

## 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?
<b>LifeComp vještine</b>	<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
<b>Trajanje<sup>1</sup></b>	30 min
<b>Vrsta aktivnosti</b>	Samorefleksija – Tko sam ja?
<b>Kratki opis</b>	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.
<b>Ciljevi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promicati samosvijest i samopoštovanje</li> </ul>
<b>Resursi<sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 voditelj</li> <li>1 mala soba sa stolicama posloženim u krug</li> <li>Ogledalo za implementaciju licem u lice</li> <li>Olovka i papir za online implementaciju</li> <li>Bijela ploča</li> </ul>
<b>Savjeti za voditelja<sup>3</sup></b>	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.
<b>Korak po korak</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Voditelj dijeli olovku i papir ili predstavlja bijelu online ploču na koju sudionici mogu pisati</li> <li>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</li> </ol>

<sup>1</sup>Može biti kontinuirano.

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

<sup>3</sup>Što 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"> <li>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</li> <li>4. Voditelj objašnjava da većinu osobina koje cijenimo kod drugih zapravo već posjedujemo, neke u većim, neke u manjim količinama.</li> <li>5. Voditelj traži od sudionika da ponovno pročitaju te kvalitete ispred ogledala, dok se gledaju, uz izjavu: JA JESAM ...(pridjevi)</li> </ol>
<b>Pitanja</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otkrivete li nove osobine o sebi?</li> <li>• Kako se osjećate kada shvatite da ste puni kvaliteta?</li> <li>• Što mislite kako ta samosvijest može pomoći u svakodnevnom životu?</li> </ul>
<b>Reference</b>	<a href="https://www.lyk-z.no/en/">https://www.lyk-z.no/en/</a>

