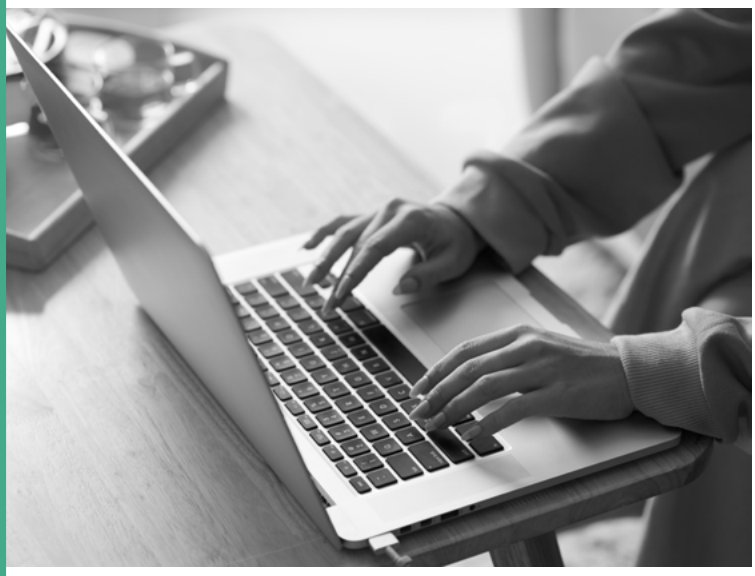
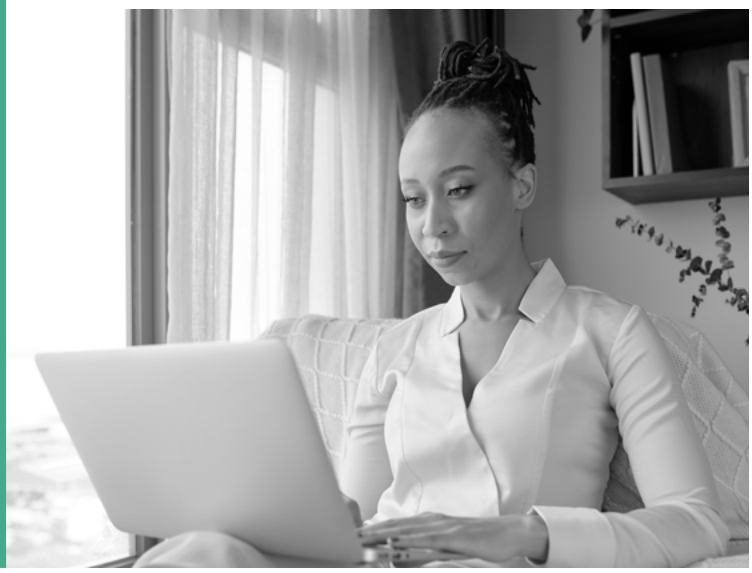
Co-funded by the European Union

fast track
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Lista savjeta: razvijanje vještina otpornosti







fast track
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Co-funded by the European Union

fast track
Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Lista savjeta: razvijanje vještina otpornosti

Jeste li znali? Započnite s predstavljanjem činjenica o vještini upravljanja karijerom (CMS -Career Management Skills) kroz raspravu	**Jeste li znali?** "Otpornost nije samo jedna vještina. To je niz vještina i mehanizama suočavanja. Da biste se oporavili od udaraca života, kao i neuspjeha, trebali biste se usredotočiti na naglašavanje onog pozitivnog." Jean Chatzky
#1 savjet za razvoj CMS-a:	**Primjer:** **Savjet #1 za razvoj otpornosti pri zapošljavanju:** **Održavanje mentalne kondicije:** Iako je tjelesna kondicija važna komponenta otpornosti, jednako je važno, ako ne i važnije, razviti svoju mentalnu kondiciju. Um je moćan alat koji se koristi za razvoj otpornosti. Održavanje vaše mentalne kondicije kroz čitanje, pa čak i vježbe za mozak pomaže izoštriti um.
#2 savjet za razvoj CMS-a:	**Primjer:** **Savjet #2 za razvoj otpornosti pri zapošljavanju:** **Postavljanje realnih ciljeva:** Svi mi podižemo visoko ljestvicu kad je riječ o ciljevima u karijeri. Međutim, često imamo nerealna očekivanja na koji način to postići. To nas često dovodi do osjećaja neuspjeha, razočaranja i nedovoljnih postignuća. Postavite realne i ostvarive kratkoročne ciljeve i imati ćete osjećaj kao da se približavate svojim dugoročnim ciljevima!
#3 savjet za razvoj CMS-a:	**Primjer:** **Savjet #3 za razvoj otpornosti pri zapošljavanju:** **Podrška:** Imati snažan sustav podrške koji će vam pomoći da prebrodite teška i stresna vremena može vam stvarno pomoći da razvijete svoju otpornost. Vaš profesionalni život može postati stresan u određenim trenucima, a svakodnevni zadaci mogu se činiti težima. Imati ljude s kojima možete razgovarati o svojim mislima i osjećajima velika je prednost za izgradnju vaše otpornosti. Zapamtite, u redu je zatražiti pomoć!
Poveznice na dodatne materijale/ videozapise:	"Career Resilience" [Blog] https://www.eventusrecruitmentgroup.com/blog/career-resilience/career-resilience/ [Eventus] "Building Career Resilience" [Članak] https://students.unimelb.edu.au/careers/get-career-ready/building-career-resilience [Sveučilište u Melbourneu]

fast track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

RIJEČKA RAZVOJNA AGENCIJA PORIN d.o.o.
RIJEKA DEVELOPMENT AGENCY PORIN Ltd

EVM GRUPO

INOVA+ RESEARCH & TECHNOLOGY

dante
USTANOVA ZA OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT EDUCATION INSTITUTION

aretés
Spudoratamente

fip
Future In Perspective

PRO WORK
www.pro-work.nl

Co-funded by the European Union

"The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein."
Project Number: 2021-1-HR01-KA220-ADU-000026101