

## 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 <sup>1</sup>	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"> <li>• Senzibilizirati ljude da upravljaju promjenama i neočekivanim događajima koji se mogu pojaviti tijekom njihovog svakodnevnog života.</li> <li>• Razmisliti o tome kako ljudi mogu prepoznati situacije u kojima trebaju reagirati i biti fleksibilni.</li> <li>• Pratiti vještine ljudi u prilagodbi promjenama i koliko je to potrebno te gdje ih je potrebno poboljšati..</li> <li>• Identificirati situacije ili aktivnosti i isplanirati korištenje određenih 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>• Ugodna soba za sastanke Za implementaciju licem u lice</li> </ul>

<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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A4 papir, olovka, post it, Za online implementaciju</li> <li>• Jamboard</li> </ul>
<b>Savjeti za voditelja<sup>3</sup></b>	Voditelj se može nadahnuti iz Aktivnosti 1 „Širenje uma” i zamoliti sudionike da simuliraju situaciju promjene
<b>Korak po korak</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Voditelj predstavlja definiciju "fleksibilnosti" i njenu važnost (pogledajte radni list Materijal za voditelje za više informacija)</li> <li>2. Voditelj predstavlja različite potencijalne scenarije koji se odnose na promjene. Na radnom listu Materijal za voditelje predložena su tri scenarija</li> <li>3. Sudionici su podijeljeni u 3 grupe</li> <li>4. Svaka grupa odabire jedan scenarij i pokušava odgovoriti na sljedeća pitanja: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koja bi bila vaša prva reakcija?</li> <li>• Koja su moguća rješenja 'problema'?</li> <li>• Što bi 'fleksibilna osoba' učinila?</li> <li>• Kako biste mogli iskoristiti promjenu u svoju korist?</li> </ul> </li> <li>5. Nakon rasprave u malim grupama, svaka grupa bira vođu koji će prezentirati odgovore na plenarnoj raspravi.</li> <li>6. Voditelj potiče grupu na raspravu o novim spoznajama</li> </ol>
<b>Pitanja</b>	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.
<b>Reference</b>	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. <a href="https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911">https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911</a>

<sup>3</sup>Što 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:**

<b>Scenarij 1</b>	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.
<b>Scenarij 2</b>	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.
<b>Scenarij 3</b>	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.

