



CITIZENS ACCELERATOR

# Vještine upravljanja karijerom

Sesija mikroučenja



Co-funded by  
the European Union

# Što su vještine upravljanja karijerom?

Vještine upravljanja karijerom su vještine i kompetencije koje omogućuju pojedincima da prepoznaju svoje sposobnosti i sklonosti, usmjeravajući svoje postupke na postizanje ciljeva, poboljšanje svojih snaga i odabir najprikladnijeg karijernog puta tijekom svog profesionalnog života.

# Ključne kompetencije



1. Samoprocjena
2. Upravljanje vremenom
3. Komunikacijske vještine
4. RAVNOTEŽA IZMEĐU POSLOVNOG I PRIVATNOG ŽIVOTA
5. Povratne informacije i prilagodljivost

## Samoprocjena

To pomaže ljudima da steknu samosvijest i razumiju svoje strasti i talente, što je ključno za donošenje informiranih odluka o karijeri.



- **Odvojite vrijeme za samorefleksiju :**

Razmislite u čemu se ističete, gdje ste dobili pozitivne povratne informacije i što vam je prirodno. To su vjerojatno vaše prednosti. S druge strane, identificirajte područja u kojima se možete boriti ili dobiti konstruktivnu kritiku, a to su vaše slabosti.



- **Povratne informacije:**

Zatražite povratne informacije od kolega, mentora i supervizora. Oni mogu pružiti vrijedan uvid u vaše prednosti i područja za poboljšanje.

# Upravljanje vremenom



Učinkovito upravljanje vremenom može imati značajan utjecaj na produktivnost, zadovoljstvo poslom i ukupni napredak u karijeri:

- Povećana produktivnost
- Postizanje cilja
- Smanjenje stresa
- Bolje donošenje odluka
- Posebni ciljevi
- Naučite odrediti prioritete
- Naučite reći ne



## Komunikacijske vještine

Učinkovita komunikacija ima ključnu ulogu u različitim aspektima profesionalnog života, omogućuje:

- Timska suradnja
- rješavanje sukoba
- Odlučivanje
- Manje nesporazuma

Učinkovita komunikacija može se razviti tijekom vremena s:

- Aktivnim slušanjem
- Biti jasan i sažet
- Govor tijela
- Prakticiranje empatije
- Kulturna osjetljivost



## Ravnoteža rada i života

Vještine upravljanja vremenom ključne su za uravnoteženje poslovnog i privatnog života, postavljanje prioriteta i učinkovito izvršavanje zadataka.



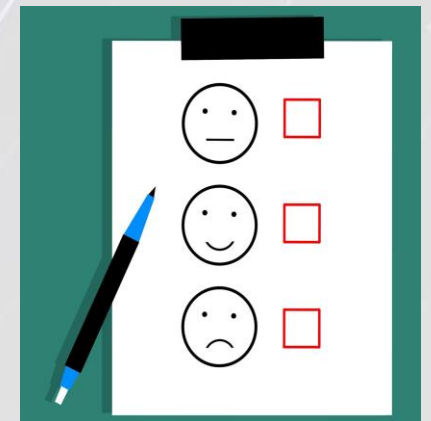
Usklađivanje radnih obveza s osobnim i obiteljskim životom ključno je za dugoročni uspjeh u karijeri. Izgaranje ili ignoriranje osjećaja, mentalnog zdravlja i međuljudskih odnosa može ograničiti vaš dugoročni napredak.

## Povratne informacije i prilagodljivost

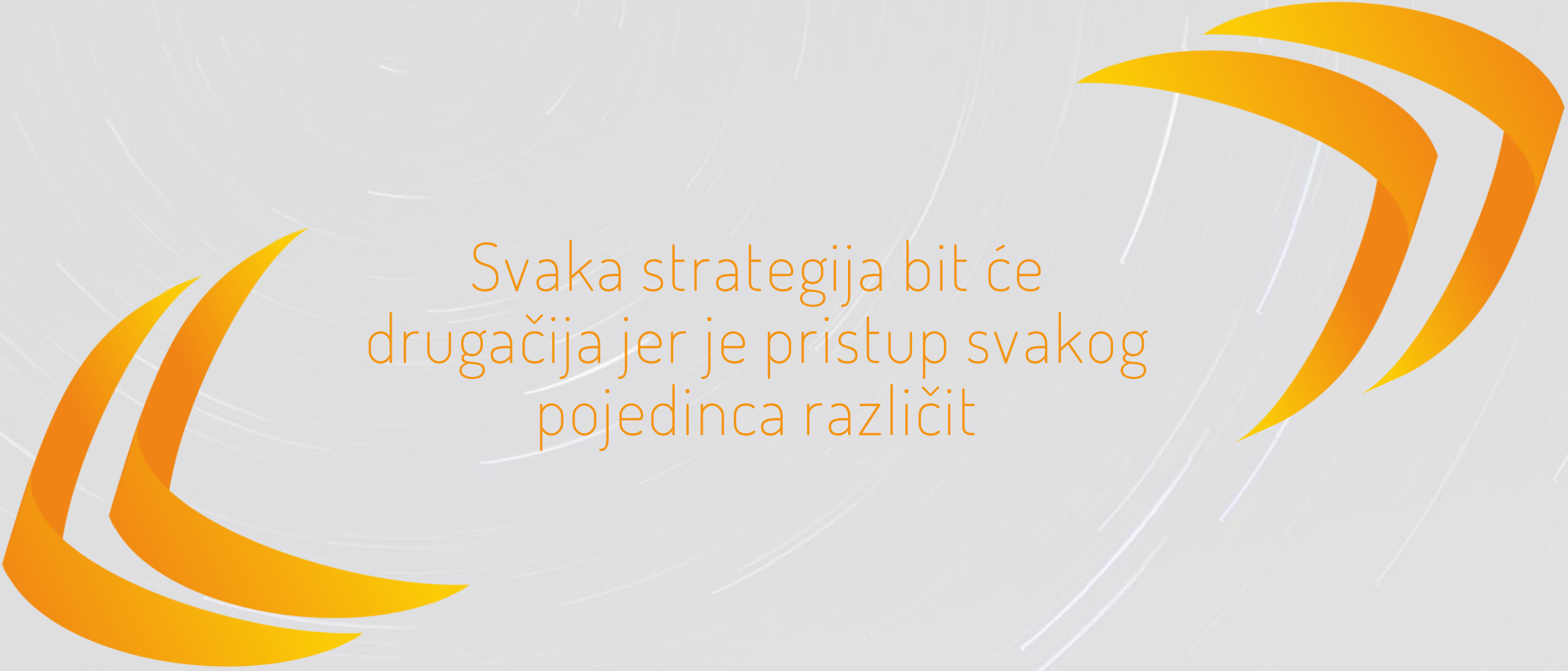
Biti otvoren za povratne informacije i biti sposoban prilagoditi se promjenama - a da ne postanete preplavljeni njima - ključno je u upravljanju karijerom. Sposobnost učenja na pogreškama, prilagođavanja novim izazovima i kontinuiranog usavršavanja ključna je za dugoročni uspjeh.

### Potiče:

- **Učenje i rast** - Otvorenost za promjene i učenje omogućuje vam stjecanje novih vještina i znanja
- **Rješavanje problema** - Fleksibilnost vam pomaže da pristupite problemima iz različitih kutova i prilagodite svoja rješenja promjenjivim okolnostima.







Svaka strategija bit će  
drugačija jer je pristup svakog  
pojedince različit



Co-funded by  
the European Union

CITIZENS  XELERATOR

# 5 savjeta za poboljšajti svoju karijeru upravljanje

## 1. Samoprocjena: Upoznajte sebe

Odvojite vrijeme za procjenu svojih snaga, slabosti, interesa, vrijednosti i vještina. Razmislite o svojim postignućima, izazovima i onome što vas zanima u karijeri. Ova samosvijest temelj je učinkovitog upravljanja karijerom.

## 2. Postavite SMART ciljeve: Definirajte ciljeve svoje karijere

Jasno definirajte svoje ciljeve u karijeri pomoću SMART kriterija: specifični, mjerljivi, ostvarivi, relevantni i vremenski ograničeni. Podijelite svoje dugoročne ciljeve na manje korake koji se mogu poduzeti kako biste stvorili plan za svoju karijeru.

## 3. Umrežavanje: Izgradite snažnu profesionalnu mrežu

Aktivno kultivirajte i proširite svoju profesionalnu mrežu. Prisustvujte industrijskim događanjima, pridružite se relevantnim udrugama i povežite se s kolegama, mentorima i stručnjacima iz svog područja. Umrežavanje može pružiti vrijedne uvide, prilike i podršku na vašem karijernom putu.

## 4. Kontinuirano učenje: Ulaganje u profesionalni razvoj

Prihvatiti cjeloživotno učenje Budite u toku s trendovima u industriji i steknite nove vještine. Pohađajte radionice, tečajeve i seminare. Razmislite o dodatnom obrazovanju ili certifikatima kako biste poboljšali svoje kvalifikacije i unaprijedili svoju karijeru.

## 5. Upravljanje vremenom: određivanje prioriteta i planiranje

Razvijte učinkovite vještine upravljanja vremenom kako biste uravnotežili svoje napore u razvoju karijere s osobnim životom. Postavite prioritete, izradite raspored i izdvojite vrijeme za umrežavanje, izgradnju vještina i postizanje ciljeva. Smanjite ometanja i ostanite organizirani kako biste maksimalno iskoristili svoje vrijeme.

CITIZENS XCELERATOR



Co-funded by  
the European Union

Hvala!

# Partneri

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS**  
The Voice of  
Adult Learning

**dante** USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia  
**EUR** ADULT  
EDUCATION



 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.  
No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

 Co-funded by  
the European Union

**CITIZENS** XELERATOR