

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	

