

Lifecomp kartice

CITIZENS XELERATOR

SAMOKONTROLA

Aktivnost 1: Tko sam ja?

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa uključenih u ovaj priručnik.

Naslov/ime	Tko sam ja?
LifeComp vještine	<input checked="" type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Suosjecanje <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Razmišljanje o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje¹	30 min
Vrsta aktivnosti	Samorefleksija – Tko sam ja?
Kratki opis	Ovo je aktivnost samorefleksije koja pomaže ljudima da postanu svjesni vlastitih karakteristika, što bi im moglo biti korisno za prepoznavanje vlastitih emocija, misli i ponašanja kada se suočavaju s teškim situacijama. Aktivnost je važna jer je lakše prepoznati kvalitete u drugima.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> Promicati samosvijest i samopoštovanje
Resursi²	<ul style="list-style-type: none"> 1 voditelj 1 mala soba sa stolicama posloženim u krug Ogledalo za implementaciju licem u lice Olovka i papir za online implementaciju Bijela ploča
Savjeti za voditelja³	Važno je da su sudionici odabrali različite pridjeve za različite osobe. Na kraju aktivnosti, važno je objasniti sposobnost ljudskog mozga da prepoznaje samo ono što stvarno zna ili kojih je svjestan, iz svog iskustva.
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> Voditelj dijeli olovku i papir ili predstavlja bijelu online ploču na koju sudionici mogu pisati Voditelj traži od sudionika da uzmu list papira (ili na internetsku ploču ako se aktivnost izvodi online) i zapišu 1 ili 2 osobine koje najviše cijene

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da je potreban radni list, upotrijebite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<p>kod sebi bliskih osoba: obitelj, prijatelji, povijesni ili imaginarni likovi iz prošlost ili sadašnjost.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Zatim, voditelj traži od sudionika da ponovno pročitaju te pridjeve, objašnjavajući da je ljudski mozak u stanju prepoznati samo stvari koje je znao ili iskusio 4. Voditelj objašnjava da većinu osobina koje cijenimo kod drugih zapravo već posjedujemo, neke u većim, neke u manjim količinama. 5. Voditelj traži od sudionika da ponovno pročitaju te kvalitete ispred ogledala, dok se gledaju, uz izjavu: JA JESAM ...(pridjevi)
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Otkrivete li nove osobine o sebi? • Kako se osjećate kada shvatite da ste puni kvaliteta? • Što mislite kako ta samosvijest može pomoći u svakodnevnom životu?
Reference	https://www.lyk-z.no/en/



SAMOKONTROLA

Aktivnost 2: Raskršća

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa uključenih u ovaj priručnik.

Naslov/ime	Raskrižje
LifeComp vještine	<input checked="" type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Suosjecanje <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Razmišljanje o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	30 min
Vrsta aktivnosti	Grupna aktivnost
Kratki opis	Aktivnost pomaže sudionicima da shvate da nam postavljanje prioriteta i organiziranost pomaže da se nosimo s teškim situacijama i postanemo samoregulirani, osobito u stresnim situacijama ili situacijama u kojima se osjećamo preopterećeni.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> Promicati upravljanja stresom
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> 1 voditelj 1 mala soba sa stolicama prikazanim u krugu Olovka, papir, samoljepljiva ploča, flipchart
Savjeti za voditelja ³	<p>Voditelj može odlučiti može li se vježba izvoditi u paru ili u skupini. Na primjer, za online format, može biti lakše izvoditi aktivnost u parovima, stvaranjem odvojenih prostorija za prvi dio vježbe i zatim promicanjem rasprave s cijelom grupom.</p> <p>Važno je potaknuti raspravu o postavljanju prioriteta. Možete koristiti post it i flipchart za bilježenje rasprave</p>
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> Voditelj traži od sudionika da zapišu svoje dnevne obaveze. Voditelj nasumično razmjenjuje zadatke između sudionika (ili zamoli sudionike da razmijene sa svojim kolegom u slučaju da se aktivnost izvodi u paru) Od sudionika se traži da poslože popis obaveza koji su im dodijeljeni u smislu prioriteta

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da je potreban radni list, upotrijebite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<p>4. Kada svi završe, voditelj šalje natrag listu zadataka (sada poredanu prema prioritetima) izvornim sudionicima i traži od njih da je analiziraju</p> <p>5. Voditelj pita sudionike: Biste li to uredili na isti način? Iz vanjske perspektive, razlikuju li se hitni slučajevi od vaših?</p>
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Koliko je određivanje prioriteta važno u vašem svakodnevnom životu? • Kako mi postavljanje prioriteta može pomoći u teškim situacijama (npr. kada se osjećam preopterećeno)? • Kako naše emocije, misli i vrijednosti mogu utjecati na određivanje prioriteta?
Reference	



FLEKSIBILNOST

Aktivnost 1: "Rastezanje" uma

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	„Istezanje“ uma (Kako razviti svoju fleksibilnost)
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input checked="" type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	45 minuta
Vrsta aktivnosti	Refleksija sebe i grupe
Kratki opis	Ovu je aktivnost bolje izvoditi u malim grupama (6-12 sudionika). Aktivnosti koje se izvode kroz metaforu imaju za cilj identificirati situaciju promjene, odrediti sposobnosti i strategije fleksibilnosti i potaknuti njihov razvoj
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> Definirati fleksibilnost Razmisliti o tome kako ljudi mogu prepoznati situacije u kojima trebaju reagirati i biti fleksibilni. Pratiti vještine ljudi potrebne za prilagodbu promjenama i odlučiti koliko ih je potrebno poboljšati. Identificirati situacije ili aktivnosti i isplanirati korištenje nekih tehnika fleksibilnosti Tražiti prilike za rast kroz promjene
Postavka ²	<ul style="list-style-type: none"> 1 Voditelj 1 udobna soba za sastanke <p>Za implementaciju licem u lice</p> <ul style="list-style-type: none"> Markeri u boji
Savjeti za voditelja ³	Jelly Baby tree (Cotton, 2016.) izvrsna je vježba za poticanje komunikacije i pomoć pojedincima da prepoznaju gdje su u životu u određenoj temi i kamo bi željeli ići i kako bi prijeći sa svoje trenutne pozicije na željenu . Može se koristiti za korake 4-6.

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

<p>Korak po korak</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj predstavlja definiciju fleksibilnosti kako je određena u biologiji (pogledajte Materijal za voditelje) 2. Voditelj dijeli sudionike u grupe (za online provedbu stvorite zasebne sobe) i traži od njih da raspravljaju <ul style="list-style-type: none"> ● Što znači biti fleksibilan u svakodnevnim životnim situacijama? ● Navedite primjer u kojem ste vi ili netko pokazali fleksibilnost ● Što bi moglo potaknuti fleksibilnost, kako bi se mogla vježbati? 3. Nakon rasprave u malim grupama, svaka grupa bira vođu koji će cijeloj grupi predstaviti: 1) definiciju fleksibilnosti; 2) primjere koje su pronašli; i 3) situacije koje bi mogle potaknuti fleksibilnost 4. Za kraj aktivnosti, voditelj traži od sudionika da razmisle koliko misle da su fleksibilni i koliko bi željeli biti. Za ove korake voditelji mogu koristiti Jelly Baby Tree (Connon, 2016.) 5. Voditelj traži od sudionika da pokažu plavom bojom gdje se pozicioniraju u stablu u smislu fleksibilnosti i zamoli ih da objasne 6. Voditelj traži od njih da zelenom bojom pokažu žele li promijeniti položaj u stablu u bliskoj budućnosti kako bi se smatrali fleksibilnijima.
<p>Pitanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Kako vam fleksibilno ponašanje može pomoći da se prilagodite novim situacijama? ● Što mogu učiniti da postanem fleksibilniji u bliskoj budućnosti?
<p>Reference</p>	<p>Definicija fleksibilnosti preuzeta s: https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility Cotton, D. (2016). <i>Knjiga pametnih rješenja. The: 68 alata za razmišljanje, rješavanje problema i donošenje odluka, 1. izdanje</i>. FT Publishing International (izvorni rad objavljen 2016.)</p>



Radni list - Fleksibilnost

- **Definicija**

Sposobnost upravljanja tranzicijama i neizvjesnostima, prilagođavanje promjenama, razmatranja novih ideja i stajališta, suočavanje s izazovima, kompromisi i pronalaženja rješenja .

"Fleksibilnost se odnosi na sposobnost mišića, zglobova i mekih tkiva da se kreću kroz neograničen raspon pokreta bez boli. To uključuje sposobnost ovih struktura da se rastežu, izdužuju i skupljaju bez ograničenja, omogućujući glatko i učinkovito kretanje' (UC Davis, nd).

- **Zašto je to važno?**

Promjene i neizvjesnost sastavne su karakteristike našeg svakodnevnog života, posebno u ovim vremenima brzih promjena zbog socioekonomskog konteksta i tehnološkog napretka. Stoga je sposobnost prilagodbe ili čak boljeg napredovanja umjesto ovih promjena važna vještina.

Od promjene škole, preseljenja do kontakta s novim idejama i kulturama, fleksibilnost je jedna od najvažnijih vještina za mentalni, socioekonomski i profesionalni razvoj.

Fleksibilnost se također opisuje kao sposobnost donošenja odluka kada je rezultat te odluke neizvjestan i kada su dostupne informacije djelomične ili dvosmislene ili kada postoji rizik od neželjenih ishoda (EntreComp).

Prema Lifecomp okviru, 2019. godine fleksibilnost/prilagodljivost bila je najtraženija vještina u online oglasima za posao. Poslodavci žele zaposliti pojedince koji su sposobni 'modificirati svoj stav ili ponašanje kako bi se prilagodili promjenama na radnom mjestu', dok je NACE (2020.) identificirao fleksibilnost/prilagodljivost kao jednu od vještina osobnosti koju poslodavci najviše traže od studenata .



FLEKSIBILNOST

Aktivnost 2: Kretanje kroz promjenu

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Navigacija promjenom
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input checked="" type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	45 minuta
Vrsta aktivnosti	Refleksija o sebi i grupi/Igranje uloga
Kratki opis	Ovu je aktivnost bolje izvoditi u malim grupama (6-12 sudionika). Cilj aktivnosti je pronaći rješenje za potencijalni scenarij suočavanja s promjenom. Ova aktivnost, kroz simulaciju i igranje uloga, ima za cilj izložiti sudionike situacijama promjene i potaknuti ih na razmišljanje o fleksibilnim strategijama za suočavanje s promjenom.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Senzibilizirati ljude da upravljaju promjenama i neočekivanim događajima koji se mogu pojaviti tijekom njihovog svakodnevnog života. • Razmisliti o tome kako ljudi mogu prepoznati situacije u kojima trebaju reagirati i biti fleksibilni. • Pratiti vještine ljudi u prilagodbi promjenama i koliko je to potrebno te gdje ih je potrebno poboljšati.. • Identificirati situacije ili aktivnosti i isplanirati korištenje određenih tehnika fleksibilnosti • Tražiti prilike za rast kroz promjene
Postavka ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Voditelj • Ugodna soba za sastanke Za implementaciju licem u lice

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

	<ul style="list-style-type: none"> • A4 papir, olovka, post it, Za online implementaciju • Jamboard
Savjeti za voditelja³	Voditelj se može nadahnuti iz Aktivnosti 1 „Širenje uma” i zamoliti sudionike da simuliraju situaciju promjene
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj predstavlja definiciju "fleksibilnosti" i njenu važnost (pogledajte radni list Materijal za voditelje za više informacija) 2. Voditelj predstavlja različite potencijalne scenarije koji se odnose na promjene. Na radnom listu Materijal za voditelje predložena su tri scenarija 3. Sudionici su podijeljeni u 3 grupe 4. Svaka grupa odabire jedan scenarij i pokušava odgovoriti na sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> • Koja bi bila vaša prva reakcija? • Koja su moguća rješenja 'problema'? • Što bi 'fleksibilna osoba' učinila? • Kako biste mogli iskoristiti promjenu u svoju korist? 5. Nakon rasprave u malim grupama, svaka grupa bira vođu koji će prezentirati odgovore na plenarnoj raspravi. 6. Voditelj potiče grupu na raspravu o novim spoznajama
Pitanja	Za dobivanje povratne informacije, voditelj može podijeliti po jedan post-it svakoj osobi i zamoliti ih da daju jednu riječ ili kratku frazu kako bi opisali svoje iskustvo u razredu. Za mrežnu implementaciju voditelj može koristiti <i>Jamboard</i> s mrežnim samoljepljivim papirićima.
Reference	Sala, A., Punie, Y., & Garkov, V. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (No. MONOGRAPH). Office of the European Union Ured Europske unije. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



Radni list - Fleksibilnost

- **Definicija**

Sposobnost upravljanja prijelazima i neizvjesnostima, prilagođavanja promjenama, razmatranja novih ideja i stajališta, suočavanja s izazovima, kompromisa i pronalaženja rješenja .

"Fleksibilnost se odnosi na sposobnost mišića, zglobova i mekih tkiva da se kreću kroz neograničen raspon pokreta bez boli. To uključuje sposobnost ovih struktura da se rastežu, izdužuju i skupljaju bez ograničenja, omogućujući glatko i učinkovito kretanje' (UC Davis, nd).

- **Zašto je to važno?**

Promjene i neizvjesnost neizostavne su karakteristike našeg svakodnevnog života, posebno u ovim vremenima brzih promjena zbog socioekonomskog konteksta i tehnološkog napretka. Stoga je sposobnost prilagodbe ili čak boljeg napredovanja umjesto ovih promjena važna vještina.

Od promjene škole, preseljenja do kontakta s novim idejama i kulturama, fleksibilnost je jedna od najvažnijih vještina za mentalni, socioekonomski i profesionalni razvoj.

Fleksibilnost se također opisuje kao sposobnost donošenja odluka kada je rezultat te odluke neizvjestan kada su dostupne informacije djelomične ili dvosmislene ili kada postoji rizik od neželjenih ishoda (EntreComp).

Prema Lifecomp okviru, 2019. godine fleksibilnost/prilagodljivost bila je najtraženija vještina u online oglasima za posao. Poslodavci žele zaposliti pojedince koji su sposobni 'modificirati nečiji stav ili ponašanje kako bi se prilagodili promjenama na radnom mjestu', dok je NACE (2020.) identificirao fleksibilnost/prilagodljivost kao jednu od vještina osobnosti koju poslodavci najviše traže od studenata .

Predloženi scenariji:

Scenarij 1	Dugo radite u supermarketu, brinete o evidentiranju pristigle robe. Uvijek ste tu vrstu posla radili na isti način. Sada je tvrtka odlučila promijeniti način registracije robe i koristiti određeni softver, pa vas prisiljava na šestomjesečnu obuku koja će vam omogućiti da radite prema utvrđenim kriterijima.
Scenarij 2	Vaš stan koji ste iznajmljivali zadnjih 20 godina je star i ima problema s vodovodom. Jednog dana se probudiš da se istuširaš i cijev za vodu



	jednostavno eksplodira. Kada pozovete stanodavca da to popravi, on odluči napraviti kompletnu obnovu koja će trajati do 6 mjeseci.
Scenarij 3	Uvijek slijedite isti put od kuće do posla ili posvuda i koristite najbliži metro. Gradonačelnik odlučuje zatvoriti stanicu podzemne željeznice zbog obnove jer postoje neki sigurnosni problemi.



DOBROBIT

Aktivnost 1: "Napunite" se i opustite

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa uključenih u ovaj priručnik.

Naslov/ime	Učenje iskustvom
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input checked="" type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	45 minuta
Vrsta aktivnosti	Samostalna i grupna refleksija i rasprava
Kratki opis	Ova aktivnost pomaže odraslima da promisle o uzrocima stresa i kako se nositi sa stresom. Aktivnost podupire grupu odraslih da prepoznaju što im pomaže da se opuste i prakticiraju brigu o sebi, kao i razmjenu ideja o aktivnostima samonjege.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Prepoznati uzroke stresa ● Prepoznati vrijednost brige o sebi s aktivnostima/hobijima kojima se već bave u suočavanju sa stresom ● Dobiti nove ideje o aktivnostima za opuštanje ● Isprobati nove aktivnosti koje će u brizi o sebi i opuštanju
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 voditelj ● 1 mala soba sa stolicama u krugu ● Projektor ili veliko platno ako je moguće ● Ispisane slike ako zaslon nije dostupan
Savjeti za voditelja ³	Upotrijebite vlastitu kreativnost i inicijativu kako biste unaprijedili ove aktivnosti. Razmislite o videozapisima koje biste mogli pogledati prije ili tijekom sata. Razmislite kako uključiti kretanje u nastavu. Aktivnosti su osmišljene tako da budu jednostavne i lake za korištenje, Prilagodite ih svom kontekstu kako želite.
Korak po korak	1. Voditelj objašnjava grupi da će razgovarati o brizi o sebi i opuštanju

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da je potreban radni list, upotrijebite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<p>2. Pokazuje skupini Grafikon 1 (dostupan na radnom listu Materijal za voditelja) i postavlja sljedeća pitanja</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Opišite uzroke stresa koje vidite na ovoj slici ● Osjećate li se ikada ovako? ● Koji su drugi uzroci stresa? <p>3. VOditelj pokazuje skupini Grafikon 2 (dostupan na radnom listu Materijal za voditelja)</p> <p>4. Od učenika se traži da dodaju post-it ceduljicu (fizičku ili online) aktivnosti koju bi najviše voljeli raditi</p> <p>5. Voditelj potiče raspravu postavljanjem sljedećih pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Koje su neke od stvari koje već radite da biste se opustili? ● Koliko često se bavite ovom aktivnošću? ● Možete li se sjetiti nekih novih aktivnosti kojima biste se mogli opustiti? ● Koja je razlika nakon što radite nešto što smatrate opuštajućim? ● Volite li se više opušati sami ili s drugim ljudima? ● Možete li se sjetiti jedne aktivnosti koju biste mogli raditi svaki dan, 10 minuta kao način opuštanja? <p>6. Nakon rasprave, voditelj traži od sudionika da razmisle o tome što će učiniti drugačije nakon današnjeg sata</p> <p>7. Voditelj traži od sudionika da identificiraju jednu novu aktivnost koju će pokušati obaviti sljedećih tjedan ili dva</p>
Pitanja	Idite po prostoriji i zamolite svakoga da jednom riječju ili kratkom frazom opiše svoje iskustvo u razredu
Reference	Aktivnost prilagođena prema: Self-care and relaxation Resources Jigsaw Schools Hub Elm Adult education increases mental well-being - Elm (elmmagazine.eu)



Napunite i opustite se - Što vam najbolje odgovara?

Radni list - Dobrobit

Grafika 1



Grafika 2



EMPATIJA

Aktivnost 1: Što da sam to ja?

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle
Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Što da sam to ja?
LifeComp vještina	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input checked="" type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje¹	90 minuta
Vrsta aktivnosti	Krug moderiranog razgovora
Kratki opis	Predlaže se da se ova aktivnost izvodi u grupi i poziva ljude da razmišljaju o izazovima i iskustvima drugih ljudi pokušavajući razumjeti njihove emocije kroz vizualizaciju videa.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Identificirati iskustva koja nas navode da shvatimo zašto je važno biti empatičan. • Promišljati o temama koje izazivaju i pozivaju na empatiju. • Razgovarati o situacijama koje pružaju priliku iskusiti perspektivu druge osobe. • Razvijati empatiju u različitim životnim kontekstima. • Produbiti vlastito znanje o ljudima oko nas.
Resursi²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Voditelj • Soba sa stolicama raspoređenim u krug, ali pomičnima za podjelu u male skupine • Video (prijedlog: https://www.youtube.com/watch?v=Bl1FOKpFY2Q&t=94s ? • 1 projektor • Zvučnici
Savjeti za voditelja³	Kao alternativu videu, voditelj može koristiti pripovijedanje, slikovne priče, fotografije. Također, grupe mogu raditi na različitim likovima ili sve grupe mogu raditi na istom liku.

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



	<p>Prezentacija životne priče lika može biti usmena ili pismena, ovisno o odluci grupe. Tijekom aktivnosti važno je ukazati na relevantne aspekte rada u grupama, kao i na dijeljenje u velikoj grupi.</p> <p>Aktivnost mora biti prilagođena skupini, pa ako se radi o skupini migranata i/ili izbjeglica, ponovno izlaganje traumi koja je prikazana u videu može biti traumatično. Stoga savjetujemo da odaberete drugi video u slučaju da voditelj identificira problematične slučajeve.</p>
<p>Korak po korak</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj predstavlja koncept empatije i njenu važnost (pogledajte radni list Materijal za voditelje za više informacija) 2. Zatim voditelj predstavlja odabrani video. 3. Grupa se dijeli na manje grupe od 3 do 5 osoba 4. Nakon što dobiju neko vrijeme za razmišljanje o priči prikazanoj u videu, svaka grupa će odabrati lik i stvoriti/zamisliti njegovu životnu priču. Svaki sudionik treba razmisliti i odgovoriti na sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> • Koji su najupečatljiviji događaji u životu tog lika? • Da sam ja u pitanju, što bih osjećao u ovoj situaciji? • Da sam ja u pitanju, što bi mi prolazilo kroz glavu? • Da sam ja u pitanju, što bi me najviše smetalo? • Koje stvari ne bih mogao sam riješiti? 5. Sve su grupe pozvane podijeliti životnu priču koju su sastavili o liku iz videa
<p>Pitanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Što se dogodilo i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti? • Što vas je najviše iznenadilo u načinu na koji je svaka grupa konstruirala svoju životnu priču? Zašto? • U kojoj sam mjeri inspiriran pričama koje sam čuo? Što me se najviše dojmilo? • Jesam li našao zajednički jezik sa svojom pričom? • Što otežava razumijevanje tuđih izazova i problema? • Pomaže li nam rekreiranje životne priče ljudi oko nas razviti empatiju?
<p>Reference</p>	<p>Predložena aktivnost je prilagodba aktivnosti dostupnih na:</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/e-se-fosse-comigo%3Fhttps://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_08fb67f0faad447ba7551433b8c5ba6d.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_de181aa0c8704ca2a3667d46df99ae95.pdf</p> <p>https://f0c086ae-1d8a-4c3e-b137-431d2da06686.usrfiles.com/ugd/c7d660_25704de92fdc4e8e96301ccaa9d45353.pdf</p> <p>https://www.semanaubuntudaempatia.pt/detalhes/guarda-chuva</p> <p>Diwan, S. (2022). <i>Caring, empathy and compassion: calm, clear and kind teachers (self care for teachers)</i>. Paris: UNESCO.</p> <p>Gulin , W. (2020). <i>Empathy in Social Relations of the Modern World</i>. 21st Century Pedagogy, 1(4), 1-7.</p> <p>Rosenberg, M. (2006). <i>Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais</i> . São Paulo: Ágora.</p>



Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. i Cabrera Giraldez, M. (2020.). *LifeComp: The European Framework for Personal, Social and Learning to Learn Key Competence, EUR 30246 EN, Publications Office of the European Union, Luxembourg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.*

Silke, C., Davitt, E., Flynn, N., Shaw, A., i Dolan, P. (2021) *The Activating Social Empathy School Evaluation 2021.* Galway: UNESCO Child and Family Research Centre, National University of Ireland Galway



Radni list Učenje kroz iskustvo – Materijal za voditelje

Radni list – Empatija

- Definicija

Empatija je moć da se stavimo u cipele druge osobe, zauzmemo njihovu perspektivu i priznamo njihove emocije

Prema ovom konceptu:

- Ljudski je mozak je stvoren za empatiju i da je sposobnost razumijevanja i pomaganja drugima ključna za opstanak naše vrste.
- Sposobnost čitanja neverbalnih signala kao što su ton glasa, geste i izrazi lica te razvoj aktivnog slušanja alati su za vježbanje i jačanje empatije.
- Dio je bogatstva čovječanstva prepoznati i prihvatiti da ljudi različitih kultura mogu imati različite vrijednosti ili različita iskustva. Ne bismo trebali suditi niti kritizirati druge, već pokušati razumjeti njihove emocije i gledišta.
- Uzimajući perspektivu druge osobe potrebno je održavati odvojenost između vlastitih i tuđih emocija i iskustava.
- Moguće je suosjećati s nekim, a ipak se ne slagati s njegovim stavovima ili vrijednostima.
- Obrazovne intervencije usmjerene na povećanje sposobnosti zauzimanja perspektive, razvoj samospoznaje i pružanje pozitivnih iskustava o različitosti pomažu u razvoju empatije.

- Zašto je to važno?

Regulirati prosocijalno ponašanje uz inhibiciju agresivnog i antisocijalnog ponašanja

Smatra se da empatija predstavlja temelj za šire društvene stavove i ponašanja i čini se da igra ključnu ulogu u funkcioniranju društva

Posredovati u konfliktnim situacijama/situacijama nasilja

U konfliktnoj situaciji pomaže posredovanje i komunikacija na nenasilan način. Kada razumijemo emocije, osjećaje i potrebe drugih, možemo pomoći u osmišljavanju drugih načina koji će zadovoljiti sve uključene.

Poboljšajte učinkovitu komunikaciju, interakciju i suradnju

Sposobnost razumijevanja tuđih emocija jedan je od stupova društvenog razumijevanja, što je ključno za učinkovitu komunikaciju i suradnju. Empatija dovodi do afektivne rezonancije, što je automatska sposobnost emocionalnog uzbuđenja tuđim emocijama.

Važan je za mentalno zdravlje i emocionalno blagostanje

Sposobnost prepoznavanja emocija kod drugih usko je isprepletena sa samosviješću ili sposobnošću identificiranja, označavanja i opisivanja vlastitih emocija. Uvježbavanje vlastite samosvijesti i samuosjećanja povećava sposobnost razumijevanja drugih i smanjenja osobne nevolje kada se suoči



s tuđim osjećajima. Kada se empatično povezujemo s drugima, razvijamo osjećaje pripadnosti, povezanosti i povjerenja koji mogu pomoći u smanjenju stresa i tjeskobe.

- Kada se može koristiti u svakodnevnom životu?

Primjeri:

1. U profesionalnom kontekstu, poslodavac može koristiti empatiju kako bi razumio izazove s kojima se njegovi zaposlenici suočavaju i ponudi personalizirana rješenja koja uzimaju u obzir potrebe i vještine svakoga od njih.
2. Može pomoći u posredovanju i pronalaženju kompromisa s kolegama, kupcima, prijateljima, obitelji....
3. Može vam dati mogućnost da zatražite pomoć kada vam je potrebna. Znae da se drugi mogu osjećati poput vas i vjerujete da vam mogu pomoći.
4. Pomaže nam čuti/razumjeti "ne" ili "ne mogu" bez da to shvatimo kao osobno odbijanje.
5. Pomaže ublažiti situaciju sukoba ili neizbježnog nasilja.
6. Pomaže nam da prevladamo situacije psihičke boli kada nađemo nekoga tko nas može saslušati s empatijom.
7. Empatija može pomoći edukatorima da razumiju i slušaju potrebe i izazove svojih učenika i da učinkovitije razmišljaju o andragoškim strategijama.



EMPATIJA

Aktivnost 2: Osjećati kroz tebe!

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Osjećati kroz tebe!
LifeComp vještina	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input checked="" type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	3-5 sati
Vrsta aktivnosti	Kulturna rekreacija / Neformalno obrazovanje
Kratki opis	<p>Ova aktivnost obuhvaća grupni posjet/obilazak s ciljem stvaranja/razvijanja empatije kod odraslih sudionika.</p> <p>Uključuje sposobnost promatranja od strane sudionika, slušanja, dijeljenja znanja, emocija i iskustava sudionika, što dovodi do boljeg poznavanja i razumijevanja ljudi oko nas.</p>
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Identificirati što je drugima značajno kroz njihovu vlastitu perspektivu ● Razgovarati o situacijama koje pružaju priliku da iskusite perspektivu druge osobe ● Produbiti naše znanje o ljudima oko nas ● Razvijati empatiju u različitim životnim kontekstima
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● Prethodni sastanak za pripremu posjeta ● Vanjski prostor/park ● Putokaz/karta mjesta ● Prostor za piknik, po mogućnosti sa stolovima i stolicama. Piknik hrana za dijeljenje, pripremljena od strane sudionika. ● Kamera (opcionalno)

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

Savjeti za voditelja ³	<p>Stvorite male grupe od najviše 5 ljudi.</p> <p>Alternativno, aktivnost se može izvoditi u drugom vanjskom ili unutarnjem prostoru (muzeji, izložbe, itd.) ili čak putem online posjeta i obilazaka virtualnom stvarnošću. Preporučljivo je imati plan posjeta s kartom koja vodi po ruti. Ako nije dostupno, mora se pripremiti unaprijed. Bitno je rutu, stupanj težine i trajanje izleta prilagoditi dobi i fizičkom stanju sudionika.</p>
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj daje kartu rute mjesta svakoj grupi i traži od sudionika da započnu posjet 2. Svaki sudionik, u malim grupama, bit će odgovoran za dionicu rute. Uz pomoć karte, svaki sudionik će voditi svoje kolege kroz zadanu dionicu, ističući/zaustavljajući se na važnim mjestima (unaprijed definiranim na ruti i/ili odabranim po vlastitom izboru). Opisat će ono što je važno zabilježiti (krajolik, biljke, životinje, ljudske konstrukcije...). 3. Voditelj potiče sudionike na međusobnu razmjenu relevantnih iskustava i znanja o pitanjima koja je provocirao i pobudio posjet. 4. Ako sudionici žele, mogu fotografirati tijekom posjeta kako bi ih nakon toga podijelili ako im je ugodno. 5. Na kraju obilaska, različite grupe će se ponovno sastati u velikoj grupi i pridružiti se zajedničkom piknik ručku. 6. Tijekom piknika sudionici mogu podijeliti svoja iskustva i mišljenja, potičući grupno razmišljanje o iskustvu.
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> ● Kako ste se osjećali tijekom ove aktivnosti? ● Što vam se najviše svidjelo? ● Je li bilo poteškoća koje niste mogli sami riješiti? ● Opišite situaciju u kojoj se osjećala empatija? ● Je li empatija među vama ojačala? Kako se to dogodilo? ● Na koji način grupni posjeti/obilasci mogu razviti empatiju? ● Koje ste zajedničke točke ili razlike pronašli u percepciji i opisu mjesta među kolegama?
Reference	

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



EMPATIJA

Aktivnost 3: Dodirni i reci!

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Dodirni i reci!
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input checked="" type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	1-2 sata
Vrsta aktivnosti	Pripovijedanje/Razmišljanje/Rasprava
Kratki opis	<p>Predlaže se da se aktivnost provodi sa 6 do 8 osoba, ali se može proširiti na najviše 10. Aktivnost uključuje elemente socijalnog i emocionalnog učenja s ciljem vježbanja aktivnog slušanja i razumijevanja drugih.</p> <p>Potiče sposobnost promatranja, slušanja, razmjene znanja i iskustava sudionika, te tako dovodi do boljeg poznavanja i razumijevanja ljudi oko sebe.</p> <p>Pripovijedanje nam omogućuje da dođemo u dodir s emocionalnom, duhovnom i fizičkom stranom sebe. Dijeljenje naših priča omogućuje drugima da pronađu zajednička iskustva, uspostave veze jedni s drugima i tako razviju empatiju. Pričanje priča o dijelovima života koje svi dijelimo (ljubav, gubitak, obitelj, veze, snovi, djetinjstvo...) omogućuje bolje razumijevanje jedni drugih i stavlja se u tuđu kožu.</p>
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Shvatiti važnost empatije • Prepoznati situacije koje zahtijevaju empatiju • Razgovarati o situacijama koje pružaju priliku da iskusite perspektivu druge osobe.

¹Može biti kontinuirano.

	<ul style="list-style-type: none"> • Razvijati empatiju u različitim životnim kontekstima. • Produbiti znanje sudionika o ljudima oko sebe.
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 voditelj • 1 soba sa stolicama raspoređene u krugu • Osobni predmeti sudionika ili pjesme/slike/pjesme • Olovka i papir
Savjeti za voditelja ³	<p>Umjesto predmeta, od sudionika se može tražiti da odaberu glazbu koju povezuju s određenim razdobljem ili iskustvom svog života.</p> <p>Ova se aktivnost također može provesti online, gdje sudionici dijele pjesme, slike, pjesme ili čak predmete. U tom slučaju, voditelj traži, nakon slušanja odabrane glazbe, da se napiše ili nacrtaju emocija/značenje/iskustva koje glazba izaziva kod sudionika.</p> <p>Tijekom aktivnosti valjana je opcija ne pisati ili crtati ako sudionici tvrde da je predmet nepoznat ili da za njih nema nikakvog značenja.</p> <p>Tijekom razmišljanja i rasprave, voditelj bi trebao potaknuti sudionike da postavljaju pitanja o detaljima priče ili o tome kako se druga osoba osjeća, izbjegavajući osude ili osobna mišljenja.</p>
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj traži od sudionika da donesu za njih značajan predmet i priču koju bi bili spremni podijeliti. 2. Za početak aktivnosti, voditelj objašnjava koncept i važnost empatije (pogledajte radni list Materijal za voditelja). 3. Svaki sudionik pokazuje predmet bez riječi i dodaje ga kroz krug (ako je licem u lice) 4. Ostali su sudionici pozvani da napišu ili nacrtaju nešto na temelju onoga što im predmet izaziva (npr. iskustva, emocije i značenja vezana uz predmet). 5. Voditelj poziva vlasnika predmeta („pripovjedača“) da predstavi predmet, dok se ostali sudionici pozivaju da pažljivo slušaju bez postavljanja pitanja. 6. Na kraju priče voditelj pita svakog sudionika da postavlja pitanja i razmišlja o tome što su napisali/nacrtali/predstavili na početku i kako bi sada opisali predmet u odnosu na priču kolege.
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Kako ste se osjećali tijekom ove aktivnosti? • Kako se osjećate nakon što ste podijelili svoju priču? • Kako ste se osjećali čuvši povratne informacije od drugih? • Kako je predmet promijenio svoje značenje prije i nakon dijeljenja priče? • Jeste li razmišljali kako se osjeća pripovjedač? • Što mislite, na koji vas je način ova aktivnost povezala s drugima?
Reference	Diwan, S. (2022). <i>Brižnost, empatija i suosjećanje: mirni, jasni i ljubazni učitelji (samobriga za učitelje)</i> . Pariz: UNESCO.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



Gulin, W. (2020). Empatija u društvenim odnosima suvremenog svijeta. *Pedagogija 21. stoljeća*, 1 (4), 1-7.

Rosenberg, M. (2006). *Comunicação Não-Violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais*. São Paulo: Ágora.

Sala, A., Punie, Y., Garkov, V. i Cabrera Giraldez, M. (2020.). *LifeComp: Europski okvir za osobne, društvene i ključne kompetencije učenja za učenje*, 30246 EUR, Ured za publikacije Europske unije, Luksemburg, ISBN 978-92-76-19418-7, doi:10.2760/302967, JRC120911.



Radni list - Empatija

- **Definicija**

Empatija je moć da se stavimo u poziciju druge osobe, preuzimamo njihovu perspektivu i priznamo njihove emocije

Prema ovom konceptu:

- Ljudski je mozak je stvoren za empatiju i da je sposobnost razumijevanja i pomaganja drugima ključna za opstanak naše vrste.
- Sposobnost čitanja neverbalnih signala kao što su ton glasa, geste i izrazi lica te razvoj aktivnog slušanja alati su za vježbanje i jačanje empatije.
- Dio je bogatstva čovječanstva prepoznati i prihvatiti da ljudi različitih kultura mogu imati različite vrijednosti ili različita iskustva. Ne bismo trebali suditi niti kritizirati druge, već pokušati razumjeti njihove emocije i stavove.
- Uzimajući perspektivu druge osobe potrebno je održavati odvojenost između vlastitih i tuđih emocija i iskustava.
- Moguće je suosjećati s nekim, a ipak se ne slagati s njegovim stavovima ili vrijednostima.
- Obrazovne intervencije usmjerene na povećanje sposobnosti zauzimanja perspektive, razvoj samospoznaje i pružanje pozitivnih iskustava o različitosti pomažu u razvoju empatije.

- **Zašto je to važno?**

Reguliranje socijalnog ponašanja uz sprečavanje agresivnog i antisocijalnog ponašanja

Smatra se da empatija predstavlja temelj za šire društvene stavove i ponašanja te igra ključnu ulogu u funkcioniranju društva.

Posredovanje u konfliktnim situacijama/situacijama nasilja

U konfliktnoj situaciji pomaže posredovanje i komunikacija na nenasilan način. Kada razumijemo emocije, osjećaje i potrebe drugih, možemo pomoći u osmišljavanju drugih načina koji će zadovoljiti sve uključene.

Poboljšati učinkovitu komunikaciju, interakciju i suradnju

Sposobnost razumijevanja tuđih emocija jedan je od stupova društvenog razumijevanja, što je ključno za učinkovitu komunikaciju i suradnju. Empatija dovodi do afektivne reakcije, što je automatska sposobnost emocionalne reakcije na tuđe emocije.

Važnost empatije za mentalno zdravlje i emocionalno blagostanje

Sposobnost prepoznavanja emocija kod drugih usko je isprepletana sa samosviješću ili sposobnošću identificiranja, označavanja i opisivanja vlastitih emocija. Rad na vlastitoj samosvijesti i



samosuosjećanja povećava sposobnost razumijevanja drugih i smanjenja osobne nelagode kada se suočavamo s tuđim osjećajima. Kada se empatično povezujemo s drugima, razvijamo osjećaje pripadnosti, povezanosti i povjerenja koji mogu pomoći u smanjenju stresa i tjeskobe.

- Kada se može koristiti u svakodnevnom životu?

Primjeri:

1. U profesionalnom kontekstu, poslodavac može koristiti empatiju kako bi razumio izazove s kojima se njegovi zaposlenici suočavaju i ponudi personalizirana rješenja koja uzimaju u obzir potrebe i vještine svakoga od njih.
2. Može pomoći u posredovanju i pronalaženju kompromisa s kolegama, kupcima, prijateljima, obitelji....
3. Daje mogućnost zatražiti pomoć kada nam je potrebna. Zna da se drugi mogu osjećati poput vas i vjerujete da vam mogu pomoći.
4. Pomaže nam čuti/razumjeti "ne" ili "ne mogu" bez da to shvatimo kao osobno odbijanje.
5. Pomaže ublažiti situaciju sukoba ili neizbježnog nasilja.
6. Pomaže nam da prevladamo situacije psihičke boli kada nađemo nekoga tko nas može saslušati s empatijom.
7. Empatija može pomoći edukatorima da razumiju i slušaju potrebe i izazove svojih učenika i da učinkovitije razmišljaju o andragoškim strategijama.



KOMUNIKACIJA

Aktivnost 1: Komunicirajmo

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Idemo komunicirati
LifeComp vještina	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input checked="" type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	50 minuta
Vrsta aktivnosti	Igranje uloga
Kratki opis	Ova je aktivnost namijenjena izvođenju u grupama i promiče komunikacijske vještine sudionika kako bi mogli uspješno riješiti teške situacije
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Razumjeti cilj komunikacije i komunikacijski proces ● Naučiti korake za poboljšanje komunikacijskog procesa
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 voditelj ● 1 soba koja omogućuje grupnu interakciju ● Stolice raspoređene u obliku slova U za poticanje sudjelovanja i rasprave ● Projektor ili veliko platno ako je moguće
Savjeti za voditelja ³	<ul style="list-style-type: none"> ● Stvorite ugodno okruženje bez osuđivanja kako biste potaknuli sudionike da otvoreno podijele svoje misli i iskustva. ● Budite aktivan slušatelj i potaknite sudionike da također aktivno slušaju jedni druge. ● Dajte jasne upute i smjernice ● Kako bi olakšao provedbu zadatka, voditelj može dati primjer skupini za vježbanje: „Razgovarate sa svojim liječnikom, a on govori vrlo brzo i koristi riječi koje ne razumijete. Kako ćete na pristojan, ali samopouzdan način dati do znanja da trebate dodatna pojašnjenja za bolje razumijevanje?”
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj predstavlja kratki uvod o komunikacijskoj kompetenciji i komunikacijskom procesu (za više informacija pogledajte Materijal za voditelje radni list) 2. Nakon prezentacije, voditelj dijeli sudionike u grupe od 2 do 3 osobe.

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Voditelj poziva svaku grupu da vježbaju komunikaciju u svakodnevnim situacijama, igrajući uloge u različitim situacijama (primjeri mogu uključivati: naručivanje hrane u restoranu, traženje uputa za pronaći određenu lokaciju, razgovor s liječnikom o tome što će uključivati rutinski medicinski postupci na koje moraju ići ; razgovaraju s učiteljicom svog djeteta jer postoje problemi u školi) 4. Sudionici tijekom vježbanja preuzimaju različite uloge 5. Svaka grupa zatim predstavlja svim sudionicima svoju situaciju 6. Voditelj traži od sudionika da podijele s cijelom grupom što su osjećali izvedeci aktivnost i poteškoće koje su osjećali u različitim situacijama.
Pitanja:	<ul style="list-style-type: none"> • Koji su izazovi s kojima ste se do sada suočavali u komunikaciji? • Jeste li dobar slušatelj? • Razmišljate li o svom govoru tijekom dok razgovarate? • Promatrate li govor drugih? • Želite li učinkovitije komunicirati? Na koji način biste se željeli poboljšati?
Reference	<p>https://www.indeed.com/career-advice/career-development/communication-process</p> <p>PRovoke Media. "The Cost Of Poor Communications," https://www.provokemedia.com/latest/article/the-cost-of-poor-communications." Pristupljeno 18. svibnja 2023.</p> <p>The University of Texas Permian Basin. "How Much of Communication Is Nonverbal?," https://online.utpb.edu/about-us/articles/communication/how-much-of-communication-is-nonverbal/." Pristupljeno 18. svibnja 2023.</p>



Radni list – Komunikacija

Cilj komunikacije je prenijeti informaciju od jedne osobe do druge kako bi pošiljatelj i primatelj razumjeli poruku na isti način.

1) **Formiranje ideja**

Komunikacijski proces počinje kada pošiljatelj ima ideju koju treba priopćiti. Pošiljatelj mora započeti razjašnjavanjem ideje i svrhe. Što točno pošiljatelj želi postići? Kako će poruka najvjerojatnije biti percipirana?

2) **Kodiranje poruka**

Ideja mora biti kodirana u riječi, simbole i geste koje će prenijeti značenje. Budući da ne postoje dvije osobe koje tumače informacije na potpuno isti način, pošiljatelj mora paziti da odabere riječi, simbole i geste koje su uobičajeno razumljive kako bi se smanjile mogućnosti nesporazuma.

3) **Prijenos poruka/kanal komunikacije**

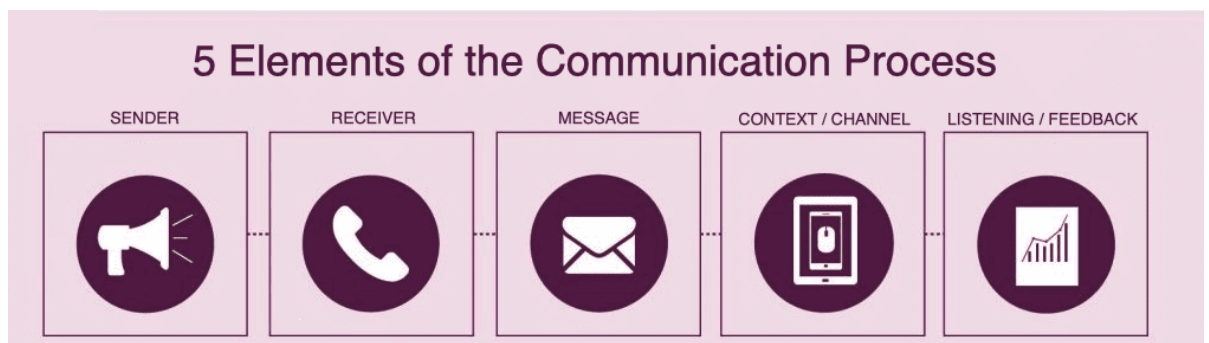
Odabir medija za prijenos poruke sljedeći je korak u komunikacijskom procesu. Poruke se mogu prenijeti verbalno, pisano ili vizualno.

4) **Dekodiranje**

Kada poruka stigne do primatelja, poruka se mora dekodirati u predviđeno značenje. Budući da dvije osobe ne tumače informacije na potpuno isti način, pogrešno dekodiranje poruke može dovesti do nesporazuma.

5) **Povratne informacije**

Vitalni dio komunikacijskog procesa je povratna informacija. Povratna informacija se javlja tako da pošiljatelj i primatelj provjeravaju kako bi bili sigurni da je poruka shvaćena onako kako je i namijenjena. Povratna informacija je zajednička odgovornost između pošiljatelja i primatelja




Izvor: <https://www.makingbusinessmatter.co.uk/communication-skills-ultimate-guide/>




- ✓ Komunikacijski kod moraju razumjeti i pošiljatelj i primatelj poruke kako bi se ispravno protumačio
- ✓ Tijekom dana nesvjesno kodirate goleme količine podataka za prijenos kroz više kanala dok istovremeno primite stalan tok informacija iz svoje okoline kroz svih pet osjetila
- ✓ U razgovoru licem u lice način na koji koristimo svoje tijelo je jako važan.

Prema istraživaču Albertu Mehrabianu, samo 7 posto komunikacije odnosi se na stvarne riječi koje izgovorimo. Ostatak se sastoji od 38 posto načina na koji izgovaramo te riječi (poput tona našeg glasa), a 55 posto se odnosi na naš govor tijela .

Negative Body Language




Folded arms




Tense facial expression

Positive Body Language



Open body position (arms unfolded)



Relaxed and confident facial expression

Izvor: <https://www.fuzia.com/blog/details/body-language>

- ✓ **Pozitivan govor tijela** je kada izgledamo otvoreno i prijateljski. Stojimo ili sjedimo uspravno, držimo ruke otvorene i pokazujemo interes naginjući se i kimajući glavom.
- ✓ **Negativan govor tijela** je kada izgledamo nervozno ili nezainteresirano. To može uključivati grickanje usnice, dosađivanje, prekrížene ruke, stavljanje ruku na bokove ili nestrpljivo lupkanje nogom.



KLJUČNI ELEMENTI UČINKOVITE KOMUNIKACIJE:

Pojednostavite svoju poruku:

- ✓ Neka vaš jezik bude koncizan i jasan kako biste osigurali jasno razumijevanje. Koristite jednostavne izraze i uobičajene riječi.

Upoznajte svoju publiku:

- ✓ Uzmite u obzir potrebe i interese ljudi koji će primiti vašu poruku. Koristite primjere s kojima se svatko može poistovjetiti i objasnite ih.
- ✓ Nemojte pretpostavljati da svi razumiju.

Budite dobar slušatelj:

- ✓ Aktivno slušajte druge kako biste osigurali učinkovitu komunikaciju. Obratite pažnju kada drugi govore, gledajte ih i pokažite interes. Ohrabrite ih kada iznose svoja iskustva ili brige. Nemojte prekidati dok netko govori.

Postavljajte pitanja:

- ✓ Uključite se u pronicljiva pitanja kako biste održali nesmetan tijek komunikacije. Postavljajte otvorena pitanja koja omogućuju ljudima da podijele svoja razmišljanja i iskustva, poput "Što vam je pomoglo u radu s teškim kupcima?".
- ✓ Nemojte postavljati komplicirana ili zbunjujuća pitanja koja bi mogla obeshrabriti sudjelovanje.

Odvojite vrijeme za odgovor:

- ✓ Zastanite na trenutak da razmislite o pitanju ili problemu, a zatim dajte jasno i jednostavno objašnjenje ili rješenje koje ima smisla.
- ✓ Ne odgovarajte brzo bez razmatranja je li osoba razumjela ili davanja potpunog i razumljivog odgovora.

Razmotrite govor tijela:

- ✓ Vodite računa o vlastitom govoru tijela kada komunicirate putem različitih medija i promatrajte govor tijela druge osobe. Sjednite udobno i otvoreno, koristite prijateljske geste i uspostavite kontakt očima kako biste pokazali da ste pristupačni i zainteresirani za pomoć.
- ✓ Nemojte prekrižiti ruke, izbjegavati kontakt očima ili se doimati nervoznima, što bi moglo potaknuti ljude da se osjećaju kao da niste zainteresirani ili da ne želite pomoći.

Održavajte kontakt očima:

- ✓ Pokažite aktivno slušanje održavajući kontakt očima s osobom ili grupom s kojom komunicirate.
- ✓ Ne izbjegavajte kontakt očima jer bi ljudi mogli pomisliti da ne slušate ili ne cijenite njihov doprinos.

Pojasnite svoju poruku:

- ✓ Ako primatelj treba pojašnjenje vaše poruke, dodatno objasnite kako biste poboljšali razumijevanje. Koristite praktične primjere, jednostavan jezik i rastavite složene ideje na manje, lakše razumljive dijelove.
- ✓ Nemojte ponavljati isto objašnjenje bez prilagođavanja svog pristupa ili pronalaženja različitih načina da objasnite kada netko ne razumije.

KOMUNIKACIJA

Aktivnost 2: Upravljanje sukobom

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Upravljanje sukobom
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input checked="" type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kriatičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	50 minuta
Vrsta aktivnosti	Rasprava o grupnom radu i igranje uloga
Kratki opis	Ova aktivnost ima za cilj istaknuti da, bilo da se radi o osobnom ili poslovnom okruženju, svatko može doživjeti sukob i ako se takve situacije dobro rješavaju, mogu pružiti prilike za osobni rast.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Saznati više o preprekama u komunikaciji • Unaprijediti vještine sudionika u rješavanju sukoba i prevladavanju komunikacijskih izazova
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 voditelj • 1 soba koja omogućuje grupnu interakciju • Stolice raspoređene u obliku slova U za poticanje sudjelovanja i rasprave • Projektor ili veliko platno ako je moguće
Savjeti za voditelja ³	<ul style="list-style-type: none"> • Potaknite aktivno sudjelovanje i slušanje s poštovanjem među sudionicima. • Budite spremni pružiti smjernice i podršku tijekom rasprava ili aktivnosti ako dođe do sukoba sudionika. • Potaknite atmosferu međusobnog razumijevanja i potaknite sudionike da razmotre različita gledišta. • Govornik i slušatelj trebaju se izmjenjivati u svakoj ulozi kako bi svatko imao priliku izraziti svoje misli i osjećaje. Cilj ove aktivnosti nije riješiti određeni problem, već voditi sigurnu i smislenu raspravu te razumjeti međusobna stajališta.
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj predstavlja važne činjenice o komunikacijskim preprekama i rješavanju sukoba (pogledajte radni list Materijal za voditelja za više informacija)

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Voditelj objašnjava ciljeve grupne aktivnosti i njenu važnost za njihov osobni i profesionalni život. 3. Voditelj dijeli sudionike u parove i poziva ih da izaberu potencijalnu konfliktnu situaciju kako bi mogli primijeniti znanja iz prezentacije. 4. Voditelj predstavlja primjer : Vaš susjed je sinoć imao zabavu i cijela vaša obitelj nije mogla spavati – pokušajte porazgovarati s njim o tome i dajte im do znanja da ste ljuti. Koji biste pristup koristili? Kakav bi bio ton vaše komunikacije? 5. Sudionici se potiču na igranje uloga u potencijalnoj situaciji, preuzimajući uloge govornika i slušatelja i izmjenjujući se u različitoj ulozi kako bi svatko imao priliku izraziti svoje misli i osjećaje. Bilo tko od sudionika može zatražiti time-out u bilo kojem trenutku.
Pitanja:	<ul style="list-style-type: none"> ● Smatrate li se vještim u rješavanju sukoba? ● Kada ste se zadnji put posvađali s prijateljem ili članom obitelji? ● Kako se nosite s kritikom? ● Smatrate li se kritičnom osobom? ● Kakav je vaš pristup sukobu? Izbjegavanje? Ili se nositi s tim?" ● Koje su stvari za koje biste željeli usavršiti u slučaju da se nađete u konfliktnoj situaciji?
Reference	https://extension.usu.edu/relationships/research/effective-communication-skills-resolving-conflicts



Mnogi su ljudi svjesni da učinkovito rješavanje sukoba zahtijeva komunikaciju, ali važno je napomenuti da negativni komunikacijski obrasci zapravo mogu pogoršati situaciju i intenzivirati sukob.

Evo nekih komunikacijskih izazova koji se mogu dogoditi:

Razlike u stilu komunikacije:

- ✓ Svatko ima jedinstven način komuniciranja i često se temelji na našim obiteljskim iskustvima, kulturi, spolu i mnogim drugim čimbenicima.
- ✓ Neki od nas imaju tendenciju biti glasniji, otvoreniji ili emotivniji u usporedbi s drugima. Naša prošla iskustva mogu stvoriti očekivanja koja se obično verbalno ne komuniciraju s drugima, što može izazvati napetost i nesporazume
- ✓ Razgovaranje o našem podrijetlu i percepcijama može pomoći da razjasnimo očekivanja sebi i drugima te može pomoći u rješavanju sukoba.

Ton glasa/govor tijela

- ✓ Komunikacija je više od riječi koje koristimo. Kada damo proturječnu poruku na način gdje naš ton glasa i govor tijela ne odgovaraju našoj poruci, često slijedi zbunjenost i frustracija.
- ✓ Važno je biti svjestan svog tona i držanja.

Komunikacijske prepreke:

To se često događa kada dvoje ljudi razgovaraju na takav način da se nitko ne osjeća shvaćenim. Istraživači smatraju četiri posebno negativna stila komunikacije:

Kritika

Iako je prirodno biti zabrinut oko određenih postupaka, ključno je izbjeći ponižavanje nekoga kao osobe na temelju tih postupaka. Kritika se fokusira na ponašanje, dok negativno cilja na namjere i karakter osobe. Na primjer, kritika se može reći kao pritužba „Bio sam tako zabrinut kad me sinoć nisi nazvao da mi javiš da si sigurno stigao“ za razliku od kritike „Nikad ne misliš ni na koga osim na sebe. Obećao si da ćeš nazvati kad stigneš“.

Prezir

Često se očituje kroz govor tijela poput kolutanja očima, podsmijeha ili upotrebom pogrdnih imena, sarkazma i uvredljivih primjedbi. Jasno šalje poruku odbojnosti i nedostatka poštovanja prema drugoj osobi.



Defenzivnost

Uobičajen odgovor na kritiku i prijezir je da se želimo zaštititi. Kada se krenemo braniti, skloni smo prestati slušati gledište druge osobe, prekidajući komunikaciju.

Povlačenje iz komunikacije

odnosi se na povlačenje iz komunikacije i odbijanje sudjelovanja u raspravi. To je slično "ljutnji u tišini" koje mala djeca koriste kada su uzrujana. Bez komunikacije postaje nemoguće postići rješenje sukoba.

Neki dodatni primjeri komunikacijskih prepreka uključuju (Miller & Miller, 1997.):

- Naređivanje ("Prestanite se žaliti!")
- Upozorenje ("Ako to učiniš, zažalit ćeš.")
- Propovijedanje ("Ne bi se trebao tako ponašati.")
- Savjetovanje ("Samo pričekajte nekoliko godina prije nego što odlučite.")
- Držanje predavanja ("Ako to učiniš sada, nećeš izrasti u odgovornu odraslu osobu.")
- Slažem se, samo da održim mir ("Mislim da si u pravu.")
- Ismijavanje ("OK, mala bebo.")
- Tumačenje ("Ti stvarno ne vjeruješ u to.")
- Suosjećanje ("Ne brini, sve će se srediti.")
- Ispitivanje ("Tko ti je utuvio tu ideju u glavu?")
- Skretanje pažnje ("Razgovarajmo o nečem ugodnijem).

Komunikacijske prepreke vrlo su česte; međutim, ne promiču zdravo rješavanje sukoba i često dovode do eskalacije sukoba. Važno ih je prepoznati i potruditi se učinkovito komunicirati kako bi se prepreke mogle riješiti.

NAČINI RJEŠAVANJA KONFLIKTA:

Ublažite pristup

- ✓ Započnite komunikaciju nečim pozitivnim i prvo izrazite zahvalnost, fokusirajući se na probleme jedan po jedan i preuzimajući odgovornost za misli i osjećaje.
- ✓ Kada izražavate problem, započinjanje poruke s "ja" umjesto s "ti" može smanjiti obrambeni stav i promicati pozitivne interakcije s drugima (Darrington & Brower, 2012.).

Pokušaj smiriti situaciju

- ✓ Pokušajte spriječiti da se sve negativnija interakcija nastavi tako što ćete uzeti stanku ili nastojati smiriti situaciju.



- ✓ Ovo je važno jer kada dođe do sukoba, često doživljavamo intenzivan emocionalni i fizički stres koji može utjecati na našu sposobnost razmišljanja i rasuđivanja, što može dovesti do komunikacijskih prepreka (Gottman & DeClaire, 2001.)

Učinkovite vještine govora i slušanja

Pravila za govornika uključuju:

- ✓ Govornik bi trebao podijeliti svoje vlastite misli, osjećaje i brige—a ne ono što on/ona misli da su zabrinutosti slušatelja.
- ✓ Koristiti "ja" izjave kada govorite kako biste točno izrazili misli i osjećaje.
- ✓ Izjave neka budu kratke kako slušatelj ne bi bio zatrpan informacijama.
- ✓ Zaustavite se nakon svake kratke izjave tako da slušatelj može parafrazirati ili ponoviti svojim riječima ono što je rečeno kako bi se osiguralo da razumije. Ako parafraziranje nije sasvim točno, ponovno nježno preformulirajte izjavu kako biste pomogli slušatelju da razumije.

Pravila za slušatelja uključuju:

- ✓ Parafrazirajte ono što govornik govori. Ako je nejasno, zatražite pojašnjenje. Nastavite dok govornik ne pokaže da je poruka ispravno primljena.
- ✓ Nemojte se svađati ili iznositi mišljenje o onome što govornik kaže – pričekajte da to učinite dok ne postanete govornik, a zatim to učinite s poštovanjem.
- ✓ Dok govornik govori, slušatelj ne bi trebao govoriti ili prekidati, osim da parafrazira za govornikom.



SURADNJA

Aktivnost 1: Raditi zajedno

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Raditi zajedno
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input checked="" type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	2-3 sata za definiranje projekta. Ova se aktivnost također može provoditi kontinuirano, održavanjem redovitih sastanaka, tjedno ili kada je potrebno za praćenje napretka projekta.
Vrsta aktivnosti	Grupna suradnja
Kratki opis	Predlaže se da se ova aktivnost izvodi u skupini i zahtijeva slušanje, fleksibilnost i kompromis. Prava suradnja znači biti otvoren za prijedloge, kritike i ideje svih članova tima.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Ostvariti zajednički projekt/cilj ● Dopustiti svakoj osobi da osjeti projekt/aktivnost/zajednicu ● Izgraditi odnose ● Promicati odnose međusobnog učenja između različitih ljudi
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 voditelj ● 1 soba sa stolicama posloženim u krugu ● Pozivnica osobama, datum i mjesto
Savjeti za voditelja ³	Ova se aktivnost može provoditi jednom, za osmišljavanje projekta, ili se može provoditi kontinuirano, unutar redovitih sesija, dok se projekt provodi. Ako prihvatite kasniji format, možete uključiti korake 4 i 5.

¹Može se organizirati više puta.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<p>Od osmišljenih projekata se očekuje da budu jednostavni i laki za provedbu u praksi te da se rezultati vide u što kraćem roku; potrebno se prilagoditi kontekstu i potrebama sudionika.</p> <p>Osmislite strategiju za stalnu komunikaciju među svim sudionicima u projektu suradnje, na temelju:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● aktivnog slušanja ● razvijanja kulture poštovanja i empatije ● poticanja konstruktivne povratne informacije ● poticanja povjerenja među članovima tima
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj predstavlja definiciju suradnje i njenu važnost (pogledajte radni list Materijal za voditelja za više informacija) 2. Voditelj potiče grupu da osmisli projekt suradnje koji će biti podijeljen u različite korake: <ul style="list-style-type: none"> ● Identifikacija teme i projekta: voditelj traži od sudionika da razmisle o svojim idejama kako bi definirali projekt. ● Definicija uloga i očekivanja: grupa definira ulogu i odgovornosti svakog sudionika u projektu ● Izrada plana rada/detaljnog plana u grupama: sudionici su pozvani da izrade sveobuhvatan plan rada u kojem su navedeni svi zadaci koje treba izvršiti, rokovi, resursi i potencijalni partneri, proračun. ● Uspostava sustava za praćenje i praćenje napretka: sudionici su pozvani da definiraju sustav za praćenje napretka, rješavanje problema, davanje povratnih informacija i poštivanje rokova. 3. Voditelj pita grupu jesu li zadovoljni osmišljenim projektom i postavlja sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> ● Smatrate li da je raspodjela odgovornosti ravnopravna i pravedna? Što biste promijenili? ● Mislite li da su svačija gledišta saslušana i da li su uvažena u stvaranju plana? ● Koliko će suradnja biti važna za uspješnu provedbu ovog projekta? ● Što mislite što bi se moglo dogoditi ako dođe do ozbiljnog sukoba? <p>Sljedeći koraci primjenjivi su samo ako se aktivnost izvodi u nekoliko sesija, uključujući provedbu projekta:</p> 4. Voditelj poziva sudionike da provedu projekt i redovito prate napredak projekta te se po potrebi prilagođavaju na temelju izrađenog plana. 5. Voditelj traži od svih uključenih sudionika da ocijene uspješnost suradnje.
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> ● Kako se osjećate stvarajući zajednički plan? ● S kojim poteškoćama ste se najviše susretali?
Reference	<p>U svakoj austrijskoj saveznoj pokrajini postoji ustanova u Ring Österreichischer Bildungswerke kao krovna organizacija koja je dobro umrežena i može poslužiti kao prva kontaktna točka.</p> <p>https://ring.bildungswerke.at/mitglieder/</p>



- **Definicija:**

„Uključenost u grupnu aktivnost i timski rad uz uvažavanje i poštovanje“ (LifeComp Framework).

- **Prema ovom konceptu:**

1. Građani trebaju razviti svoju sposobnost sudjelovanja u zajedničkim aktivnostima i ohrabriti druge da surađuju, udružujući svoje znanje, kompetencije i resurse, kako bi se zajednički cilj mogao postići
2. Postoji potreba za izgradnjom interakcije pune poštovanja s ljudima za koje se smatra da imaju različite kulturne vrijednosti, uvjerenja, mišljenja ili prakse od njih samih, što omogućuje izgradnju pozitivnih, konstruktivnih odnosa i učinkovite suradnje
3. Također naglašava važnost spremnosti da se aktivno doprinosi općem dobru, interesima, ciljevima i mogućnostima, bilo materijalnim, kulturnim ili institucionalnim, koje grupa dijeli
4. Razumijevanje važnosti povjerenja, poštivanja ljudskog dostojanstva i jednakosti, suočavanja sa sukobima i pregovaranja o nesuglasicama za izgradnju i održavanje poštenih odnosa s poštovanjem
5. Pravedna podjela zadataka, resursa i odgovornosti unutar grupe uzimajući u obzir njezin specifični cilj; izazivanje izražavanja različitih stavova i usvajanje sustavnog pristupa
6. Digitalne tehnologije nude inovativne načine suradnje, kao što su online suradnička okruženja

- **Zašto je to važno?**

- Suradnja pomaže ljudima da uče jedni od drugih
- Pomaže nam u rješavanju problema
- Suradnja zbližava ljude (i organizacije)
- Otvara nove kanale za komunikaciju i može pomoći u izgradnji brižnih odnosa
- Može se boriti protiv negativnih psiholoških stanja poput depresije, tjeskobe ili potisnute ljutnje, straha od neuspjeha, beznađa i besmislenosti

- **Kada se može koristiti u svakodnevnom životu?**

Primjeri:

- Zajedno razvijanje inovativnog projekta
- Jačanje svijesti o preuzimanju osobne i zajedničke odgovornosti za buduću zajednicu.

Međugeneracijska razmjena uključuje društvene angažmane i interakcije, okupljajući mlađe i starije generacije za zajednički cilj:

- izgradnja aktivnih i sigurnijih zajednica;
- smanjenje nejednakosti;
- smanjenje socijalne izolacije i usamljenosti;
- potencijal za razvoj kreativnosti;
- izgradnja odnosa u zajednicama;
- poboljšanje mentalnog zdravlja i dobrobiti;
- doprinos poboljšanju klimatskih izazova;
- povećanje digitalne povezanosti.



SURADNJA

Aktivnost 2: Potrebno je selo

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Potrebno je selo...
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input checked="" type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	1 sat
Vrsta aktivnosti	Timski rad i igranje uloga
Kratki opis	Na "razgovoru sela ili zajednice", vrlo različiti ljudi (iz različitih skupina - ranjivi, mladi, stariji) sa sela, koji se ne susreću (ili se više ne susreću) u svakodnevnom životu, okupljaju se u jednoj prostoriji kako bi razgovarali o problemima i razmjenjivali ideje . Fokus je na selu/zajednici i određenoj temi, odnosno budućem razvoju sela općenito. Građani mogu doprinijeti svojim prijedlozima i idejama, ali se potiču na pronalaženje zajedničkog rješenja.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Promicati svijest o tuđim potrebama, mišljenjima, uvjerenjima za pronalaženje zajedničkog rješenja ● Percipirati i uvažavati različita mišljenja i brige te „briga“ za zajedničke potrebe. ● Jačati svijest o preuzimanju osobne i zajedničke odgovornosti za budući razvoj sela/zajednice. ● Promicati suradnju
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 voditelj ● 1 soba sa stolicama složenim u krug
Savjeti za voditelja ³	<ul style="list-style-type: none"> ● Budite spremni pružiti smjernice i podršku tijekom rasprava ili aktivnosti ako dođe do sukoba sudionika. ● Potaknite atmosferu međusobnog razumijevanja i potaknite sudionike da razmotre različita gledišta.

¹Može se organizirati više puta.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Uspostavite način komunikacije na temelju <ul style="list-style-type: none"> ● aktivnog slušanja ● razvijanja kulture poštovanja i empatije ● poticanja konstruktivne povratne informacije ● poticanje povjerenja među članovima tima
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj predstavlja definiciju i važnost suradnje (pogledajte Radni list Materijal za voditelja za više informacija) 2. Voditelj nasumično dodjeljuje uloge različitih osoba iz sela/zajednice svakom sudioniku (npr. umirovljenik, mlada osoba, student, samohrana majka, imigrant...) 3. Zatim voditelj predstavlja problem s kojim se selo/zajednica suočava (npr. ograničena su dostupna sredstv, ali selo/zajednica se suočava s različitim problemima, uključujući nedostatak nogostupa na ulicama, nedostatak parka s drvećem, škola treba restrukturirati... Kako se sredstva mogu raspodijeliti na pravedan način?) 4. Sudionici su pozvani podijeliti svoje perspektive i mišljenja o problemu, na temelju lika kojeg glume, te pronaći zajedničko rješenje 5. Sudionici započinju raspravu, a voditelj posreduje
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> ● Kako ste se osjećali tijekom izvođenja aktivnosti? ● Mislite li da je pronađeno rješenje pravedno prema svima? ● Smatrate li da su sve perspektive razmotrene? ● Kako možete koristiti ovaj primjer u svom svakodnevnom životu?
Reference	https://www.countyhealthrankings.org/online-and-on-air/blog/eight-tips-for-a-successful-community-conversation



Radni list – Suradnja

- **Definicija:**

„Uključenost u grupnu aktivnost i timski rad uz uvažavanje i poštovanje“ (LifeComp Framework).

- **Prema ovom konceptu:**

- Ljudi iz različitih sfera rade zajedno i surađuju za zajednički cilj - razvoj zajednice
- Jačanje svijesti o preuzimanju osobne i zajedničke odgovornosti za budućí razvoj sela/zajednice.
- Postoji potreba za međusobnim poštovanjem među ljudima koji imaju svoje mišljenje kako bi se izgradili pozitivni, konstruktivni odnosi i učinkovita suradnja

- **Zašto je to važno?**

Rasprave u selu ili zajednici vrlo su prikladne za teme o održivosti budući da tema utječe na svakog građanina. Zajedničke aktivnosti u ovom tematskom području mogu se vrlo dobro iskoristiti i za zajednicu i zajednički život.

- **Kada se može koristiti u svakodnevnom životu?**

Primjeri:

- Program recikliranja - reciklirane PET plastične boce
- Zajednički vrt - odličan je način povezivanja sa svojom zajednicom i uzgojem zdrave hrane. Razmislite o tome da napravite vrt samo za djecu, tako da mogu naučiti o procesu vrtlarstva. To je sjajna obrazovna prilika.
- Čišćenje – ovo će poboljšati izgled vašeg parka i nadahnuti ljude da prostor očuvaju sjajnim.



RAZMIŠLJANJE KOJE DONOSI RAST

Aktivnost 1: Čemu nas uče loša iskustva?

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Čemu nas uče loša iskustva?
LifeComp vještina	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input checked="" type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	1 sat
Vrsta aktivnosti	Refleksija sebe i grupe
Kratki opis	<p>Ova aktivnost pomaže odraslima da razmisle o svojim prethodnim neuspješnim iskustvima i o tome koje su lekcije naučili iz tih iskustava.</p> <p>Aktivnost treba izvoditi po mogućnosti u malim grupama (5-6 osoba) u maksimalnom trajanju od 1 sata.</p> <p>Vježbe će se uglavnom sastojati od samostalnih i grupnih refleksija, koje će biti vođene pitanjima voditelja.</p>
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Promicati razmišljanje o pozitivnim aspektima neuspješnih iskustava; • Promicati refleksiju o procesu učenja; • Poticati potragu za drugačijim i kreativnim rješenjima; • Razmišljati o povratnim informacijama i neuspješnim iskustvima drugih ljudi kako biste nastavili razvijati svoj potencijal.
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 voditelj • 1 mala soba sa stolicama postavljenim u krug
Savjeti za voditelja ³	<p>Ako nekome nije ugodno dijeliti svoja iskustva, važno je ne forsirati. Ako cijeloj grupi nije ugodno dijeliti neuspješno iskustvo, voditelj može započeti tako da ih zamoli da podijele uspješno iskustvo i nastaviti s vježbom. Kao alternativu, voditelj može koristiti unaprijed pripremljen primjer (pogledajte materijal za voditelja).</p>

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj potiče svaku osobu u grupi da razmisli i identificira neuspješno iskustvo koje je doživjelo (5 minuta). 2. Voditelj poziva sudionike koji su voljni podijeliti s drugima da ukratko predstave prošlo neuspješno iskustvo u grupi . 3. Zatim voditelj traži od osobe da razmisli o pozitivnim aspektima ovog neuspješnog iskustva i što je naučila iz tog iskustva pokretanjem nekih od sljedećih pitanja: <ul style="list-style-type: none"> ● Što ste naučili iz ovog iskustva ? ● Koji su bili pozitivni aspekti ovog iskustva? ● Što mislite koje ste kompetencije razvili doživjevši ovo? ● Što mislite koje kompetencije trebate imati da biste se drugačije nositi s ovim iskustvom? ● Kako možete razviti ili unaprijediti te kompetencije? 4. Zatim se grupa poziva da također da svoje povratne informacije. Kako bi motivirao sudionike, voditelj može postaviti sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> ● Prema vašem mišljenju, koje su pozitivne strane ovog iskustva? ● Kako bi se ti snašao u ovom iskustvu? ● Kako možete razviti ili unaprijediti te kompetencije? 5. Na temelju prethodne rasprave, voditelj pita osobu kako bi se sada nosio s tim neuspješnim iskustvo . 6. Koraci od 1 do 4 se ponavljaju s različitim osobama. 7. Na kraju aktivnosti, voditelj predstavlja pregled vježbe, predstavljajući koncept načina razmišljanja o rastu i primjere koji se mogu koristiti za razvoj ove kompetencije.
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> ● Kako ste se osjećali razmišljajući i dijeleći neuspješno/loše iskustvo? ● Što je u tome bilo lako? Što je bilo izazovno? ● Što ste novoga ili naučili o sebi? ● Što od sada možete učiniti kako biste nastavili koristiti način razmišljanja rasta ?
Reference	<p>Dweck, C. (2016). „Teaching a Growth Mindset“. Stanford Youtube. Dostupno ovdje .</p> <p>Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. Harvard Business Review, 13 (2), 2-5.</p>



Čemu nas uče loša iskustva? - Materijal za voditelja

Radni list - Razmišljanje o rastu

- **Definicija:**

“Vjera u vlastiti i tuđi potencijal za kontinuirano učenje i napredovanje” (LifeComp Framework).

- **Prema ovom konceptu:**

1. Radom i zalaganjem moguće je učiti, usavršavati se i stjecati kompetencije.
2. Učenje je cjeloživotni proces koji zahtijeva otvorenost, znatiželju i odlučnost.
3. Važno je razmisliti o povratnim informacijama drugih ljudi, kao i o uspješnim i neuspješnim iskustvima kako bi se nastavio razvijati vlastiti potencijal.
4. Razmišljanje o pozitivnim aspektima svakog iskustva te da nas čak i negativna iskustva/neuspjesi mogu poučiti i pomoći nam da rastemo i razvijamo svoje kompetencije .
5. Fokusiranje na korake koji vode do rezultata, a ne na sam rezultat, dio je procesa učenja.
6. Važno je tražiti tuđu potporu i različite perspektive pri pronalaženju različitih rješenja problema.

- **Zašto je to važno?**

1. Za postizanje uspjeha

Istraživanja su pokazala da ljudi s načinom razmišljanja usmjeren rastu imaju veće izgleda za postizanje uspjeha jer isprobavaju nove i drugačije pristupe rješavanju izazovnih situacija (npr. Dweck, 1999.; Smiley et al., 2016.).

2. Prihvatiti nove izazove i naučiti nove vještine

Ako imate način razmišljanja usmjeren rastu, vjerovat ćete da možete isprobati nove strategije i naučiti nove stvari. To će vam pomoći da prijedete na druga područja, započnete različite funkcije, isprobate različite poslove.

3. Za poboljšanje samopoštovanja

Razmišljanje o rastu pomoći će vam da izgradite svoje kompetencije i da ne odustanete kada imate negativno iskustvo ili dobijete negativne povratne informacije.

- **Kada se može koristiti u svakodnevnom životu?**

Primjeri:

1. Kada se prijavljujete za novi posao ili kada započnete drugu funkciju, možete koristiti ovaj način razmišljanja za poboljšanje svojih kompetencija.
2. Kada postajete roditelj ili baka i djed.
3. Kada tražite obuku za poboljšanje vještine ili učenje nečeg novog.
4. Kada dobijete negativnu povratnu informaciju na poslu.

Primjeri loših/neuspješnih iskustava koje voditelj koristi u slučaju da polaznici ne podijele

1. Imati negativnu ocjenu/evaluaciju na kolegiju
2. Pokušavati kuhati po novom receptu i ne uspijevati
3. Otpuštanje s posla zbog neispravnog obavljanja zadatka



RAZMIŠLJANJE KOJE DONOSI RAST

Aktivnost 2: Kakav je vaš način razmišljanja?

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Kakav je vaš način razmišljanja?
LifeComp vještina	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input checked="" type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	1 sat
Vrsta aktivnosti	Definicija pojma
Kratki opis	<p>Ova aktivnost pomaže odraslima da bolje analiziraju koncept razmišljanja o rastu i razliku između fiksnog načina razmišljanja i načina razmišljanja o rastu, također poboljšavajući sposobnost transformacije fiksnog načina razmišljanja u način razmišljanja o rastu.</p> <p>Aktivnost se treba izvoditi po mogućnosti individualno u maksimalnom trajanju od 1 sata.</p> <p>Vježbe će se uglavnom sastojati od identifikacije koncepata i njihove primjene u praksi, što će biti vođeno pitanjima voditelja.</p>
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Analizirati koncept mentalnog sklopa rasta ; • Razlikovati fiksni način razmišljanja i način razmišljanja o rastu; • Razviti način razmišljanja o rastu kod odraslih;
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 voditelj • 1 mala soba <p>Za implementaciju licem u lice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kartice s prikazanim rečenicama • 2 kutije: 1 za način razmišljanja o rastu i 1 za fiksni način razmišljanja • Bijeli papir i olovke <p>Za online implementaciju</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ploču s izjavama razvrstati u 2 skupine • Bijela ploča kako bi polaznici mogli pisati

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

Savjeti za voditelja³	Voditelj može pomoći odraslima s prvim rečenicama.
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj traži od sudionika da navedu svoje asocijacije na riječ način razmišljanja. 2. Voditelj predstavlja definiciju rasta i fiksnog načina razmišljanja, objašnjavajući prednosti usvajanja načina razmišljanja o rastu (15 minuta). 3. Voditelj predstavlja kartice /mrežnu ploču s rečenicama i traži od odrasle osobe da svaku rečenicu uskladi s rastom ili fiksnim načinom razmišljanja, stavljajući rečenice u ispravan okvir (za primjere rečenica, pogledajte priloženi materijal za voditelja). 4. Zatim, voditelj traži odraslu osobu da napiše više rečenica koje odražavaju svaku vrstu načina razmišljanja. 5. Odrasla osoba se poziva da prepíše rečenice koje se odnose na fiksni način razmišljanja, prilagođavajući ih načinu razmišljanja rasta (primjeri kako prilagoditi rečenice navedeni su u materijalu za voditelja). 6. Na kraju aktivnosti, voditelj predstavlja pregled vježbe, predstavljajući koncept načina razmišljanja o rastu i kako prilagoditi svoja uvjerenja načinu razmišljanja o rastu.
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Možete li opisati situacije u kojima ste koristili način razmišljanja rasta? • Možete li opisati situacije u kojima ste koristili fiksni način razmišljanja? • Kako vam usvajanje načina razmišljanja o rastu može pomoći u budućnosti? • Što možete učiniti, od sada, kako biste svoj govor i uvjerenja prilagodili načinu razmišljanja rasta?
Reference	Dweck, CS (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i> . Random house. https://fs.blog/carol-dweck-mindset/ https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset

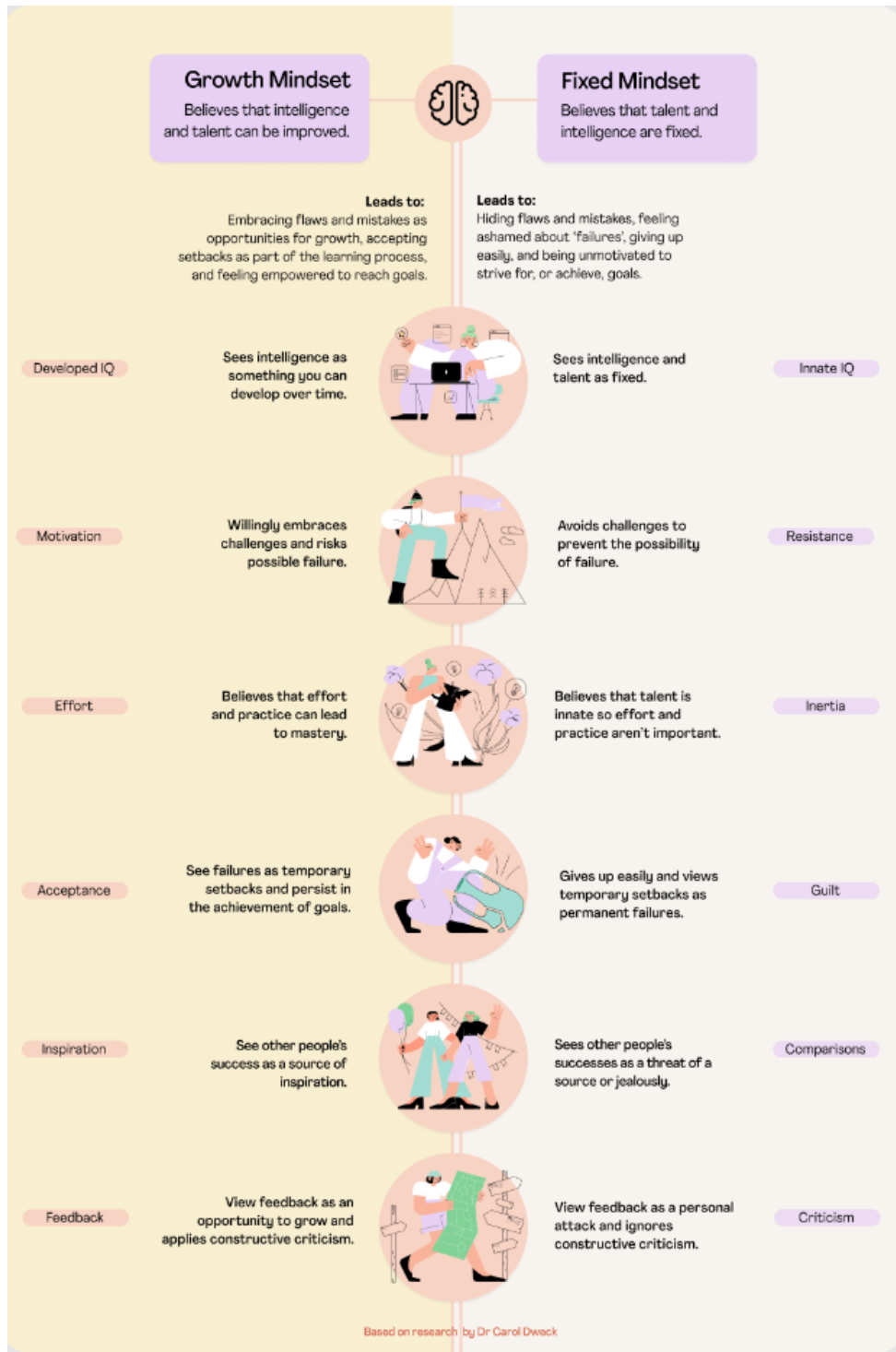
³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



Kakav je vaš način razmišljanja? - Materijal za voditelja

Radni list - Razmišljanje o rastu

- Fiksni nasuprot rastućeg načina razmišljanja



Preuzeto s <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Razmišljanje o rastu

Vjera u vlastiti i tuđi potencijal za kontinuiranim učenjem i napredovanjem (LifeComp Framework).

- **Prema ovom konceptu:**

1. Radom i zalaganjem moguće je učiti, usavršavati se i stjecati kompetencije.
2. Učenje je cjeloživotni proces koji zahtijeva otvorenost, znatiželju i odlučnost.
3. Važno je razmisliti o povratnim informacijama drugih ljudi, kao i o uspješnim i neuspješnim iskustvima kako bi se nastavio razvijati vlastiti potencijal.
4. Razmišljanje o pozitivnim aspektima svakog iskustva te da nas čak i negativna iskustva/neuspjesi mogu poučiti i pomoći nam da rastemo i razvijamo svoje kompetencije .
5. Fokusiranje na korake koji vode do rezultata, a ne na sam rezultat, dio je procesa učenja.
6. Važno je tražiti tuđu potporu i različite perspektive pri pronalaženju različitih rješenja problema.
7. Neuspjesi su nužan dio procesa učenja i pomažu ljudima da rastu.

Veća je vjerojatnost da će oni koji usvoje način razmišljanja o rastu :

- Prihvatite cjeloživotno učenje.
- Vjerujete da se inteligencija može poboljšati.
- Uložite više truda u učenje.
- Vjerujete da trud vodi do majstorstva.
- Vjerujete da su neuspjesi samo privremene prepreke.
- Gledajte na povratne informacije kao na izvor informacija.
- Spremno prihvatite izazove.
- Gledajte na uspjeh drugih kao izvor inspiracije.
- Gledajte na povratne informacije kao na priliku za učenje.

Izvor: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Primjeri rečenica s načinom razmišljanja o rastu :

- Novi izazovi pomoći će mi da rastem.
- Ako se jako potrudim, mogu postati dobar u ovome.
- Neuspjeh je prilika za rast.
- Mogu raditi na svom znanju .
- Uvijek mogu nešto naučiti iz svojih grešaka.
- Mogu promijeniti neke karakteristike i ponašanja koja mi se ne sviđaju kod mene.

Fiksni način razmišljanja

- **Prema ovom konceptu:**

1. Atributi ljudi su fiksni i ne mogu se mijenjati
2. Izazovi se mogu izbjeći
3. Inteligencija se ne može razviti
4. Tuđi uspjeh je prijetnja

„Oni koji usvoje fiksni način razmišljanja vjerojatnije će :

- Vjerovati da su inteligencija i talent statični
- Izbjegavati izazove kako bi izbjegli neuspjeh
- Ignorirati povratne informacije od drugih
- Osjećati se ugroženo uspjehom drugih



- Sakrivati nedostatke kako ih drugi ne bi osuđivali
- Vjerovati da je ulaganje truda bezvrijedno
- Gledati na povratne informacije kao na osobnu kritiku
- lako odustati"

Izvor: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Primjeri rečenica fiksnog načina razmišljanja:

- Ja to ne mogu, jer nisam talentiran.
- Radim samo stvari u kojima sam dobar.
- Ne vrijedi pokušavati .
- Nikad neću biti dobar u ovome.
- Pogriješio sam, pa nisam dobar u ovome.

Primjeri kako prilagoditi rečenice:

Fiksni način razmišljanja	Razmišljanje o rastu
Ja to ne mogu, jer nisam talentiran.	Proučavat ću i razvijati ovu kompetenciju da bih to mogao raditi.
Ne vrijedi pokušavati .	Koristit ću neke strategije koje sam naučio i dati ću sve od sebe.
Pogriješio sam, pa nisam dobar u ovome.	Ova pogreška će mi pomoći da se sljedeći put poboljšam.
Nikad neću biti dobar u ovome.	Vježbat ću i biti bolji sljedeći put.
Vrlo je dobra u korištenju digitalnih alata. Nikad neću biti dobra kao ona .	Pokušat ću shvatiti kako je tako dobra u tim vještinama.



KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

Aktivnost 1: Je li to činjenica ili mišljenje?

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Je li to činjenica ili mišljenje?
LifeComp vještine ¹	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Suosjecanje <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Razmišljanje o rastu <input checked="" type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	Otprilike 1 sat
Vrsta aktivnosti	Samostalna i grupna refleksija i rasprava
Kratki opis	<p>Ova aktivnost pomaže odraslima da olakšaju ključna načela kritičkog razmišljanja i omogućuje sudionicima da analiziraju primljene informacije i razlikuju je li izgovorena ili pisana poruka činjenica ili mišljenje. Aktivnost je osmišljena tako da se započne individualno, a zatim nastavi u grupi na način da podupire i kreativnost i suradnju.</p> <p>Ova će aktivnost pomoći sudionicima da razlikuju činjenice od mišljenja. Činjenica se može dokazati istinitom ili lažnom. Mišljenje je izraz osjećaja ili stajališta i ne može se dokazati istinitim ili lažnim.</p>
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Poticati kritičko razmišljanje kao dio karijere i životnih vještina • Poboljšati vještine ocjenjivanja • Poboljšati vještine argumentacije • Podupiranje refleksivnog i neovisnog razmišljanja
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Voditelj • Soba sa stolicama • Radni listovi za svakog sudionika tiskani ili digitalni
Savjeti za voditelja ³	Daju se različiti primjeri izjava, ali voditelj može koristiti različite izjave koje treba prilagoditi kontekstu i skupini sudionika.
Korak po korak	1. Voditelj daje kratki uvod objašnjavajući zašto je kritičko razmišljanje važno (pogledajte radni list Materijal za voditelja)

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	<p>2. Voditelj daje sudionicima radne listove s izjavama (za primjere izjava pogledajte radni list Materijal za voditelja)</p> <p>3. Za svaku tvrdnju sudionici moraju dati odgovor je li izjava činjenica ili mišljenje. Ako je izjava činjenica, sudionici moraju razmisliti o tome kako se to može dokazati. Ako se radi o mišljenju, zašto sudionici smatraju da se ne može dokazati.</p> <p>4. Sudionici prvo rade pojedinačno, a zatim međusobno uspoređuju odgovore i razmjenjuju mišljenja.</p>
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Je li aktivnost bila jednostavna ili ne? Možete li sada razlikovati što je mišljenje, a što činjenica ili što je glasina? • Kakva saznanja imate o tome što je informacija, što se temelji na znanju, a što na temelju vlastitog ili nečijeg mišljenja?
Reference	Games and Activities for Developing CRITICAL THINKING SKILLS S Workbook, Global Digital Citizen Foundation



Radni list - Kritičko razmišljanje

Stalno smo zatrpani porukama koje nas žele u nešto uvjeriti, npr. u medijima: internet, TV, novine itd. Kvaliteta promišljanja koja podupire te poruke može značajno varirati. Moramo vježbati svoje vještine kritičkog razmišljanja ako želimo izbjeći slijepo prihvaćanje uvjerenja koja nam drugi ljudi nameću, i umjesto toga želimo potvrditi vlastita uvjerenja i zaključke.

Činjenice: Izjave koje se mogu provjeriti. Mogu se dokazati istinitima ili lažnima. Izjave o činjenicama su objektivne, sadrže informacije, ali ne govore što pisac misli ili vjeruje o temi.

Mišljenja: Izjave koje izražavaju osjećaje, stavove ili uvjerenja pisca. Oni nisu niti istiniti niti lažni. Oni su pogled jedne osobe na temu ili problem.

Vrste mišljenja:

1. Stavovi o kontroverznim pitanjima
2. Predviđanja o stvarima u budućnosti
3. Procjene ljudi, mjesta i stvari.

Riječi za prepoznavanje mišljenja:

1. Pristrane riječi (loše, gore, najgore, dobro, bolje, najbolje, vrijedno, bezvrijedno itd.)
2. Kvalifikatori (sve, uvijek, vjerojatno, nikad, možda, čini se, moguće, vjerojatno, trebalo bi, itd.)

Primjeri iskaza

1. Prošle godine došlo je do užasne epidemije gripe. M
2. Bebe općenito počinju govoriti između 18. i 24. mjeseca starosti. Č
3. Više je ljudi prestalo pušiti prošle godine nego prije dvije godine. Č
4. Tisuće ljudi umire svake godine od interakcije njihovih lijekova na recept. Č
5. Djeci ne bi trebalo dopustiti da gledaju televiziju više od pet sati tjedno. M
6. Činjenica je da su nogomet i ragbi nasilni sportovi. M
7. Liječnice su brižnije od liječnika. M
8. Moramo snositi veću odgovornost za okoliš nego naši preci. M
9. Nuklearna energija je jedino održivo rješenje za naše sve manje prirodne resurse. M
10. Vožnja bicikla je uistinu ugodan oblik vježbanja. M
11. Broj ljudi koji imaju visok dug po kreditnoj kartici je zapanjujući. M
12. "Spam" je e-mail ekvivalent neželjene pošte. Č



KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

Aktivnost 2: Oспорavanje pretpostavki

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Oспорavanje pretpostavki
LifeComp vještine	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Suosjecanje <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Razmišljanje o rastu <input checked="" type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	Otprilike 40 minuta
Vrsta aktivnosti	Samostalna i grupna refleksija i rasprava
Kratki opis	Ova aktivnost pomaže odraslima da provedu ključna načela kritičkog razmišljanja i omogućuje sudionicima da preispitaju pretpostavke, ponovno procijene probleme uzimajući u obzir različite varijable i razumne rizike. Zadaci su osmišljeni na način da podržavaju i kreativnost i suradnju. Zadatak je predviđen kao grupna vježba.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Poticati kritičko razmišljanje kao dio karijere i životnih vještina • Poboljšati vještine ocjenjivanja • Poboljšati vještine argumentacije • Podupirati refleksivno i neovisno razmišljanje
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 voditelj • Soba sa stolicama, • Stolovi (1 po grupi) • Ili papir A3 i markeri ili online ploča
Savjeti za voditelja ³	Aktivnost kombinira koncepte i metode koje povećavaju kritičko mišljenje, poput oluje ideja i izazivanja pretpostavki. Budući da aktivnost može biti teška za sudionike na početku, voditelj može dati jedan primjer moguće pretpostavke. Možda će trebati malo vremena da se počne, budući da će za neke ljude to ostati istina dok im se ne ukaže na pretpostavke; ovo nije neobično.

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	Međutim, nakon što sudionici razumiju zadatak, općenito mogu sami identificirati niz pretpostavki.
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj dijeli sudionicima radni list s izjavom "Iskusni učitelj je najbolja osoba za osmišljavanje lekcije" objašnjavajući sudionicima da je ta izjava truizam s kojim bi se općenito složili (molimo pogledajte radni list Materijal za sudionike) 2. Sudionici su zatim pozvani da dekonstruiraju frazu kako bi identificirali gdje se u ovoj izjavi nalaze pretpostavke. 3. Sudionici će raditi u malim grupama (3-4 osobe). 4. Kada grupe završe s popisom pretpostavki, voditelj daje objašnjenje što je kritičko mišljenje. 5. Sljedeća faza povezana je s metodom nazvanom 'što ako', u kojoj se pokreće proces kritičkog mišljenja postavljanjem pitanja koja počinju riječima 'što ako'. Voditelj uzima jednu od pretpostavki koje su nabrojale grupe i započinje pitanje "Što ako" 6. Sudionici su pozvani dati odgovore na postavljena pitanja
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Koje uvide ili spoznaje imate o sebi? • Pomaže li vam aktivnost u radu na vlastitoj argumentaciji? • Ako se sada prisjetite nekih prethodnih teških situacija, biste li sada razmišljali o drugim mogućim rješenjima? Biste li sada donijeli drugačiju odluku?
Reference	„Kreativno razmišljanje u pismenosti i jezičnim vještinama“ Smjernice za obuku razvijene u okviru Erasmus + projekta (2016.)



Radni list - Kritičko razmišljanje

"Kritičko razmišljanje nije tako teško ako se usredotočimo na njegovo postizanje, još uvijek postoje male prepreke koje nas mogu spriječiti na tom putu, sprječavajući nas da postignemo svoje ciljeve." Naše se pretpostavke često temelje na onome što smo doživjeli ili što nam je rečeno u prethodnoj situaciji, nešto što bismo mogli nazvati 'prihvaćenom mudrošću', koja je u velikoj većini slučajeva valjana. Međutim, neuspjeh u osporavanju pretpostavki i jednostavno prihvaćanje stvari onakvima kakve jesu, može ozbiljno ograničiti našu sposobnost pronalaženja novih ideja, metoda, dizajna itd. Stoga, svjestan i namjeran čin osporavanja pretpostavki može i treba se koristiti u kritičkom razmišljanju. Kada se suočimo sa scenarijem ili izjavom, trebali bismo pokušati razumjeti stvaramo li bilo kakve pretpostavke o situaciji koje bi vas u konačnici mogle dovesti do predvidljivog rješenja."

Za izjavu: " *Iskusan učitelj je najbolja osoba za osmišljavanje lekcije* "

Mogući popis pretpostavki uključuje:

- Iskustvo je pokazatelj kvalitete
- Netko bez iskustva u podučavanju ne bi bio dobar u osmišljavanju lekcije
- Dizajn lekcije nije demokratski proces
- Osoba treba osmisliti lekciju
- Potrebno je osmisliti lekciju
- Učitelj treba osmisliti nastavu.

Za proces "što ako".

Možemo ilustrirati ovu kasniju fazu procesa: 'Što ako' nismo osmislili lekciju? (Osporavanje pretpostavke da lekciju treba osmisliti).

Mogući odgovori drugih grupa kao primjer:

- Mogli bismo postaviti temu i pozvati učenike da počnu raspravljati o njoj i vidjeti kamo će nas to odvesti.
- Mogli bismo zamoliti učenike da osmisle lekciju za sebe.
- Mogli bismo predstaviti temu i pitati učenike što misle da trebaju znati ili naučiti o ovoj temi.
- Mogli bismo obavijestiti učenike o tome kako će biti testirani na tu temu i dopustiti im da upravljaju vlastitim učenjem kao pojedinci ili u malim grupama vršnjaka.
- Mogli bismo preuzeti plan lekcije ili upotrijebiti plan lekcije koji je netko drugi već napravio.
- Mogli bismo samo postaviti test na tu temu i vidjeti trebaju li učenici naučiti ovaj materijal (možda ga već znaju).



Radni list Kritičko mišljenje

Izjava	Navedite pretpostavke
<p data-bbox="215 1048 600 1122"><i>“Iskusan učitelj je najbolja osoba za osmišljavanje lekcije”</i></p>	



KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

Aktivnost 3: Lažne vijesti

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa sadržanih u ovom priručniku.

Naslov/ime	Lažne vijesti
LifeComp vještina	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Suosjecanje <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Razmišljanje o rastu <input checked="" type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	Otprilike 1 sat
Vrsta aktivnosti	Samostalna i grupna refleksija i rasprava
Kratki opis	Ova aktivnost pomaže odraslima da bolje razumiju ključna načela kritičkog mišljenja i omogućuje sudionicima da preispitaju pretpostavke, ponovno procijene probleme uzimajući u obzir različite varijable i razumne rizike. Zadaci su osmišljeni na način da podržavaju i kreativnost i suradnju. Zadaci obuhvaćaju individualne i grupne vježbe.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> • Poticati kritičko razmišljanje kao dio karijere i životnih vještina • Poboljšati vještine ocjenjivanja • Poboljšati vještine argumentacije • Poboljšati sposobnost rješavanja problema • Podupiranje refleksivnog i neovisnog razmišljanja
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Voditelj • Soba sa stolicama • Ili papir A3, markeri različitih boja ili ploče (1 po grupi) ili online ploča • Internetska veza za zadatak 3 (opcionalno)
Savjeti za voditelja ³	<p>Zadaci ove aktivnosti kombiniraju koncepte i metode koji povećavaju kritičko mišljenje, poput brainstorminga i mentalne mape.</p> <p>Zadatak 2 može se provesti kao brainstorming i mentalno mapiranje. Stvaraju se male grupe od 4-5 sudionika.</p>

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da vam je potreban radni list, koristite sljedeći dokument da ga pripremite.

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

	Za zadatak 3, nakon uvođenja pitanja za razmišljanje o temi lažnih vijesti, voditelj može dati definiciju i objasniti sudionicima pojam. Također, mogu se objasniti i drugi pojmovi kao što su manipulacija, propaganda, dezinformacija, duboko lažiranje itd.
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> Zadatak 1. Voditelj započinje postavljanjem nekoliko pitanja sudionicima: <ul style="list-style-type: none"> Što povezujete s pojmom lažne vijesti? Jeste li već imali osobna iskustva s lažnim vijestima? Gdje i kako je bilo? Jesu li to bile slavne osobe ili je to bilo u vašem neposrednom društvenom okruženju? Zašto može biti važno baviti se ovim sadržajem? Voditelj pokazuje neku sliku ili priču pitajući sudionike je li to istina ili laž. Primjer lažne slike nalazi se u radnom listu Materijal za voditelja Zadatak 2. Sudionici su podijeljeni u male grupe (4-5 elemenata) i zamoljeni da razmišljaju o svojim idejama i iskustvima o uočavanju lažnih vijesti i ispunjavanju vježbe u Materijalu za sudionike Na kraju zadatka sudionici prezentiraju svoje rezultate. Voditelj provjerava rezultate i nadopunjuje odgovore. Voditelj objašnjava sudionicima korake za procjenu izvora (Materijal za radni list voditelja) Zadatak 3 (izborni) Voditelj daje vijesti sudionicima (kratki članak, vijest ili sliku) i traži od njih da istraže kako bi uočili lažne vijesti
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> Koji su zadaci bili jednostavni, a koji ne? Koje uvide ili spoznaje ste dobili o sebi? Što mislite o novostima, nekim člancima koji se pojavljuju u medijima? Možete li se prisjetiti najvažnijih koraka za uočavanje lažnih vijesti?
Reference	EU-Inicijativa klicksafe www.klicksafe.de



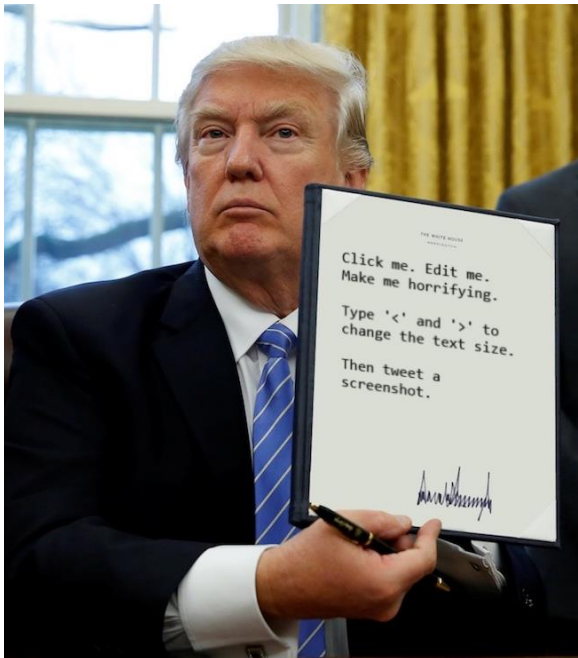
Zadatak 1

Navedite primjere nekih vijesti, slika i postavite pitanje učenicima: „Jesu li to lažne vijesti?“

Niže su navedena dva primjera, ali možete koristiti bilo koje druge resurse

Primjer 1: Upotrijebite donju adresu web stranice i napišite različite tekstove u zadano polje. Zatim možete napraviti screenshot ili pokazati tekst sudionicima i pitati ih je li ovo lažna vijest ili ne?

<http://hepwordi.github.io/execorder/>



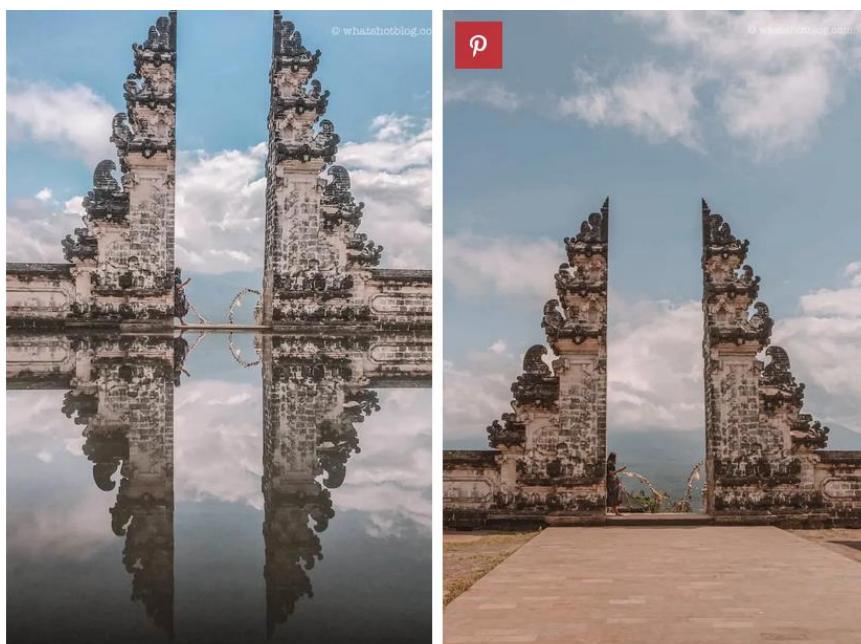
Primjer 2: Pokažite sliku objavljenu na web stranici, zatim prikažite pravu fotografiju prikaza predložka.

<https://www.travelbook.de/fotografie/bali-instagram-tempel>





Das Gate of Heaven am Tempel Pura Lempuyang Luhur auf Bali Foto: Getty Images



Instagram vs Reality at the Gates of Heaven, Bali.

Izvor: <https://whatshotblog.com/pura-lempuyang-gates-of-heaven-bali/>

Zadatak 3 Kako prepoznati lažne vijesti

Koraci za procjenu izvora

Internet nudi nevjerojatne mogućnosti za prikupljanje informacija. Sposobnost pronaći informacije prema potrebi i ispravno ih procijeniti nije lak zadatak s obzirom na količinu i novu kvalitetu lažnih informacija. Uz nekoliko koraka možete bolje procijeniti ozbiljnost sadržaja:

1. Izvor: Provjerite tko stoji iza sadržaja! Tko je autor? Provjerite impresum web stranice
2. Činjenice: Je li istina ono što se tvrdi? Nije sve istina! Obrađuje li se tema na sličan način na drugim web stranicama ili se čak pojavljuje u potpuno istom tekstu? U tekstovima koji su skraćeni, temeljeni samo na naslovima, imaju malo sadržaja, a puno mišljenja treba pristupiti s oprezom.
3. Slike: Provjerite pripada li korištena slika stvarno tekstu ili je uređena. U slučaju lažnih dojava često se koriste slike iz drugih konteksta.
4. Aktualnost podataka: iz kojeg vremena dolaze informacije? U tražilicama, napredna opcija pretraživanja pomaže pronaći najnovije informacije o temi.

Također, Facebook je izdao vodič kako uočiti lažne vijesti

<https://www.facebook.com/formedia/blog/third-party-fact-checking-tips-to-spot-false-news>



Zadatak 2

Kako prepoznati lažne vijesti na internetu?

Raspravite s kolegama pitanje „kako možemo prepoznati lažne vijesti na internetu?“ Pokušajte se prisjetiti svojih prijašnjih iskustava čitajući neke vijesti ili članke na internetu. Mislite li da je istina sve što ste pročitali? Kako znate?



UPRAVLJANJE UČENJEM

Aktivnost 1: Semafori

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa uključenih u ovaj priručnik.

Naslov/ime	Semafori
LifeComp vještina	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input checked="" type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	10 - 15 minuta
Vrsta aktivnosti	Samoprocjena za odrasle osobe s nedovoljnim vještinama
Kratki opis	<p>Ova aktivnost potiče sudionike da razmisle o svom znanju i interesima o temi o kojoj će se raspravljati. Učinkovitim upravljanjem procesom učenja, sudionici mogu unaprijediti svoje razumijevanje, poboljšati svoju izvedbu i učinkovitije postići svoje ciljeve učenja.</p> <p>Učinkovito upravljanje učenjem počinje postavljanjem jasnih specifičnih ciljeva. Definiranjem onoga što sudionici žele postići, oni mogu strukturirati svoje aktivnosti učenja u skladu s tim i ostati usredotočeni na svoje ciljeve.</p> <p>Aktivnost omogućuje odraslima da razmisle o svom znanju o temi i mogu koristiti ovaj pristup, samostalno kad god imaju kontakt s novim kontekstom, iskustvom ili temom.</p>
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Znati početnu točku situacije/teme svakog sudionika. ● Poticati donošenje odluka i poboljšati usmeno izražavanje ● Razmišljati o različitim odgovorima ● Povećati motivaciju i angažman sudionika u procesu učenja na temelju njihovih osobnih interesa. ● Upoznati se s jakim i slabim stranama odraslih kako biste znali gdje oboje (moderator i sudionici) trebaju usmjeriti učenje i poboljšanje
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 voditelj ● Projektor ili veliko platno Za implementaciju licem u lice ● Ispisane slike ako zaslon nije dostupan za implementaciju licem u lice

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da je potreban radni list, upotrijebite sljedeći dokument da ga pripremite.

	<ul style="list-style-type: none"> • Kartice crvene, narančaste i zelene boje
Savjeti za voditelja³	<p>Uvedite dinamiku, objašnjavajući značenje svake boje. Predstavite niz pitanja ili situacija sudionicima. Kad pokazuju semafor moraju objasniti. Nakon što su svi sudionici objasnili razloge svojih odgovora, započnite grupnu raspravu.</p> <p>Kada objašnjava ciljeve aktivnosti, voditelj može spomenuti nešto poput: "Do kraja ove aktivnosti moći ćete:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Razmisliti o svojoj svijesti ili znanju u vezi s različitim temama. • Naučiti što možete učiniti kako biste razumjeli trebate li nešto naučiti u novoj situaciji ili kad god netko s vama razgovara o novoj temi. • Moći razmotriti različita stajališta i perspektive o problemima. • Kontinuirano poboljšavati svoje znanje razmišljanjem i učenjem. • Identificirati područja u kojima biste mogli imati praznine u svom razumijevanju ili znanju. <p>Za online provedbu preporučuje se imati ploču sa slikama/pitanjima na koju sudionici mogu staviti kuglicu u boji.</p>
Korak po korak	<ol style="list-style-type: none"> 1. Voditelj objašnjava aktivnost i njezine ciljeve. 2. Voditelj dijeli kartice u boji ili objašnjava kako koristiti boje u online okruženju 3. Voditelj objašnjava da kartice simuliraju semafor i da će se koristiti za odgovaranje na različita pitanja, gdje crvena znači "ništa", narančasta znači "nešto", a zelena znači "puno" 4. Voditelj pokazuje slike povezane sa situacijom/temom po svom/njezinom izboru 5. Za svaku predstavljenu sliku voditelj postavlja sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> • Jeste li već čuli za situaciju/temu? • Jeste li zainteresirani za učenje o ovoj situaciji/temi? • Mislite li da situacija/tema može biti korisna u vašem osobnom ili poslovnom životu? • Mislite li da je to teška situacija/tema i da od vas zahtijeva puno truda? 6. Sudionici koriste šifru boje semafora kako bi odgovorili na pitanja i pokazali ih svim grupama 7. Voditelj traži od sudionika da, brojeći do tri, svima kažu da pokažu karticu ili oboje sliku 8. Za svako pitanje voditelj može postaviti sudionicima sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> • Zašto ste odabrali crvenu/žutu/zelenu boju za to konkretno pitanje ili situaciju? • Koji su faktori utjecali na vašu odluku? 9. Nakon odgovora na pitanja, grupa će imati priliku saznati više o situaciji/temi (to se može učiniti prezentacijom voditelja, vizualizacijom videa, razmjenom iskustava, traženjem informacija, ...)
Pitanja	<ul style="list-style-type: none"> • Možete li mi pokazati koja boja predstavlja nešto što ste naučili ili razumjeli tijekom sesije? • Jeste li u temi o kojoj smo razgovarali pronašli bilo kakvu praktičnu primjenu ili povezanost sa svojim svakodnevnim životom?
Reference	Aktivnost temeljena na https://www.orientacionandujar.es/tag/semaforo/

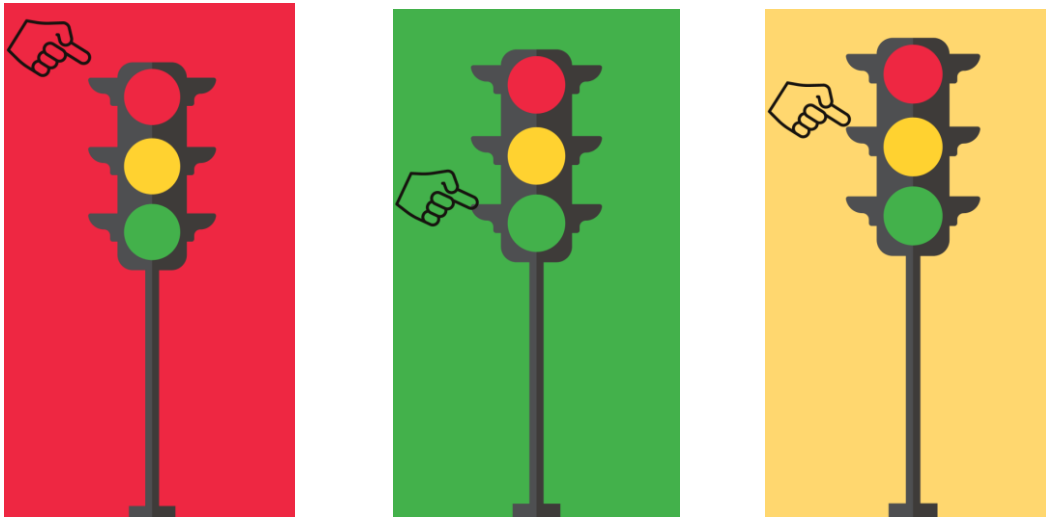
³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



Radni list o semaforima – Materijal za voditelja

Radni list: Upravljanje učenjem

Ova tehnika je vrlo korisna jer omogućuje nastavniku da ima jasnu predodžbu o statusu rada, potiče odgovornost i autonomiju. Refleksija učenja vrijedan je proces koji ljudima omogućuje da procijene svoja iskustva učenja, identificiraju područja za poboljšanje i poboljšaju ih.



Važno je polaznicima postavljati provokativna pitanja koja ga potiču da dublje prouči svoja iskustva i postavljati pitanja koja su pristupačna i prilagođena njihovim specifičnim iskustvima učenja. Ne zaboravite stvoriti poticajno okruženje za učenike kako bi otvoreno podijelili svoja razmišljanja. Potaknite ih da to učine. Vrlo je važno biti aktivan slušatelj i postavljati im pitanja kako bi produbili njihova razmišljanja. Također možemo uključiti vizualna pomagala. Fokus bi bio na njihovim razmišljanjima i tumačenjima teme.



UPRAVLJANJE UČENJEM

Aktivnost 2: Otključavanje učenja

Aktivnosti za promicanje osobnih, društvenih vještina i vještina učenja za odrasle

Opis inicijativa uključenih u ovaj priručnik.

Naslov/ime	Otključavanje učenja
Prišao je LifeComp Skill	<input type="checkbox"/> Samoregulacija <input type="checkbox"/> Fleksibilnost <input type="checkbox"/> Dobrobit <input type="checkbox"/> Empatija <input type="checkbox"/> Komunikacija <input type="checkbox"/> Suradnja <input type="checkbox"/> Način razmišljanja o rastu <input type="checkbox"/> Kritičko razmišljanje <input checked="" type="checkbox"/> Upravljanje učenjem
Trajanje ¹	Trajanje aktivnosti je promjenjivo ovisno o sudionicima i načinu na koji ga voditelj prilagođava specifičnim potrebama. Okvirno minimalno vrijeme između 40-60 minuta.
Vrsta aktivnosti	Razmišljanje o sebi
Kratki opis	Aktivnost potiče odraslog učenika da razmisli o tome kako upravlja svojim vremenom za učenje i koje metode koristi za postizanje sadržaja te koje će stvari promijeniti da poboljša. Ove aktivnosti učenja pomoći će im da razviju i promoviraju proaktivan pristup učinkovitom upravljanju učenjem. Ova je aktivnost osmišljena za izvođenje u malim grupama.
Ciljevi	<ul style="list-style-type: none"> ● Razvijati samosvijest i vještine kritičkog mišljenja vezane uz upravljanje vlastitim procesom učenja. ● Povećati motivaciju odraslih i njihov angažman u procesu učenja na temelju njihovih osobnih interesa. ● Znati slabosti kako biste znali gdje trebate usmjeriti učenje i poboljšanje.
Resursi ²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 voditelj ● Olovka ● Materijal za sudionike radni list tiskan ili digitalan

¹Može biti kontinuirano.

²Materijali i resursi potrebni za provedbu, uključujući financijske, ljudske resurse i prostor. U slučaju da je potreban radni list, upotrijebite sljedeći dokument da ga pripremite.

<p>Savjeti za voditelja³</p>	<p>Tablica se može koristiti kao dnevnik učenja i koristiti redovito kako bi sudionici mogli bilježiti svoja postignuća i izazove te svoj razvoj. U radnom listu tablice za upravljanje učenjem voditelj potiče sudionike da postave jasne i specifične ciljeve učenja. Ti ciljevi moraju biti ostvarivi i smisleni, pomažući sudionicima da budu usredotočeni i motivirani tijekom procesa. U stupcu za razmišljanje važno je da se sudionici zapitaju je li im korištena strategija bila korisna za postizanje njihovih ciljeva.</p> <p>Dajte konstruktivne povratne informacije i podršku tijekom aktivnosti kako biste pomogli sudioniku da ocijeni svoj napredak.</p> <p>Pomozite sudioniku da stvori motivirajuće okruženje za učenje puno poštovanja.</p>
<p>Korak po korak</p>	<ol style="list-style-type: none"> Voditelj predstavlja što znači upravljanje učenjem i njegovu važnost u procesu učenja (pogledajte materijal za radni list za moderatora) Voditelj postavlja pitanja kako bi stekao ideju o polaznoj točki sudionika i kako bi znao kako upravljaju učenjem. Voditelj započinje razmišljanjem o trenutnim strategijama učenja i navikama sudionika postavljajući im neka pitanja kako bi stvorili samorefleksiju. Voditelj postavlja pitanja poput: <ul style="list-style-type: none"> Kakvo je vaše osobno iskustvo u pogledu učenja nečeg novog? Što volite ili biste htjeli naučiti u ovom trenutku (npr. odredite temu koju volite, aktivnost koju biste željeli naučiti, kompetenciju koju biste željeli imati)? Što volite ili biste željeli naučiti u budućnosti (npr. odredite temu koju volite, aktivnost koju biste željeli naučiti, kompetenciju koju biste željeli imati)? Jeste li primijetili neki obrazac ili trenutak u danu koji vam olakšava koncentraciju? Mislite li da je važno postaviti ciljeve kada se uči nešto novo? Imate li cilj koji želite postići? Jeste li ikada doživjeli situaciju u kojoj ste se osjećali motiviranim za učenje? Što vas motivira? Mislite li da okolina i osobna situacija utječu na našu sposobnost učenja? Zašto? Sudionici imaju ograničeno vrijeme za razmišljanje Voditelj dijeli tablicu 1 i traži od sudionika da odgovori na pitanja predstavljena u tablici, na temelju njihove prethodne samorefleksije (molimo pogledajte radni list Materijal za sudionike). Voditelj traži od sudionika da identificiraju barem tri područja za koja vjeruju da mogu poboljšati upravljanje učenjem. Primjeri mogu uključivati: <ul style="list-style-type: none"> Postavljanje jasnijih i ostvarivih ciljeva učenja i radnji poduzetih za njihovo postizanje. Poboljšanje strategija za bilježenje ili pronalaženje alternativnih metoda za učinkovito čuvanje informacija. Sudionici će svoja razmišljanja podijeliti s razredom ili s učiteljem, ovisno o tome što učenik želi podijeliti i s kim to želi učiniti. Sudionici zapisuju svoja razmišljanja u <u>tablicu za upravljanje učenjem</u> (molimo pogledajte radni list Materijal za sudionike). Voditelj traži od sudionika da razmisle i zapišu potencijalna rješenja ili strategije za svako područje poboljšanja, koja im mogu pomoći da se suoče s izazovima koje su identificirali, ovisno o tome s kim žele podijeliti, prijedlozi mogu biti od cijelog razreda ili samo od učitelja .
<p>Pitanja</p>	<ul style="list-style-type: none"> Što ste naučili iz ove aktivnosti?

³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



	<ul style="list-style-type: none">• Kako je ova aktivnost utjecala na učenje novih stvari?• Znete li kako primijeniti ono što ste naučili u svom svakodnevnom životu?• Možete li navesti primjer u kojem vam je prethodno učenje pomoglo da shvatite i naučite nešto novo?• Je li vam učenje novih stvari donijelo korist u svakodnevnom životu ili u vašem radnom/obrazovnom okruženju?• Kakav je bio utjecaj učenja na vaše samopouzdanje u suočavanju s novim izazovima učenja?
Reference	https://www.edutopia.org/ https://www.teachthought.com/



Otključavanje učenja - Materijal za voditelja

Radni list - Upravljanje učenjem

Upravljanje učenjem odnosi se na vještine i strategije koje koristimo za organiziranje, praćenje i evaluaciju vlastitog procesa učenja. To uključuje: postavljanje ciljeva, rješavanje slabosti, planiranje vremena posvećenosti i ostanak motiviran. Razvijanjem snažnih vještina upravljanja učenjem možemo poboljšati svoju sposobnost učenja.

Upravljanje učenjem odnosi se na sposobnost planiranja, reguliranja i evaluacije vlastitog procesa učenja. To uključuje postavljanje ciljeva, svijest o svojim slabostima, iskrenost prema sebi, prilagođavanje svojim potrebama i odabir odgovarajućih strategija učenja. Za to je važno napraviti samorefleksiju kako bismo se više prilagodili svojim potrebama i osmislili dobar plan učenja i usavršavanja. Važno je da voditelj naglasi da sudionici moraju biti iskreni prema sebi kada odgovaraju na pitanja radnog lista.

Upravljanje kompetencijom učenja igra važnu ulogu u stvaranju učinkovitog iskustva učenja. Kao voditelj, razumijevanje i podržavanje kompetencije poboljšat će proces učenja.



Otključavanje učenja - materijal za sudionike

Radni list - Upravljanje učenjem

stol 1

Pitanje	Odgovor
Kako trenutno pristupate učenju novih tema ili vještina?	
Koje metode koristite za organiziranje i upravljanje svojim materijalima za učenje?	
Kako postavljate ciljeve i pratite svoj napredak?	
Postoje li izazovi ili područja za poboljšanje u učinkovitom upravljanju učenjem?	



Tablica 2

Što želim naučiti u bliskoj budućnosti?	Što mogu učiniti da najbolje učim?	Razmišljanja i naučene lekcije

