

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

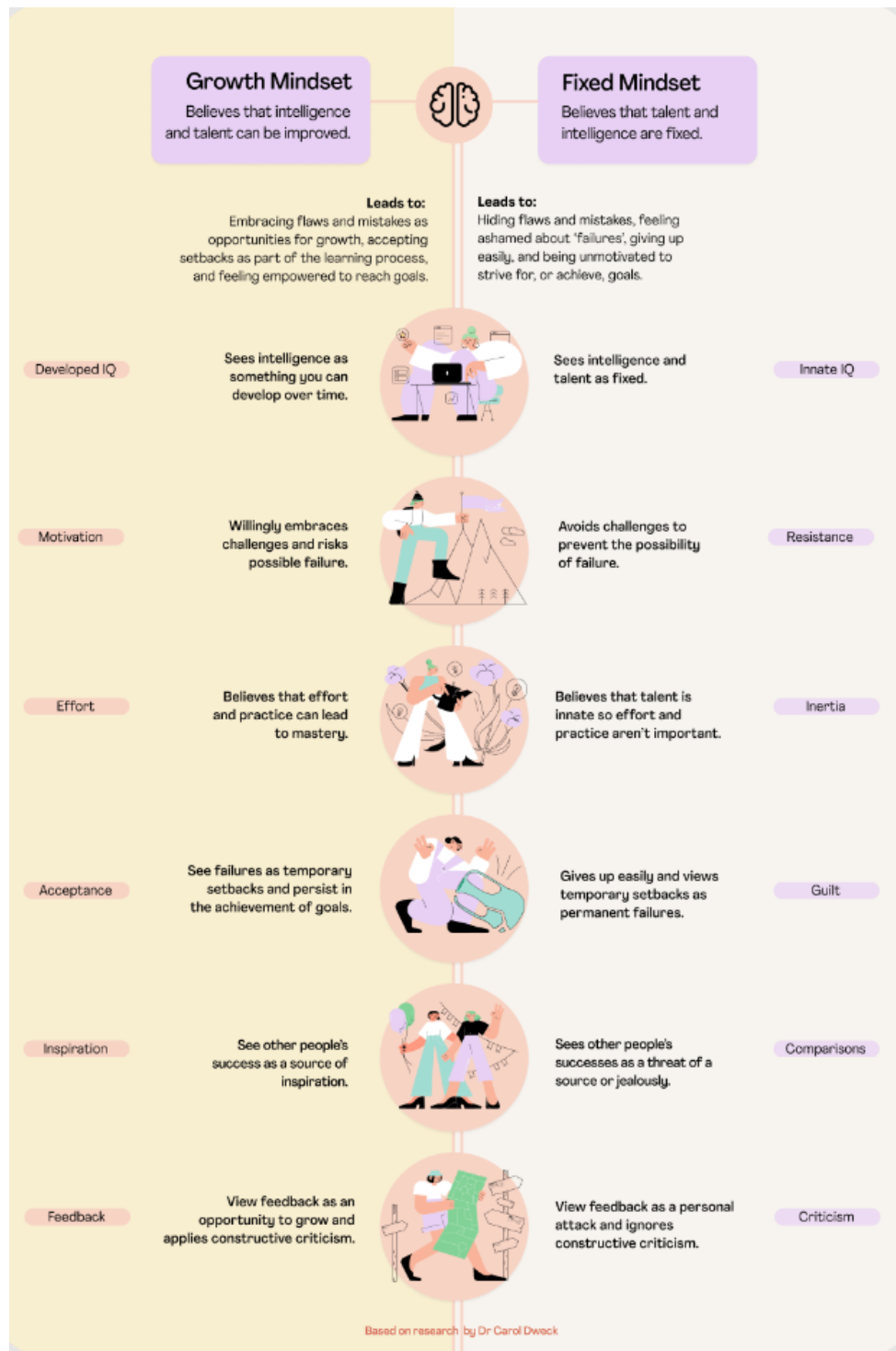
³Što osoba treba znati za provedbu aktivnosti.



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 prijatna

„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.

