjećaj nelagode dio vježbe, a ne znak da nešto nije u redu.

Faza 2 — Individualna priprema *(30 minuta)*

Podijelite predložak za pripremu. Polaznici rade individualno i u tišini. Krećite se po prostoriji i pružite podršku svima kojima je potrebna pomoć — posebno na 2. koraku (snage) ili 3. koraku (ono što traže). Postavljajte otvorena pitanja umjesto da nudite konkretne prijedloge:

- Što je najvažnije da ova osoba zna o vama?
- Kada biste o sebi mogli reći samo jednu stvar, što bi to bilo?
- S čime biste željeli otići iz ovog razgovora?

Nemojte ispravljati ni dorađivati sadržaj koji su sudionici pripremili – predstavljanje treba biti njihovo.

Faza 3 — Igranje uloga *(45 minuta)*

Podijelite kartice sa scenarijima. Dajte polaznicima 2 minute da pročitaju svoju karticu i užive se u scenarij.

Svaki polaznik predstavlja se osobi koja ima ulogu mentora. Promatrač sluša bez prekidanja. Nakon svakog predstavljanja predvidite 2–3 minute za neformalnu razmjenu dojmova unutar para ili tročlane skupine – što je ostavilo dobar dojam, što je bilo jasno i o čemu bi željeli čuti više – a zatim zamijenite uloge.

Co-funded by the European Union

KARTICA 1 🟦 Vaš scenarij

Nalazite se na kratkom sastanku koji je organizirao vaš centar za osposobljavanje. Nasuprot vama sjedi Marina, mentorica koja radi s odraslim osobama koje se vraćaju na tržište rada. Bavi se volontiranjem kako bi upoznala osobe koje traže novi smjer.

Marina ima oko 60 sekundi do početka sljedećeg sastanka. *Osmjehne se i kaže: Recite mi ukratko nešto o sebi. Tko ste i što tražite?*

KARTICA 2 🟩 Vaš scenarij

Sudjelujete na kratkom informativnom susretu koji organizira lokalna ustanova za obrazovanje i osposobljavanje. Na kraju vam prilazi jedan od trenera, Tomislav. On vodi programe u području koje vas zanima i povremeno povezuje polaznike s lokalnim poslodavcima.

Djeluje iskreno zainteresirano i kaže: *Mislim da se još nismo upoznali. Što vas dovodi ovamo? Prema čemu težite?*

KARTICA 3 🟨 Vaš scenarij

Pozvani ste na malo neformalno okupljanje koje organizira vaš centar za profesionalno usmjeravanje. Nekoliko stručnjaka iz različitih sektora došlo je upoznati polaznike programa. Jedna od njih, Elif, radi u području koje vas zanima. Srdačna je i pristupačna.

Okrene se prema vama i kaže: *Uvijek mi je drago upoznati ljude na ovakvim susretima. Recite mi nešto o sebi – u čemu ste dobri i kamo biste željeli krenuti?*

KARTICA 4 🟧 Vaš scenarij

Dolazite na novi razgovor s Janom, trenericom koja vas je nedavno imala priliku vidjeti na radionici. Zamijetila je nešto kod vas i zamolila vas je da se ponovno sastanete. Želi vas bolje upoznati prije nego što vas potencijalno preporuči za neku priliku.

Kaže vam: *„Željela bih čuti više o vama. Svojim riječima – koje biste svoje najveće snage izdvojili i za kakvu ste priliku sada spremni?“*

Napomena savjetnika:

Kartice 1 i 2 su najneutralnije i najpristupačnije — koristite ih za polaznike koji su nervozniji ili manje iskusni.

Kartice 3 i 4 malo podižu prag i dobro funkcioniraju za samopouzdanije polaznike ili drugi krug.

Co-funded by the European Union

Uloga savjetnika tijekom igre uloga:

- Obilazite polaznike i promatrajte — nemojte intervenirati osim ako polaznik nije vidljivo uznemiren ili se čini da se uopće ne snalazi.
- Zabilježite kratke bilješke o onome što primijetite — samopouzdanju, govoru tijela, specifičnim snagama koje su spomenuli — za korištenje u osvrtu.
- Ako se polaznik ukoči, ponudite tihi poticaj: *Počnite sa svojim imenom i jednom stvari u kojoj ste dobri. To je dovoljno za početak.*

Faza 4 — Grupni izvještaj *(15 minuta)*

Ponovno okupite grupu. Osvrt nakon aktivnosti nije evaluacija — to je zajednička refleksija o iskustvu. Koristite ova pitanja za vođenje razgovora:

- Kakav je bio osjećaj navesti svoje jake strane naglas pred drugim osobama?
- Je li vas nešto iznenadilo kod vas samih ili u načinu na koji su drugi reagirali?
- Što vam je bilo najteže? Što vam je bilo prirodnije nego što ste očekivali?
- Kada biste to ponovili sutra u stvarnoj situaciji, što biste zadržali? Što biste napravili drugačije?

Na kraju priznajte i pohvalite njihov trud. Za mnoge polaznike ove grupe nije mala stvar naglas pred drugima reći tko su i što mogu. Važno je to prepoznati i jasno im to reći.

BILJEŠKE ZA SPECIFIČNE SITUACIJE

Ako polaznik odbije nastupiti, nemojte forsirati. Ponudite mu mogućnost da promatra ovaj krug i nakon toga s vama sudjeluje u individualnom razgovoru. Nikada nemojte forsirati sudjelovanje.

Ako je grupa vrlo mala (2 – 3 osobe), možete sami preuzeti ulogu mentora za polaznike koji nemaju partnera. To vam ujedno omogućuje izravan uvid u njihovo predstavljanje, što može biti korisno u razgovoru nakon aktivnosti.

Ako je grupa sigurna i želi više: Ponudite drugi krug s drugom karticom scenarija. Druga je mogućnost pozvati one koji to žele da se predstave cijeloj grupi umjesto u paru.

Ako polaznici žele zadržati svoj predložak za pripremu, ohrabrite ih. Može im poslužiti kao nacrt za buduću upotrebu – primjerice za prijavu za posao, poruku za umrežavanje ili sljedeći savjetodavni razgovor.

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Elevator pitch (kratko predstavljanje) za osobnu autonomiju u razvoju karijere

Individualna priprema — vaših 60 sekundi

UPUTE

Za nekoliko minuta predstavit ćete se osobi koja vam može pomoći u razvoju karijere – mentoru, treneru ili stručnjaku iz područja koje vas zanima. Imate 60 sekundi.

Ovo nije test. Ne postoji savršeno predstavljanje. Cilj je jednostavno jasno i samouvjereno reći: tko ste, što možete i što tražite. Pitanja u nastavku pomoći će vam da pripremite ono što želite reći. Zapišite nekoliko ključnih riječi ili kratkih izraza – ne cijeli tekst. Govorit ćete svojim riječima.

KORAK 1 — TKO SAM JA? *(Jedna ili dvije rečenice o vama — vaše obrazovanje, iskustvo, trenutačna situacija)*

Što biste željeli da ta osoba prvo sazna o vama?

KORAK 2 — ŠTO MOGU UČINITI? *(Tu dolaze do izražaja vaše snage — odaberite 2 ili 3 s popisa osobnih snaga)*

Koje snage želite istaknuti u ovom razgovoru? Zašto baš te?

Možete li se sjetiti jednog kratkog primjera ili trenutka kada ste zaista pokazali jednu od tih snaga?

KORAK 3 — ŠTO TRAŽIM? *(Jedna jasna rečenica o vašem cilju, sljedećem koraku ili o vrsti podrške ili prilike koju tražite)*

Što želite dobiti od ovog razgovora ili od ove osobe?

Co-funded by the European Union

KORAK 4 — SPOJITE SVE U CJELINU

Sada ponovno pročitajte ono što ste zapisali u 1., 2. i 3. koraku. Pokušajte to jednom izgovoriti naglas – sami za sebe.

Zvuči li to kao nešto što biste vi rekli? ☐ Da ☐ Još ne — prilagodite i pokušajte ponovno

Traje li manje od 60 sekundi? ☐ Da ☐ Ne, predugo je — što možete izostaviti?

Zapamtite: Tijekom igranja uloga nemojte čitati s ovog predloška. Iskoristite ga za pripremu, a potom ga odložite i govorite svojim riječima.

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Mapa osobne mreže

Opis	Ovaj alat pomaže odraslim osobama da prepoznaju i mapiraju svoj postojeći socijalni kapital – osobe u njihovom životu koje im mogu pružiti podršku, informacije, kontakte ili ohrabrenje na njihovom karijernom putu. Pomoću vizualne mentalne mape i strukturirane sažete tablice, polaznici prelaze od neodređenog osjećaja „koga poznajem“ do konkretne, imenovane mreže ljudi na koju se mogu aktivno osloniti. Alat pomaže prevladati uobičajeno uvjerenje „Ne poznajem nikoga tko bi mi mogao biti od koristi.“ tako što čini vidljivima stvarne resurse koji su već prisutni u životu osobe. Na taj način stvara praktičnu osnovu za uspostavljanje kontakata i poduzimanje konkretnih koraka te se izravno povezuje s prepoznavanjem ključnih partnera i kanala u alatu Platno osobne autonomije.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Mobilizacija i akcija
Oblik rada	Individualni (1:1 savjetovanje) / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Tijekom savjetovanja / prije ili usporedno s alatom Platno osobne autonomije
Procijenjeno trajanje	1 – 1,5 sata (mapiranje: 30 min/ sažeta tablica: 20 min/refleksija i osvrt: 15 min)
Ciljevi	Pomoći odraslima da prepoznaju osobe u svojem životu koje im mogu pomoći u karijeri. Mapirati kontakte kroz različite životne krugove i vrste podrške. Prijelaz od pasivne svjesnosti mreže prema aktivnom i namjernom angažmanu. Izgraditi konkretan resurs koji doprinosi planiranju karijere i Platnu osobne autonomije.

Co-funded by the European Union

Očekivani učinak / rezultat	• izrađena vizualna mapa mreže kontakata • sažeta tablica ključnih kontakata s procjenom snage povezanosti i vrstom podrške • veća osviještenost o dostupnom socijalnom kapitalu • prepoznavanje nedostataka i prioriteta za uspostavljanje novih kontakata
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• bogatstvo i raznolikost prepoznate mreže • sposobnost razlikovanja vrsta podrške koju različiti kontakti mogu pružiti • svijest o slabim vezama kao potencijalnim izvorima prilika • spremnost za prijelaz s mapiranja mreže na aktivni kontakt
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Predstavite alat tako da naglasite kako su male ili ograničene mreže kontakata sasvim uobičajene – cilj je raditi s onim što postoji, a ne procjenjivati ono što nedostaje. Potaknite polaznike da uključe i osobe s kojima su izgubili kontakt – ponovno uspostavljanje kontakta također je vrijedan oblik povezivanja. U radu u grupi omogućite polaznicima da podijele jedan kontakt i navedu što im ta osoba može ponuditi – to često potakne druge da se sjete kontakata koje su zaboravili. Koristite sažetu tablicu kao poveznicu s alatom Platno osobne autonomije – odjeljci „ključni partneri“ i „kanali“ izravno se nadovezuju na kontakte prepoznate u ovom alatu. Kombinirajte ovaj alat s alatom *Elevator pitch* (kratko predstavljanje) kako biste polaznike pripremili za stvarne razgovore prilikom uspostavljanja kontakata.

Co-funded by the European Union

MAPA OSOBNE MREŽE – vodič za trenere i savjetnike

PRIJE SUSRETA

Ovaj alat funkcionira i u individualnim i u grupnim okruženjima, ali priprema se malo razlikuje između njih.

U individualnom obliku rada mentalna mapa postaje osobna, a ponekad i emocionalno značajna vježba — polaznici mogu shvatiti da se osjećaju izoliranije nego što su mislili, ili obrnuto, da imaju više podrške oko sebe nego što su mislili. Budite spremni na obje reakcije te osigurajte dovoljno vremena i tišine za fazu mapiranja.

U grupnom obliku rada faza mapiranja i dalje bi trebala biti individualna i tiha — mreža svake osobe je privatna i nije namijenjena grupnoj raspravi osim ako ju netko od polaznika ne odluči podijeliti s drugima. Međutim, osvrt se može provoditi kolektivno i često generira korisnu energiju: čuti druge kako navode kontakte i vrste podrške često podsjeća polaznike na veze koje su zaboravili ili podcijenili.

Materijali za pripremu:

- jedan A3 list za mentalnu mapu po polazniku
- jedna A4 sažeta tablica po polazniku
- olovke ili markeri u boji (u idealnom slučaju set obojenih markera ili olovaka po polazniku). Boja ovdje nije ukrasna: polaznici je često spontano koriste za razlikovanje tipova krugova, snage povezanosti ili emocionalne bliskosti. Nemojte im to naređivati — jednostavno omogućite tu opciju.

Ovaj alat izravno se povezuje s Platnom osobne autonomije. Ako je rad s Platnom osobne autonomije planiran za isti ili sljedeći dan, neka kopija Platna bude vidljiva ili dostupna kako bi polaznici mogli vidjeti gdje će njihovi kontakti u mreži završiti.

STRUKTURA SUSRETA

Faza 1 — Uvod (10 minuta)

Započnite tako da postavite jednostavno pitanje grupi ili pojedincu: *Sjetite se nekoga tko vam je pomogao — na bilo koji način, u bilo kojem trenutku vašeg života. Možda je to mala stvar. Tko vam pada na pamet?* Neka odgovore kratko — samo ime ili riječ. Nemojte još tražiti dodatna objašnjenja. To je zagrijavanje za aktivaciju osjećaja da podrška postoji, prije nego što ih zamolimo da je sustavno mapiraju. Zatim uvedite alat: *Mapirat ćemo ljude oko vas — ne da bismo donosili prosudbe o vašoj mreži ili je uspoređivali s tuđom, već da bismo je učinili vidljivom. Često imamo više ljudi oko sebe nego što mislimo. A ponekad jasno*

Co-funded by the European Union

vidimo gdje su praznine. Oboje je korisno. Izbjegavajte prikazivati vježbu kao „korisne kontakte“ ili „umrežavanje“ — te riječi mogu ovoj skupini djelovati otuđujuće ili transakcijski. Umjesto toga koristite izraze poput ljudi koji vas poznaju, ljudi koji vas podržavaju, ljudi koji vam mogu otvoriti vrata.

Faza 2 — Mentalna mapa (30 minuta)

Podijelite listove A3 formata i olovke. Dajte kratku usmenu uputu za četiri područja — obitelj, prijatelji, kolege i otvoreno područje koje sami nazivaju. Zatim se povucite.

Polaznici rade u tišini. Budite prisutni i dostupni tijekom ove faze, ali ne usmjeravajte njihov rad. Krećite se tiho po prostoriji. Ako netko zapne, sjednite pokraj njega i nježno pitajte:

> S kime razgovarate kad nešto ide dobro?
> Postoji li netko tko je uvijek vjerovao u vas, čak i ako se neko vrijeme niste čuli?
> Koga biste nazvali kada bi vam sutra trebala praktična pomoć?

Nemojte predlagati imena ni kategorije. Mapa mora odražavati njihovu stvarnu situaciju, a ne idealnu verziju njihove mreže.

Neki će polaznici brzo ispuniti cijelu stranicu. Drugi će ostati na dva ili tri imena i zbog toga se osjećati obeshrabreno. Naglasite da je i jedno i drugo u redu – mala, ali iskrena mreža vrednija je od velike mreže koja ne odgovara stvarnosti.

Faza 3 — Sažeta tablica *(20 minuta)*

Podijelite sažetu tablicu formata A4. Zamolite polaznike da pogledaju svoju mapu i odaberu kontakte koji im se čine najrelevantnijima za ono čemu trenutačno teže – to ne moraju nužno biti osobe koje su im najbliže, nego one koje im u ovom trenutku mogu biti najkorisnije.

Ukratko ih provedite kroz stupce na predlošku:

- Koliko je ova povezanost snažna?
- Koliko često doista razgovarate?
- Koliko biste se ugodno osjećali da im se obratite?
- Koju bi vam vrstu podrške mogli pružiti?

Emocionalna podrška znači da je riječ o osobi koja vas sluša i ohrabruje.

Praktična podrška znači da je riječ o osobi koja vam može pomoći u konkretnim stvarima – primjerice oko prijevoza, skrbi za djecu ili pružanja informacija.

Profesionalna podrška znači da je riječ o osobi koja ima kontakte, znanje ili iskustvo povezano sa svijetom rada ili osposobljavanja.

Co-funded by the European Union

Završna pitanja na dnu tablice najvažniji su dio aktivnosti, osobito dio koji se odnosi na jednu osobu kojoj će se polaznik javiti u sljedeća dva tjedna. Nemojte dopustiti da polaznici preskoče ovo pitanje .

Ime osobe i način na koji će je kontaktirati minimalni su rezultat ove aktivnosti.

Faza 4 — Refleksija i osvrt *(15 minuta)*

U individualnom radu iskoristite završna pitanja sa sažete tablice kao polazište za savjetodavni razgovor. Posebno se usredotočite na:

- kontakte koje su polaznici prepoznali kao udaljene, ali profesionalno relevantne – vrijedi ponovno uspostaviti kontakt s tim osobama
- praznine u mreži – koja vrsta podrške nedostaje i kako bi se mogla pronaći
- osobu kojoj su se obvezali javiti – prije završetka susreta dogovorite konkretan korak i rok za kontakt

U grupnom radu pozovite one koji to žele da podijele jednu stvar koju su primijetili o svojoj mreži – ne imena, već zapažanja. Potaknite ih pitanjima:

- *Je li vas nešto iznenadilo kada ste pogledali svoju mapu?*
- *Jeste li se sjetili nekoga o kome dugo niste razmišljali?*
- *Jeste li shvatili da vam nedostaje određena vrsta podrške – i da bi vam mogla biti potrebna?*

Zaključite tako da usmeno povežete ovu aktivnost s onim što slijedi:

Ljudi koje ste ovdje prepoznali nisu samo kontakti. Oni su dio vaših resursa – vašeg kapitala. U sljedećem alatu pod nazivom Platno osobne autonomije, neka od ovih imena izravno ćete koristiti. Zato sačuvajte svoju mapu i tablicu i imajte ih uz sebe.

BILJEŠKE ZA SPECIFIČNE SITUACIJE

Ako polaznik kaže da nema mrežu kontakata: To je česta situacija i treba je shvatiti ozbiljno, a ne odbaciti. Nemojte ga odmah pokušavati razuvjeriti. Umjesto toga pitajte: *Postoji li barem jedna osoba – samo jedna – koja zna da postojite i želi vam dobro?* Gotovo uvijek postoji netko takav. Počnite od te osobe. Mreža od jedne osobe i dalje je mreža, a iskreno prikazivanje korisnije je od stvaranja izmišljene mreže.

Ako polaznik postane emotivan: Prikazivanje odnosa može potaknuti osjećaje izoliranosti, gubitka ili žaljenja – osobito kod polaznika koji su doživjeli raspad obitelji, migraciju, dugotrajnu nezaposlenost ili socijalnu isključenost. Imajte maramice pri ruci. Dopustite tišinu. Nemojte žuriti s preusmjeravanjem razgovora

Co-funded by the European Union

ili aktivnosti. Ako su emocije snažne, razmislite o tome da privremeno prekinete aktivnost i nastavite s njom na sljedećem susretu.

Ako je polaznikova mreža vrlo bogata i gusta, to je prilika, a ne problem. Pomozite mu odrediti prioritete – ne mora se svaka osoba s mape naći u sažetoj tablici. Pitajte: „Kada biste sada mogli aktivirati samo tri osobe, koje bi od njih imale najveći utjecaj na ono čemu težite?“

Ako radite u grupi i polaznici počnu uspoređivati svoje mape tada nježno, ali jasno usmjerite njihovu pozornost na vlastite mape. Svaka mapa odražava jedinstvenu životnu situaciju. Uspoređivanje nije cilj aktivnosti – a za polaznike s manjim mrežama može biti štetno.

Mapa osobne mreže

Moja mreža — tko je oko mene?

Opis izgleda stranice za potrebe dizajna/prijeloma: Stranica formata A3, položena vodoravno. Svijetla, topla bijela pozadina. Bez obruba, tablica, mreže i linija.

Na sredini stranice, malo lijevo od središta kako bi s desne strane ostalo više prostora za proširivanje mreže, nalazi se krug promjera približno 3–4 cm. U krugu je riječ **JA** (ili prazna crta na koju polaznik može upisati svoje ime).

Četiri su oznake raspoređene u četiri područja stranice – nisu u okvirima niti na bilo koji način uokvirene, već su samostalni tekstualni elementi. Koristiti podebljani, pristupačan font, dovoljno velik da olakša snalaženje, ali da ne dominira stranicom:

- **Gore lijevo:** obitelj
- **Gore desno:** prijatelji
- **Dolje lijevo:** kolege
- **Dolje desno:** _____ (vaš krug – sami ga imenujte)

Na samom vrhu stranice, centrirano, nalazi se jedna kratka uputa ispisana manjim kurzivom:

Upišite imena ljudi koje poznajete u područje kojem pripadaju. Povucite linije koje ih povezuju s vama – ili međusobno. Dodajte koliko god imena želite. Ako želite, koristite različite boje. Ova je stranica vaša.

Sve ostalo na stranici ostaje prazan prostor. Na stranici ne smije biti drugih elemenata.

Co-funded by the European Union

Sažeta tablica — Detaljniji pogled na moju mrežu

UPUTE

Pogledajte svoju mapu mreže. Odaberite osobe koje se ističu – one koje su vam najrelevantnije za ono čemu težite ili koje bi vam na neki način mogle pružiti podršku. Za svaku odabranu osobu ispunite jedan redak u tablici u nastavku.

Ne morate za svaku osobu ispuniti svaki stupac. Ispunite ono što znate.

Ime	Krug	Koliko je ta povezanost snažna?	Kakvu vam vrstu podrške mogu pružiti?	Jesam li nedavno bio/bila u kontaktu s tom osobom?
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme

Co-funded by the European Union

Ime	Krug	Koliko je ta povezanost snažna?	Kakvu vam vrstu podrške mogu pružiti?	Jesam li nedavno bio/bila u kontaktu s tom osobom?
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme
	obitelj / prijatelji / kolege / ostali	bliska / povremena / udaljena	emocionalna / praktična / profesionalna	da / ne / ne neko vrijeme

SADA POGLEDAJTE SVOJU TABLICU I RAZMISLITE:

Koji vam se kontakt sada čini najvažnijim i zašto?

Postoji li netko na vašoj mapi s kim ste izgubili kontakt, ali biste se željeli ponovno povezati?

Nedostaje li u vašoj mreži neka vrsta podrške? (Primjerice: nemate profesionalne kontakte u području kojim se bavite niti osobu koja vam može pružiti praktičnu pomoć.)

PRIJE ZAVRŠETKA SUSRETA:

Jedna osoba koju ću kontaktirati u sljedeća dva tjedna:

Co-funded by the European Union

Kako ću je kontaktirati? *(osobno / telefonom / porukom):*

Zadržite ovu tablicu i svoju mentalnu mapu. Koristit ćete ih u sljedećem alatu — Platnu osobne autonomije.

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

Platno osobne autonomije

Opis	Platno osobne autonomije (*Agency Canvas*) vizualni je alat za planiranje na jednoj stranici, prilagođen prema Platnu poslovnog modela (*Business Model Canvas*, CC BY-SA 3.0). Odraslim osobama pomaže da na jednoj strukturiranoj stranici mapiraju svoju profesionalnu situaciju, snage, ciljeve i resurse te da promišljanje pretvore u konkretan plan djelovanja. Svaki od devet blokova povezan je s različitom dimenzijom osobne autonomije za razvoj karijere, a nekoliko blokova izravno se nadovezuje na rezultate prethodnih alata: 360° povratna informacija za osobne snage, *Elevator pitch* (kratko predstavljanje) za osobnu autonomiju u razvoju karijere i Mapu osobne mreže. Platno nije dovršen proizvod – ono je živi dokument kojem se treba vraćati, prilagođavati ga i nadograđivati tijekom vremena.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Mobilizacija i akcija
Oblik rada	Individualni (1:1 savjetovanje) / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Tijekom provedbe savjetovanja / Nakon 360° povratne informacije za osobne snage, *Elevator pitcha (kratkog predstavljanja) i Mape osobne mreže* / U trenutku prijelaza ili donošenja odluka
Procijenjeno trajanje	1,5 – 2 sata (uvod: 15 min / individualno ispunjavanje: 45–60 min / razgovor sa savjetnikom ili grupni osvrt: 30 min)
Ciljevi	Pomoći odraslim osobama u objedinjavanju svojih snaga, ciljeva, resursa i mreže kontakata u jedinstven i smislen plan. Omogućiti prijelaz od fragmentiranog promišljanja prema cjelovitom i vidljivom djelovanju.

Co-funded by the European Union

	Ojačati osobnu autonomiju stavljanjem polaznika u ulogu autora vlastite profesionalne strategije. Izraditi konkretan dokument kojem se moguće vraćati i koji se može mijenjati i nadograđivati tijekom daljnjeg savjetodavnog rada.
Očekivani učinak / rezultat	• ispunjeno ili djelomično ispunjeno Platno osobne autonomije • jasnija i cjelovitija slika ciljeva, resursa i sljedećih koraka • prepoznavanje nedostataka i prioriteta za djelovanje • dokument kojem se polaznik može vraćati, revidirati ga i nadograđivati
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• usklađenost različitih blokova – jesu li cilj, resursi i koraci međusobno usklađeni? • sposobnost da se rezultati prethodnih alata prenesu na platno • realističnost cilja i sljedećih koraka • razina preuzimanja odgovornosti i uključenosti u proces planiranja • blokovi koji ostaju prazni ili nejasno ispunjeni – oni ukazuju na područja koja zahtijevaju daljnji savjetodavni rad.
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Zamolite polaznike da na susret donesu svoje rezultate alata 360° povratna informacija za osobne snage, *Elevator pitch (kratko predstavljanje) i Mapa osobne mreže*. Predstavite platno kao mapu, a ne kao test – nema pogrešnih odgovora i nijedan blok ne mora biti savršeno ispunjen. Započnite s blokom 7 („Moj cilj“) – sve ostalo na platnu ili doprinosi njegovu ostvarenju ili proizlazi iz njega. Tijekom razgovora koristite vodič s pitanjima za savjetnike kako biste proširili i produbili svaki blok.

Co-funded by the European Union

	Prazne ili nejasno ispunjene blokove shvatite kao poticaj za razgovor, a ne kao neuspjeh. Potičite polaznike da platno drže na vidljivom mjestu – na zidu, u bilježnici – i da mu se vraćaju kako se njihove okolnosti mijenjaju.

Vodič za trenere i savjetnike uz Platno osobne autonomije

PRIJE SUSRETA

Platno je završni alat područja Mobilizacije i akcije. Najbolje funkcionira kada su polaznici već završili barem jedan od prethodnih alata — u najboljem slučaju sva tri. Prije susreta provjerite što svaki polaznik ima sa sobom:

- **Popis svojih snaga** iz alata 360° povratne informacije za osobne snage *(što se uklapa u ono što imam i što nudim)*
- **Predložak za pripremu** iz aktivnosti *Elevator pitch (kratko predstavljanje) (što se nadovezuje na ono što nudim i kako se povezujem)*
- **Mapu svoje mreže i sažetu tablicu** iz aktivnosti Mapa osobne mreže (koristi se u dijelu „Moji ljudi“)

Ako polaznik dolazi na aktivnost s platnom, a nije prošao prethodne alate, na početku predvidite dodatno vrijeme za kratki usmeni uvod koji obuhvaća tri pitanja: u čemu je dobar, tko ga okružuje i čemu teži. Platno se i dalje može koristiti kao samostalan alat, ali će tijekom rada zahtijevati aktivniju podršku savjetnika.

Materijali za pripremu:

- jedno vodoravno platno formata A3 po polazniku
- olovke i markeri u boji
- vodič s pitanjima za savjetnika (imajte ga uz sebe tijekom cijelog procesa)
- rezultati polaznika iz prethodnih alata (zamolite ih da ih donesu)

Ispišite platno na A3 papiru vodoravno. Važno je da polaznici imaju dovoljno prostora za pisanje, precrtavanje, reviziju i dodavanje, a format A4 premalen je za ovaj alat.

PREDSTAVLJANJE PLATNA

Prije nego što podijelite prazne listove papira, odvojite 10 – 15 minuta za uvođenje alata. Još ne pokazujte platno — prvo uvedite koncept. Možete reći nešto poput:

Co-funded by the European Union

Puno ste radili tijekom proteklih susreta — prepoznali ste svoje snage, vježbali ste kako se predstaviti i mapirali ljude koji vas okružuju. Danas ćemo sve to objediniti na jednoj stranici. Ne zato što sve mora biti savršeno ili dovršeno, nego zato što nam pogled na cjelokupnu sliku pomaže razumjeti gdje se sada nalazimo, kamo želimo ići i što već imamo na raspolaganju kako bismo tamo stigli.

Zatim pokažite platno i ukratko prođite kroz svih devet blokova – samo navedite njihove nazive i jednu rečenicu o svakome. U ovoj fazi nemojte čitati pitanja naglas. Polaznik najprije treba steći osjećaj za strukturu prije nego što se posveti pojedinostima.

Istaknite da se Moj cilj nalazi u središtu. Objasnite da sve ostalo na platnu ili vodi prema tom cilju ili proizlazi iz njega – i upravo će zato s njim započeti.

STRUKTURA SUSRETA

Faza 1 — Moj cilj prvi *(15 minuta)*

Zamolite polaznika — ili grupu — da odmah prijeđu na središnji blok i nešto napišu u njemu. Ne mora biti savršeno. Može biti pitanje, smjer ili želja. Cilj je aktivirati središnji dio platna prije ispunjavanja okolnih blokova.

Ako je potrebno, koristite pitanja za savjetnika predviđena za ovaj blok:

- *Prema čemu trenutačno najviše težite?*
- *Kako ćete znati da ste to postigli?*
- *Je li to za vas u ovom trenutku realno?*

Ako polaznik uopće ne može odrediti cilj, nemojte ga pritiskati. Zamolite ga da ga za sada ostavi praznim i da mu se vrati na kraju – često se cilj jasnije pokaže nakon što ispuni ostale blokove.

Faza 2 — Individualno ispunjavanje *(45–60 minuta)*

Polaznici prolaze kroz preostale blokove redoslijedom koji odaberu — osim bloka Moj cilj, s kojim su već započeli. Sloboda kretanja kroz blokove nelinearnim redoslijedom namjerna je: platno je mapa, a ne obrazac, i polaznici često otkriju da im ispunjavanje jednog bloka pomaže otvoriti drugi.

Vaša uloga u ovoj fazi:

- krećite se prostorijom i promatrajte
- sjednite uz polaznike koji su zapeli i koristite vodič s pitanjima za savjetnika kako biste ih potaknuli na razmišljanje – nikada nemojte ispunjavati blokove umjesto njih

Co-funded by the European Union

- obratite pozornost na blokove koji ostaju prazni, koje su polaznici uvelike precrtali ili u kojima su navedene vrlo općenite tvrdnje – to su područja na koja se treba usredotočiti u 3. fazi
- uočavajte poveznice i proturječnosti između blokova – one će biti temelj savjetodavnog razgovora.

Česte poteškoće i kako ih riješiti:

- ***„Što imam“ djeluje prazno*** → Uputite polaznika natrag na popis njegovih snaga s aktivnosti 360° povratna informacija za osobne snage. Pitajte*: Što su drugi rekli o vama, a iznenadilo vas je?*
- ***„Što nudim“ djeluje isto kao „Što imam“*** → Pitajte*: Kada bi poslodavac pogledao vaš popis vještina – što bi mogao postići uz vašu pomoć? Koji biste mu problem mogli pomoći riješiti?*
- ***„Moji ljudi“ je prazan*** → Uputite polaznika natrag na njegovu mapu mreže. Pitajte: *„Postoji li jedna osoba s vaše mape koja bi vam mogla pomoći da ostvarite upravo ovaj cilj?“*
- ***„Moji sljedeći koraci“ djeluju preveliko ili neodređeno*** → Pitajte*: Što je jedna stvar koju biste mogli učiniti ovaj tjedan – ne ove godine – a koja bi vas približila cilju za jedan korak?*
- ***„Što dobivam“ djeluje očito ili nevažno*** → Nemojte to zanemariti. Pitajte*: Zašto vam je to važno? Što bi se promijenilo u vašem svakodnevnom životu?* Odgovor često otkriva stvarnu motivaciju koja stoji iza cilja.

Faza 3 — Razgovor sa savjetnikom ili grupni osvrt (30 minuta)

U individualnom radu ovu fazu koristite kao strukturirani savjetodavni razgovor. Prođite kroz platno blok po blok – ali ne mehanički. Usredotočite se na:

- **Koherentnost:** prikazuju li blokovi dosljednu cjelinu?
- **Praznine:** koji su blokovi oskudno ispunjeni ili prazni i na što to ukazuje?
- **Povezanost:** jesu li rezultati prethodnih alata vidljivi na platnu?
- **Sljedeći koraci:** koju se jednu konkretnu aktivnost polaznik obvezuje poduzeti prije sljedećeg susreta?

U grupnom radu pozovite polaznike da podijele jedan blok koji su lako ispunili i jedan koji im je bio zahtjevan. Zatim otvorite širi razgovor:

- „Je li vas nešto iznenadilo kada ste sve vidjeli na jednoj stranici?“
- „Koji vam se blok činio najvažnijim?“
- „Postoji li blok u kojem osjećate da vam treba više podrške ili više vremena?“

Co-funded by the European Union

Zaključite susret tako da zamolite svakog polaznika da zaokruži jedan blok na kojem najviše želi raditi prije sljedećeg susreta. To postaje polazište za sljedeći savjetodavni razgovor.

PLATNO KAO ŽIVI DOKUMENT

Jasno naglasite polaznicima – i imajte to na umu i sami – da ispunjeno platno nije kraj procesa. Ono je prikaz situacije u kojoj se osoba nalazi u određenom trenutku. Potaknite polaznike da:

- čuvaju platno na vidljivom mjestu
- vrate mu se kada se nešto promijeni – nova prilika, neuspjeh ili promjena prioriteta
- donesu ga na buduće savjetodavne susrete kako bi im poslužilo kao polazište za razgovor

Platno koje je precrtano, izmijenjeno i nadopunjeno vrjednije je od onoga koje je ostalo netaknuto. Dorade su dokaz učenja i sposobnosti aktivnog upravljanja vlastitim razvojem, a ne neuspjeha.

VODIČ ZA PITANJA SAVJETNIKA

Koristite ova pitanja kako biste tijekom savjetodavnog razgovora produbili svaki blok. Nemojte ih čitati kao popis – odaberite ih i prilagodite odgovorima polaznika.

1. Moji ljudi

- Tko su ljudi u vašem životu koji vas podržavaju?
- Tko vam može otvoriti vrata – kontakt, poznanstvo, preporuka?
- Koga trebate upoznati ili ponovno kontaktirati?
- (Iz vaše Mape osobne mreže: tko su vaši ključni partneri?)

2. Moji sljedeći koraci

- Što prvo trebate učiniti?
- Što slijedi nakon toga?
- Što bi vas moglo usporiti – i kako ćete se s time nositi?
- Do kada želite poduzeti svaki od tih koraka?

3. Što imam?

- Koje vještine i snage već imate? (Pogledajte svoj popis snaga.)
- Koje iskustvo imate – iz rada, obrazovanja ili svakodnevnog života?
- Koje praktične resurse imate – vrijeme, alate, kvalifikacije, znanje jezika?

Co-funded by the European Union

- Što drugi kod vas redovito prepoznaju?

4. Što nudim?

- Što možete ponuditi poslodavcu ili pružatelju obrazovanja, a što možda drugi ne mogu?
- Koji problem možete pomoći riješiti?
- Što bi netko dobio time što bi odabrao upravo vas?
- Kako biste svoju vrijednost opisali u jednoj rečenici? (Vaš odgovor iz kratkog predstavljanja -*Elevator Pitch*)

5. Kako se povezujem?

- Kako ćete pristupiti ljudima ili organizacijama do kojih želite doći?
- Koja će biti vaša prva poruka ili prvi korak?
- Koji vam način komunikacije najbolje odgovara – osobno, telefonom, putem interneta ili preko nekoga koga poznajete?
- Što želite da o vama saznaju već pri prvom kontaktu?

6. Kamo želim ići?

- Kakav posao ili priliku tražite?
- Kako izgleda vaše idealno radno mjesto?
- Što vam je važno na poslu – fleksibilnost, mogućnost napredovanja, tim, svrha?
- Na što ne biste pristali?

7. Moj cilj (središte platna)

- Prema čemu trenutačno najviše težite?
- Kako ćete znati da ste to postigli?
- Je li taj cilj za vas realan u ovom trenutku?
- Koji je vaš vremenski okvir?

8. Što ulažem?

- Koliko ste vremena spremni izdvojiti svaki tjedan?
- Što ste spremni učiniti iako vam se to može činiti neugodno ili teško?
- Čega se trebate odreći ili što trebate promijeniti kako biste krenuli naprijed?
- Na što se obvezujete sami sebi?

Co-funded by the European Union

9. Što dobivam?

- Što će u vašem životu biti bolje kada ostvarite ovaj cilj?
- Kako ćete se osjećati? Što će se promijeniti u vašem svakodnevnom životu?
- Kako ćete putem pratiti svoj napredak?
- Kako za vas izgleda uspjeh – ne za nekoga drugoga, nego za vas?

BILJEŠKE ZA SPECIFIČNE SITUACIJE

- **Ako polaznik vrlo brzo ispuni platno površnim odgovorima:** Usporite. Odaberite jedan blok i posvetite mu se detaljnije – pitajte zašto, zatražite primjer, pitajte što se krije iza odgovora. Površno ispunjeno platno dovršeno za 10 minuta manje je korisno od dva bloka istražena s pravom dubinom.
- **Ako polaznika preplavi broj blokova:** Prekrijte platno tako da budu vidljivi samo „Moj cilj“ i dva susjedna bloka. Radite samo na ta tri bloka. Ostalo može pričekati sljedeći susret. Djelomično ispunjeno platno i dalje je platno.
- **Ako platno otkrije značajan nedostatak ili kriznu situaciju – nema mreže kontakata, nema cilja, nema resursa:** Nemojte pokušavati popuniti tu prazninu tijekom ovog susreta. Jasno i suosjećajno ukažite na nju: *Čini se da je ovo područje nešto čemu trebamo posvetiti više vremena. Korisno je da to znamo*. Iskoristite to kao osnovu za planiranje sljedećeg susreta ili upućivanje na odgovarajuću pomoć.
- **Ako polaznik želi ponijeti kući nedovršeno platno:** Podržite ga u tome. Zamolite ga da do sljedećeg susreta poradi na jednom konkretnom bloku i da ga donese sa sobom. Nedovršeno platno koje polaznik odnese kući puno je korisnije od dovršenog platna koje ostane u prostoriji.

Co-funded by the European Union

ALAT 06

Platno osobne autonomije

Ime i prezime: _____ **Datum:** _____

1. MOJI LJUDI *Tko su ljudi u vašem životu koji vas podržavaju?*	**2. MOJI SLJEDEĆI KORACI** *Što prvo trebate učiniti? Što slijedi nakon toga?*	**4. ŠTO NUDIM?** *Što možete učiniti za poslodavca ili pružatelja osposobljavanja što drugi možda ne mogu?*	**5. KAKO SE POVEZUJEM?** *Kako ćete pristupiti ljudima ili organizacijama do kojih želite doprijeti?*	**6. KAMO ŽELIM IĆI?** *Kakav posao ili priliku tražite?*
	3. ŠTO IMAM? *Koje vještine i snage već imate?*		**7. MOJ CILJ** *Na čemu trenutačno radite?*	
8. ŠTO ULAŽEM? *Koliko ste vremena spremni uložiti svaki tjedan?*		**9. ŠTO DOBIVAM?** *Što će biti bolje u vašem životu kad postignete taj cilj?*		

Adapted from the Business Model Canvas — CC BY-SA 3.0

Co-funded by the European Union

Razvoj plana suočavanja

Opis	Strukturirani alat za refleksiju koji pomaže polaznicima prepoznati specifične stresore, razumjeti njihove emocionalne i fizičke reakcije te razviti konkretne strategije suočavanja. Podržava proaktivno planiranje, jača otpornost i povećava osjećaj kontrole koji polaznici imaju u izazovnim situacijama na poslu ili u učenju.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Samoregulacija i otpornost
Oblik rada	Individualni / mala grupa
Faza provedbe alata	Tijekom provedbe savjetovanja
Procijenjeno trajanje	1 – 3 sata
Ciljevi	Pomoći polaznicima da prepoznaju ponavljajuće stresore u svom radnom ili obrazovnom okruženju. Povećati svijest o emocionalnim, kognitivnim i tjelesnim reakcijama na stres. Podržati razvoj personaliziranih strategija suočavanja. Ojačati otpornost i vještine samoupravljanja. Izgraditi samopouzdanje u suočavanju sa sukobima, pritiskom ili promjenama.
Očekivani učinak / rezultat	• pisani plan suočavanja koji obuhvaća slijed: izvor stresa → znakovi upozorenja → strategija suočavanja → provedba → tjedni cilj • veća osviještenost o vlastitim obrascima reagiranja na stres i okidačima • jasne i realistične strategije za upravljanje pritiskom i održavanje uspješnosti • povećan osjećaj sposobnosti upravljanja vlastitim postupcima i emocionalne regulacije • praktičan alat kojem se polaznici mogu vraćati i koji mogu s vremenom ažurirati
Fokus na promatranje i evaluaciju za	• sposobnost prepoznavanja specifičnog, konkretnog stresora

Co-funded by the European Union

trenere/stručnjake za savjetovanje	• razina samosvijesti pri opisivanju vlastitih reakcija i obrazaca ponašanja • spremnost na istraživanje novih strategija suočavanja • realističnost i specifičnost odabrane strategije i tjednog cilja • uključivanje u proces refleksije i razvoj samopouzdanja
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Predstavite aktivnost na podržavajući način, bez osuđivanja, naglašavajući da su reakcije na stres normalne. Potaknite polaznike da se usredotoče na jedan jasan izvor stresa, umjesto na široko definirane ili nejasne situacije. Pomozite polaznicima da prepoznaju postojeće načine suočavanja koji im pomažu, kao i one koji im ne pomažu. Usmjerite ih prema malim, realističnim strategijama umjesto prema velikim promjenama ponašanja. Tijekom susreta zajedno izradite plan suočavanja kako biste osigurali njegovu jasnoću i potaknuli polaznika da ga doživi kao vlastiti plan. Na početku sljedećeg susreta pregledajte plan kako biste učvrstili naučeno i prilagodili strategije.

Co-funded by the European Union

Razvoj plana suočavanja

DIO 1 – UVOD I PRIPREMA

Razvoj plana suočavanja praktičan je alat koji vam pomaže pripremiti se za stresne ili izazovne situacije prije nego što se dogode. Umjesto da reagirate u trenutku, odvojite vrijeme da shvatite što vam obično izaziva stres, kako vaše tijelo reagira, koje se emocije javljaju te koje strategije pomažu da ostanete smireni i učinkoviti. Planiranjem ovih elemenata unaprijed izrađujete personalizirani plan koji vam pomaže u suočavanju s pritiskom, sukobima ili neočekivanim promjenama s više samopouzdanja.

Ovaj je alat posebno koristan u radnim i obrazovnim okruženjima u kojima rokovi, nesporazumi ili nove odgovornosti lako mogu postati preplavljujući za osobu. Plan suočavanja daje vam osjećaj kontrole i pomaže vam reagirati na način koji štiti vašu dobrobit, a istovremeno vam omogućuje da zadržite razinu uspješnosti. S vremenom se na taj način jača vaša otpornost i razvijaju zdravije dugoročne navike koje pridonose vašem osobnom i profesionalnom razvoju.

Može biti korisno koristiti ovaj alat u individualnom radu s trenerom ili stručnjakom za savjetovanje jer vam to daje prostor da otvoreno razgovarate o svojim iskustvima i reakcijama. Međutim, kasnije možete i samostalno početi razgovarati o svom planu s nekim kome vjerujete.

Pripremite ispisani radni list ili prazan list papira te olovku ili kemijsku. Cilj je jasno zapisati svoje misli kako biste im se mogli vratiti kad god vam zatreba podrška. Pokušajte ovom procesu pristupiti iskreno i znatiželjno – cilj nije osuđivati sebe, nego razumjeti što vam pomaže da se dobro nosite s izazovnim situacijama.

DIO 2 – KAKO GA KORISTITI?

Razvoj plana suočavanja započinje prepoznavanjem situacija koje obično uzrokuju stres ili nelagodu. To mogu biti kratki rokovi, nejasne upute, kritike, sukobi s kolegama, neočekivane promjene ili trenuci kada se osjećate preopterećeno. Nakon što prepoznate te stresore, razmišljajte o tome kako obično reagirate na njih. To može uključivati emocionalne reakcije poput frustracije, tjeskobe ili nesigurnosti, kao i fizičke reakcije poput napetosti, nemira ili poteškoća s koncentracijom.

Nakon što razumijete svoje okidače i reakcije, istražujte strategije koje vam pomažu učinkovitije se nositi s tim. Te strategije mogu biti praktične radnje — poput kratke pauze, organiziranja zadataka, unaprijed pripremljenih pitanja ili pak emocionalne strategije poput tehnika prizemljenja, pozitivnog unutarnjeg govora

Co-funded by the European Union

ili traženja podrške. Strategije komunikacije također mogu imati važnu ulogu, primjerice traženje pojašnjenja, mirno izražavanje potreba ili postavljanje granica.

Zapisivanjem svojih okidača, reakcija i strategija suočavanja, stvarate personalizirani plan koji možete koristiti kad god se nađete u izazovnoj situaciji. Taj vam plan pomaže da ostanete pribrani, smanjite stres i reagirate na način koji podržava vašu dobrobit i ciljeve.

Korak 1 — Prepoznajte glavni stresor

Počnite tako da odaberete jednu specifičnu situaciju koja vam učestalo stvara stres. Razmislite o trenucima tijekom tjedna kada se osjećate preopterećeno, napeto ili ne znate kako reagirati. Pokušajte biti što precizniji – umjesto da kažete „na poslu mi sve izaziva stres“, usredotočite se na točan trenutak ili ponašanje koje kod vas izaziva stresnu reakciju. Zapitajte se: Koji mi je dio ove situacije najteži? Ta je jasnoća temelj vašeg plana suočavanja.

Korak 2 — Istražite svoje trenutačne strategije suočavanja

Prije nego što potražite nove strategije, zastanite i razmislite o tome što već radite u takvim situacijama. Zapitajte se: Kada se pojavi ovaj stresor, kako obično reagiram? Što mi pomaže, čak i samo malo? Što pogoršava situaciju? Ovakvo promišljanje pomaže vam prepoznati vlastite snage i ujedno uočiti područja u kojima postoji prostor za napredak.

Korak 3 — Procijenite i odaberite novu strategiju

Sada istražite jednu ili dvije nove strategije koje bi vam mogle pomoći da učinkovitije reagirate. To može uključivati tehnike disanja, preoblikovanje misli, traženje pojašnjenja, kratku pauzu ili korištenje vježbi prizemljenja. Razmotrite svaku opciju i zapitajte se: *Što bi se dogodilo kad bih to pokušao/pokušala? Je li to realistično za mene?* Odaberite strategiju koja vam se čini najviše ostvarivom i najviše podržavajućom.

Korak 4 — Definirajte provedbu

Strategija suočavanja djeluje samo ako točno znate kako i kada je koristiti. Budite konkretni: *Kada ću koristiti ovu strategiju? Gdje ću biti? Što ću prvo napraviti? Što bi moglo stati na put?* Pretvaranje nejasne namjere u konkretan plan povećava vjerojatnost da ćete koristiti strategiju kad vam zatreba.

Korak 5 — Postavite realan tjedni cilj

Odaberite jedan mali, mjerljiv cilj za nadolazeći tjedan koji je povezan s odabranom strategijom. Primjerice: „Jednom ću primijeniti tehniku disanja prije stresne radne smjene.“ ili „Kada dobijem promjene u posljednji trenutak, prije

Co-funded by the European Union

nego što odgovorim, jednom ću polako udahnuti.“ Mali i ostvariv cilj jača samopouzdanje i pomaže vam uvježbati novu strategiju.

Korak 6 — Napišite plan

Izradite plan suočavanja kao pisani dokument.

Predložak plana suočavanja:

Moj ponavljajući izvor stresa:
Moji rani signali upozorenja (Što primjećujem u svom tijelu, mislima ili ponašanju?):
Moj odabrani način suočavanja:
Kada i gdje ću ga koristiti:
Što bi mi moglo otežati primjenu:
Moj cilj za ovaj tjedan:
Kako je prošlo (ispunjava se na sljedećem susretu):

Korak 7 — Osvrt na sljedećem susretu

Na sljedećem susretu – ili tijekom sljedećeg osobnog promišljanja – vratite se svom planu suočavanja. Zapitajte se: Jesam li imao/imala priliku primijeniti svoju strategiju? Što se dogodilo? Što mi je olakšalo, a što otežalo njezinu primjenu? Što sam naučio/naučila? Ovo promišljanje pomaže vam prilagoditi plan, ojačati ono što djeluje i nastaviti razvijati svoju otpornost.

DIO 3 – RAZMIŠLJANJE

Dok radite na svojem planu suočavanja, a osobito kada ga preispitujete, ova vam pitanja mogu pomoći produbiti razumijevanje vlastitih reakcija i potreba:

Co-funded by the European Union

- Što primjećujem da je drugačije kada primijenim svoju strategiju suočavanja u odnosu na situacije kada je ne primijenim?
- Kako se osjećam kada imam plan – čak i prije nego što se stresna situacija dogodi?
- Kojeg se dijela plana najlakše sjetim u trenutku kada mi je potreban? Kojeg se dijela najteže sjetim?
- Kako bi se ovaj plan trebao mijenjati kada se moja situacija ili moje vještine budu razvijale?

DIO 4 – UČENJE I PRENOSIVOST

Izradom vlastitog plana suočavanja razvijate važne vještine koje možete primjenjivati u različitim područjima života. Učite prepoznavati okidače stresa, razumjeti svoje emocionalne i fizičke reakcije te odabirati strategije koje vam pomažu održati ravnotežu. Te su vještine ključne za upravljanje pritiskom, jasnu komunikaciju i očuvanje vlastite dobrobiti u zahtjevnim situacijama.

Uvidi koje stječete primjenom ovog alata mogu se uspješno primijeniti u različitim situacijama. Bilo da se suočavate s konfliktima na radnom mjestu, pripremate za razgovor za posao, upravljate rokovima ili se nosite s osobnim izazovima, plan suočavanja pomaže vam reagirati jasnije i s više samopouzdanja. S vremenom razvijate otpornost, smanjujete tjeskobu i usvajate zdravije navike koje podupiru vaš dugoročni razvoj – kako u profesionalnom tako i u osobnom području.

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

Postavljanje ciljeva temeljenih na vrijednostima

Opis	Postavljanje ciljeva temeljenih na vrijednostima pomaže odraslim polaznicima prepoznati što im je doista važno u poslovnom životu i koristiti te vrijednosti kao temelj za postavljanje smislenih i ostvarivih ciljeva. Umjesto da slijede vanjska očekivanja, polaznici istražuju vlastite pokretače – poput stabilnosti, učenja, neovisnosti ili timskog rada – te oblikuju ciljeve koji su u skladu s tim vrijednostima. Time se povećava unutarnja motivacija, podupire donošenje jasnijih odluka i smanjuje rizik od ostvarivanja ciljeva koji nisu u skladu s njihovim potrebama ili osobnim identitetom.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Samoregulacija i otpornost
Oblik rada	Individualni / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Na početku i tijekom provedbe savjetovanja
Procijenjeno trajanje	1 – 3 sata
Ciljevi	Pomoći polaznicima prepoznati njihove temeljne vrijednosti povezane s radom. Podržati polaznike u oblikovanju ciljeva koji su im osobno značajni i usklađeni s njihovim vrijednostima. Ojačati unutarnju motivaciju i predanost ostvarivanju postavljenih ciljeva. Poboljšati jasnoću u planiranju karijere, osobito tijekom prijelaznih razdoblja ili razdoblja neizvjesnosti. Poticati samorefleksiju i dublje razumijevanje osobnih potreba i prioriteta. Pružiti strukturiranu metodu za pretvaranje vrijednosti u konkretne i ostvarive aktivnosti.
Očekivani učinak / rezultat	• **Jasno razumijevanje osobnih vrijednosti kao unutarnjih uporišta.** Polaznici prepoznaju 2 – 3

Co-funded by the European Union

	temeljne vrijednosti koje usmjeravaju njihove odluke. Time jačaju samoregulaciju jer uče provjeravati jesu li njihovi postupci u skladu s onim što im je doista važno. • **Cilj usklađen s vrijednostima koji povećava intrinzičnu motivaciju.** Polaznik oblikuje cilj koji mu je smislen, umjesto cilja koji mu je nametnut izvana. Time se podupire otpornost jer polaznik dobiva stabilan osjećaj smjera čak i kada su okolnosti stresne. • **SMART cilj povezan s vrijednostima koji razvija vještine planiranja i samostalnog upravljanja.** Pretvaranjem vrijednosti u konkretne aktivnosti s jasno određenim rokovima polaznici uvježbavaju strukturiranje vlastitog ponašanja, praćenje napretka i prilagođavanje vlastitih nastojanja – sve ključne elemente samoregulacije. • **Akcijski plan korak po korak koji smanjuje osjećaj preopterećenosti.** Razlaganje cilja na male korake kojima je lakše upravljati pomaže polaznicima da ostanu usredotočeni, smanjuje stres i podupire ustrajnost. Time se jača otpornost jer polaznici uviđaju da je napredak moguć čak i u malim koracima. • **Personalizirana mapa prepreka i rješenja koja jača sposobnost suočavanja.** Polaznici prepoznaju moguće izazove i unaprijed pripremaju strategije za njihovo prevladavanje. Ovakav proaktivan pristup povećava emocionalnu otpornost i smanjuje vjerojatnost odustajanja kada se pojave poteškoće. • **Plan podrške usmjeren na snage koji jača samopouzdanje i snalažljivost.** Polaznici prepoznaju vlastite sposobnosti i osobe koje im mogu pružiti podršku. Time se jača otpornost jer ih se podsjeća da nisu sami te da se mogu osloniti na vlastite i vanjske resurse. • **Strukturirani proces refleksije koji povećava samosvijest i sposobnost prilagodljivog razmišljanja.** Kroz tjedne provjere napretka

Co-funded by the European Union

	polaznici promatraju vlastito ponašanje, prilagođavaju svoj plan i uče iz neuspjeha i prepreka. Time se jača samoregulacija i potiče razvojni način razmišljanja.
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje	• Razumije li polaznik svoje vrijednosti i može li ih jasno izraziti? • Je li odabrani cilj realističan, konkretan i doista povezan s vrijednostima polaznika? • Može li polaznik razložiti cilj na korake kojima je lakše upravljati? • Prepoznaje li polaznik realno moguće prepreke i predlaže li izvediva rješenja? • Koliko samouvjereno i samostalno polaznik promišlja o svojim snagama? • Pokazuje li polaznik tijekom procesa veću jasnoću ili motivaciju?
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Potaknite polaznike da odvoje dovoljno vremena za prepoznavanje svojih vrijednosti prije nego što prijeđu na postavljanje ciljeva. Pozovite polaznike da razgovaraju o primjerima iz svog radnog života kako bi produbili razumijevanje vlastitih vrijednosti. Nakon jednog ili dva tjedna ponovno se vratite na cilj kako biste provjerili napredak i, prema potrebi, prilagodili cilj. Kombinirajte ovaj alat s drugim metodama savjetovanja (npr. mapiranjem snaga i planovima suočavanja). Koristite tiskane radne listove kako biste podržali usredotočenost i smanjili kognitivno opterećenje.

Postavljanje ciljeva temeljenih na vrijednostima

DIO 1 – UVOD I PRIPREMA

Ova će vam vježba pomoći postaviti cilj koji doista odgovara tome tko ste i što vam je važno. Umjesto da birate ciljeve zato što ih drugi očekuju od vas, istražit ćete vlastite vrijednosti i koristiti ih kao kompas. Kada su vaši ciljevi usklađeni s vašim vrijednostima, osjećate veću motivaciju, usredotočeniji ste i sigurniji u svoje

Co-funded by the European Union

odluke. Ovaj je pristup osobito koristan ako razmišljate o promjeni karijere, osjećate se kao da ste zapeli ili želite jasnije odrediti svoje sljedeće korake.

DIO 2 – PRIPREMA

Trebat će vam tiskana verzija radnog lista te olovka ili kemijska olovka. Pokušajte ovoj vježbi pristupiti iskreno i znatiželjno. Nema točnih ni pogrešnih odgovora – važno je samo ono što vama djeluje istinito. Radite vlastitim tempom i dajte si dovoljno vremena za promišljanje.

DIO 3 – STVARANJE CILJA KOJI ODGOVARA VAŠIM VRIJEDNOSTIMA

Korak 1: Prepoznajte svoje vrijednosti

Vrijednosti pokazuju što vam je važno u poslovnom životu. Kada su vaši ciljevi usklađeni s vašim vrijednostima, imate više energije i motivacije.

Započnite tako da zapišete vrijednosti koje su vam važne na radnom mjestu. Možete također pročitati popis vrijednosti te zaokružiti ili označiti one koje su vam najvažnije i dodati vlastite. Nakon toga odaberite svoje dvije ili tri najvažnije vrijednosti – one koje su vam najvažnije za dobrobit i zadovoljstvo na poslu.

Nakon toga odvojite trenutak i zapišite zašto vam je svaka od tih vrijednosti važna. To vam pomaže razumjeti ono što vas pokreće i što vam je potrebno da biste se osjećali ispunjeno.

Popis mogućih vrijednosti:

- ☐ Pouzdanost (biti netko na koga se drugi mogu osloniti)
- ☐ Točnost
- ☐ Učenje novih vještina
- ☐ Timski rad
- ☐ Poštovanje
- ☐ Pomaganje drugima
- ☐ Jasna komunikacija
- ☐ Stabilnost (stalan posao, rutina)
- ☐ Sigurnost na radu
- ☐ Raditi kvalitetan posao
- ☐ Neovisnost (samostalan rad)
- ☐ Samopouzdanje
- ☐ Rješavanje problema
- ☐ Organiziranost

Co-funded by the European Union

- ☐ Smirenost pod pritiskom
- ☐ Ostalo: _____
- ☐ Ostalo: _____
- ☐ Ostalo: _____

Vaše 2 – 3 najvažnije vrijednosti:

.....

.....

.....

Zašto su vam te vrijednosti važne? Napišite jednu rečenicu za svaku vrijednost.

Vrijednost 1: .....

Vrijednost 2: .....

Vrijednost 3: .....

Korak 2: Definirajte svoj cilj

Sada razmislite što želite postići u sljedećim tjednima ili mjesecima. Vaš cilj treba biti realan i povezan s vašim vrijednostima.

Zapišite svoj cilj u jednostavnoj rečenici. Zatim razmislite kako taj cilj podržava vaše vrijednosti. Primjerice, ako je jedna od vaših vrijednosti učenje novih vještina, cilj vam može biti usmjeren na osposobljavanje ili praksu.

Zatim preoblikujte svoj cilj primjenjujući metodu SMART + vrijednosti. To znači da vaš cilj treba biti:

- **Specifičan:** Što ćete točno učiniti?
- **Mjerljiv:** Kako ćete znati da ste to ostvarili?
- **Ostvariv:** Je li to trenutačno realno za vas?
- **Relevantan:** Kako je cilj povezan s vašim vrijednostima?
- **Vremenski određen:** Kada ćete to učiniti?

Ovaj korak čini vaš cilj jasnijim i olakšava njegovo ostvarivanje.

Korak 3: Podijelite cilj na male korake

Veliki ciljevi mogu djelovati preopterećujuće. Razlaganjem cilja na male, konkretne korake lakše ćete započeti i ostvariti ga.

Co-funded by the European Union

Navedite aktivnosti koje trebate poduzeti – korak po korak. Zatim odredite kada ćete poduzeti svaki od tih koraka. Određivanje datuma pomaže vam da ostanete predani ostvarivanju cilja i daje vam jasan plan kojeg se možete pridržavati.

Korak 4: Prepoznajte prepreke i rješenja

Svaki cilj donosi određene izazove. Razmišljanje o mogućim preprekama unaprijed pomaže vam da budete spremni.

Zapišite što bi vam moglo otežati ostvarivanje cilja – primjerice, vremenski pritisak, obiteljske obveze, nedostatak samopouzdanja ili stres. Zatim razmislite o tome što bi vam moglo pomoći da prevladate te izazove. To može uključivati traženje podrške, drugačije planiranje ili primjenu strategija koje su vam već ranije pomogle.

Ovaj korak jača vašu otpornost i daje vam alate koji će vam pomoći da ostanete na putu prema cilju.

Korak 5: Snage i podrška

Već imate snage koje vam mogu pomoći da ostvarite svoj cilj. Odvojite trenutak da ih prepoznate — možda ste strpljivi, organizirani, dobri u rješavanju problema ili dobro komunicirate.

Razmislite i o tome tko vam može pružiti podršku. To može biti savjetnik, trener, kolega, prijatelj ili član obitelji. Kada znate na koga se možete osloniti, cijeli proces postaje lakši i motivirajući.

Korak 6: Provjerite svoj napredak

Nakon tjedan dana, odvojite vrijeme za razmišljanje. Primijetite što je prošlo dobro, što je bilo teško i što ste naučili o sebi. Refleksija vam pomaže da ostanete motivirani i da prilagodite plan ako je to potrebno.

Ako vaš cilj treba promijeniti, to je sasvim u redu. Postavljanje ciljeva temeljenih na vrijednostima je fleksibilno — mijenja se i napreduje zajedno s vama.

DIO 4 – OSOBNI PLAN CILJEVA

Na kraju, spojite svoje vrijednosti, cilj, korake, prepreke i rješenja, svoj sustav podrške i svoj vremenski okvir stvaranjem osobnog plana ciljeva.

MOJ OSOBNI PLAN CILJEVA

Moje vrijednosti:

Co-funded by the European Union

Moj cilj:

Moji koraci:

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....

Moje prepreke i rješenja:

Moja podrška:

Datum: _____

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

Kolo života

Opis	Refleksivni savjetodavni alat koji pomaže odraslima da procijene ključna područja svog života vizualno ocjenjujući trenutačnu razinu zadovoljstva. Podržava jasnoću, samosvijest i postavljanje ciljeva ističući neravnoteže i prioritete.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Samoregulacija i otpornost
Oblik rada	Individualni / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Na početku, tijekom i na kraju provedbe savjetovanja kako bi se vidio napredak
Procijenjeno trajanje	20 – 40 minuta
Ciljevi	Pomoći odraslima da promisle o različitim životnim područjima i prepoznaju područja zadovoljstva i nezadovoljstva. Podržati prepoznavanje osobnih snaga, potreba i prioriteta. Poticati realistično postavljanje ciljeva i planiranje djelovanja. Povećati samosvijest i vlasništvo nad razvojnim procesom.
Očekivani učinak / rezultat	• dovršeni dijagram Kola života koji prikazuje razine zadovoljstva u odabranim područjima života • jasni prioriteti za poboljšanje i područja koja zahtijevaju pozornost • povećana svijest o osobnoj ravnoteži, resursima i izazovima • početni ciljevi ili koraci djelovanja povezani s prepoznatim područjima
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje	• razina samorefleksije i sposobnost jasnog obrazlaganja razloga za dodijeljene ocjene

Co-funded by the European Union

	• aktivno sudjelovanje u vježbi i otvorenost za istraživanje različitih područja života • sposobnost prepoznavanja realističnih prioriteta i oblikovanja smislenih ciljeva • pokazatelji povećanog samopouzdanja, jasnoće i osjećaja osobne učinkovitosti tijekom razgovora
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Predstavite vježbu na način koji nije osuđujući, naglašavajući da ne postoje „ispravna“ ili „pogrešna“ iskustva. Potaknite polaznike da odaberu područja života koja su im relevantna i važna. Polaznicima koji imaju poteškoća s refleksivnim promišljanjem pomozite postavljanjem konkretnih pitanja koja se temelje na njihovim iskustvima. Ostavite dovoljno vremena za razgovor i pridavanje značenja rezultatima nakon ocjenjivanja. Kombinirajte ovaj alat s radnim listovima za postavljanje ciljeva, narativnim promišljanjem ili naknadnim savjetodavnim susretima kako biste produbili proces.

Kolo života

DIO 1 – PRIPREMA

Kolo života je jednostavan, ali snažan alat za promišljanje koji vam pomaže da napravite korak unatrag i sagledate različita područja svog života u cjelini. Daje vam vizualni pregled razine zadovoljstva u svakom području i pomaže vam razumjeti gdje stvari djeluju uravnoteženo, a gdje možda trebaju više pozornosti. Umjesto da se usredotočite na ono što „trebate“ raditi, Kolo života poziva vas da zastanete i osvijestite kakve su stvari zaista u ovom trenutku.

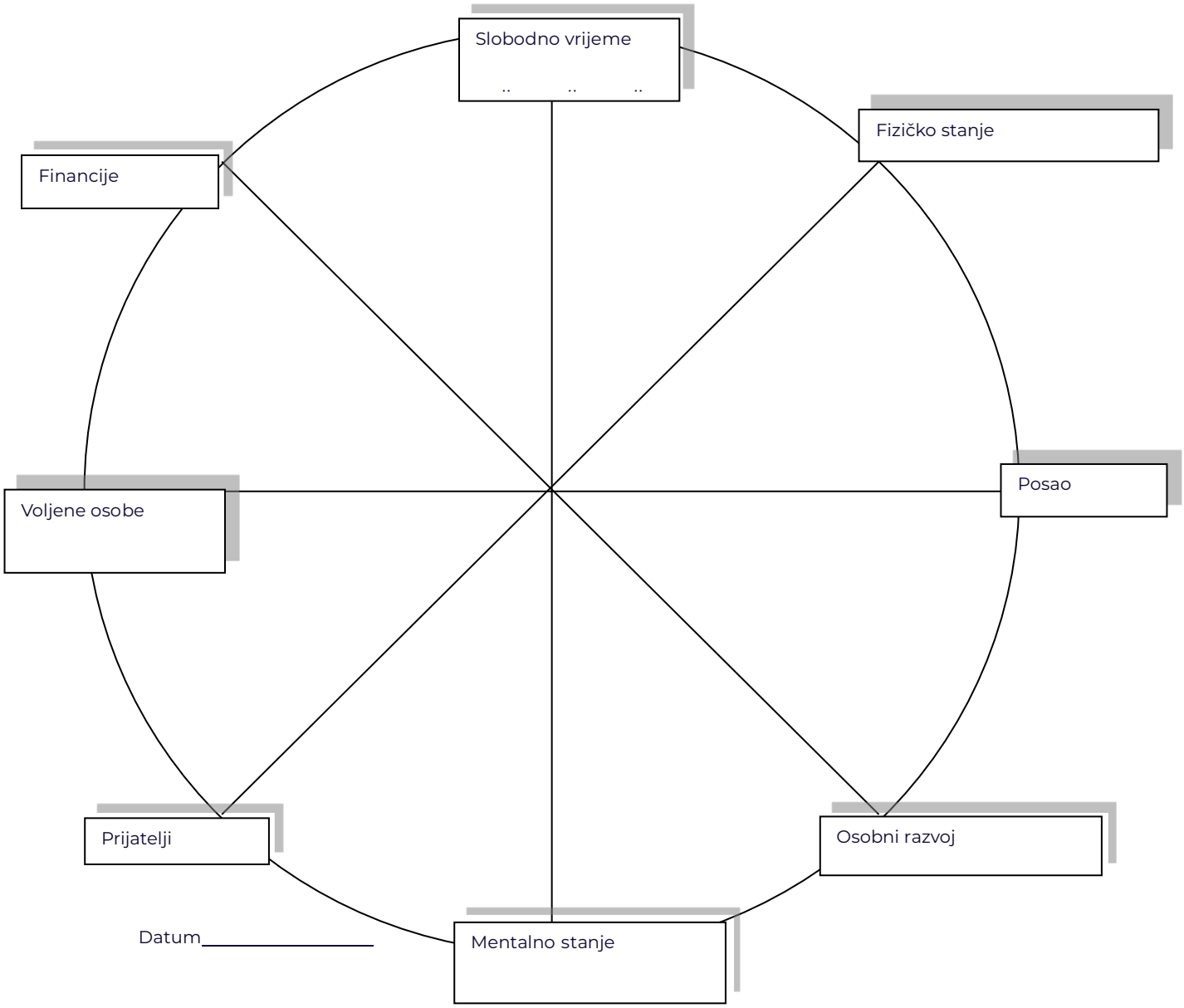
Svaki segment kola predstavlja životno područje koje je važno za vašu dobrobit — posao, zdravlje, odnosi, učenje, financije ili osobni rast. Ocjenjivanjem zadovoljstva u svakom području na ljestvici od 0 (sredina) do 10 (vanjski rub), stvarate sliku svoje trenutačne životne ravnoteže. Kada ocjene povežete linijom, oblik vašeg kola postaje vidljiv.

Kolo života najbolje funkcionira kada ga ispunjavate na papiru, stoga pripremite ispisani predložak te olovku ili kemijsku olovku. Odaberite vrijeme kada možete

Co-funded by the European Union

iskreno razmisliti o svojoj trenutačnoj situaciji. Alat je najučinkovitiji kada se koristi individualno, uz podršku savjetnika ili stručnjaka za profesionalno usmjeravanje jer vam to omogućuje da razgovarate o svojim razmišljanjima i detaljno istražite rezultate. Ipak, samo je promišljanje vaše – kolo predstavlja prikaz toga kako se osjećate upravo sada. Kolo života može se koristiti i u malim grupama ili u razredu kao alat za samopromišljanje. Grupno promišljanje može se poticati, ali sudjelovanje uvijek mora biti dobrovoljno.

Kolo života – trenutačna situacija



Co-funded by the European Union

Kako koristiti Kolo života?

Kolo života pomaže vam sagledati različita područja vašeg života i razumjeti koliko se trenutačno osjećate zadovoljnim u svakom od njih. Svaki segment kola predstavlja životno područje — na primjer, posao, zdravlje, učenje, financije, odnose ili osobni rast. Možete koristiti unaprijed definirana područja ili ih prilagoditi onome što vam je najvažnije.

Svako područje ocjenjujete od **0 do 10**, s time da se 0 nalazi u središtu kola, a 10 na njegovom vanjskom rubu. Ocjena bi trebala odražavati **vašu trenutačnu razinu zadovoljstva**, a ne gdje želite biti u budućnosti. Nakon što upišete ocjenu u svaki segment, povezujete oznake linijom. To stvara oblik koji predstavlja vaše „kolo".

Oblik kola daje vam vizualni dojam ravnoteže vašeg života. Glatko, okruglo kolo sugerira da stvari djeluju relativno uravnoteženo. Nazubljeno ili neravno kolo pokazuje gdje možda osjećate stres, nezadovoljstvo ili zanemarivanje. Razlika između vaše trenutačne ocjene i više ocjene — obično između 8 i 10 — pomaže vam da vidite gdje biste možda željeli napraviti promjene. Ovaj vizualni pregled olakšava prepoznavanje onoga što zahtijeva pozornost i gdje mali koraci mogu napraviti značajnu razliku.

Kada i koliko često ga koristiti?

Kolo života možete koristiti u različitim trenucima, ovisno o tome što vam treba. Na početku procesa savjetovanja ili učenja, pomaže vam razumjeti početnu točku i razjasniti prioritete. Tijekom procesa može vam pomoći da provjerite kako ste i primijetite promjene, napredak ili nove izazove. Na kraju, omogućuje vam da razmislite o tome što se promijenilo i što ste postigli.

Budući da se život mijenja, možete ponavljati vježbu kad god osjetite potrebu — svakih nekoliko tjedana, svakih nekoliko mjeseci ili kad god želite ponovno procijeniti svoju situaciju. Redovito korištenje kola može vam pomoći prepoznati obrasce, pratiti svoj razvoj i ostati povezan s onim što vam je najvažnije. Cilj nije stalno pratiti sebe, već koristiti alat kada podržava vaš rast.

DIO 3 – RAZMIŠLJANJE

Rad s Kolom života jača važne vještine koje možete koristiti u mnogim područjima svog života. Naučite iskreno razmišljati o svojoj situaciji, prepoznati što dobro funkcionira i prepoznati područja u kojima želite promijeniti nešto. Također vježbate postavljanje realnih ciljeva i preuzimanje odgovornosti za svoje sljedeće korake.

Co-funded by the European Union

Te su vještine vrijedne u vašem osobnom životu, na putu učenja i u karijeri. Kolo vam pomaže razumjeti kako različita područja vašeg života utječu jedno na drugo i kako male prilagodbe mogu poboljšati vašu opću dobrobit. S vremenom gradite samopouzdanje u procjeni vlastitih potreba i donošenju odluka koje podržavaju vaš razvoj. Uvidi koje steknete iz ovog alata mogu vam koristiti dugo nakon što završite vježbu.

Pitanja za ocjenjivanje pojedinog područja života

- Kako se trenutačno osjećam u ovom području svog života i zbog čega se tako osjećam?
- Koja nedavna iskustva utječu na moju ocjenu?
- Što u ovom području dobro funkcionira i što mi daje energiju ili osjećaj stabilnosti?
- Što mi u ovom području nedostaje, što mi je teško ili što mi uzrokuje stres?
- Kakva očekivanja imam od sebe u ovom području i jesu li ona realna?

Pitanja o ukupnom obliku kola

- Koja se područja ističu kao osobito jaka ili osobito slaba?
- Izgleda li moje kolo uravnoteženo ili neravnomjerno i kako se zbog toga osjećam?
- Koja područja, čini se, zahtijevaju najviše pozornosti ili energije?
- Postoje li područja koja sam možda dugo zanemarivao/la ili kojima nisam posvećivao/posvećivala dovoljno pozornosti?
- Koje povezanosti primjećujem između različitih područja (npr. utjecaj posla na zdravlje)?

DIO 4 – PRENOSIVOST

Pitanja za postavljanje prioriteta

- Na koje od jednog do tri područja trenutačno se najviše trebam usredotočiti?
- Zašto su ta područja posebno važna u ovom trenutku mog života?
- Što bi se promijenilo kad bih poboljšao/poboljšala jedno od tih područja za samo jedan ili dva boda?
- Koje bi područje imalo najveći pozitivan utjecaj na moju ukupnu dobrobit?

Co-funded by the European Union

Pitanja za postavljanje ciljeva

- Koji je jedan realan korak koji mogu poduzeti kako bih poboljšao/poboljšala ovo područje?
- Koju malu promjenu mogu pokušati uvesti odmah?
- Što mi je potrebno kako bih bio/bila zadovoljniji/zadovoljnija u ovom području (vrijeme, podrška, znanje, hrabrost, jasnoća)?
- S kojim bih se preprekama mogao/mogla suočiti i kako bih ih mogao/mogla prevladati?
- Kako bi izgledala ili kako bih se osjećao/osjećala kada bih ovo područje ocijenio/ocijenila ocjenom između 8 i 10?

Pitanja za osobni rast

- Što sam o sebi naučio/naučila tijekom ispunjavanja kola?
- Koje snage prepoznajem u područjima koja dobro funkcioniraju?
- Koje bih navike ili obrasce želio/željela promijeniti?
- Kako mogu podržati sebe u ustrajanju u ostvarivanju svojih ciljeva?
- Tko ili što bi mi moglo pomoći da krenem naprijed?

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

Vježba rekonstrukcije kompetencija na temelju značajnog događaja

Opis	Ovaj alat pomaže odraslim osobama prepoznati i osvijestiti vlastite kompetencije kroz analizu značajnih životnih, obrazovnih i radnih iskustava. Usmjeravanjem na konkretne situacije podržava prepoznavanje implicitnih kompetencija, jača samopouzdanje i osjećaj osobne učinkovitosti te potiče refleksivnu osviještenost kao osnovu za prilagodbu i cjeloživotno učenje.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Na početku savjetovanja / tijekom savjetovanja
Procijenjeno trajanje	1,5 – 2 sata (može se podijeliti u kraće susrete)
Ciljevi	• podržati odrasle osobe u prepoznavanju kompetencija razvijenih kroz životna, obrazovna i radna iskustva • jačati samosvijest, samoučinkovitost i motivaciju • ponovno razviti osjećaj osobne autonomije nakon iskustava profesionalnog ili obrazovnog diskontinuiteta
Očekivani učinak / rezultat	• strukturirani opis 2–3 značajne situacije • mapirane kompetencije (tehničke/praktične, transverzalne i osobne) povezane sa svakom situacijom • povećana osviještenost o prenosivim kompetencijama
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• sposobnost konkretnog i refleksivnog opisivanja iskustava • razina samosvijesti i uključenosti u proces

Co-funded by the European Union

	• sposobnost povezivanja iskustava s učenjem i prilagodbom • promjene u razini samopouzdanja i osjećaja osobne autonomije tijekom provedbe vježbe
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Predstavite vježbu na neosuđujući način i naglasite da ne postoje „ispravna“ ili „pogrešna“ iskustva. Koristite otvorena i refleksivna pitanja kako bi se podržalo pripovijedanje (npr. *Što je bilo izazovno? Što ste naučili? Što vam je pomoglo da uspijete?*) Podržite polaznike koji imaju poteškoća u prepoznavanju vlastitih kompetencija tako da im se pomogne prevesti opis aktivnosti u konkretne vještine. Uključite rezultate u sljedeće faze planiranja i djelovanja. Kombinirajte alat s narativnim intervjuima ili dnevnicima učenja radi dublje refleksije.

Vježba rekonstrukcije kompetencija na temelju značajnog događaja

UPUTE

Ova će vam vježba pomoći da prepoznate i jasno izrazite kompetencije koje ste razvili kroz životno iskustvo, iskustvo učenja i radno iskustvo.

Odaberite važan događaj iz svoje prošlosti (povezan s radom, učenjem ili osobnim iskustvom) koji smatrate značajnim za svoj profesionalni put.

Nema točnih ni pogrešnih odgovora. Usredotočite se na ono što ste učinili, kako ste postupili i što ste naučili.

DIO 1 – IZBOR ZNAČAJNIH DOGAĐAJA

Naziv događaja (npr. prvi posao, iskustvo u osposobljavanju, osobni izazov):
Kontekst (posao, osposobljavanje, volontiranje, osobni život, ostalo):
Kada se to dogodilo?

Co-funded by the European Union

Zašto vam je ovaj događaj važan?

DIO 2 – OPIS DOGAĐAJA

Kakva je bila situacija? Opišite što se dogodilo i koja je bila vaša uloga.

Koje ste zadatke ili radnje obavljali?

S kakvim ste se poteškoćama ili izazovima suočili?

Kako ste ih riješili?

DIO 3 – PREPOZNAVANJE KOMPETENCIJA

Na temelju opisanog događaja, razmislite o kompetencijama koje ste koristili ili razvili.

Tehničke / praktične kompetencije (npr. specifične vještine, alati, postupci, metode)

- .....
- .....
- .....

Transverzalne kompetencije (npr. komunikacija, timski rad, rješavanje problema, organizacija, prilagodljivost)

- .....
- .....
- .....

Co-funded by the European Union

Osobne kompetencije (npr. autonomija, odgovornost, ustrajnost, samopouzdanje)

- .....
- .....
- .....

DIO 4 – UČENJE I PRENOSIVOST

Što ste naučili iz ovog iskustva?

U kojim drugim kontekstima te kompetencije mogu biti korisne? (npr. drugi poslovi, putovi osposobljavanja, nove profesionalne uloge)

DIO 5 – SAMOREFLEKSIJA

Kako je ova vježba promijenila vaš pogled na vlastite kompetencije?

Koje kompetencije biste željeli dodatno razvijati?

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Fleksibilni vodič za SMART ciljeve

Opis	Ovaj vodič pomaže odraslima u definiranju profesionalnih ciljeva koji su konkretni, realni i prilagodljivi tijekom vremena. Pretvara refleksiju u akciju pomažući polaznicima da uvide o svojoj situaciji pretvore u fleksibilne SMART ciljeve, shvaćene kao privremena i promjenjiva usmjerenja, a ne kao krute ciljeve. Alat potiče kontinuirano učenje, eksperimentiranje i prilagodbu, u skladu sa strukturiranom integracijom refleksije i djelovanja.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Tijekom savjetovanja
Procijenjeno trajanje	1,5 – 2 sata
Ciljevi	Definirati kratkoročne, realne i fleksibilne profesionalne ciljeve. Smanjiti neodlučnost fokusiranjem na male i ostvarive korake. Ojačati osjećaj kontrole, motivacije i osobne autonomije. Promicati učenje kroz djelovanje i eksperimentiranje.
Očekivani učinak / rezultat	• jedan ili više fleksibilnih SMART profesionalnih ciljeva • kratkoročni akcijski cilj povezan s kontekstom i resursima polaznika • Povećana jasnoća o sljedećim koracima i prioritetima
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• usklađenost ciljeva s osobnom i životnom situacijom polaznika te njegovim kontekstom • sposobnost pretvaranja promišljanja u konkretne korake za djelovanje

Co-funded by the European Union

	• realističnost i fleksibilnost postavljenih ciljeva • razina uključenosti polaznika i preuzimanja odgovornosti za proces postavljanja ciljeva • sposobnost prilagodbe ciljeva na temelju povratnih informacija i iskustva
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Predstavite SMART ciljeve kao polazišne hipoteze, a ne kao konačne obveze. Naglasite važnost kratkoročnih ciljeva koje je moguće preispitati i prilagoditi, umjesto krutog dugoročnog planiranja. Potičite polaznike da svaki cilj povežu s konkretnom aktivnošću i prilikom za učenje. Uvedite trenutke za preispitivanje ciljeva nakon provedene aktivnosti ili isprobavanja novih pristupa. Koristite ovaj vodič zajedno s alatima za refleksiju (npr. rekonstrukcija kompetencija, dnevnici učenja).

Fleksibilni vodič za SMART ciljeve

UPUTE

Ovaj vam vodič pomaže definirati profesionalne ciljeve koji su konkretni, realistični i prilagodljivi. Ciljevi koje ćete definirati nisu konačne odluke, već privremeni koraci koje možete preispitati i prilagoditi, a koji vam pomažu prijeći od promišljanja do djelovanja.

Uzmite vremena i usredotočite se na ono što je sada moguće, s obzirom na vašu situaciju i okolnosti.

DIO 1 – POČNITE OD PROMIŠLJANJA

Prije nego što definirate cilj, ukratko razmislite o svojoj trenutačnoj situaciji.

Kakva je vaša trenutačna profesionalna situacija? (zaposleni ste, na osposobljavanju, nezaposleni, u procesu promjene ili nešto drugo)
Što biste željeli poboljšati ili promijeniti u kratkom roku?

Co-funded by the European Union

S kojom se konkretnom poteškoćom ili izazovom trenutačno suočavate?

DIO 2 – DEFINIRANJE FLEKSIBILNOG SMART CILJA

Koristite pitanja u nastavku kako biste korak po korak definirali svoj cilj.

S (*Specific*) – SPECIFIČNO: Što točno želite raditi ili postići? (Budite jasni i konkretni.)

M (*Measurable*) – MJERLJIVO: Kako ćete znati da ste napredovali? (Koji mali znak ili rezultat će to pokazati?)

A (*Achievable*) – OSTVARIVO: Je li taj cilj trenutačno realističan za vas? Koje resurse već imate?

R (*Relevant*) – RELEVANTNO: Zašto vam je ovaj cilj važan u ovom trenutku? Kako se to povezuje s vašom situacijom ili budućim planovima?

T (*Time-Bound*) – VREMENSKI OGRANIČENO: (fleksibilno) Kada biste željeli ostvariti ovaj cilj? (Odaberite kratak i realističan vremenski okvir.)

DIO 3 – OD CILJA DO AKCIJE

Cilj postaje koristan kada vodi do akcije.

Koji mali, konkretan korak možete poduzeti u sljedećih nekoliko dana ili tjedana?

Kada ćete ga poduzeti?

Co-funded by the European Union

Tko ili što vam može pružiti podršku?

DIO 4 – UČENJE KROZ DJELOVANJE

Nakon što poduzmete akciju, razmislite o onome što ste naučili.

Što ste napravili?

Što je bilo uspješno?

Što je bilo teško ili neočekivano?

Što ste naučili o sebi ili svojoj situaciji?

DIO 5 – PREGLED I PRILAGODBA

Ciljevi se mogu mijenjati. To je dio učenja.

Želite li:
☐ zadržati cilj kakav jest
☐ prilagoditi cilj
☐ definirati novi cilj

Što biste promijenili ili prilagodili?

Datum sljedećeg preispitivanja:

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

Krugovi kontrole

Opis	Ovaj alat pomaže odraslim osobama analizirati svoju profesionalnu situaciju razlikovanjem onoga što mogu kontrolirati, onoga na što mogu utjecati i onoga što ne mogu kontrolirati. Kroz strukturirano promišljanje polaznici postaju svjesniji područja u kojima mogu realno djelovati, područja u kojima mogu ostvariti određeni utjecaj te čimbenika koji su izvan njihove kontrole. Alat je osmišljen kako bi ciljano jačao karijernu prilagodljivost, smanjio osjećaj bespomoćnosti, podržao realnu mogućnost djelovanja te potaknuo prilagodljivo donošenje odluka u okolnostima koje se mijenjaju.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Na početku ili tijekom savjetovanja
Procijenjeno trajanje	1 sat
Ciljevi	• jačati osjećaj kontrole i realnu mogućnost djelovanja • smanjiti sklonost okrivljavanju sebe i osjećaj bespomoćnosti • podržati prilagodljivo suočavanje s ograničenjima i promjenama • pružiti osnovu za realno planiranje i djelovanje
Očekivani učinak / rezultat	• izrađena „mapa krugova kontrole“ povezana s profesionalnom situacijom polaznika • veća jasnoća o mogućnostima djelovanja i utjecaja • veća svijest o ograničenjima koja proizlaze iz okolnosti

Co-funded by the European Union

	• prepoznavanje realnih područja za djelovanje i donošenje odluka
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• razina realističnosti u analizi situacije • smanjenje sklonosti okrivljavanju sebe ili pretjerano individualiziranom tumačenju situacije • angažiranost i dubina promišljanja tijekom vježbe • sposobnost povezivanja analize s daljnjim koracima planiranja
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Predstavite alat kao način za jasnije sagledavanje mogućnosti, a ne kao način ograničavanja težnji. Potaknite polaznike da se najprije usredotoče na ono što mogu kontrolirati ili na što mogu utjecati. Pružite podršku polaznicima koji imaju tendenciju sve svrstati u područje „izvan njihove kontrole“ postavljanjem usmjerenih pitanja. Koristite rezultate kao polazište za planiranje aktivnosti ili postavljanje ciljeva. Kombinirajte alat s fleksibilnim SMART ciljevima ili akcijskim planovima kako bi se mogućnost kontrole i utjecaja pretočila u konkretne korake.

UPUTE

Ova vam vježba pomaže analizirati svoju profesionalnu situaciju razlikujući:

- ono što možete kontrolirati
- ono na što možete utjecati
- ono što ne možete kontrolirati.

Nema točnih ni pogrešnih odgovora. Cilj je bolje razumjeti gdje možete stvarno djelovati, a gdje trebate prilagoditi svoje strategije.

KORAK 1 – OPIS TRENUTAČNE SITUACIJE

Ukratko opišite profesionalnu situaciju ili izazov s kojim se suočavate:

.....

Co-funded by the European Union

KORAK 2 – KRUGOVI KONTROLE

Upišite elemente svoje situacije u tri kruga ispod.

🟢 **UNUTARNJI KRUG – ONO ŠTO MOŽETE KONTROLIRATI: Stvari na koje možete izravno djelovati ili odlučiti** (npr. vaš trud i ponašanje, vaši izbori u učenju, kako organizirate svoje vrijeme...).

🟡 **SREDNJI KRUG – ONO NA ŠTO MOŽETE IMATI UTJECAJ: Stvari koje ne možete u potpunosti kontrolirati, ali možete na njih utjecati** (npr. odnosi, komunikacija s drugima, pristup informacijama, umrežavanje).

🔴 **VANJSKI KRUG – ONO ŠTO NE MOŽETE KONTROLIRATI: Stvari koje ne možete izravno promijeniti** (npr. uvjeti na tržištu rada, propisi, ekonomska situacija, tuđe odluke).

KORAK 3 – REFLEKSIJA

Što primjećujete kada pogledate svoja tri kruga?

Postoje li stvari koje ste smjestili u krug onoga što ne možete kontrolirati, a na koje možda možete djelomično utjecati?

KORAK 4 – OD KONTROLE DO DJELOVANJA

Odaberite jedan element iz kruga onoga što možete kontrolirati ili onoga na što možete utjecati.

Koji biste mali, konkretan korak mogli poduzeti u vezi s tim?

Co-funded by the European Union

Kada biste to mogli napraviti?

KORAK 5 – JAČANJE PRILAGODLJIVOSTI

Kako ova vježba mijenja pogled vlastitu situaciju?

Na koji se krug želite više usmjeriti u sljedećim tjednima?

☐ ono što mogu kontrolirati
☐ ono na što mogu utjecati
☐ oboje

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Vodič za analizu konteksta

Opis	Ovaj alat pomaže odraslima u analizi njihovih karijernih izbora sustavnim istraživanjem osobnog, društvenog, ekonomskog i institucionalnog konteksta u kojem se ti izbori odvijaju. Kroz vođena pitanja i strukturirane dijelove, polaznici dobivaju podršku u prepoznavanju kontekstualnih prilika, ograničenja i resursa koji utječu na njihove profesionalne puteve. Alat pomaže izbjeći individualizirana i samookrivljavajuća tumačenja poteškoća, potiče stvarnu osobnu autonomiju i podržava informirano i održivo donošenje karijernih odluka.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa / obrazovna skupina
Faza provedbe alata	Tijekom savjetovanja
Procijenjeno trajanje	1 sat
Ciljevi	• prepoznati strukturna ograničenja i dostupne prilike • razlikovati osobne čimbenike od kontekstualnih uvjeta • smanjiti samookrivljavanje i individualizirana tumačenja poteškoća • podržati realno i informirano donošenje karijernih odluka
Očekivani učinak / rezultat	• povećana svijest o kontekstualnim čimbenicima koji utječu na izbor karijere • jasnija razlika između stvari koje možemo kontrolirati i onih koje ne možemo kontrolirati • zajedničko i realistično tumačenje prilika i ograničenja
Fokus na promatranje i evaluaciju za	• sposobnost prepoznavanja i opisivanja kontekstualnih čimbenika • razina realizma u analizi prilika i ograničenja

Co-funded by the European Union

trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• smanjenje razine samookrivljavanja • sposobnost povezivanja osobnih ciljeva s kontekstualnim uvjetima • sudjelovanje u refleksivnoj raspravi o kontekstu i izborima
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Uvedite alat kao način za bolje razumijevanje konteksta, a ne za ograničavanje ambicija. Potaknite polaznike da razmotre više kontekstualnih razina (osobne, lokalne, sustavne). Podržite polaznike koji imaju poteškoća s prepoznavanjem kontekstualnih ograničenja kroz primjere. Koristite ispunjene obrasce kao osnovu za planiranje realnih radnji. Kombinirajte alat s krugovima kontrole ili fleksibilnim SMART ciljevima kako biste prešli s analize na akciju.

Vodič za analizu konteksta

UPUTE

Ovaj vam radni list pomaže analizirati svoju profesionalnu situaciju sagledavanjem konteksta u kojem donosite svoje odluke. Na odluke povezane s karijerom ne utječu samo osobni interesi i vještine, već i društveni, ekonomski i institucionalni čimbenici.

Nema točnih ni pogrešnih odgovora. Cilj je zajednički izgraditi realnu sliku mogućnosti i ograničenja.

DIO 1 – VAŠA TRENUTAČNA SITUACIJA

Ukratko opišite svoju trenutačnu profesionalnu situaciju: (npr. posao, osposobljavanje, nezaposlenost, tranzicija, ostalo)

O kakvoj promjeni ili odluci trenutačno razmišljate?

Co-funded by the European Union

DIO 2 – OSOBNI RESURSI

Razmislite o osobnim čimbenicima koji mogu utjecati na vaše odluke.

Koje vještine, kompetencije ili iskustva već imate?

Koje vam osobne snage mogu pomoći u ovoj fazi? (npr. motivacija, fleksibilnost, sposobnost učenja)

DIO 3 – DRUŠTVENI I RELACIJSKI KONTEKST

Tko ili što vas podržava u vašoj trenutačnoj situaciji? (npr. obitelj, prijatelji, kolege, usluge, mreže podrške)

Postoje li društvene ili obiteljske obaveze koje utječu na vaše odluke? (npr. skrb, vremenska ograničenja)

DIO 4 – TRŽIŠTE RADA I KONTEKST OSPOSOBLJAVANJA

Koje su prilike dostupne na vašem lokalnom tržištu rada ili u sustavu osposobljavanja?

Postoje li zahtjevi, prepreke ili ograničenja s kojima se suočavate? (npr. kvalifikacije, jezik, priznavanje vještina, pristup tečajevima)

DIO 5 – STRUKTURNI I INSTITUCIONALNI ČIMBENICI

Postoje li pravila, politike ili uvjeti koji utječu na vaše odluke?
(npr. ugovori, pravila socijalne skrbi, migracijski status, ekonomski uvjeti)

Co-funded by the European Union

Koji od tih čimbenika su izvan vaše kontrole?

DIO 6 – RAZMIŠLJANJE O IZBORIMA

Gledajući kontekst, koje se opcije trenutačno čine mogućima?

Koje opcije možda zahtijevaju više vremena, podrške ili pripreme?

DIO 7 – POVEZIVANJE KONTEKSTA I DJELOVANJA

Koji je jedan mali i realan korak koji biste mogli poduzeti, uzimajući u obzir svoj kontekst?

Tko ili što bi vas moglo podržati u ovom koraku?

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Scenarij učenja

Opis	Scenarij učenja je realistična situacija, inspirirana stvarnim životom, koja osobu uključuje u značajan problem ili odluku. Koristi se za poticanje razmišljanja, aktivnog sudjelovanja i samosvijesti. Scenariji učenja mogu pomoći odraslima da razmisle o strategijama suočavanja koje koriste pri rješavanju problema ili donošenju odluke i/ili ih podržati u razjašnjavanju mogućih profesionalnih ili obrazovnih puteva.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa
Faza provedbe alata	Tijekom savjetovanja (posebno u trenucima prijelaza, nesigurnosti ili donošenja odluka)
Procijenjeno trajanje	Najmanje 1 sat (uključujući osvrt) za individualni rad Najmanje 2 sata (uključujući osvrt) za grupni rad
Ciljevi	• razvijati svijest o resursima, poteškoćama i stečenim ishodima učenja. • istražiti poteškoće i resurse • potaknuti pripovijedanje temeljeno na iskustvu i razmišljanje o vlastitom načinu suočavanja s problemima i odlukama
Očekivani učinak / rezultat	Opis situacije iz perspektive odrasle osobe, u usmenom ili pisanom obliku.
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• svijest o poteškoćama, resursima i mogućnostima izbora te sposobnost njihova opisivanja • svijest o vlastitom načinu suočavanja s promjenama • stav prema promjenama, djelovanju i donošenju odluka

Co-funded by the European Union

Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Pročitati i predstaviti scenarij te pomoći polazniku/polaznicima da se užive u situaciju jasnim objašnjenjem ciljeva i zadataka vježbe. Kako bi se potaknulo izražavanje i pripovijedanje (osobito u individualnom radu), mogu se koristiti slike koje potiču određena emocionalna stanja. Tijekom aktivnosti izbjegavajte prosuđivanje i ispravljanje. Cilj razgovora nakon aktivnosti jest povezati scenarij → iskustvo → stvarni život, bez prosuđivanja i uz poticanje polaznika na promišljanje i pronalaženje osobnog smisla. Tijekom razgovora nakon aktivnosti: uvažiti i djelomične ili nesigurne odgovore, po potrebi pomoći odrasloj osobi da svoje odgovore konkretizira te raspravu uvijek ponovno povezati sa stvarnim životom polaznika.

Co-funded by the European Union

Scenarij učenja

KORAK 1 – SCENARIJ 1 (individualni rad)

A sada? Što da radim?

Marko ima 45 godina i upravo je završio osnovni tečaj iz vrtlarstva i održavanja zelenih površina. Sudjelovao je na tečaju s predanošću, ali nije siguran je li naučio „dovoljno". Neki dijelovi programa, osobito oni teorijski, činili su mu se teškim, a ponekad se bojao da nije dorastao zadatku.

Na kraju tečaja, Marko se suočava s izborom: pokušati pronaći posao, nastaviti osposobljavanje ili odustati jer se osjeća nesigurno.

U međuvremenu je imao sastanak s profesionalnim savjetnikom, koji mu je predložio mogućnost započinjanja pripravništva u cvjećarskoj tvrtki. Marko se osjeća nesigurno oko ove prilike jer mu nije jasno na što se zapravo može osloniti: što je zapravo naučio, što može bolje nego prije i što bi mogao biti realan sljedeći korak za njega.

Upute za polaznika

Zamislite da ste Marko. Pozorno razmotrite situaciju i razmislite o njegovim glavnim poteškoćama i resursima na koje se može osloniti (vještine, iskustva, ljudi ili usluge koje ga mogu podržati). Možete si pomoći tako da zapišete neke ključne riječi.

Zatim razmotrite moguće opcije (npr. traženje posla, nastavak osposobljavanja, pauza na neko vrijeme, prihvaćanje pripravništva) i za svaku opciju prepoznajte snage (što bi moglo funkcionirati) i slabosti (što može biti teško ili rizično).

Na kraju, odaberite odluku koja vam se čini najučinkovitijom i najrealnijom i opišite je, objašnjavajući zašto je smatrate najboljom opcijom.

KORAK 1 – SCENARIJ 2 (grupni rad)

Što je s našom budućnošću na poslu?

Ana (41), Sara (38), Luka (46) i Paolo (50) već nekoliko godina rade u tekstilnoj tvrtki koja proizvodi tkanine za nacionalno tržište. U posljednjih nekoliko mjeseci tvrtka je započela veliku reorganizaciju svog proizvodnog procesa: uvedeni su novi digitalni strojevi, neke faze rada su automatizirane, a tradicionalni zadaci se mijenjaju.

Radna atmosfera postala je teška. Komunikacija s upravom je nejasna, kruže glasine o mogućim promjenama uloga i otkazima, a mnogi radnici osjećaju

Co-funded by the European Union

pritisak. Posebno postoji zabrinutost zbog rastuće potražnje za novim tehničkim i digitalnim vještinama. Četiri kolege ovu fazu doživljavaju na različite načine:

Ana misli da bi trebala unaprijediti svoje vještine, ali ne zna koje ili kako to učiniti.

Sara razmišlja o traženju drugog posla, iako se boji da možda neće pronaći alternative.

Luka bi želio ostati u tvrtki, ali se boji da se neće moći prilagoditi novim strojevima.

Paolo nije siguran treba li čekati i vidjeti što će se dogoditi ili odmah početi djelovati.

Njih četvero treba razmisliti o tome kako se suočiti s promjenama i donijeti odluku o svojoj profesionalnoj budućnosti u kontekstu neizvjesnosti.

Upute za polaznike

Pročitajte scenarij zajedno i razjasnite kontekst. Svaki polaznik bira jednog od likova i pokušava se staviti u situaciju te osobe.

Razgovarajte unutar grupe o tome kako svaki lik doživljava promjenu, s kojim se poteškoćama suočava i koje resurse može aktivirati. Za svakog lika prepoznajte moguću odluku i mali, realističan korak koji treba poduzeti.

Pripremite se za dijeljenje svojih razmišljanja tijekom završne rasprave.

KORAK 2 – SHEMA ZA OSVRT

Razmišljanje o iskustvu	Kako ste se osjećali (ili kako ste se osjećali kao grupa) kad ste preuzeli ulogu lika/likova? Koje su emocije, misli ili reakcije najviše dolazile do izražaja?
Povezanost sa stvarnim životom	Podsjeća li vas ova situacija na nešto što ste već doživjeli na poslu, u osposobljavanju ili u svakodnevnom životu? Na koje načine promjene opisane u scenariju nalikuju stvarnim promjenama s kojima se suočavate ili s kojima biste se mogli suočiti?
Promjena i svjesnost	Što vam je ova situacija pomogla shvatiti o načinu na koji se nosite s promjenama i neizvjesnošću? Koje su kompetencije, osobni resursi ili vanjska podrška postali važni?

Co-funded by the European Union

Prilagodba i donošenje odluka	Koje su strategije koristili likovi (ili su ih mogli koristiti) da se prilagode situaciji? Koja od ovih strategija djeluje najrealnije ili najodrživije u stvarnom životu?
Orijentacija na budućnost	Da ste u sličnoj situaciji, što biste danas učinili drugačije nego prije? Koji je jedan mali, konkretan korak koji možete poduzeti kako biste se pripremili za moguće buduće promjene?

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

Co-funded by the European Union

Kontrolni popis za procjenu tijeka učenja/iskustva

Opis	Kontrolni popis je alat osmišljen za podršku savjetovanju i ima za cilj: - promicati priznavanje ishoda učenja stečenih na kraju obrazovnog puta ili iskustva učenja - učiniti vidljivima znanje, tehničke i meke vještine, uključujući one koje nisu formalno certificirane - podržavati svijest polaznika o vlastitim resursima - olakšati refleksiju usmjerenu prema mogućoj budućoj primjeni stečenog učenja. Alat je zamišljen kao sredstvo za promišljanje i razgovor.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa
Faza provedbe alata	Na kraju tijeka savjetovanja. Tijekom prijelazne faze prema zaposlenju, pripravništvu ili daljnjem obrazovanju/osposobljavanju.
Procijenjeno trajanje	Najmanje 30 – 40 minuta za ispunjavanje kontrolnog popisa. Sveukupno, ne manje od sat vremena za dijeljenje i razgovor sa savjetnikom.
Ciljevi	• prepoznati što je naučeno (znanja, vještine te samostalnost i odgovornost) te vrednovati kompetencije stečene u neformalnom i informalnom učenju • ojačati samopouzdanje i svijest o vlastitim kompetencijama • povezati ishode učenja s mogućim budućim načinima njihove primjene i olakšati definiranje sljedećih koraka

Co-funded by the European Union

Očekivani učinak / rezultat	• veća svijest o stečenim ishodima učenja i prenosivim kompetencijama • pozitivniji i realniji opis vlastitog obrazovnog puta • zajedničko prepoznavanje jednog ili više mogućih sljedećih koraka • jačanje osobne autonomije i motivacije
Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• sposobnost odrasle osobe da opiše ono što je naučila konkretnim primjerima • razina samopouzdanja u govoru o sebi • sposobnost povezivanja iskustva osposobljavanja s mogućim kontekstima korištenja, prepoznavanje blokada ili samopodcjenjivanja uz prepoznavanje resursa i snaga
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Koristite kontrolni popis kao osnovu za razgovor. Uvijek pozovite polaznika da pruži konkretne primjere. Koristite parafraziranje i reformulaciju za podršku dijalogu. Integrirajte kontrolni popis s alatima za ravnotežu kompetencija, akcijskim planovima i alatima za analizu konteksta. Koristite alat za otvaranje mogućnosti, a ne za njihovo zatvaranje.

Kontrolni popis za procjenu tijeka učenja/iskustva

Ovaj kontrolni popis osmišljen je kako bi vam pomogao razmisliti o onome što ste naučili tijekom svog osposobljavanja. To je alat koji se koristi zajedno sa savjetnikom kako biste prepoznali i vrednovali stečene kompetencije te razumjeli način na koji bi vam mogle biti korisne u budućnosti.

Za svaku tvrdnju odaberite odgovor koji vas najbolje predstavlja:

✓ Da ⟳ Djelomično ⧗ Još ne

Možete dodavati primjere ili komentare kad god želite.

1. Što sam naučio/naučila (tehničke kompetencije)

Co-funded by the European Union

	Da	Djelomično	Još ne
Stekao/stekla sam nova znanja i informacije vezane uz tijek osposobljavanja / kroz ovo iskustvo naučio/naučila sam nove koncepte.			
Mogu obavljati neke aktivnosti koje prije nisam mogao/mogla.			
Mogu koristiti alate, metode ili postupke koje prije nisam znao/znala.			
Bolje razumijem kako ovakva vrsta posla ili sektora funkcionira.			
Mogu povezati ono što proučavam s praktičnim situacijama.			

Primjeri onoga što danas mogu raditi:

.....

.....

2. Praktična primjena onoga što sam naučio/naučila

	Da	Djelomično	Još ne
Ono što sam naučio/naučila mogu primijeniti u konkretnim situacijama.			
Kada se suočim s određenim problemom, sada znam kako intervenirati.			
Kada ne znam kako nešto napraviti, mogu razumjeti što trebam naučiti.			
Kada ne znam kako nešto napraviti, znam gdje tražiti ono što mi treba.			

Situacije u kojima sam primijenio/primijenila ono što sam naučio/naučila:

.....

.....

Co-funded by the European Union

3. Kako učim

	Da	Djelomično	Još ne
Osjećam se sposobnije učiti nove stvari.			
Mogu prepoznati svoje snage i poteškoće u učenju.			
Ne zapnem ili se odmah ne obeshrabrim kad se suočim s poteškoćama.			
Shvatio/shvatila sam što mi pomaže bolje učiti.			

Što mi pomaže da bolje učim:

.....

.....

4. Odnosi i komunikacija

	Da	Djelomično	Još ne
Mogu više / bolje slušati što drugi ljudi govore.			
Mogu bolje objasniti što radim ili mislim.			
Mogu raditi s drugima.			
Tražim pomoć kada mi treba.			

Opišite situaciju zbog koje ste pomislili da ste poboljšali svoje komunikacijske vještine i odnose:

.....

.....

5. Samopouzdanje i osobni resursi

	Da	Djelomično	Još ne
Imam više samopouzdanja.			
Bolje se nosim s problemima i neočekivanim situacijama.			
Osjećam se autonomnije.			

Co-funded by the European Union

	Da	Djelomično	Još ne
Osjećam se spremnije suočiti se s novim iskustvima.			

Opišite situaciju u kojoj ste osjećali da ste ojačali svoje osobne resurse:

.....

.....

6. Pogled unaprijed (sa savjetnikom)

	Da	Djelomično	Još ne
Imam jasniju ideju što bih mogao/mogla učiniti nakon ovog puta / iskustva.			
Mogu razlikovati ono što ovisi o meni (što je moja odgovornost), a što ovisi o okolnostima.			
Jasnije mi je koje su moje kompetencije.			
Jasnije mi je koje su moje snage.			
Jasnije mi je koje resurse (osobne, društvene, ekonomske ili organizacijske) mogu aktivirati kako bih ostvario/ostvarila svoje ciljeve.			

Moj sljedeći korak (osposobljavanje, rad, iskustvo):

.....

.....

Co-funded by the European Union

Dnevnici učenja

Opis	Dnevnici učenja su refleksivni alati koji pomažu odraslima u prepoznavanju, dokumentiranju i davanju značenja onome što su naučili tijekom iskustva učenja, pripravništva ili prakse. Poticanjem redovitog razmišljanja o aktivnostima, poteškoćama, postignućima i ishodima učenja, dnevnik pomaže učiniti učenje vidljivim, jača svijest o stečenim kompetencijama (formalnim, neformalnim i informalnim) te podržava učenje kako učiti.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni
Faza provedbe alata	Tijekom iskustva učenja ili pripravništva
Procijenjeno trajanje	10 – 15 minuta po unosu (redovito korišteno tijekom cijelog iskustva)
Ciljevi	• podržati odrasle u promišljanju o onome što su naučili • učiniti ishode učenja vidljivima, uključujući neformalno i iskustveno učenje • jačati svijest o kompetencijama, napretku i poteškoćama • promicati metakognitivne vještine i učenje kako učiti • ojačati osobnu autonomiju i motivaciju kroz refleksiju o iskustvu
Očekivani učinak / rezultat	• povećana svijest o stečenom znanju, vještinama i osobnim resursima • jasnije veze između provedenih aktivnosti i ishoda učenja • refleksivna osnova za smjernice, evaluaciju i planiranje sljedećih koraka

Co-funded by the European Union

Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• sposobnost opisivanja iskustava učenja korištenjem konkretnih primjera • svijest o procesima učenja i ishodima • razvoj samopouzdanja i motivacije kroz vrijeme • sposobnost promišljanja o poteškoćama i strategijama koje se koriste za njihovo prevladavanje • sposobnost povezivanja iskustava učenja s budućim ciljevima
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Uvedite dnevnik kao refleksivni alat, a ne kao zadatak procjene. Potaknite kratke, redovite unose umjesto dugih, povremenih razmišljanja. Koristite poticajna pitanja kako biste podržali polaznike s niskim samopouzdanjem u pisanju. Uključite dnevničke refleksije u savjetovanje ili u susrete za povratne informacije. Koristite dnevnik kao osnovu za prepoznavanje kompetencija i planiranje budućih iskustava učenja ili rada.

Co-funded by the European Union

DIDACTIVE

Dnevnici učenja

UPUTE

Ovaj dnevnik učenja pomaže vam da razmislite o onome što učite tijekom iskustva učenja, pripravništva ili prakse. Nema točnih ni pogrešnih odgovora. Cilj je:

- učiniti svoje učenje vidljivim
- prepoznati nove vještine i znanja
- razumjeti kako učite
- povezati ono što učite danas sa svojom budućnošću.

Ovaj dnevnik možete ispunjavati redovito (npr. jednom tjedno ili nakon značajne aktivnosti).

DIO 1 – OSNOVNE INFORMACIJE

Ime: .....

Osposobljavanje / pripravništvo / praksa: .....

Organizacija / radno mjesto: .....

Datum: .....

DIO 2 – ŠTO SAM DOSAD UČINIO/UČINILA?

Opišite aktivnosti ili zadatke koje ste danas / ovaj tjedan obavili:

DIO 3 – ŠTO SAM NAUČIO/NAUČILA?

Koje ste nove stvari naučili ili razumjeli? (znanje, vještine, procedure, načini rada)

Jeste li naučili nešto novo o sebi?

Co-funded by the European Union

DIO 4 – POTEŠKOĆE I STRATEGIJE

Što je bilo teško ili izazovno?

Kako ste se nosili s tim poteškoćama? (Tko vam je pomogao? Koju ste strategiju koristili?)

Koje ste resurse (osobne/društvene) aktivirali da biste se suočili s tim poteškoćama?

Daljnji komentari

Co-funded by the European Union

Vodič za razgovor o učenju i radnom iskustvu

Opis	Ovaj alat je strukturirani vodič za raspravu osmišljen kako bi podržao savjetnike u olakšavanju refleksivnih razgovora s odraslima nakon iskustva osposobljavanja, pripravništva ili prakse. Kroz vođena pitanja, stručnjak pomaže pojedincu analizirati iskustvo, prepoznati ishode učenja (formalne, neformalne i informalne), razmisliti o poteškoćama i resursima te povezati iskustvo s budućim učenjem ili radnim putem.
Poveznica s područjem osobne autonomije	Učenje kako učiti i prilagodba
Oblik rada	Individualni / mala grupa
Faza provedbe alata	Na kraju iskustva osposobljavanja, pripravništva ili prakse
Procijenjeno trajanje	30 minuta
Ciljevi	• podržati odrasle u razmišljanju o njihovim iskustvima u učenju i radu • učiniti ishode učenja vidljivima i smislenim • ojačati svijest o kompetencijama, resursima i napretku • promicati učenje kako učiti i refleksivno razmišljanje • podržati definiranje realnih sljedećih koraka u učenju ili zapošljavanju
Očekivani učinak / rezultat	• zajednička i strukturirana refleksija o iskustvu • povećana svijest o onome što je naučeno i razvijeno • jasnije veze između iskustva, kompetencija i budućih ciljeva • prepoznavanje mogućih sljedećih koraka za učenje ili rad

Co-funded by the European Union

Fokus na promatranje i evaluaciju za trenere/stručnjake za savjetovanje/praktičare	• sposobnost opisivanja iskustva korištenjem konkretnih primjera • svijest o ishodima učenja i procesima učenja • sposobnost promišljanja o poteškoćama i korištenim strategijama • razina angažmana i slobode u raspravi o budućim perspektivama • sposobnost povezivanja iskustva s realnim budućim opcijama
Prijedlozi za učinkovitu upotrebu alata	Koristite pitanja fleksibilno, prilagođavajući ih profilu i jezičnoj razini osobe. Potaknite pripovijedanje i konkretne primjere umjesto apstraktnih odgovora. Izbjegavajte formulacije koje zvuče kao vrednovanje ili procjena Integrirajte raspravu s dnevnicima učenja ili kontrolnim popisima Iskoristite raspravu kao poveznicu između iskustva i planiranja budućnosti

Vodič za razgovor o učenju i radnom iskustvu

SVRHA VODIČA

Ovaj vodič za raspravu podržava karijernog savjetnika u provođenju refleksivnih intervjua s odraslima nakon **iskustva osposobljavanja, pripravništva ili prakse**.

Pitanja su osmišljena sa sljedećim ciljevima:

- pomoći odraslima da analiziraju svoje iskustvo
- prepoznati što su naučili (znanje, vještine, osobne resurse)
- ojačati svijest i osobnu autonomiju
- povezati to iskustvo s budućim obrazovnim ili radnim tijekom.

ODJELJAK 1 – UVOD I NARATIVNA REKONSTRUKCIJA

(Cilj: stvoriti siguran prostor i rekonstruirati iskustvo)

- Možete li ukratko opisati iskustvo osposobljavanja / pripravništva / prakse?
- Koje ste aktivnosti ili zadatke uglavnom obavljali?
- Koji vam trenuci ili situacije najviše ostaju u sjećanju?

Co-funded by the European Union

ODJELJAK 2 – ISHODI UČENJA I KOMPETENCIJE

(Cilj: učiniti učenje vidljivim, uključujući neformalno učenje)

- Što mislite da ste naučili iz ovog iskustva?
- Koje novo znanje ili vještine ste stekli?
- Jeste li otkrili ili ojačali neke sposobnosti kojih prije niste bili potpuno svjesni?
- Postoje li stvari koje sada možete raditi, a prije niste mogli?

ODJELJAK 3 – POTEŠKOĆE, RESURSI I STRATEGIJE

(Cilj: podržati refleksivno učenje i strategije suočavanja)

- Što vam je bilo teško ili izazovno tijekom tog iskustva?
- Kako ste se nosili s tim poteškoćama?
- Tko ili što vam je pomoglo prevladati izazove?
- Koje ste osobne kvalitete ili resurse koristili?

ODJELJAK 4 – UČENJE KAKO UČITI I SAMOSVIJEST

(Cilj: ojačati metakognitivnu svjesnost)

- Što vam je pomoglo da bolje učite tijekom ovog iskustva?
- Kako obično najbolje učite: kroz rad, promatranje, postavljanje pitanja, vježbanje?
- Je li ovo iskustvo promijenilo način na koji sebe vidite kao polaznika?

ODJELJAK 5 – ZNAČENJE I MOTIVACIJA

(Cilj: povezati učenje s osobnim značenjem i motivacijom)

- Koje značenje ovo iskustvo danas ima za vas?
- Je li to potvrdilo ili promijenilo vaše interese ili očekivanja?
- Kako je to utjecalo na vašu motivaciju da nastavite učiti ili raditi?

ODJELJAK 6 – POGLED UNAPRIJED: BUDUĆI TIJEK UČENJA I RADA

(Cilj: prelazak iz refleksije u djelovanje)

- Na temelju ovog iskustva, koji bi mogao biti vaš sljedeći korak?
- Što biste željeli dalje razvijati ili učiti?
- Postoje li prilike za učenje ili posao koje sada djeluju realnije ili zanimljivije?
- Kakvu podršku ili resurse trebate za sljedeću fazu?

Co-funded by the European Union

ODJELJAK 7 – ZAVRŠNA REFLEKSIJA

(Cilj: konsolidirati svijest i osobnu autonomiju)

- Što je najvažnija stvar koju ste ponijeli iz ovog iskustva?
- Što ste naučili o sebi?
- Kad biste morali sažeti ovo iskustvo u jednoj rečenici, što biste rekli?

Bilješke o aktivnosti trenera / karijernog savjetnika (opcionalno)

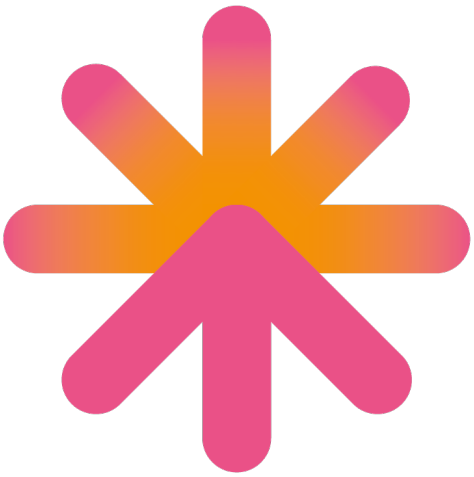
POU
PUČKO OTVORENO UČILIŠTE VARAŽDIN

POU Varaždin
Hallerova aleja 1/II.
42000 Varaždin

pouvarazdin.hr

Odricanje od odgovornosti: *Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav DIDACTIVE projektnog partnerstva i autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe Europske unije. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.*

Co-funded by the European Union



DIDACTIVE

didactiveproject.eu

Co-funded by
the European Union