

## 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 <sup>1</sup>	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"> <li>Definirati fleksibilnost</li> <li>Razmisliti o tome kako ljudi mogu prepoznati situacije u kojima trebaju reagirati i biti fleksibilni.</li> <li>Pratiti vještine ljudi potrebne za prilagodbu promjenama i odlučiti koliko ih je potrebno poboljšati.</li> <li>Identificirati situacije ili aktivnosti i isplanirati korištenje nekih tehnika fleksibilnosti</li> <li>Tražiti prilike za rast kroz promjene</li> </ul>
Postavka <sup>2</sup>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 Voditelj</li> <li>1 udobna soba za sastanke</li> </ul> <p>Za implementaciju licem u lice</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Markeri u boji</li> </ul>
Savjeti za voditelja <sup>3</sup>	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.

<sup>1</sup>Može biti kontinuirano.

<sup>2</sup>Materijali 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.

<sup>3</sup>Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.

<p><b>Korak po korak</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voditelj predstavlja definiciju fleksibilnosti kako je određena u biologiji (pogledajte Materijal za voditelje)</li> <li>2. Voditelj dijeli sudionike u grupe (za online provedbu stvorite zasebne sobe) i traži od njih da raspravljaju <ul style="list-style-type: none"> <li>● Što znači biti fleksibilan u svakodnevnim životnim situacijama?</li> <li>● Navedite primjer u kojem ste vi ili netko pokazali fleksibilnost</li> <li>● Što bi moglo potaknuti fleksibilnost, kako bi se mogla vježbati?</li> </ul> </li> <li>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</li> <li>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.)</li> <li>5. Voditelj traži od sudionika da pokažu plavom bojom gdje se pozicioniraju u stablu u smislu fleksibilnosti i zamoli ih da objasne</li> <li>6. Voditelj traži od njih da zelenom bojom pokažu žele li promijeniti položaj u stablu u bliskoj budućnosti kako bi se smatrali fleksibilnijima.</li> </ol>
<p><b>Pitanja</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Kako vam fleksibilno ponašanje može pomoći da se prilagodite novim situacijama?</li> <li>● Što mogu učiniti da postanem fleksibilniji u bliskoj budućnosti?</li> </ul>
<p><b>Reference</b></p>	<p>Definicija fleksibilnosti preuzeta s:  <a href="https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility">https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility</a>  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 .

