Vaimupuudega Inimeste Tugilist
Vaimukad

TIR CONSULTING GROUP

UIF

VIZUALNA METODOLOGIJA
KOMPLET ZA MAJSTORSTVO
Za poduku mekih vještina

Priručnik za edukatore koji rade s ranjivim odraslim učenicima

SkillVista

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

PREGLED

- Uvod
- Ciljana publika
- Pedagoški okvir
- Kako koristiti ovaj alat
- Osnovne vizualne metodologije
- Moduli mekih vještina
- Komunikacijske vještine
- Društvene manire
- Društvene norme i neprimjereno ponašanje
- Timski rad i suradnja
- Donošenje odluka
- Rješavanje problema
- Prilagodljivost i otpornost
- Upravljanje vremenom
- Rukovodstvo
- Emocionalna inteligencija
- Digitalna biblioteka resursa (alati otvorenog koda)
- Zahvale i projektni partneri

UVOD

Svrha Priručnika

Ovaj je priručnik razvijen kako bi se iskoristila snaga vizualnog razmišljanja kao transformativnog alata za podučavanje mekih vještina ranjivim odraslim učenicima. Vizualne metodologije pojednostavljuju složene koncepte, poboljšavaju pamćenje, podržavaju različite stilove učenja i potiču angažman - posebno za učenike koji se mogu suočiti s jezičnim, kognitivnim ili socijalnim preprekama.
Meke vještine poput emocionalne inteligencije, komunikacije, upravljanja vremenom i timskog rada ključne su za uspjeh u osobnom i profesionalnom kontekstu. Međutim, tradicionalni pristupi koji se temelje na tekstu često otuđuju odrasle učenike s ograničenim formalnim obrazovanjem ili traumatičnim iskustvom učenja. Predstavljanjem ovih koncepata kroz jasne, razumljive vizualne formate stvaramo uključiva, praktična i osnažujuća iskustva učenja.

Ovaj priručnik je odgovor na hitnu potrebu za pristupačnim materijalima za obrazovanje odraslih koji:
Demistificirajte apstraktne koncepte kroz vizualnu jasnoću.
Potaknite raspravu, suradnju i refleksiju.
Omogućite trenutnu primjenu vještina u stvarnim životnim situacijama.

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

CILJNA PUBLIKA

Ovaj resurs namijenjen je edukatorima, trenerima i facilitatorima za odrasle koji rade sa:

- Ranjive odrasle osobe (npr. dugotrajno nezaposlene osobe, migranti, osobe koje su rano napustile školovanje).
- Učenici s ograničenom pismenošću ili jezičnim znanjem.
- Odrasli koji se suočavaju s emocionalnim, socijalnim ili kognitivnim izazovima.

Set alata je posebno vrijedan u:

- Programi učenja u zajednici
- Osnovni tečajevi obrazovanja odraslih
- Radionice o zapošljivosti ili životnim vještinama
- obrazovne ustanove nevladinih organizacija ili neprofitnih organizacija

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

PEDAGOŠKI OKVIR

Ovaj priručnik temelji se na pedagoškom pristupu usmjerenom na učenika i vizualno vođenom, posebno osmišljenom kako bi zadovoljio potrebe ranjivih odraslih učenika. Mnogi odrasli u ovoj skupini mogu se suočiti s izazovima poput ograničene pismenosti, jezičnih barijera, niskog samopouzdanja ili poremećenog obrazovanja.

Kako bismo to riješili, naglašavamo pristupačnost, jednostavnost i relevantnost i u sadržaju i u formatu. Vizualne metodologije - poput mapa uma, dijagrama toka, infografika i metafora - ključne su za ovaj pristup, pomažući učenicima da shvate apstraktne meke vještine na konkretne i razumljive načine. Svaki modul potiče iskustveno učenje kroz primjere iz stvarnog života, interaktivne vizualne prikaze i vođenu refleksiju, omogućujući učenicima da povežu nove vještine sa svojim svakodnevnim životom.

Priručnik također potiče vršnjačko učenje i emocionalnu uključenost, što je ključno za izgradnju povjerenja i motivacije. Čineći učenje vidljivim, strukturiranim i primjenjivim, ovaj okvir osnažuje odrasle učenike da razviju samopouzdanje, samosvijest i praktične kompetencije koje podržavaju njihov osobni rast i socijalnu uključenost.

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

KAKO KORISTITI OVAJ ALAT

Svaki modul u ovom priručniku usredotočuje se na jednu meku vještinu i uključuje:

- Jasan cilj i definicija vještine.
- Ključni koncepti i podvještine.
- Vizualni alati koji objašnjavaju i podržavaju učenje.
- Aktivnosti i vježbe korištenjem ovih alata.
- Savjeti za vođenje, posebno pri radu s učenicima kojima je potrebna dodatna podrška.
- Pitanja za refleksiju za učvršćivanje naučenog.

Odgajatelji se potiču da:

- Prilagoditi vizualne materijale potrebama svojih učenika.
- Koristite ih fleksibilno u više konteksta (individualno, u maloj grupi, u učionici).
- Kombinirajte više vještina po potrebi (npr. emocionalnu inteligenciju + rješavanje konflikata).
- Učenicima osigurajte tiskane ili digitalne kopije za osobnu upotrebu.

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

OSNOVNE VIZUALNE METODOLOGIJE

Ovaj priručnik koristi niz vizualnih metoda za pojednostavljenje, pojašnjenje i jačanje podučavanja mekih vještina za odrasle učenike. Svako vizualno pomagalo pažljivo je odabrano kako bi se podržalo angažiranje, razumijevanje i primjena u stvarnom životu.

Infografike prikazuju ključne koncepte na prvi pogled, koristeći ikone i boje za pojačavanje značenja.

Mentalne mape pomažu učenicima organizirati ideje oko središnje teme, idealne za vještine poput emocionalne inteligencije ili komunikacije.

Dijagrami toka koriste se za detaljnu analizu procesa poput rješavanja problema i donošenja odluka. Predlošci pružaju strukturirane formate za učenike kako bi vježbali vještine - kao što su SMART ciljevi, mape empatije ili modeli rješavanja sukoba.

Vizualni poticaji, poput kotača emocija ili spektara ponašanja, potiču razmišljanje i raspravu.

Vizualne metafore (npr. rijeke, drveće, mostovi) koriste se kako bi apstraktne vještine poput otpornosti ili prilagodljivosti bile pristupačnije i pamtljivije.

Gdje je to moguće, priručnik također potiče korištenje interaktivnih digitalnih alata, omogućujući učenicima da manipuliraju vizualnim elementima na mreži i istražuju sadržaj vlastitim tempom. Ove vizualne strategije čine učenje uključivijim, zanimljivijim i učinkovitijim.

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

KOMUNIKACIJA
VJEŠTINE
01

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Komunikacijske vještine uključuju sposobnost učinkovite razmjene informacija, misli i osjećaja s drugima. To uključuje govor, slušanje i razumijevanje neverbalnih znakova.
Razvijanje dobrih komunikacijskih vještina pomaže u izgradnji snažnih odnosa, smanjenju nesporazuma i poboljšanju osobnih i profesionalnih interakcija.

Cilj ovog modula	• Pružiti edukatorima alate i strategije za podučavanje komunikacijskih vještina ranjivim odraslim osobama, koristeći vizualne metodologije koje poboljšavaju angažman, razumijevanje i zadržavanje znanja. • Naglasite važnost jasne komunikacije i kako korištenje alata za vizualno razmišljanje može pomoći u razbijanju složenih koncepata, posebno za osobe s preprekama u učenju.

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

KOMUNIKACIJSKI PROCES

Pošiljatelj

Tko je komunikator?

Poruka

Što se komunicira (verbalno/pismeno/vizualno)?

Srednji

Kako se poruka prenosi (npr. licem u lice, telefonom, e-poštom)?

Prijemnik

Tko prima poruku?

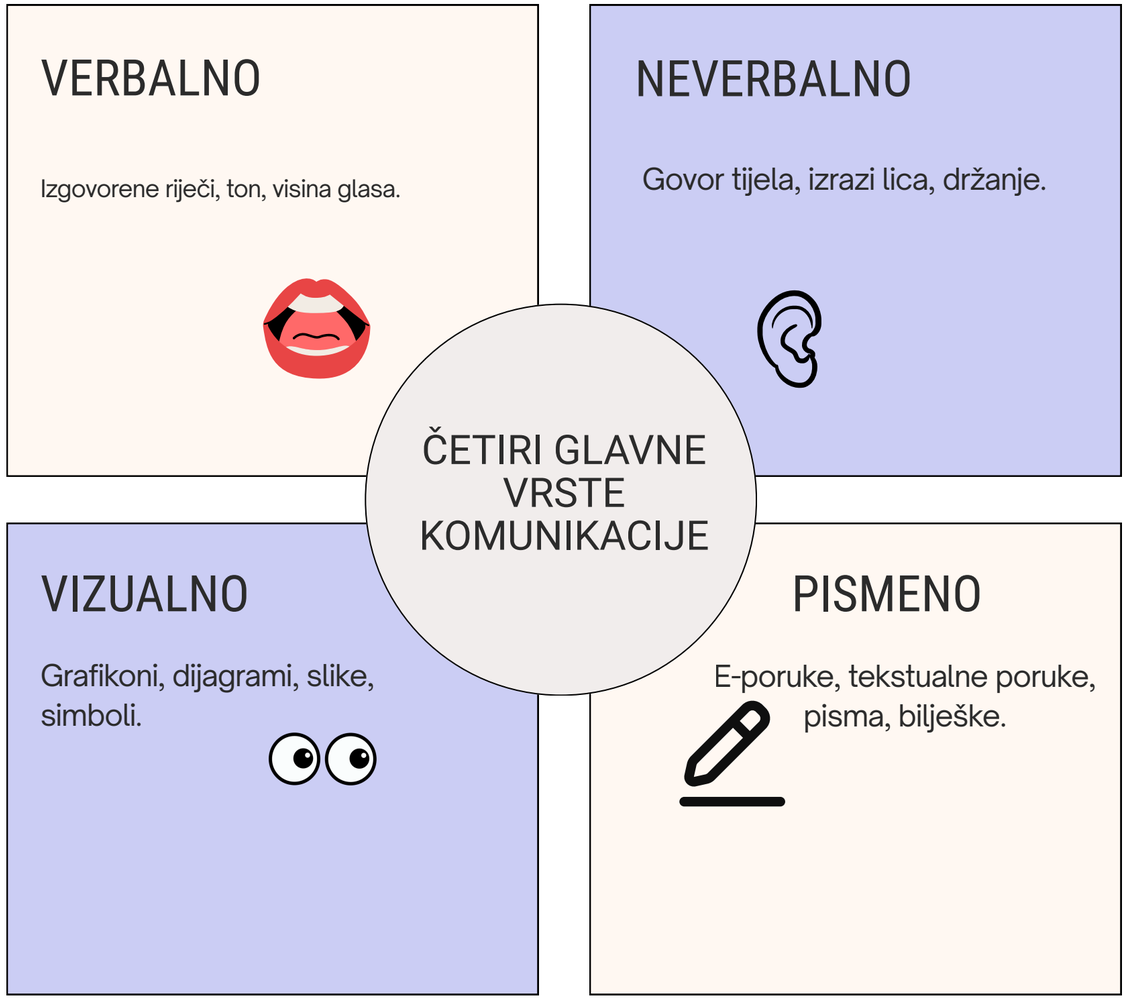
Povratne informacije

Kakav odgovor primatelj daje kako bi osigurao razumijevanje?

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

VRSTE KOMUNIKACIJE



SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

KLJUČNE KOMUNIKACIJSKE BARIJERE

Pristranost i predrasude: Kako osobne pristranosti mogu utjecati na interpretaciju.

Pogrešno tumačenje: Rizik od nesporazuma zbog nejasnih poruka.

Emocionalna stanja: Ljutnja, frustracija, stres koji utječu na jasnoću poruke.

Kulturne razlike: Jezične barijere, različite komunikacijske norme.

Buka: Fizičke ili okolišne distrakcije (npr. glasni zvukovi, loša internetska veza).

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Aktivno slušanje: Ključni savjeti za bolje razumijevanje

01. Obratiti pažnju

02. Pokažite da slušate
Klimanje glavom, održavanje kontakta očima itd.

03. Pošaljite povratne informacije

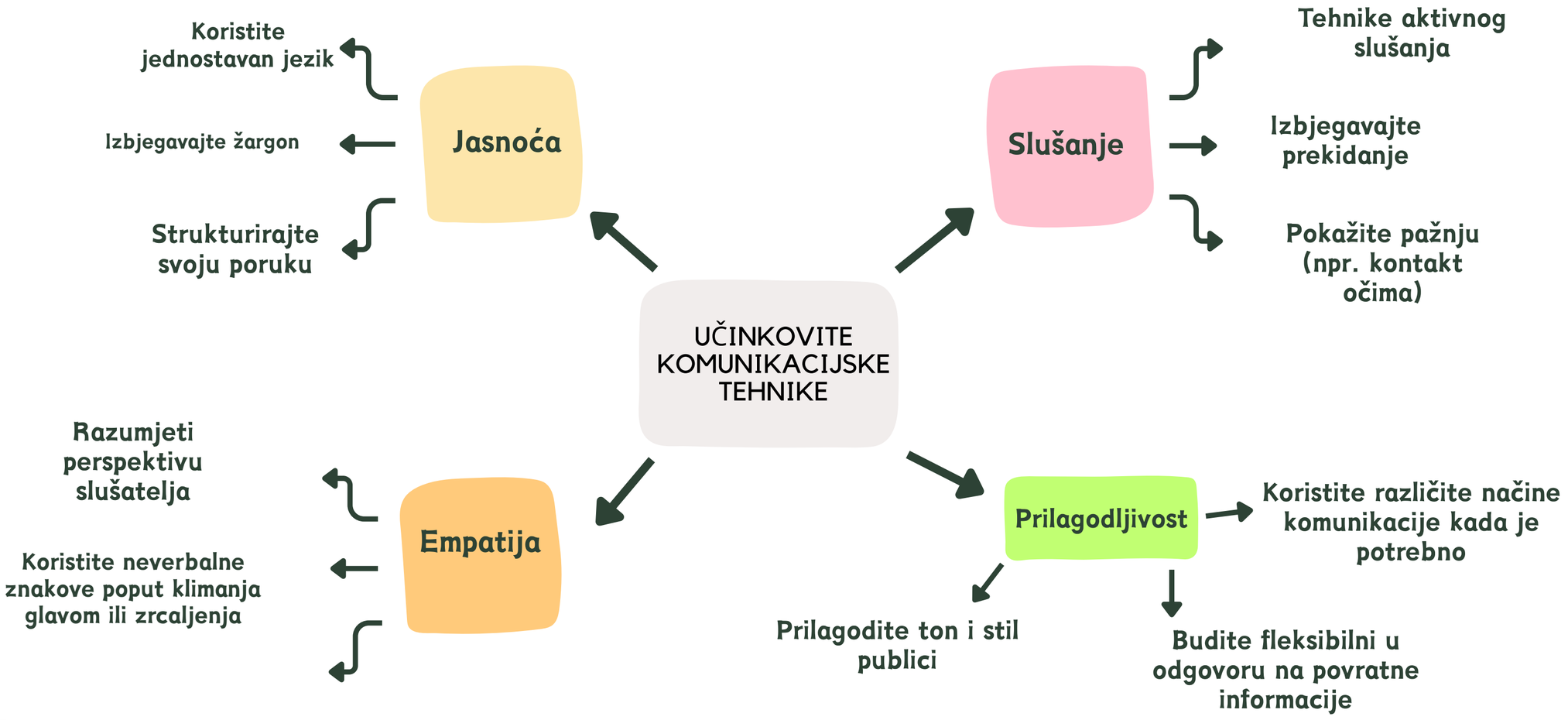
04. Odgoditi presudu
Slušajte prije nego što formirate mišljenje ili odgovorite.

05. Odgovorite na odgovarajući način

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Učinkovite komunikacijske tehnike



SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

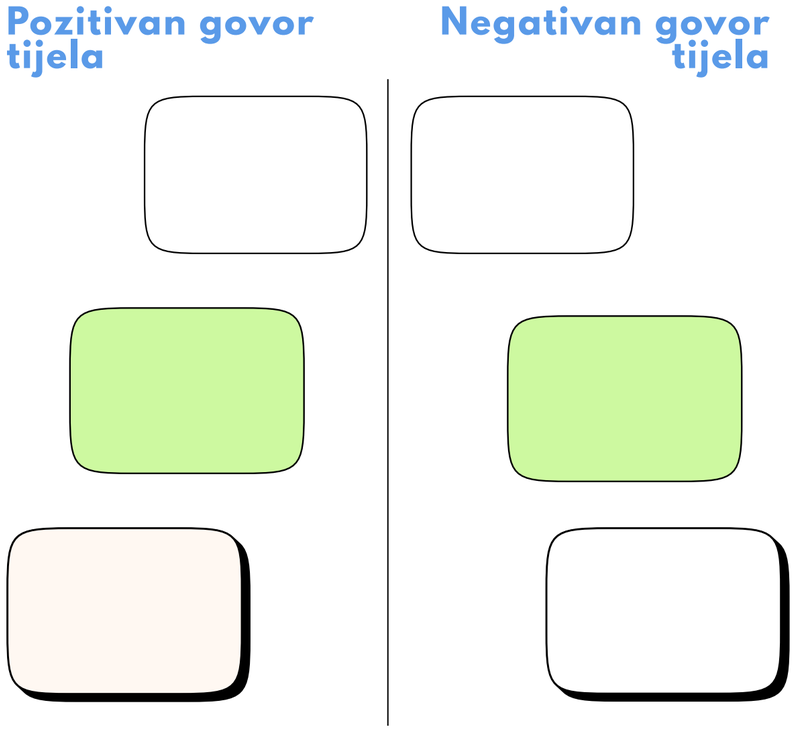
SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Pozitivan vs. negativan govor tijela.

Upute	Prikupite slike koje prikazuju primjere pozitivnog i negativnog govora tijela.

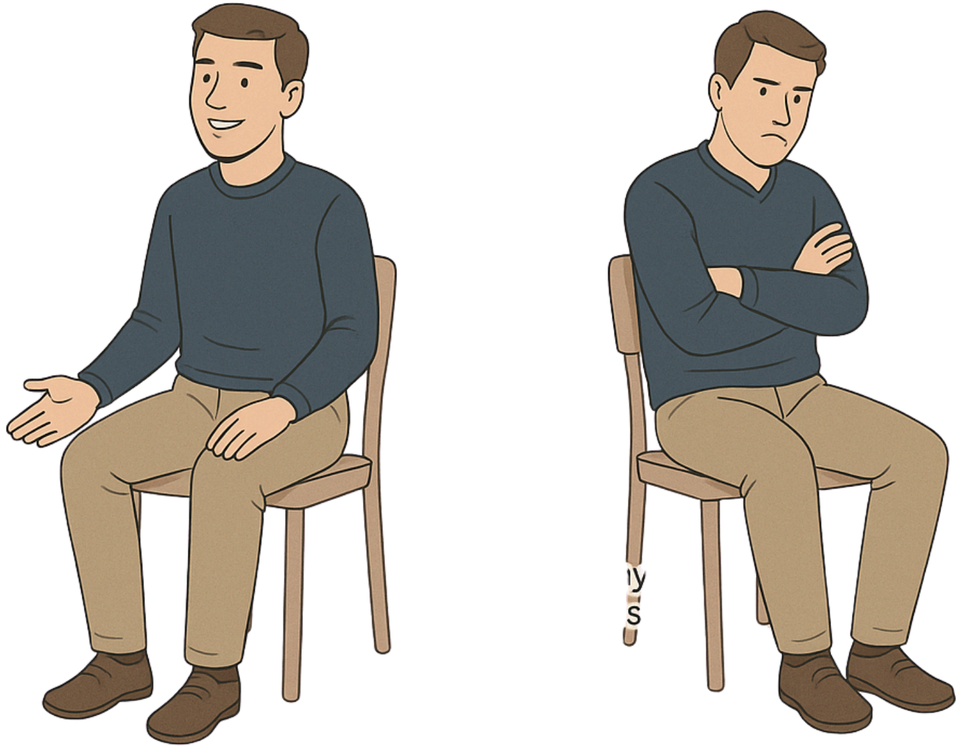


Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Tablica gesti

Upute	Upotrijebite ovaj primjer kako biste učenicima pomogli razumjeti uobičajene pokrete ruku i ruku u komunikaciji. Pomozite im da prepoznaju kada i kako učinkovito koristiti ove geste. Isprobajte s drugim gestama!



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Igranje uloga neverbalne komunikacije

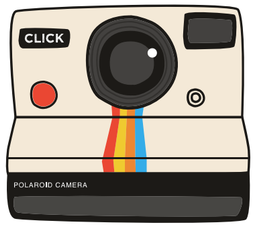
Cilj:	Pomozite učenicima da shvate moć neverbalnih znakova.
Kako funkcionira:	• Uparite učenike kako bi odigrali kratku interakciju u kojoj je dopuštena samo neverbalna komunikacija. • Osigurajte im vizualne alate poput tablice govora tijela ili primjera gestikulacije koji će ih voditi.
Koraci aktivnosti:	1. Dodijelite scenarije (npr. pozdravljanje nekoga, traženje pomoći). 2. Jedan učenik komunicira koristeći neverbalne znakove, dok drugi interpretira. 3. Raspravite o učinkovitosti interakcije.
Predložak	1. Koja je poruka prenesena? _____ 2. Kako je primljeno? _____ 3. Koji su neverbalni znakovi bili najučinkovitiji? _____

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Zamislite ovu komunikaciju

Opis	Koristite vizualne upute (npr. ilustracije, fotografije) kako biste potaknuli raspravu. Zamolite učenike da opišu što se događa i identificiraju ključne komunikacijske elemente.
Primjer predloška:	• Što vidiš? _____ • Koja se poruka prenosi? _____ • Kako se ovo može pogrešno shvatiti? _____
Materijali	Odaberite slike relevantne za svakodnevni život učenika (npr. radno mjesto, obitelj ili javne interakcije).



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vježba aktivnog slušanja

Cilj:	Pojačajte aktivno slušanje kroz scenarije iz stvarnog života.
Kako funkcionira:	• Koristite kontrolnu listu slušanja ili mapu uma kako biste podučili korake aktivnog slušanja (npr. održavanje kontakta očima, parafraziranje). • Osigurajte kratke priče ili dijaloge kako bi učenici mogli vježbati sažimanje i pojašnjenje.
Koraci aktivnosti:	1. Pročitajte ili reproducirajte dijalog (npr. poziv korisničkoj službi). 2. Učenici ispunjavaju predložak kako bi saželi ključne točke i predložili pojašnjenja.
Predložak	1. Glavna točka: _____ 2. Što sam čuo/čula: _____ 3. Pojašnjavajuća pitanja: _____

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

DRUŠTVENE MREŽE

MANIRI

02

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Društveno ponašanje odnosi se na ponašanja i bonton koji nam pomažu da s poštovanjem i učinkovito komuniciramo s drugima. Uključuje način na koji komuniciramo, reagiramo i sudjelujemo u društvenim situacijama. Razumijevanje društvenog ponašanja važno je za izgradnju pozitivnih odnosa, smanjenje socijalne anksioznosti i osjećaj većeg samopouzdanja u društvenim okruženjima.

Cilj ovog modula	• opremiti edukatore za odrasle alatima i strategijama, koristeći vizualnu metodologiju, kako bi ranjive odrasle osobe podučili važnosti osnovnih društvenih manira u poticanju pozitivnih odnosa.

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

KLJUČNI KONCEPTI DRUŠTVENOG PONAŠANJA

BITNE DRUŠTVENE VJEŠTINE ZA SVAKODNEVNE INTERAKCIJE

SLUŠANJE I GOVOR S POŠTOVANJEM

- Aktivno slušanje: Posvetite punu pažnju govorniku.
- Budite poštovani kada govorite - izbjegavajte prekidanje.
- Koristite pristojne riječi: "Oprostite", "Žao mi je", "Molim" i "Hvala".

POZDRAVI I PREDSTAVLJANJA

- Uljudno pozdravljajte ljude: "Zdravo", "Dobro jutro", "Kako ste?"
- Predstavite se: "Moje ime je [Ime]. Drago mi je."
- Kontakt očima i osmijeh pokazuju prijateljstvo.

ISPRIČAVANJE I RJEŠAVANJE SUKOBA

- Ispričajte se kada pogriješite: Jednostavno "žao mi je" može popraviti stvari.
- Ostanite mirni prilikom rješavanja sukoba i slušajte perspektivu druge osobe.
- Pronađite mirno rješenje i krenite dalje s ljubaznošću.

OSOBNI PROSTOR I GRANICE

- Poštujte osobni prostor ljudi.
- Razumjeti socijalne distance: Različita okruženja zahtijevaju različite prostore (npr. osobna naspram profesionalne).
- Neverbalni znakovi (npr. govor tijela) mogu nam pomoći da shvatimo je li netko nelagodan.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

DRUŠTVENE MANIRE U RAZLIČITIM KONTEKSTIMA: PRILAGOĐAVANJE PONAŠANJA SVAKOJ SITUACIJI

Bonton na radnom mjestu

- Budite profesionalni: Koristite pristojan jezik poput "Molim", "Hvala" i "Oprostite".
- Poštujte osobni prostor: Izbjegavajte stajati preblizu kolegama i svedite buku na minimum.
- Budite točni: Dolazite na vrijeme na sastanke i poštujte rasporede drugih.

Postavke doma i obitelji

- Pokažite zahvalnost: Zahvalite članovima obitelji na pomoći i ljubaznosti.
- Podijelite odgovornosti: Pomozite s kućanskim poslovima, poput postavljanja stola ili pranja posuđa.
- Komunicirajte otvoreno: Budite obzirni u raspravama i slušajte svačija mišljenja.

Formalni i društveni događaji

- Odjenite se prikladno: Pridržavajte se pravila odijevanja (npr. formalna odjeća za vjenčanja, ležerna za roštilj).
- Budite pristojni prema domaćinima i gostima: Pozdravite sve s poštovanjem, predstavite se i upustite se u lagani razgovor.
- Pridržavajte se bontona za stolom: Koristite prikladne manire za stolom

Javna mjesta (npr. trgovina, park ili javni prijevoz)

- Budite obzirni prema drugima: Održavajte tihe razgovore u javnim prostorima.
- Dajte drugima prostora: U redovima čekanja, u javnom prijevozu i u mjestima s puno ljudi, vodite računa o osobnom prostoru.
- Poštujte lokalna pravila: Slijedite znakove ili upute, poput stajanja u redu, ne blokiranja prolaza ili korištenja odgovarajuće glasnoće u zajedničkim prostorima.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Igranje uloga o društvenom ponašanju (s vizualnim znakovima)

Cilj	Vježbajte korištenje društvenih manira u raznim stvarnim životnim situacijama.
Materijali:	Vizualne kartice s različitim društvenim scenarijima (npr. pozdravljanje nekoga, izgovaranje "hvala", vođenje pristojnog razgovora itd.), mjerač vremena i rekviziti poput imenskih oznaka ili jednostavnih predmeta koji predstavljaju poklone, telefone itd.
Upute:	• Podijelite učenike u parove ili male grupe. • Dajte svakoj grupi set kartica sa scenarijima. Svaka kartica ima scenarij s vizualnim znakovima (npr. dvije osobe koje se rukuju, osoba koja stoji u redu itd.). • U scenariju će učenici vježbati prikladne pozdrave, razgovore ili radnje (npr. kako pozdraviti nekoga u formalnom okruženju ili kako se ispričati u društvenoj situaciji). • Nakon vježbe, polaznici će zamijeniti uloge i ponoviti scenarij. • Nakon svake igre uloga, ukratko raspravite o ispravnim manirama i područjima za poboljšanje.
Vizualni elementi	1. Kartice sa scenarijima sa slikama ili ilustracijama koje prikazuju situaciju. 2. Govorni oblačići s predloženim pristojnim frazama. 3. Kartice označene bojama za lakše prepoznavanje (npr. zelena za pozdrave, plava za rješavanje sukoba itd.).

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Osobna mapa prostora (vizualni dijagram)

Cilj	Vježbajte korištenje društvenih manira u raznim stvarnim životnim situacijama.
Materijali:	Razumjeti i vizualizirati koncept osobnog prostora u različitim društvenim okruženjima.
Upute:	• Nacrtajte ili projicirajte dijagram osobe s koncentričnim krugovima oko nje, koji predstavljaju zone osobnog prostora (npr. intimni, osobni, društveni, javni). • Neka se učenici fizički rasporede prema zonama i pokažu kako se osobni prostor razlikuje u različitim kontekstima. • Na dijagram zalijepite ljepljive papiriće s različitim situacijama (npr. „Na prepunoj autobusnoj stanici“, „Razgovor s kolegom za stolom“, „Pozdravljanje prijatelja“). • Zamolite učenike da svaku ljepljivu bilješku zalijepe u odgovarajuću zonu na karti (npr. prepuna autobusna stanica može se postaviti u „društveni“ ili „javni“ prostor). • Raspravite o tome kako treba poštivati osobni prostor u različitim situacijama.
Vizualni elementi	1. Dijagram osobe s vizualnim prostornim zonama. 2. Ljepljive bilješke ili vizualne kartice s uputama i scenarijima koje treba zalijepiti u odgovarajuću prostornu zonu. 3. Zone označene bojama za označavanje različitih razina osobnog prostora.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

DRUŠTVENE NORME
&
Neprimjereno ponašanje
03

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Neprimjereno ponašanje odnosi se na radnje ili riječi koje se smatraju neprihvatljivima ili nepoštovanjem u danom društvenom kontekstu. To može uključivati radnje koje štete drugima, krše društvene norme ili uzrokuju nelagodu. Prepoznavanje i rješavanje neprimjerenog ponašanja ključno je za održavanje poštovanja i pozitivnih odnosa te za osobni rast.

Cilj ovog modula	• Pružiti edukatorima učinkovite vizualne i interaktivne alate koji pomažu učenicima da razumiju i prepoznaju društvene norme u različitim kontekstima, omogućujući im da se snalaze u društvenim interakcijama s povjerenjem i poštovanjem. • Pomoći edukatorima da prepoznaju, adresiraju i vode učenike u prepoznavanju neprikladnih ponašanja, poticati razumijevanje posljedica takvih ponašanja i podučavati načine za odgovarajuće reagiranje u različitim društvenim okruženjima.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vrste neprikladnog ponašanja

Ignoriranje društvenih znakova

Ignoriranje govora tijela ili izraza lica koji ukazuju na nelagodu ili nezainteresiranost pokazuje nedostatak društvene svijesti i može oštetiti odnose.

Nepoštivanje osobnog prostora

Preblizu ili dodirivanje bez pristanka krši osobne granice, zbog čega se drugi osjećaju neugodno.

Biti grub ili omalovažavajući

Neobraćanje pažnje ili odbacivanje tuđih doprinosa signalizira nepoštovanje i stvara napetost.

Prekidanje razgovora

Prekid drugih pokazuje nedostatak poštovanja prema njihovom vremenu za govor i može ometati učinkovitu komunikaciju.

Korištenje uvredljivog jezika

Korištenje uvredljivog, vulgarnog ili diskriminirajućeg jezika može naštetiti odnosima i stvoriti negativno društveno okruženje.

Preglasno govorenje

Preglasno govorenje u tihim okruženjima (npr. knjižnice, sastanci) narušava atmosferu i smatra se neobzirnim.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vizualni alat za spektar ponašanja

Cilj:	Pomozite učenicima da prepoznaju raspon ponašanja od primjerenog do neprikladnog u različitim društvenim okruženjima.
Vizualno:	Horizontalni spektar ili skala s ponašanjem na jednom kraju označenim kao "Prikladno", a na drugom kao "Neprikladno".
Obrazloženje:	Postavite različite primjere ponašanja duž spektra, od potpuno prikladnog do izrazito neprikladnog. Primjeri: • Primjereno: Poštivanje osobnog prostora, uspostavljanje kontakta očima. • Neprikladno: Prekidanje drugih, narušavanje privatnosti, korištenje uvredljivog jezika
Upotreba:	Edukatori mogu potaknuti učenike da smjeste različita ponašanja na spektar i rasprave zašto pripadaju određenim mjestima.

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Plakati s uputama za rad i zabranu

Cilj:	Pojačajte ispravna ponašanja i radnje koje treba izbjegavati u različitim okruženjima.
Vizualno:	Podijeljeni plakat ili grafikon s dva dijela: jednim za "Što treba raditi" i jednim za "Što ne treba raditi".
Obrazloženje:	• Na strani "Do" navedite ponašanja koja su puna poštovanja i prihvatljiva u društvenim okruženjima (npr. pristojno pozdravljanje, održavanje kontakta očima, aktivno slušanje). Na strani "Ne" navedite ponašanja koja su nepoštovna ili neprikladna (npr. ignoriranje ljudi, glasan razgovor na tihim mjestima, narušavanje osobnog prostora).
Upotreba:	Ovo se može koristiti kao referenca u razredu ili kao materijal za učenike. Edukatori mogu zamoliti učenike da sami osmisle što treba, a što ne treba raditi te ih usporediti s postojećim popisima.

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Dijagram toka ponašanja

Cilj:	Pomozite učenicima da razmisle o posljedicama određenih ponašanja i razumiju uzrok i posljedicu u društvenim interakcijama.
Vizualno:	Dijagram toka koji počinje ponašanjem (npr. „Prekidanje nekoga tijekom razgovora“) i vodi do potencijalnih posljedica (npr. „Osoba se osjeća nepoštovano“, „Razgovor je prekinut“, „Šteta za odnose“).
Obrazloženje:	• Ovaj vizualni alat ističe uzroke i posljedice društvenih ponašanja, pomažući učenicima da shvate kako njihovi postupci mogu utjecati na druge i širi kontekst.
Upotreba:	Ovo se može koristiti u raspravama u razredu gdje učenici mapiraju posljedice različitih ponašanja ili kao alat za igranje uloga i promišljanje o ponašanjima.

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

TIMSKI RAD
&
Suradnja
04

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Timski rad uključuje suradnju s drugima kako bi se postigao zajednički cilj. Suradnja je proces aktivnog sudjelovanja i doprinosa uspjehu tima.
Učinkovit timski rad i suradnja ključni su za osobni i profesionalni rast, pomažu u izgradnji odnosa, podjeli odgovornosti i postizanju kolektivnih ciljeva.

Cilj ovog modula	• Pružiti edukatorima za odrasle resurse za podučavanje učenika bitnim vještinama za učinkovitu suradnju u grupi, uključujući komunikaciju, povjerenje, rješavanje problema i rješavanje sukoba. • Omogućiti edukatorima da vode učenike u razvijanju suradničkog načina razmišljanja, gdje razumiju svoje uloge unutar tima i kako doprinijeti postizanju ciljeva grupe.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

03 **Uloge i odgovornosti:** Razumijevanje vlastite uloge u timu i poštivanje uloga drugih.

02 **Povjerenje:** Izgradnja međusobnog povjerenja među članovima tima kako bi se stvorilo sigurno i podržavajuće okruženje.

01 **Komunikacija:** Jasna i uljudna razmjena ideja, misli i povratnih informacija unutar tima.

04 **Rješavanje problema:** Suradnja u pronalaženju rješenja za izazove koji se javljaju u grupnim okruženjima.

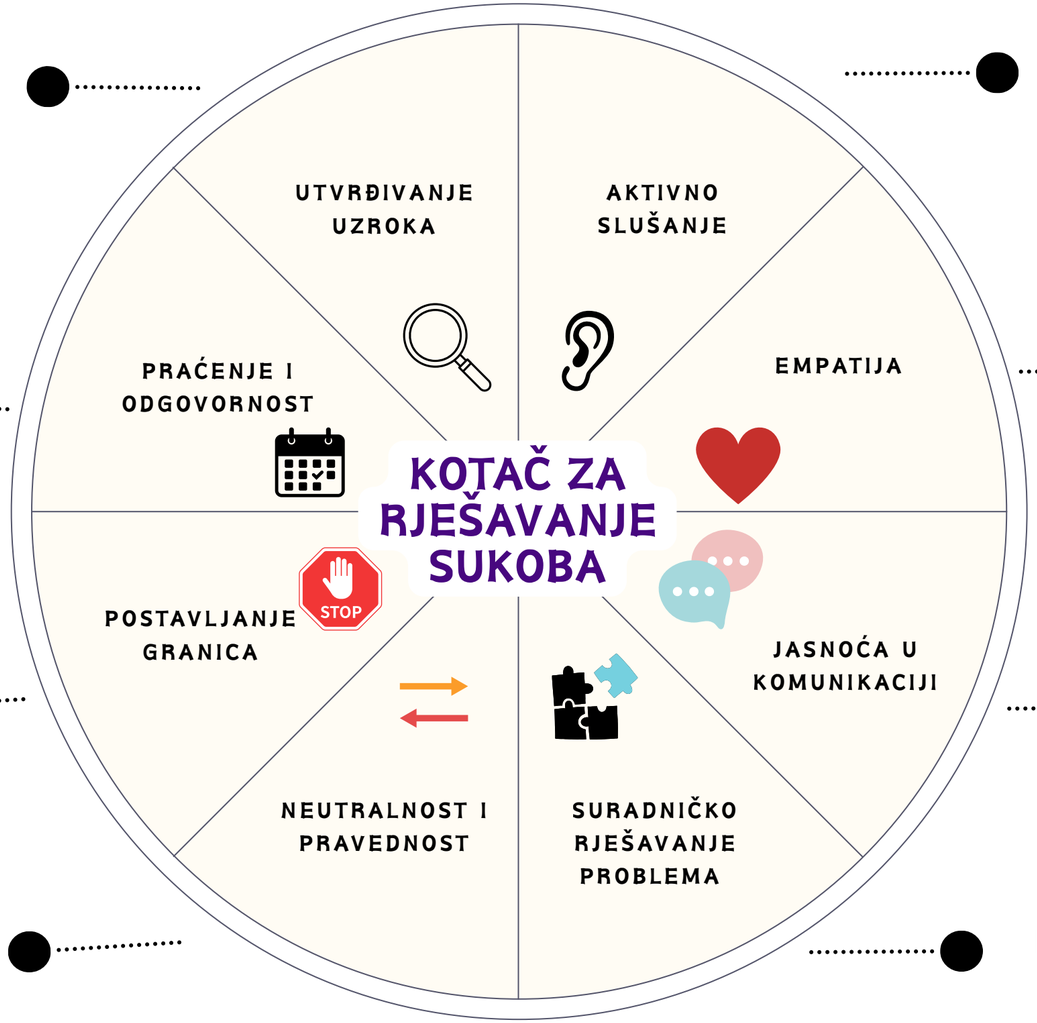
05 **Rješavanje sukoba:** Upravljanje i rješavanje nesuglasica na konstruktivan način.

06 **Fleksibilnost i prilagodljivost:** Otvorenost za promjene i kompromise unutar timskog okruženja.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

KOTAČ ZA RJEŠAVANJE SUKOBA



Postavite pitanje "Zašto?" više puta kako biste otkrili dublje probleme.

Pažljivo slušajte sve strane bez prekidanja. U potpunosti razumite njihove perspektive prije nego što odgovorite.

Zakažite naknadnu raspravu kako biste procijenili učinkovitost rezolucije.

Priznajte osjećaje drugih frazama poput: „Razumijem da je ovo za vas frustrirajuće.“

Jasno definirajte prihvatljiva ponašanja i ograničenja kako biste spriječili eskalaciju sukoba.

Koristite "ja" izjave poput "Osjećam se frustrirano jer..." kako biste izbjegli okrivljavanje.

Pristupite sukobu bez zauzimanja strane ili pokazivanja pristranosti, osiguravajući pravedan tretman za sve.

Koristite pitanja "Što ako" kako biste istražili kreativna rješenja.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

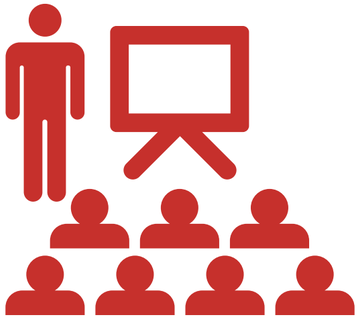
SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Igranje uloga za izgradnju tima

Cilj	Pomozite učenicima vježbati komunikaciju, delegiranje uloga i rješavanje sukoba u timovima.
Predložak:	• Kartica sa scenarijem za svaku grupu (npr. "Planiraj događaj", "Riješi misterij", "Izgradi strukturu koristeći ograničene materijale"). • Lista uloga u timskom radu gdje je svakom sudioniku dodijeljena uloga (voditelj, zapisničar, mjeritelj vremena itd.). • Obrazac za refleksiju za raspravu o tome što je bilo dobro, a što bi se moglo poboljšati.
Vizualna pomoć:	Koristite tablicu timskih uloga kako biste vizualno objasnili svaku ulogu prije početka aktivnosti.

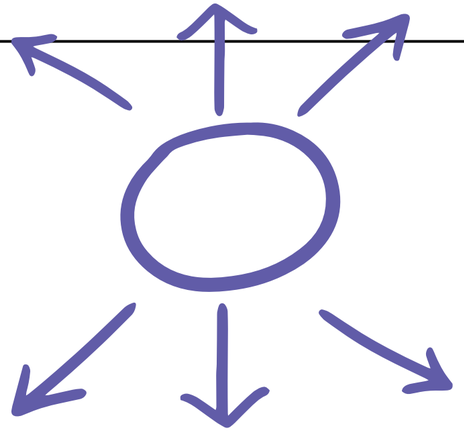


Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vizualna mapa brainstorminga

Cilj	Vježbajte brainstorming i donošenje odluka kao grupa.
Predložak:	• Radni list s mapom uma gdje je središnja tema timski zadatak (npr. "Planiranje događaja u zajednici"). • Grane uključuju kategorije poput ciljeva, zadataka, izazova i rješenja.
Vizualna pomoć:	Unaprijed nacrtana primjerna mapa uma prikazana na ekranu ili ploči.



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vizualna metafora: Glazbeni orkestar

Vizualni tip:	Ilustracija orkestra.
Komponente:	• Prikažite glazbenike s različitim instrumentima (žicama, udaraljkama, limenim puhačima, drvenim puhačima), pri čemu svaki svira svoju dionicu. • Kada se svi instrumenti sviraju zajedno u harmoniji, stvaraju prekrasno i složeno glazbeno djelo. • Natpis: „Svaka pojedinačna nota doprinosi, ali samo kada se sviraju zajedno stvaraju simfoniju.“
Obrazloženje:	Orkestar je savršena vizualna metafora za sinergiju. Svaki glazbenik svira svoju dionicu, ali zajednički napor stvara snažan, skladan rezultat koji je nemoguće postići bilo kojem pojedinačnom glazbeniku sam. Ova metafora pomaže učenicima da shvate da suradnja nije samo zajednički rad - već stvaranje nečeg većeg i utjecajnijeg od pojedinačnih doprinosa.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Sinergijska zagonetka

Cilj:	Pokažite moć timskog rada i sinergije.

Predložak:	• Slagalica u kojoj svaki učenik dobiva dijelove, ali mora surađivati kako bi je dovršio.
	• Obrazac za evaluaciju tima s pitanjima:
	  ◦ Kako smo komunicirali?
	  ◦ Kako smo odlučili tko je što učinio?
	  ◦ Što je dobro funkcioniralo, a što nije?

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

CONSULTING GROUP

UIF

ODLUKA
Izrada
05

SkillVista

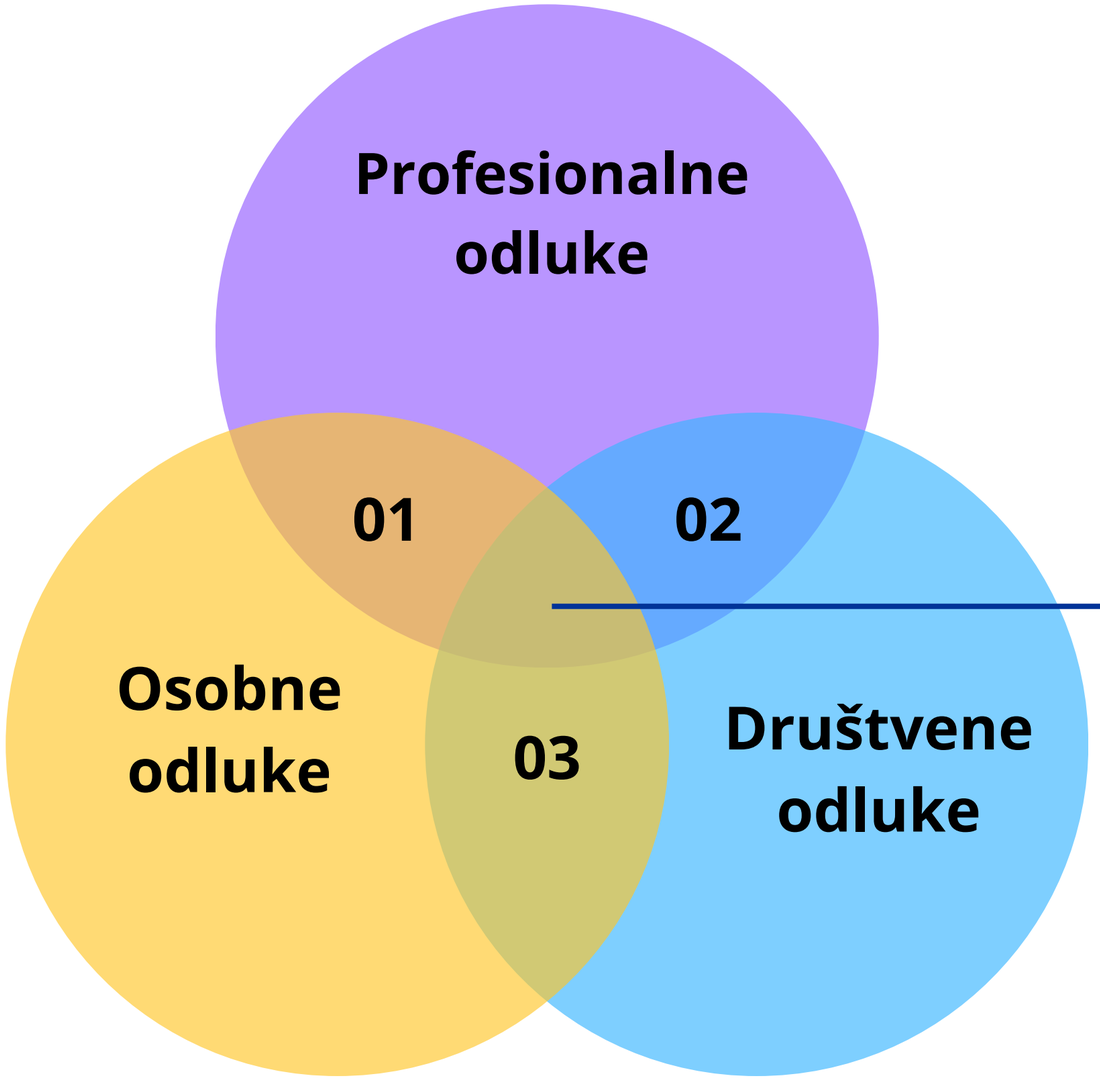
Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Donošenje odluka uključuje proces biranja između različitih opcija kako bi se postigao željeni rezultat. To je ključna vještina za osobni i profesionalni uspjeh.
Učinkovito donošenje odluka pomaže u postavljanju ciljeva, rješavanju problema i snalaženju u svakodnevnim izazovima, a istovremeno jača samopouzdanje i neovisnost.

Cilj ovog modula	• Pružiti edukatorima za odrasle vizualne i interaktivne alate kako bi učenicima pomogli razumjeti kako donositi promišljene odluke u različitim aspektima života (npr. osobnom, profesionalnom, društvenom). • Omogućite učenicima da vježbaju procjenu opcija i posljedica, vaganje prednosti i nedostataka te donošenje odluka koje su u skladu s njihovim vrijednostima i ciljevima.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



01	Uključuje svakodnevne zadatke poput upravljanja vremenom, budžetiranja i osobnih ciljeva.
02	Izbori koji utječu na karijeru ili radno okruženje.
03	Odluke koje uključuju odnose i interakcije s drugima.

Donošenje odluka u različitim kontekstima

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Dijagram toka procesa donošenja odluka

1 Odredite odluku

Prepoznavanje kada je potrebno donijeti odluku.

2 Prikupite informacije

Istraživanje i razumijevanje dostupnih opcija.

3 Razmotrite posljedice

Vaganje prednosti i nedostataka.

4 Donesite odluku

Odabir najboljeg načina djelovanja.

5 Procijenite ishod

Razmišljanje o odluci da se uči iz procesa.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

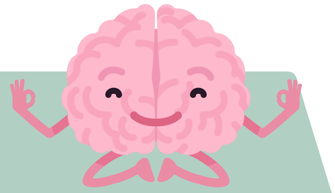
Spektar donošenja odluka

IMPULZIVNO/EMOCIONALNO DONOŠENJE ODLUKA

Impulzivno/emocionalno donošenje odluka obično je brzo, instinktivno i vođeno emocijama, što dovodi do brzih odluka, ali potencijalno pogrešnih ishoda.

KRITIČKO RAZMIŠLJANJE

Kritičko mišljenje djeluje kao most između ta dva, potičući pojedince da zastanu, razmisle i integriraju emocionalne uvide i logičko razmišljanje kako bi donosili uravnoteženije i promišljenije odluke.



RACIONALNO/LOGIČNO DONOŠENJE ODLUKA

Racionalno/logično donošenje odluka je sporije, metodično i temeljeno na činjenicama, što pomaže u osiguravanju dugoročne učinkovitosti, ali ponekad nedostaje emocionalni kontekst.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Stablo odlučivanja o riziku i nagradi

Cilj	Naučite učenike da procjenjuju odluke na temelju potencijalnih rizika i nagrada.
Potrebni materijali:	• Predložak stabla odlučivanja o riziku u odnosu na nagradu (može se unaprijed nacrtati ili digitalno izraditi). • Markeri/olovke (ako koristite papir) • Kartice scenarija s izborima odluka.

Upute:	• Predstavite scenarij: Ponudite učenicima scenarij donošenja odluka (npr. „Trebam li uložiti u novi projekt ili nastaviti štedjeti novac?“).
	• Nacrtajte stablo odlučivanja:
	  ◦ Započnite s točkom odluke na vrhu (npr. „Trebam li investirati?“).
	  ◦ Razgranajte se s opcijama (npr. „Ulaganje“ u odnosu na „Štednja“).
	  ◦ Za svaku opciju, neka polaznici procijene potencijalne rizike (npr. gubitak novca, neuspjeh projekta) i nagrade (npr. veći prinosi, napredovanje u karijeri).
	  ◦ Koristite vizualne ikone (npr. znakove upozorenja za rizike, zlatnike za nagrade) kako biste ilustrirali potencijalne ishode svake opcije.
	• Donesite odluku: Učenici će odlučiti kojim putem krenuti procjenjujući rizike u odnosu na nagrade za svaku opciju.
	• Razmišljanje: Nakon što dovrše stablo odluka, učenici mogu razmisliti o tome jesu li donijeli najbolji izbor i što su naučili iz tog procesa.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Aktivnost matrice donošenja odluka

Cilj	Naučite učenike da daju prioritet odlukama na temelju važnosti i izvedivosti.
Potrebni materijali:	• Predložak matrice donošenja odluka (tabela sa stupcima važnosti i izvedivosti). • Primjeri scenarija (npr. "Izbor između različitih ponuda za posao"). • Markeri/olovke.

Upute:	• Predstavite scenarij odluke: Dajte učenicima scenarij u kojem moraju odrediti prioritete, poput „Imate tri ponude za posao – kako donosite odluku?“
	• Objasnite matricu:
	  ◦ Matrica će imati dvije osi: Važnost (npr. plaća, ravnoteža između poslovnog i privatnog života, napredovanje u karijeri) i Izvedivost (npr. lokacija, vrijeme putovanja na posao, potrebne vještine).
	  ◦ Matrica treba biti podijeljena u četiri kvadranta:
	  ▪ Visoka važnost, visoka izvedivost (najviši prioritet)
	  ▪ Visoka važnost, niska izvedivost (pažljivo razmotriti)
	  ▪ Niska važnost, visoka izvedivost (nizak prioritet)
	  ▪ Niska važnost, niska izvedivost (izbjegavati)
	• Neka učenici ispune matricu:
	• Polaznici će ocjenjivati svaku opciju (npr. ponude za posao) na temelju važnosti i izvedivosti.
	• Koristite vizualne simbole (npr. kvačice za važno, palac gore za izvedivo) za vizualno vođenje učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vježba suradničkog donošenja odluka

Cilj	Naučite učenike kako donositi odluke kao grupa, uzimajući u obzir doprinos svih.
Potrebni materijali:	• Tablica suradničkog donošenja odluka (s odjeljcima za različite perspektive). • Kartice scenarija (npr. „Planiranje grupnog događaja“ ili „Odlučivanje o timskom projektu“). • Markeri/olovke.

Upute:	• Predstavite scenarij: Ponudite učenicima scenarij u kojem moraju donijeti grupnu odluku (npr. „Vaš tim treba odlučiti o temi grupnog projekta“).
	• Postavite grafikon:
	  ◦ Koristite tablicu za suradničko donošenje odluka koja omogućuje učenicima da zabilježe stajališta svakog člana grupe. Podijelite tablicu na odjeljke za Opcije, Prednosti, Nedostatke i Grupni konsenzus.
	  ◦ Svaki će polaznik doprinijeti svojim mislima o svakoj opciji (npr. različitim temama projekta).
	• Razmišljanje i rasprava: Neka učenici rasprave o svakoj opciji i ispune tablicu kao grupa. Potaknite ih da razmotre različita gledišta i postignu konsenzus.
	• Koristite vizualne alate (npr. označavanje bojama za slaganje, ikone za snage/slabosti) kako biste vizualno pratili raspravu u grupi.
	• Donesite konačnu odluku: Nakon što je tablica dovršena, neka grupa odabere najodrživiju opciju i razmisli o procesu donošenja odluka u grupi.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

PROBLEM
Rješavanje
06

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Rješavanje problema uključuje učinkovito prepoznavanje, analizu i rješavanje problema. To je ključna vještina i u osobnom i u profesionalnom okruženju, koja pojedincima omogućuje snalaženje u izazovima i donošenje informiranih odluka.
Ova vještina je ključna za inovacije, učinkovitost i kontinuirano poboljšanje u bilo kojem području.

Cilj ovog modula	• Opremiti edukatore za odrasle vizualnim alatima i strategijama za učinkovito poučavanje rješavanja problema, omogućujući ranjivim odraslim osobama da razviju praktične vještine za suočavanje s osobnim, društvenim i profesionalnim izazovima.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Problem-Ciklus rješavanja

Jasno identificirajte problem o kojem je riječ, osiguravajući točno razumijevanje njegovog opsega i utjecaja.

Razmotrite moguće načine za rješavanje utvrđenog problema.

Procijenite izvedivost, rizike i potencijalni utjecaj svakog predloženog rješenja.

Provedite odabrano rješenje u djelo s jasnim planom i resursima.

Analizirajte rezultate implementiranog rješenja i identificirajte područja za poboljšanje.

Funded by the European Union

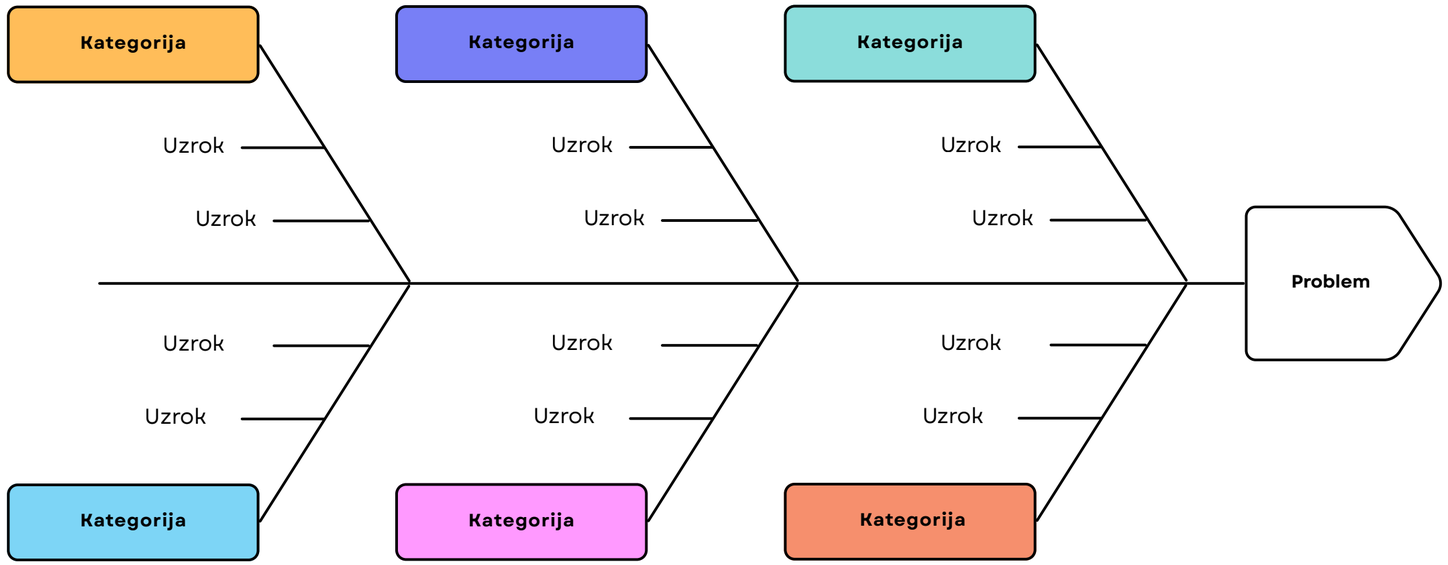
Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Dijagram riblje kosti (uzrok i posljedica)

Dijagram riblje kosti, također poznat kao dijagram uzroka i posljedice ili Ishikawin dijagram, vizualni je alat koji se koristi za sustavno identificiranje i analizu temeljnih uzroka problema.

Njegov strukturirani pristup pomaže učenicima da složene probleme razlože na upravljive komponente, potičući dublje razumijevanje onoga što doprinosi problemu.

Kako koristiti:
Identificirajte problem: Započnite definiranjem središnjeg problema i njegovim upisivanjem na "glavu" ribe.
Odredite kategorije: Odaberite široke kategorije koje bi mogle doprinijeti problemu.
Uzroci brainstorminga: Identificirajte specifične uzroke u svakoj kategoriji i dodajte ih kao manje grane.
Analiziraj i odredi prioritete: Pregledajte sve utvrđene uzroke kako biste pronašli najznačajnije uzročnike problema.
Razvoj rješenja: Koristite uvide za sustavno rješavanje temeljnih uzroka.



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vježba rušenja barijera

Cilj	Prevladajte uobičajene prepreke u rješavanju problema.

Potrebni materijali:	• Predložak grafikona raščlambe barijera.
	• Kartice scenarija. Svaka kartica će:
	  ◦ Navedite scenarij: npr. "Propušteni rok" ili "Nesporazum tijekom sastanka".
	  ◦ Opišite kontekst: Kratak sažetak problema, kao što je: "Vaš tim je propustio rok za isporuku projekta zbog nejasnih uputa. Sada je klijent frustriran."

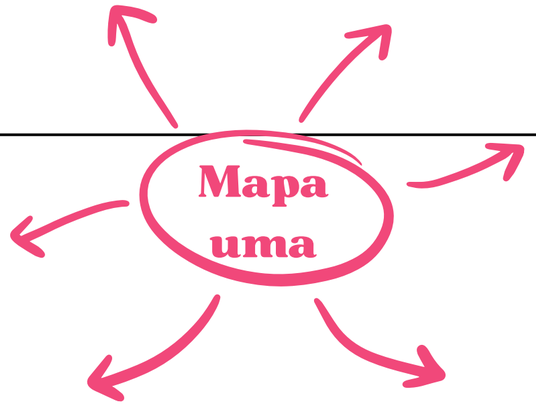
Upute:	• Dajte učenicima scenarij problema i predstavite predložak grafikona. • Učenici u prvom stupcu navode potencijalne prepreke za rješavanje problema. • U drugom stupcu opišite utjecaj svake prepreke. • U trećem stupcu, razmislite o idejama i zabilježite rješenja za prevladavanje svake prepreke.
Ishod:	Učenici postaju vješti u prepoznavanju i prevladavanju prepreka.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Kreativno brainstorming s mentalnom mapom

Cilj	Potaknite inovativno razmišljanje za rješavanje problema.
Potrebni materijali:	• Predložak prazne mentalne mape. • Scenarij (npr. „Kako možemo privući više članova zajednice na događaje?“).
Upute:	• Predstavite scenarij problema i zamolite učenike da razmotre rješenja koristeći predložak mentalne mape. • Učenici dijele ideje u kategorije (npr. marketing, logistika, partnerstva). • Raspravite u grupi koje su ideje praktične i vrijedne daljnjeg razvoja.
Ishod:	Učenici uče kreativno razmišljati i vizualno organizirati ideje.



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

PRILAGODLJIVOST I ELASTIČNOST

07

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Prilagodljivost se odnosi na sposobnost prilagođavanja novim uvjetima ili promjenama u vlastitom okruženju. Otpornost uključuje sposobnost brzog oporavka od teškoća i neuspjeha.
Razvijanje prilagodljivosti i otpornosti ključno je za upravljanje životnim izazovima, održavanje mentalnog blagostanja i postizanje osobnog rasta.

Cilj ovog modula	• Opremite edukatore za odrasle vizualnim alatima i strategijama kako biste pomogli ranjivim odraslim osobama da razviju sposobnost prilagodbe promjenjivim situacijama i oporavka od izazova.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Što je Prilagodljivost?

Fleksibilnost: Otvorenost za promjene i spremnost na prilagođavanje planova ili ponašanja prema potrebi.

- Učenje i rast: Promatranje promjena i izazova kao prilika za osobni i profesionalni razvoj.

Tekuća rijeka predstavlja prilagodljivost - prilagođavanje zavojima, stijenama i promjenjivim krajolicima.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Što je otpornost?

Emocionalni oporavak: Sposobnost upravljanja i oporavka od emocionalnog stresa ili nedaća.
Snaga i upornost: Održavanje motivacije i truda usprkos teškoćama i neuspjesima.

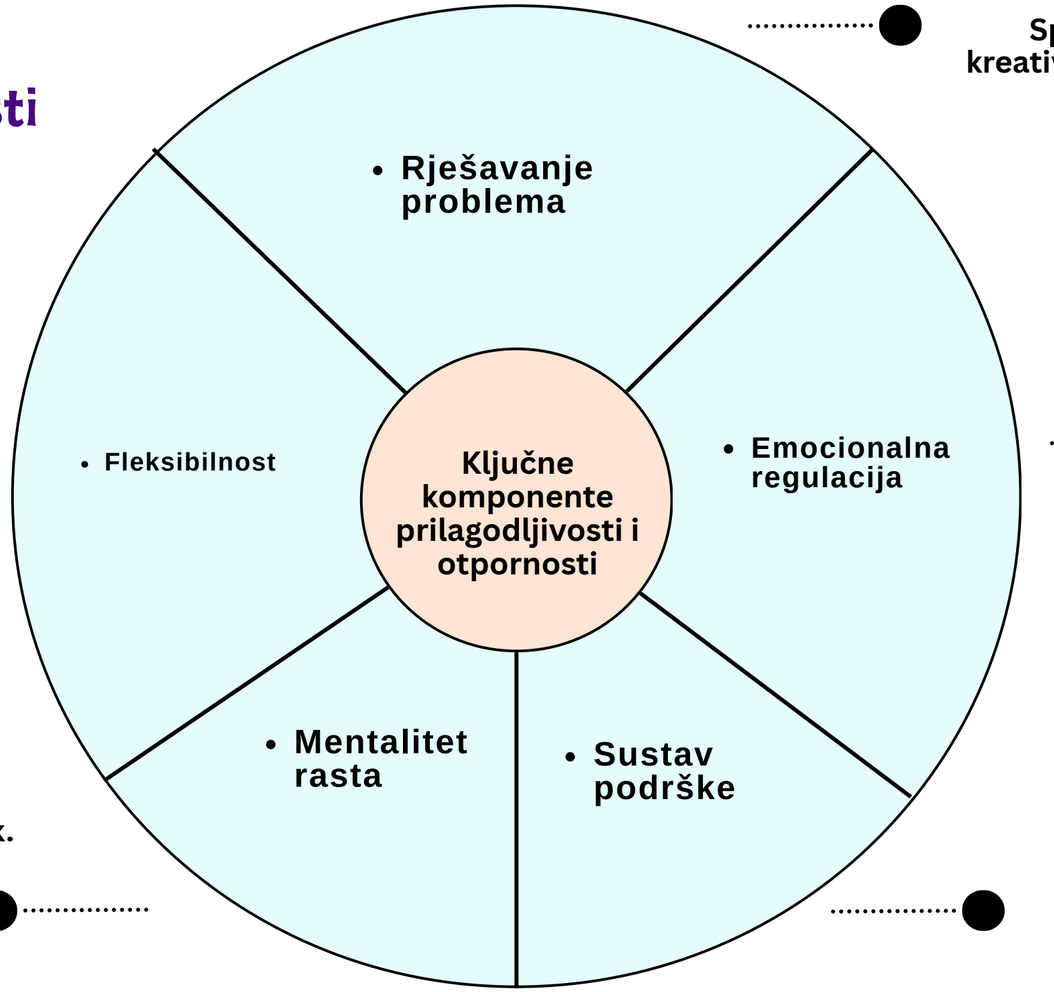
Drvo koje uspijeva u različitim vremenskim uvjetima predstavlja otpornost - duboko korijenje pruža snagu protiv oluja.

Deblo simbolizira snagu, grane pokazuju fleksibilnost, a korijenje predstavlja emocionalnu, mentalnu i fizičku stabilnost.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Ključne komponente prilagodljivosti i otpornosti



Sposobnost pronalaženja kreativnih i učinkovitih rješenja za izazove.

Upravljanje stresom i emocijama kako bi se ostao fokusiran i učinkovit tijekom izazova.

Iskorištavanje odnosa i zajednice za ohrabrenje i pomoć.

Promatranje izazova kao prilika za učenje i napredak.

Sposobnost prilagođavanja ponašanja, misli i planova kako se okolnosti mijenjaju.

Funded by the European Union

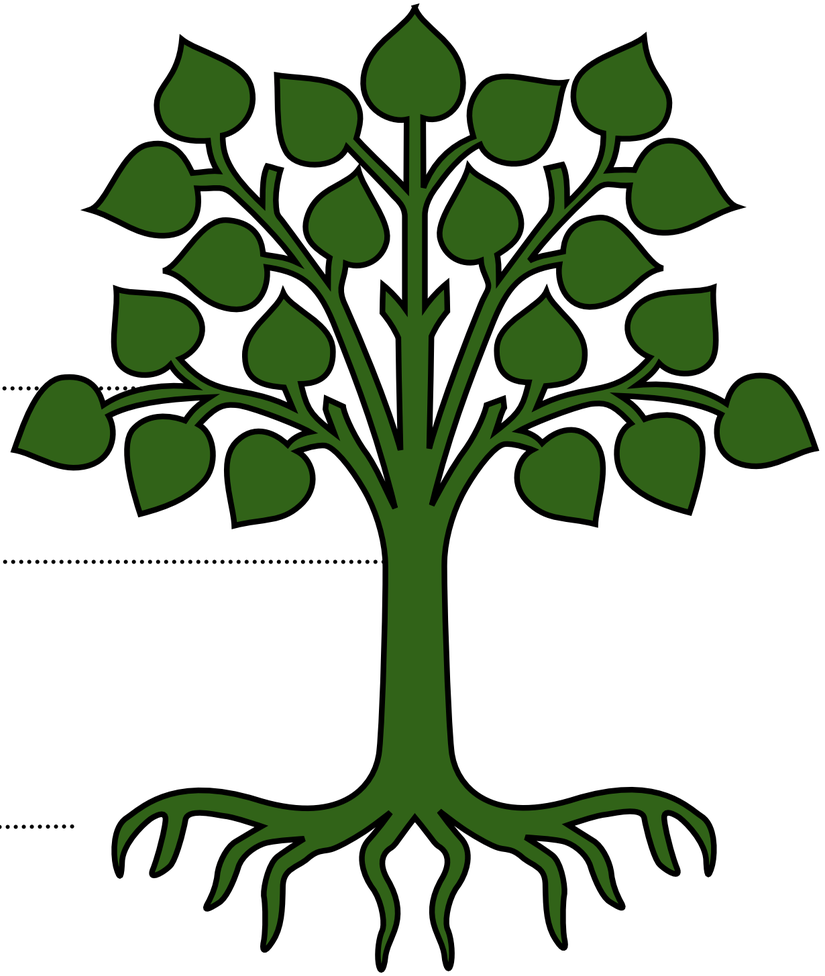
Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

DRVO OTPORNOSTI
(razvijanje otpornosti)

Grane: Ishodi poput oporavka od neuspjeha i osobnog rasta.

Trup: Osnovne vještine otpornosti (rješavanje problema, emocionalna regulacija).

Korijeni: Temelji poput brige o sebi, samosvijesti i mreža podrške.



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Radionica o stablu otpornosti

Cilj	Vizualizirajte strategije za izgradnju osobne otpornosti.
Potrebni materijali:	• Prazan predložak "Stablo otpornosti". • Markeri/olovke za pisanje.

Upute:	• Podijelite predložak stabla učenicima.
	• Učenici ispunjavaju:
	  ◦ Korijeni: Njihovi postojeći sustavi podrške i navike brige o sebi.
	  ◦ Trunk: Vještine koje koriste za prevladavanje izazova.
	  ◦ Podružnice: Ciljevi ili rezultati koje žele postići.
	• Raspravite o strategijama za jačanje njihovog "drveta".

Ishod:	Učenici stvaraju osobnu mapu otpornosti.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Refleksija o načinu razmišljanja o rastu

Cilj	Promijenite obrasce razmišljanja od fiksnih prema onima usmjerenima na rast.
Potrebni materijali:	• Infografika o načinu razmišljanja rasta u odnosu na fiksni način razmišljanja. • Radni list za refleksiju.
Upute:	• Navedite primjere tvrdnji o fiksnom naspram rasta kao načinu razmišljanja. • Učenici prepisuju tvrdnje o fiksnom načinu razmišljanja u tvrdnje usmjerene na rast (npr. „Nikada ovo neću razumjeti“ → „Razumjet ću ovo ako vježbam“). • Raspravite kako usvajanje načina razmišljanja usmjerenog na rast podržava otpornost.
Ishod:	• Učenici razumiju kako način razmišljanja utječe na prilagodljivost.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

VRIJEME
UPRAVLJANJE
08

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Upravljanje vremenom uključuje organiziranje i planiranje kako raspodijeliti vrijeme između različitih aktivnosti. Učinkovito upravljanje vremenom omogućuje pojedincima da rade pametnije, a ne napornije, te može dovesti do povećane produktivnosti i smanjenja stresa.
Razvijanje vještina upravljanja vremenom pomaže pojedincima da poštuju rokove, postignu ciljeve i učinkovitije uravnoteže različite aspekte života.

Cilj ovog modula	• Opremiti edukatore za odrasle alatima i strategijama za podučavanje ranjivih odraslih osoba učinkovitom upravljanju vremenom, omogućujući im da odrede prioritete zadataka, ispune rokove i postignu osobne i profesionalne ciljeve.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Ključni koncepti koje treba obraditi u upravljanju vremenom

Prioritizacija – Usredotočite se na ono što je najvažnije i najhitnije.

Planiranje – Koristite alate poput kalendara i popisa obaveza za organiziranje zadataka.

Postavljanje ciljeva – Postavite jasne, ostvarive ciljeve (npr. SMART ciljeve).

Izbjegavanje odugovlačenja – Prepoznajte i upravljajte navikama odugovlačenja.

Svijest o vremenu – Razmislite o tome kako se vrijeme koristi i napravite prilagodbe.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Eisenhowerova matrica (mreža hitnog i važnog)

- Koncept: Prioritizacija

Prvo uradi: Hitno + Važno
Zadaci koji zahtijevaju hitnu akciju

Odlučite: Nije hitno + Važno
Planirajte ovo i dodajte u svoj kalendar

Delegat: Hitno + Nije važno
Zamolite druge za pomoć ili preuzmite

Izbriši: Nije hitno + Nije važno
Uklonite distrakcije i gubitnike vremena

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Predložak SMART ciljeva

- Koncept: Postavljanje ciljeva

- **Specifično:** Jasno navedite što želite postići
- **Mjerljivo:** Kako ćete pratiti svoj napredak?
- **Ostvarivo:** Je li ovo realno s obzirom na vašu trenutnu situaciju?
- **Relevantno:** Je li usklađeno s vašim potrebama ili vrijednostima?
- **Vremenski ograničeno:** Koji je vaš rok ili vremenski okvir?

S	M	JEDAN	R	T
SPECIFIČAN	MJERLJIVO	OSTVARLJIV	RELEVANTNO	VRIJEME
Što točno želim postići?	Kako ću znati kada sam to postigao/la?	Mogu li realno to postići? Kakva bi mi podrška mogla biti potrebna?	Zašto mi je ovaj cilj važan upravo sada?	Koji je moj rok ili raspored?
G	THE	JEDAN	L	S

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Spirala odugovlačenja

- Koncept: Prepoznavanje i izbjegavanje odugovlačenja

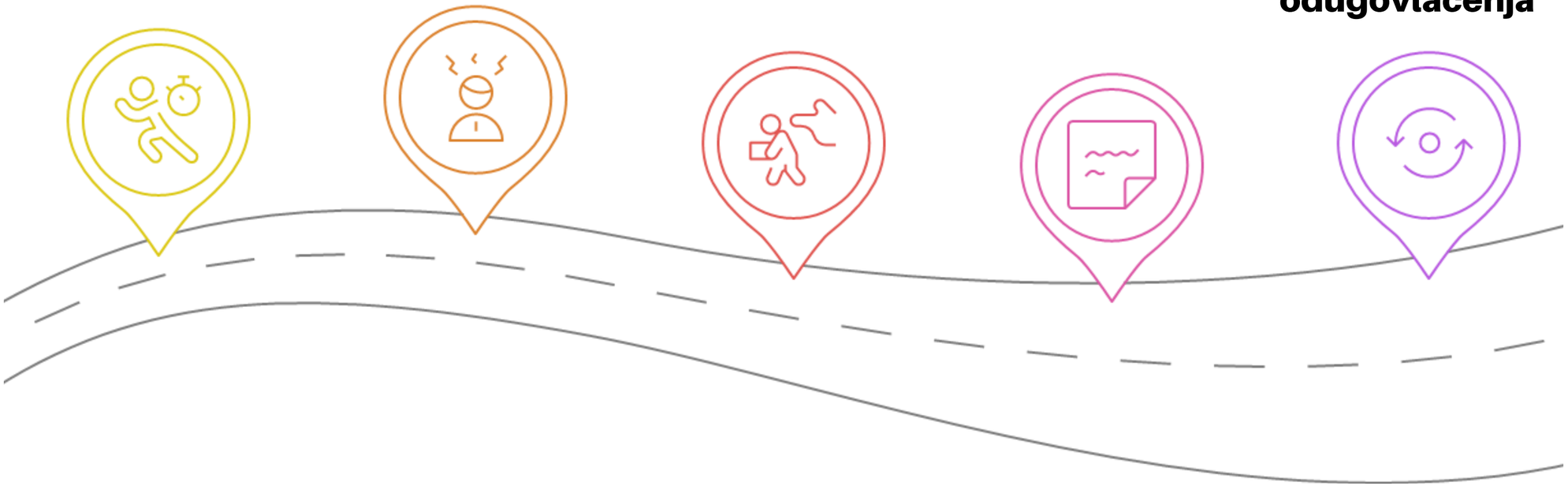
Početno odugovlačenje
Odluka o odgađanju zadatka

Osjećam se pod stresom
Pojava stresa zbog kašnjenja

Panika u zadnji čas
Iznenadni nalet tjeskobe kako se rok bliži

Rezultati niske kvalitete
Rezultat ubrzanog rada

Ponovi ciklus
Nastavak obrasca odugovlačenja



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Prioritizirajte svoj dan (Eisenhowerova matrica)

Cilj	Pomozite učenicima da prepoznaju koji su zadaci hitni, važni ili se mogu delegirati ili ukloniti.
Potrebni materijali:	• Predložak za ispis Eisenhowerove matrice • Kartice ili listići sa scenarijima zadataka (mješovito: hitno, nehitno itd.) • Markeri/olovke za pisanje
Upute:	• Dajte svakom učeniku praznu matricu i set kartica sa zadacima. • Zamolite ih da svaki zadatak smjeste u jedan od 4 kvadranta (Prvo napravi, Odluči, Delegiraj, Izbriši). • Raspravite u grupi zašto su svaki zadatak smjestili tamo gdje ga jesu.
Ishod:	Polaznici će moći vizualno odrediti prioritete zadataka i razumjeti kako se usredotočiti na ono što je zaista važno u njihovoj svakodnevnoj rutini.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Izazov s vremenskim staklenim staklom (praktična vizualna metafora)

Cilj	Kako bi se učenicima pomoglo da shvate kako davanje prioriteta velikim, značajnim zadacima ostavlja prostor za manje.
Potrebni materijali:	• Prozirna staklenka ili posuda • Veliko kamenje (koje predstavlja važne zadatke) • Mali kamenčići ili perle (manje važni zadaci) • Pijesak ili riža (manji zadaci/ometanja) • Markeri/oznake
Upute:	• Uvedite metaforu: staklenka = vaš dan. • Zamolite učenike da označe veliko kamenje svojim najvažnijim zadacima (npr. traženje posla, vrijeme s obitelji). • Napunite staklenku: prvo pijeskom, zatim kamenčićima, a zatim pokušajte dodati veliko kamenje - neće stati. • Sada ponovite, počevši s velikim kamenjem, zatim šljunkom, pa pijeskom - sve odgovara. • Razmislite: Koje su vaše "velike stijene"? Čime prvo punite svoju vremensku posudu?
Ishod:	Učenici vizualiziraju kako ispunjavanje vremena malim, nevažnim zadacima istiskuje ono što je važno – naglašavajući važnost određivanja prioriteta.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Postavite SMART cilj

Cilj	Pomozite učenicima da postave jasne, realne i vremenski ograničene ciljeve prema kojima mogu raditi.
Potrebni materijali:	• SMART ciljevi radni list • Olovke/markeri • Ideje za upute o cilju (neobavezno)
Upute:	• Učenici biraju osobni ili profesionalni cilj. • Razložite to u SMART format: Specifično, Mjerljivo, Ostvarivo, Relevantno, Vremenski ograničeno. • Podijelite s partnerom za povratne informacije. • Po želji, zakažite kratke provjere kako biste pratili napredak.
Ishod:	Polaznici će otići s jednim dobro osmišljenim ciljem i jasnim planom za rad na njegovom ostvarenju.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

I
I
R
CONSULTING GROUP

UIF

RUKOVODSTVO

09

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Liderstvo uključuje vođenje, inspiriranje i utjecaj na druge kako bi postigli zajedničke ciljeve. Učinkovito vodstvo pomaže u motiviranju timova, poticanju pozitivnih promjena i stvaranju podržavajućeg okruženja.
Razvijanje vještina vođenja ključno je za osobni rast, izgradnju samopouzdanja i pozitivan doprinos u različitim ulogama i okruženjima.

Cilj ovog modula	• Opremiti edukatore za odrasle alatima za podučavanje ranjivih odraslih osoba osnovama vodstva, uključujući samovodstvo, utjecaj u timu i etičko donošenje odluka - sve putem jasnih, zanimljivih vizualnih i interaktivnih metoda.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

ZAKLADA ZA VODSTVO

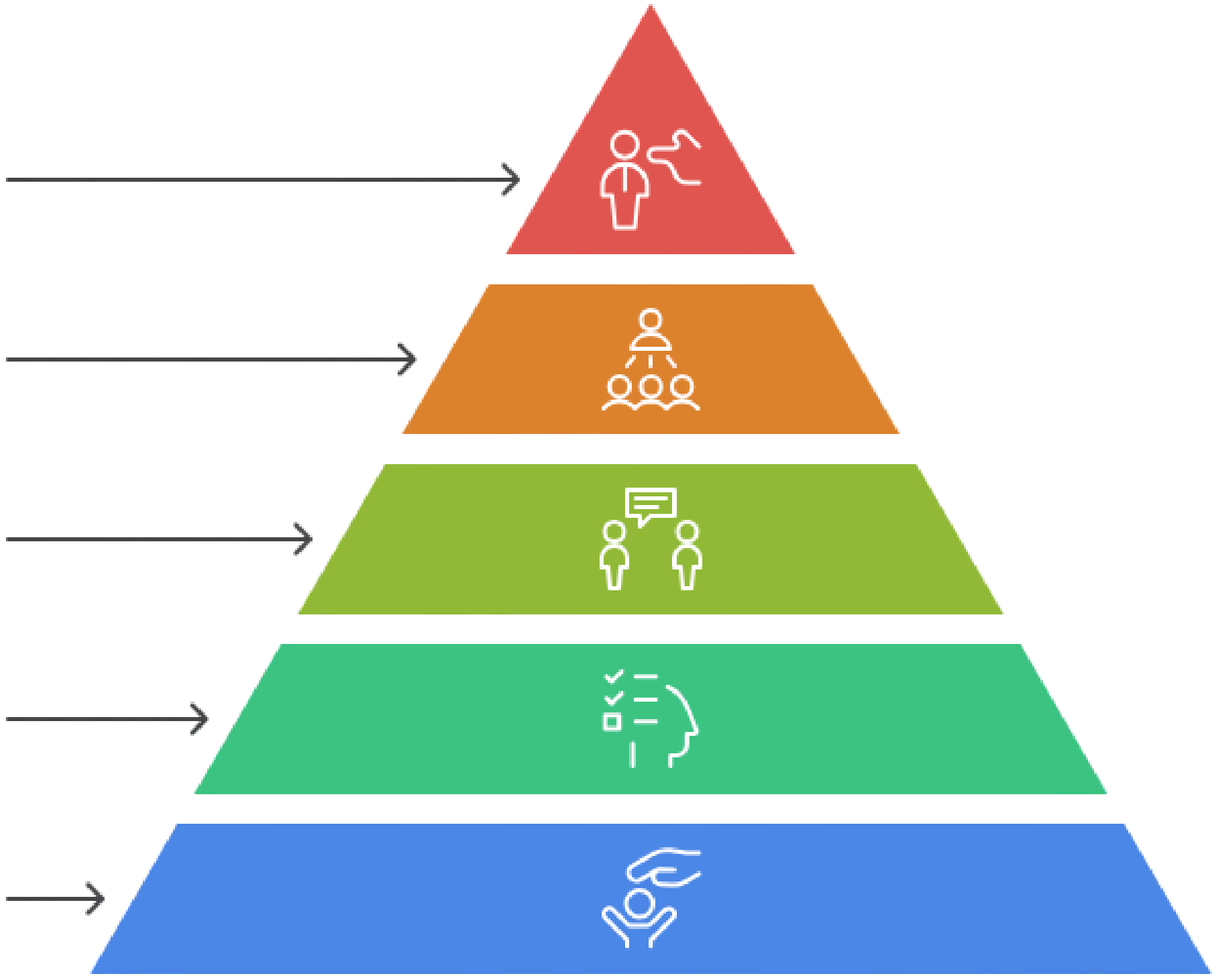
Odgovornost i integritet – Činiti pravu stvar i preuzeti odgovornost za svoje postupke.

Donošenje odluka – Donošenje promišljenih, etičkih i pravovremenih odluka.

Komunikacija – Slušanje, davanje jasnih uputa i povratnih informacija.

Vođenje drugih – Inspiriranje, usmjeravanje i podržavanje grupe.

Samovodstvo – Vođenje sebe kroz disciplinu, odgovornost i inicijativu.



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

VRSTE VODSTVA

VISOKA KONTROLA

NISKA KONTROLA

Autokratski vođa:
Diktira odluke i očekuje poslušnost

Transformacijski vođa:
Inspirira i motivira vizijom

Demokratski vođa:
Dijeli donošenje odluka s grupom

Vođa sluge:
Fokusira se na zadovoljavanje potreba tima

Laissez-faire:
Delegira ovlasti uz minimalnu intervenciju

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Lanac vještina vođenja

Aktivno slušanje:
Uključuje potpuno angažiranje i razumijevanje tuđih perspektiva

Rješavanje problema:
Učinkovito i efikasno prepoznavanje i rješavanje problema.

Empatija:
Razumijevanje i dijeljenje osjećaja drugih

Davanje povratnih informacija:
Pružanje konstruktivnih i podržavajućih savjeta za poboljšanje učinka

Motivacija:
Inspiriranje i ohrabrivanje drugih da ostvare svoje ciljeve

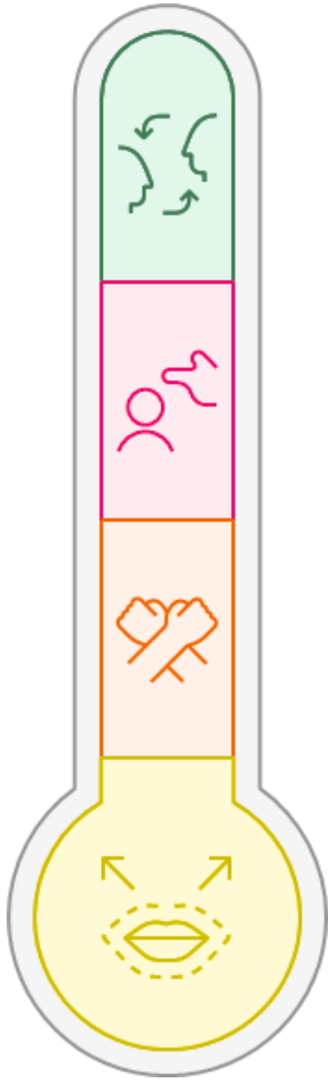
Odgovornost:
Preuzimanje odgovornosti za postupke i rezultate

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Kako vođe komuniciraju: 4 stila

STIL	Utjecaj vodstva
Asertivan	Gradi povjerenje, potiče suradnju. Idealan stil.
Agresivan	Dovodi do ignoriranja, niskog utjecaja vodstva.
Pasivno-agresivni	Stvara strah, otpor i napetost.
Pasivno	Stvara zbunjenost i nepovjerenje.



Asertivan:
Jasno i s poštovanjem komunicira, potičući suradnju

Agresivno:
Dominira u razgovorima i ignorira tuđa mišljenja

Pasivno-agresivno:
Neizravno izražava negativnost i ogorčenost

Pasivno:
Izbjegava sukobe i odgađa donošenje odluka

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vođa protiv šefa: Koja je razlika?

VOĐA

- Inspirira druge na djelovanje
- Sluša i cijeni povratne informacije
- Dijeli zasluge s timom
- Vodiči na primjeru
- Podržava razvoj drugih
- Radi s timom

ŠEF

- Zapovijeda i kontrolira druge
- Preglasava druge ili ignorira mišljenja
- Preuzima zasluge za uspjeh tima
- Zahtijeva performanse
- Kritizira pogreške
- Ostaje odvojen od tima

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Vremenska crta vodstva

Cilj	Razmislite o osobnom rastu vodstva tijekom vremena.
Potrebni materijali:	• Prazan predložak vremenske linije ili običan papir • Olovke/markeri
Upute:	• Učenici crtaju vodoravnu liniju koja predstavlja njihov život ili proteklih 5-10 godina. • Označite ključne trenutke u kojima su pokazali vodstvo (npr. podržali nekoga, donijeli odluku, zauzeli se za nešto). • Označite koju su vještinu ili kvalitetu koristili. • Dodajte buduću točku – „Kakav vođa želim biti sljedeći?“
Ishod:	Gradi samopouzdanje pokazujući da je vodstvo već prisutno, čak i u malim akcijama.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Refleksija kompasa liderstva

Cilj	Vodite učenike u istraživanju njihovih osobnih liderskih osobina i ravnoteže.
Potrebni materijali:	• Radni list Kompasa liderstva (Sjever: Vizija, Jug: Integritet, Istok: Empatija, Zapad: Akcija) • Olovke/markeri

Upute:	• Objasnite svaki smjer kompasa:
	  ◦ Sjever = Vizija: Vidi širu sliku
	  ◦ Jug = Integritet: Iskrenost i dosljednost
	  ◦ Istok = Empatija: Briga za druge
	  ◦ Zapad = Akcija: Preuzima inicijativu
	• Učenici se ocjenjuju od 1 do 5 u svakom smjeru i povezuju točkice kako bi formirali oblik vodstva.
	• Raspravite:
	  ◦ Koji je tvoj najjači smjer?
	  ◦ Gdje možete rasti kako biste postali uravnoteženiji?

Ishod:	Polaznici razvijaju osobni profil vođenja i razmišljaju o tome kako ojačati druge osobine za uravnoteženije vođenje.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Karta liderstva u svakodnevnom životu

Cilj	Pomozite učenicima da prepoznaju vodstvo u svojim svakodnevnim ulogama i aktivnostima.
Potrebni materijali:	• Prazan radni list mentalne mape pod nazivom: „Kamo vodim u svom životu“ • Markeri ili olovke u boji • Neobavezno: Naljepnice ili ikone za vizualno poboljšanje

Upute:	• Započnite s raspravom: „Kako izgleda vodstvo izvan radnog mjesta?“
	• Učenici stvaraju mapu uma sa sobom u središtu.
	• Dodajte grane kao što su:
	  ◦ Kod kuće (npr. uloge braće i sestara, organiziranje obroka)
	  ◦ U zajednici (npr. pomaganje susjedu, volontiranje)
	  ◦ S prijateljima/obiteljju (npr. podrška nekome, davanje savjeta)
	  ◦ Na poslu ili na obuci (npr. pomaganje vršnjaku, preuzimanje inicijative)
	• Razmislite u parovima: Gdje već pokazujem vodstvo? Gdje bih želio rasti?

Ishod:	Učenici prepoznaju da je vodstvo dio svakodnevnog života, povećavajući samopoštovanje i samopouzdanje.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Funded by
the European Union

2023-2-EE01-KA210-ADU-0

Vaimupuudega Inimeste Tugiliit
Vaimukad

CONSULTING GROUP

UIF

EMOTIVAN INTELIGENCIJA

10

SkillVista

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Emocionalna inteligencija (EI) odnosi se na sposobnost prepoznavanja, razumijevanja, upravljanja i učinkovitog korištenja emocija kod sebe i drugih. Obuhvaća vještine poput empatije, samoregulacije i socijalne svijesti.

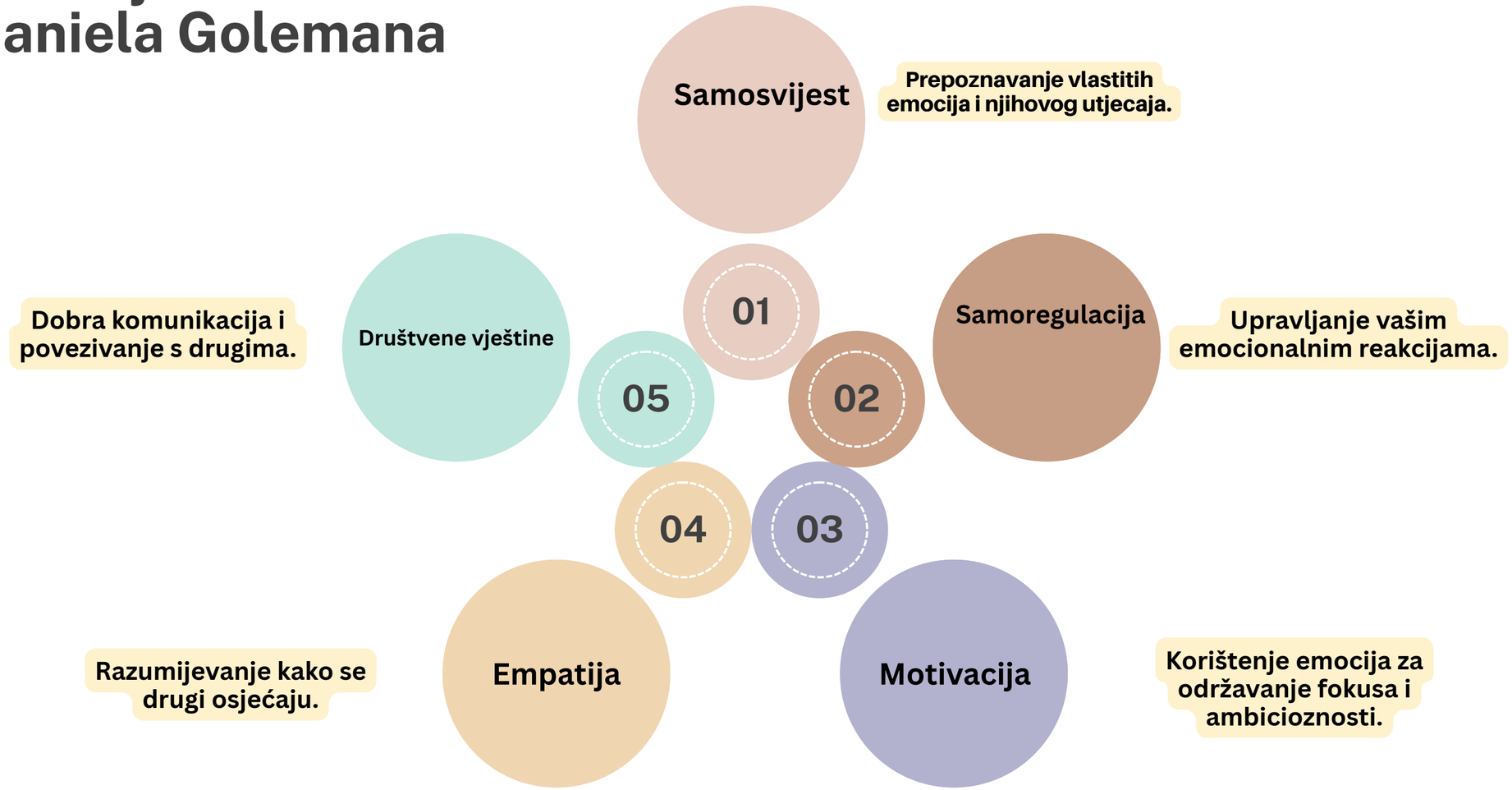
Razvijanje emocionalne inteligencije ključno je za izgradnju zdravih odnosa, upravljanje stresom i poboljšanje osobnih i profesionalnih interakcija.

Cilj ovog modula	• Pomoći učenicima da prepoznaju, razumiju i upravljaju emocijama - u sebi i drugima - kako bi poboljšali komunikaciju, odnose i donošenje odluka.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Temeljni EI model Daniela Golemana

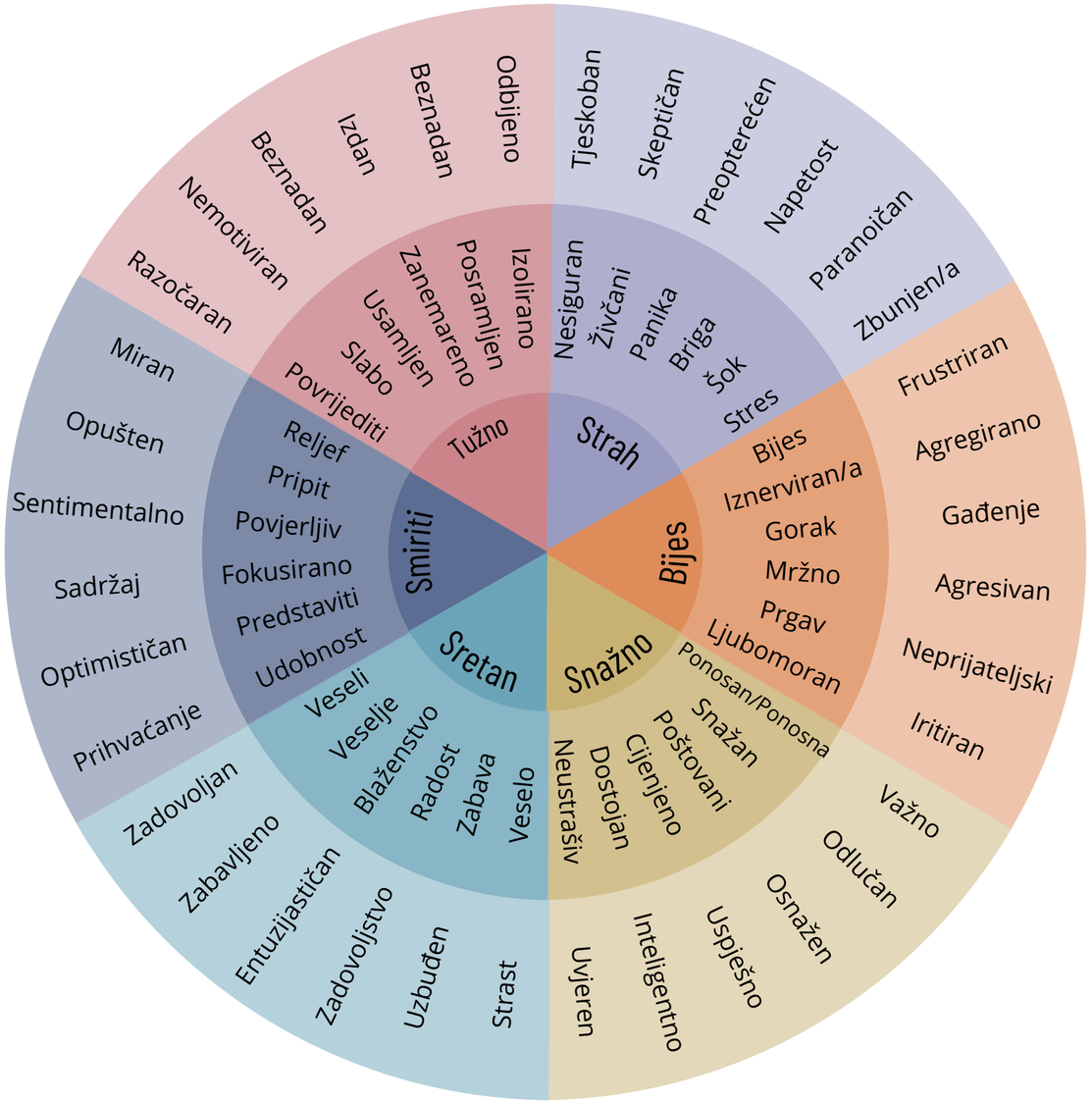


Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Kotač osjećaja

- Koristite s rutinom „Emocija dana“ gdje učenici imenuju kako se osjećaju i zašto.
- Proširuje emocionalni vokabular — ključno za samoizražavanje i komunikaciju.
- Potiče učenike da se pomaknu dalje od „dobro/loše“ ili „sretno/tužno“.

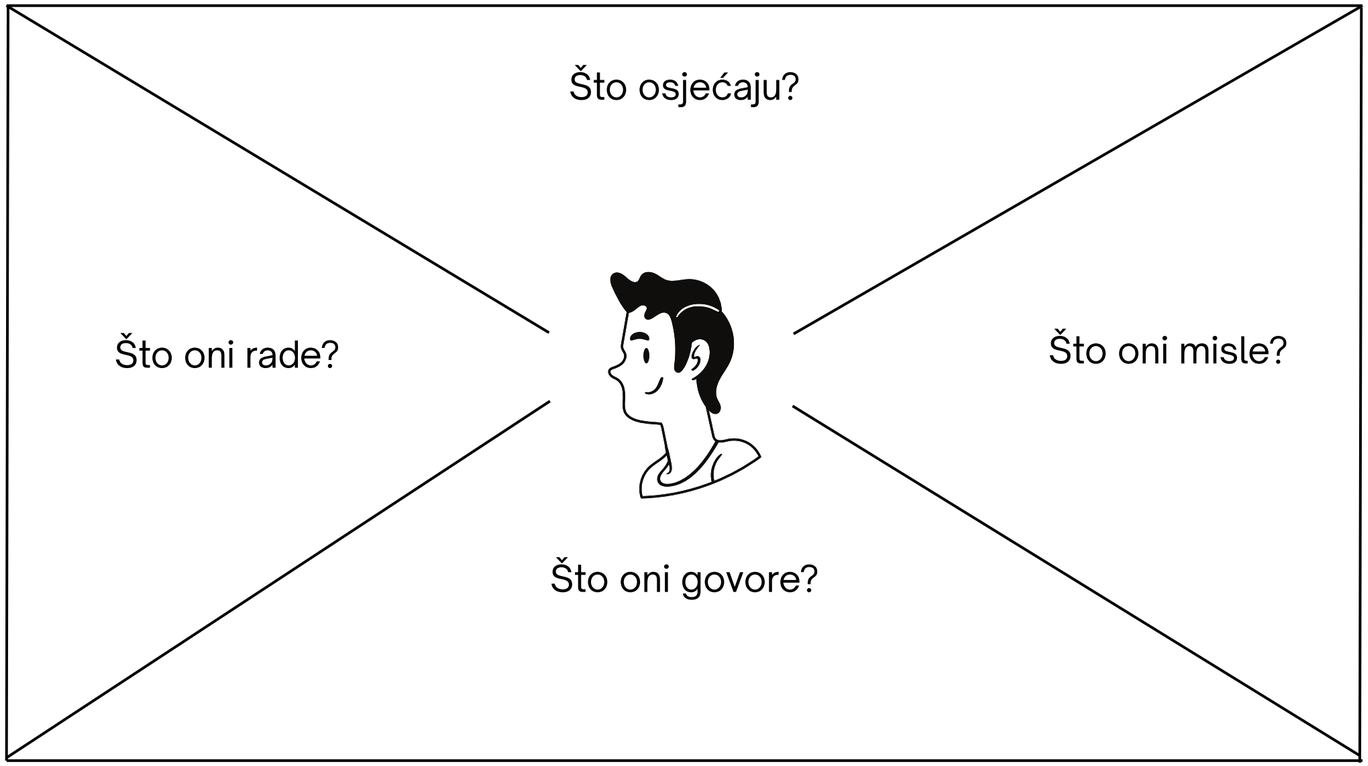


Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

KARTA EMPATIJE

- Vizualni okvir koji potiče učenike da istraže kakva druga osoba može biti:
  - Razmišljanje
  - Osjećaj
  - Izreka
  - Raditi
- Potiče emocionalno zauzimanje perspektive i poboljšava sposobnost reagiranja na druge s razumijevanjem, ne samo logikom ili reakcijom.

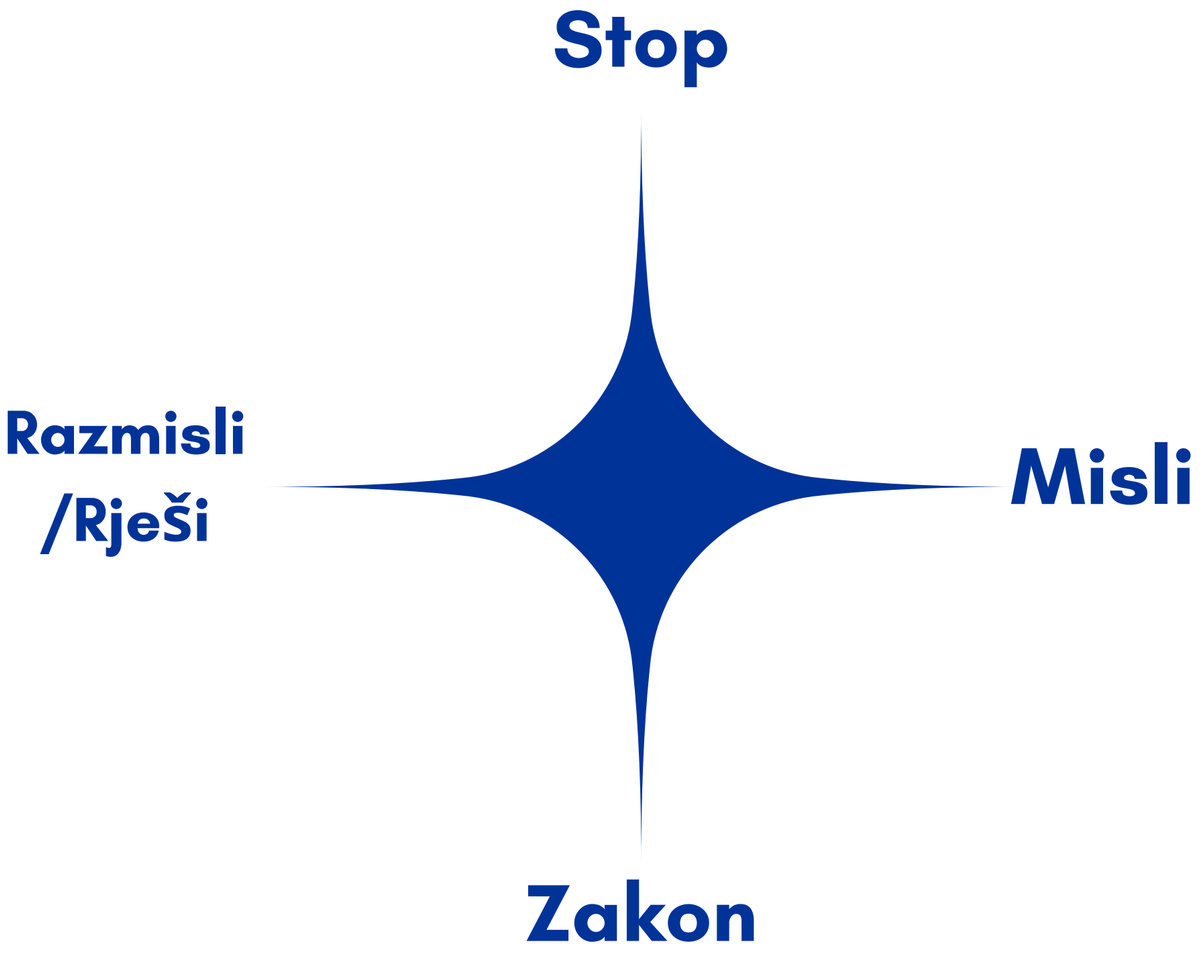


Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

S.T.A.R. model rješavanja sukoba

- **Stani:** Zastani. Udahni prije nego što reagiraš. Ne odgovaraj ljutito.
- **Razmislite:** Što osjećam? Što osjeća druga osoba?
- **Djelujte:** Koristite poštovan, smiren jezik. Koristite izjave u prvom licu.
- **Razmišljanje/Rješavanje:** Oko čega se možemo složiti? Kako možemo izbjeći ovaj sukob u budućnosti?



Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

AKTIVNOSTI - PRIMJERI

SAVJETI ZA ODGOJNIKE	• Pojednostavite vizualne elemente: Koristite jasne, jednostavne vizualne elemente s minimalnim tekstom. Izbjegavajte previše složene dijagrame. • Koristite scenarije koji se mogu povezati: Prilagodite primjere stvarnim životnim situacijama relevantnim za kontekste učenika (npr. obitelj, radno mjesto ili interakcije u zajednici). • Potaknite suradnju: Uparite ili grupirajte učenike kako biste izgradili samopouzdanje i potaknuli međusobnu suradnju. • Budite strpljivi i pružajte podršku: Ranjivim učenicima može biti potrebno dodatno vrijeme i ohrabrenje za sudjelovanje u aktivnostima. • Osigurajte skelu: Započnite s vođenim aktivnostima i postupno prijeđite na samostalnu praksu. • Potaknite razmišljanje: Koristite dnevnike ili rasprave s rezultatima kako biste pomogli učenicima da povežu aktivnosti s vlastitim iskustvima. • Prilagodite pristupačnosti: Osigurajte da materijali i aktivnosti budu prilagođeni učenicima s invaliditetom (npr. korištenjem velikog tiska, jednostavnog jezika ili taktilnih vizualnih elemenata). • Potvrđivanje napora: Proslavite male uspjehe kako biste izgradili samopouzdanje kod učenika.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Grafikon okidača i odgovora

Cilj	Pomozite učenicima da prepoznaju emocionalne okidače i razviju zdravije reakcije na njih.
Potrebni materijali:	• Radni list Okidači i odgovori (3 stupca: Okidač | Uobičajena reakcija | Bolji odgovor) • Markeri/olovke • Primjer popisa okidača (neobavezno)
Upute:	• Započnite s raspravom: „Što je okidač? Što vas trenutno uznemiruje, tjeskobno ili ljuti?“ • Učenici popunjavaju prvi stupac s 3-5 osobnih okidača (npr. prekidanje, kritika, ignoriranje). • U drugom stupcu pišu kako obično reagiraju (npr. viču, zatvaraju se, odlaze). • U trećem stupcu, razmislite i napišite bolji odgovor (npr. pauziranje, korištenje izjava „Osjećam se“, traženje vremena za smirenje). • Podijelite (ako vam je ugodno) i razmislite u parovima: „Koji je jedan bolji odgovor koji želim isprobati sljedeći put?“
Ishod:	Učenici povećavaju samosvijest i počinju unaprijed planirati emocionalno inteligentne reakcije.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Rutina provjere emocija (s tablicom osjećaja)

Cilj	Izgradite dnevnu emocionalnu svjesnost i vokabular koristeći vizualne alate.
Potrebni materijali:	• Veliki grafikon osjećaja (s osnovnim emocijama i jednostavnim ikonama) • Ljepljive bilješke, kartice s emocijama ili mali magneti • Dnevnik (nije obavezno)
Upute:	1. Na početku ili na kraju sesije, pitajte: „Kako se trenutno osjećate?“ 2. Učenici biraju riječ koja izražava osjećaj iz tablice i: a. Postavite marker pored njega b. Napišite riječ na ljepljivu ceduljicu i zalijepite je c. Izgovori to naglas u krugu 3. Neobavezno: Zamolite učenike da dovrše rečenicu: „Osjećam se ___ jer ___.“
Ishod:	Izgrađuje emocionalni vokabular, samosvijest i udobnost pri izražavanju osjećaja.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Krug rezolucije

Cilj	Istražite emocionalnu stranu sukoba i oporavka.

Potrebni materijali:	• Tiskani kružni dijagram podijeljen na:
	  ◦ Što je to uzrokovalo?
	  ◦ Kako sam se osjećao/osjećala?
	  ◦ Što mi je trebalo?
	  ◦ Što je pomoglo u ozdravljenju?
	• Naljepnice ili alati za crtanje

Upute:	1. Učenici promišljaju o stvarnom ili izmišljenom sukobu. 2. Svaki dio kruga dovršite pojedinačno ili u parovima. 3. Neobavezno: Podijelite jedan uvid s grupom.
Ishod:	Podržava emocionalnu obradu, iscjeljenje i samosvijest.

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

DIGITALNA BIBLIOTEKA RESURSA I ALATI OTVORENOG KODA

1. Canva (besplatna verzija) Koristi se za: Izradu infografika, vizualnih uputa, postera, radnih listova Zašto je izvrsno: Sučelje s funkcijom "drag-and-drop", predlošci za meke vještine, elementi dizajna specifični za edukatore Web-stranica: www.canva.com

2. MindMup ili Coggle (besplatna razina) Koristi se za: Izradu mentalnih mapa za koncepte poput emocionalne inteligencije ili timskog rada Zašto je izvrsno: Suradnja u stvarnom vremenu, jednostavna struktura povezanice koje se mogu dijeliti Web-stranice:
www.mindmup.com
www.coggle.it

3. Padlet (besplatno za do 3 ploče) Koristite za: Vizualne rasprave, digitalne oglasne ploče, suradničke aktivnosti Zašto je odličan: Učenici mogu objavljivati slike, tekst i videozapise kao odgovor na upute Web-mjesto:
www.padlet.com

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

4. Google Jamboard / FigJam (besplatno) Koristi se za: Interaktivne ploče, grupne brainstorminge, dijagrame toka Zašto je odličan: Intuitivne značajke crtanja i ljepljivih bilješki, izvrstan za module timskog rada Web-stranice: jamboard.google.com (dok je još uvijek dostupno) www.figma.com/figjam

5. Storyboard That (Besplatna ograničena verzija) Koristi se za: Igranje uloga, vizualno pripovijedanje za scenarije poput rješavanja sukoba ili komunikacije Zašto je izvrstan: Stripovi i storyboardovi vizualno angažiraju učenike s niskom pismenošću Web stranica: www.storyboardthat.com

6. Draw.io / diagrams.net (Otvoreni kod) Koristi se za: Dijagrame toka, mape empatije, stabla odlučivanja izvrsno: Nije potrebna prijava, dijagrami se mogu izvesti, dostupan je offline pristup Web stranica: www.diagrams.net

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

7. H5P (Alati za učenje otvorenog koda) Koristi se za: Izradu interaktivnih vježbi, kvizova, vizualnih odom povuci i ispusti Zašto je odličan: Integrira se s Moodleom ili WordPressom, idealan za kombinira b stranica: www.h5p.org

8. Google obrasci ili Microsoft obrasci Koristite za: Samoprocjenu učenika, kontrolne liste mekih vještina, dnevnike refleksije Zašto je odličan: Jednostavan za korištenje, prilagođen mobilnim uređajima, dobar za prikupljanje povratnih informacija Web-stranice:
forms.google.com
forms.office.com

9. YouTube kanali za meke vještine Koristite za: Vizualne primjere, objašnjenja, kratke refleksivne isj edloženi kanali:
Škola života (emocionalna svjesnost, komunikacija)
TED-Ed (animirane lekcije o životnim vještinama)
GCFLearnFree.org (osnovne meke vještine na radnom mjestu)

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Izrađeno kao dio projekta "Osnaživanje ranjivih odraslih osoba putem vizualnog učenja za razvoj mekih vještina"

(Skill Vista) Erasmus+ projekt.

Razvijeno u partnerstvu od strane:

ESTONSKA UDRUGA ZA OSOBE S MENTALNIM INVALIDITETOM (ESTONIJA), Stichting UIF – Univerzalna zaklada za interakciju (NIZOZEMSKA), TIR Consulting Group j.d.o.o (HRVATSKA)

Funded by the European Union

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.