



SAMOKONTROLA

Sposobnost razumijevanja i reguliranja osobnih
emocija, misli i ponašanja

Autorregulação

Autorregulación

Selbstregulation

Αυτορρύθμιση

Autoregolazione

Autocontrol

Self-regulation

Auto-regulació



Kako se osjećam danas?
Mogu li razumjeti signale koje mi tijelo šalje?
Razumijem li svoje osjećaje i pokušavam li reagirati na situacije na odgovarajući način?
Jesam li optimist u pogledu mog učenja?



Aktivnost 1:
Tko sam ja?

Aktivnost 2:
Raskršća



Kada počnete raditi na teškoj temi, trebati ćete se nositi s teškim emocijama. Važno je prepoznati te emocije i zadržati optimizam.

Kada se osjećate preopterećeno, trebate postaviti prioritete kako biste regulirali svoje emocije, misli, vrijednosti i ponašanja.

Kada ste u stresnoj situaciji, morate prepoznati što osjećate kako biste reagirali na najprikladniji način.



FLEKSIBILNOST

Sposobnost prilagodbe promjenama i
pronalaska novih rješenja

Flexibilitat

Flexibilidad

Flexibilität

Ευελιξία

Flessibilità

Flexibilitatea

Flexibility

Flexibilitat



Mogu li promijeniti svoje ponašanje kada se u mom okruženju dogode nagle promjene?

Kako se osjećam kad se stvari promijene?

Mogu li promijeniti svoje mišljenje i postupak kada dobijem nove informacije?

Mogu li promijeniti svoje ponašanje kada se u mom okruženju dogode nagle promjene?



Aktivnost 1:

"Rastezanje" uma

Aktivnost 2:

Kretanje kroz promjenu



Kada započnete novi posao, čak i ako ste stručnjak u svom području, morat ćete naučiti novi način rada, upoznati kulturu i ljude.

Kada razgovarate s drugim ljudima i dođete do novih informacija, moći ponovno razmisliti o svom stajalištu.

Kada se novi program/aplikacija/sustav instalira na vaše računalo bit će potrebno ga naučiti.



DOBROBIT

Biti zdravi, sretni i u dobrim odnosima s prijateljima, obitelji i susjedima

Bem-estar

Bienestar

Wohlbefinden

Ευεξία

Benessere

Starea de bine

Well-being

Benestar



Koje su neke od stvari koje već radim kako bih se opustio?
Koliko često radim stvari koje mi pomažu da se opustim?
Kada nisam dobro, znam na koje se službe/ljude mogu osloniti?



Aktivnost 1:
"Napunite" se i opustite



Kada doživite situacije stresa ili tjeskobe, važno je identificirati koje aktivnosti možete učiniti da biste se osjećali bolje ili koje usluge možete potražiti.

Kada imate slobodnog vremena radite nešto što će vam koristiti.

Kada niste sigurni kako se opustiti i osloboditi se stresa, trebate utvrditi koje vam aktivnosti pomažu da se opustite i koje su zdrave za vas i druge.



EMPATIJA

Sposobnost razumijevanja perspektive drugih i prepoznavanja njihovih emocija

Empatia

Empatía

Empathie

Ενσυναίσθηση

Empatia

Empatie

Empathy

Empatia



Mogu li se staviti u situaciju drugih s obzirom na njihove različitosti (etničke, rasne, seksualne orijentacije, religijskog uvjerenja, ili bilo koje druge).

Obraćam li pozornost na ono što mi ljudi žele reći, slušam li pažljivo, gledam li ih u oči, s istinskim zanimanjem?



Aktivnost 1:

Što da sam to bio ja?

Aktivnost 2:

Osjećati kroz tebe!

Aktivnost 3:

Dodirni i reci!



Kada razgovarate s nekim tko ima drugačije mišljenje od vas, budite svjesni emocija, iskustava i vrijednosti drugoga.

Kada od nekoga dobijete negativan odgovor, važno je razumjeti zašto.

Kada ste s nekim u sukobu, važno je razumjeti i tuđu perspektivu.



KOMUNIKACIJA

Sposobnost interakcije i sudjelovanja u razgovorima s drugima

Comunicação

Comunicación

Kommunikation

Επικοινωνία

Comunicazione

Comunicare

Communication

Comunicació



Jesam li dobar slušatelj?
Komuniciram li na dobar način s poštovanjem i
prilagođavam li svoj jezik različitim kontekstima?
Jesam li dobar u razumijevanju govora tijela drugih
ljudi?



Aktivnost 1:
Komunicirajmo

Aktivnost 2:
Upravljanje
sukobom



U vašem poslu važno je biti u mogućnosti komunicirati s kolegama i nadređenima.

Kada razgovarate sa svojim prijateljima i obiteljima, trebate ih razumjeti i biti jasni i
odlučni.

Kada naručujete hranu u restoranu, trebate biti jasni i prilagoditi jezik kontekstu.

Kad idete liječniku, trebate biti jasni i prilagoditi jezik kontekstu.



SURADNJA

Sposobnost zajedničkog rada u svrhu ostvarenja zajedničkog cilja.

Colaboração

Colaboración

Zusammenarbeit

Συνεργατικότητα

Collaborazione

Colaborare

Collaboration

Col·laboració



Osjećam li se motiviranim za suradnju s drugima u aktivnostima i projektima?

Vjerujem li da su poštovanje i jednakost važni u odnosima s drugim ljudima?

Mogu li se nositi s nesuglasticama ili sukobima s članovima svog tima?



Aktivnost 1:
Zajednički rad

Aktivnost 2:
Potrebno je selo...



Kada izvodite grupnu aktivnost na treningu, morate surađivati s drugima.

Kada zajedno radite na nekom međugeneracijskom projektu – primjerice na čišćenju parka, morate surađivati.

Kada raspravljate o zajedničkom problemu u gradskoj skupštini, morate uzeti u obzir svačiju perspektivu i mišljenje kako biste pronašli zajedničko rješenje.



RAZMIŠLJANJE KOJE DONOSI RAST

Sposobnost učenja i usavršavanja
vlastitih kompetencija

Mentalidade de
crescimento

Predisposición de
crecimiento

Auf Weiterentwicklung
ausgerichtete Haltung

Νοοτροπία
ανάπτυξης

Mentalità di crescita

Mentalitatea de
creștere

Growth mindset

Predisposició al
creixement



Vjerujem li da ljudi kroz predanost i rad mogu naučiti nešto novo i unaprijediti svoje kompetencije?
Osjećam li se motivirano za učenje i poboljšanje svojih kompetencija?
Vidim li neuspjeh kao priliku za rast i poboljšanje svojih kompetencija?



Aktivnost 1:
Čemu nas uče loša iskustva?

Aktivnost 2:
Kakav je vaš način razmišljanja?



Kada se prijavljujete za novi posao ili kada započnete drugu funkciju, možete koristiti razmišljanje temeljeno na rastu kako biste poboljšali svoje kompetencije.

Kada postanete roditelj ili baka i djed, morat ćete steći nove kompetencije.

Kada tražite obuku za poboljšanje kompetencije ili učenje nečeg novog, morate biti znatiželjni i motivirani da naučite nešto novo.



KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

Sposobnost suočavanja s neizvjesnošću,
složenošću i promjenama.

Pensamento
crítico

Pensamiento
crítico

Kritisches Denken

Κριτική σκέψη

Pensiero critico

Gândire critică

Critical thinking

Pensament crític



Mogu li razlikovati glasine, mišljenja i činjenice?
Mogu li procijeniti valjanost i točnost primljenih informacija?
Mogu li pronaći dobro rješenje za neke probleme?
Mogu li tražiti argumente i dokaze za iznošenje vlastitih zaključaka i mišljenja o stvarima?



Aktivnost 1:
Je li to činjenica ili mišljenje?
Aktivnost 2:
Preispitajte pretpostavke
Aktivnost 3:
Lažne vijesti



Kada pročitate neku vijest na internetu, moći shvatiti je li nešto činjenica ili mišljenje nekog drugog.

Kad vam netko priča priču, moći shvatiti je li nešto činjenica ili mišljenje nekog drugog.

Kada imate 2 različita mišljenja o nekoj za vas važnoj temi, moći usporediti i analizirati informacije kako biste došli do zaključka.



UPRAVLJANJE UČENJEM

Sposobnost razmišljanja i rasprave o tome kako najbolje učiti.

Gestão da
aprendizagem

Gestión de
aprendizaje

Lernmanagement

Διαχείριση της
μάθησης

Gestione
dell'apprendimento

Gestionarea
învățării

Managing learning

Gestió
d'aprenentatge



Osjećam li da još uvijek učim? Zašto?
Razmišljam li obično o tome što bih želio naučiti?
Znam li gdje potražiti podršku za naučiti nešto novo?
Razmišljam li obično o onome što znam ili što trebam naučiti?



Aktivnost 1:
Semafori

Aktivnost 2:
Otključavanje
učenja



Kada dobijete novu opremu kod kuće i ne znate kako je koristiti, moći biti u stanju shvatiti da je morate naučiti koristiti i pokušati to učiniti.

Kada započnete novi posao, a nemate iskustva na toj funkciji, biti svjesni odgovornosti koje ćete imati, zadatke koje ćete obavljati i razumjeti što trebate naučiti da biste to uspješno obavljali.

Kada razmišljate o odlasku na posao, studij ili put u drugu zemlju, važno je početi učiti jezik i definirati kako ćete ga učiti i uz koju podršku.