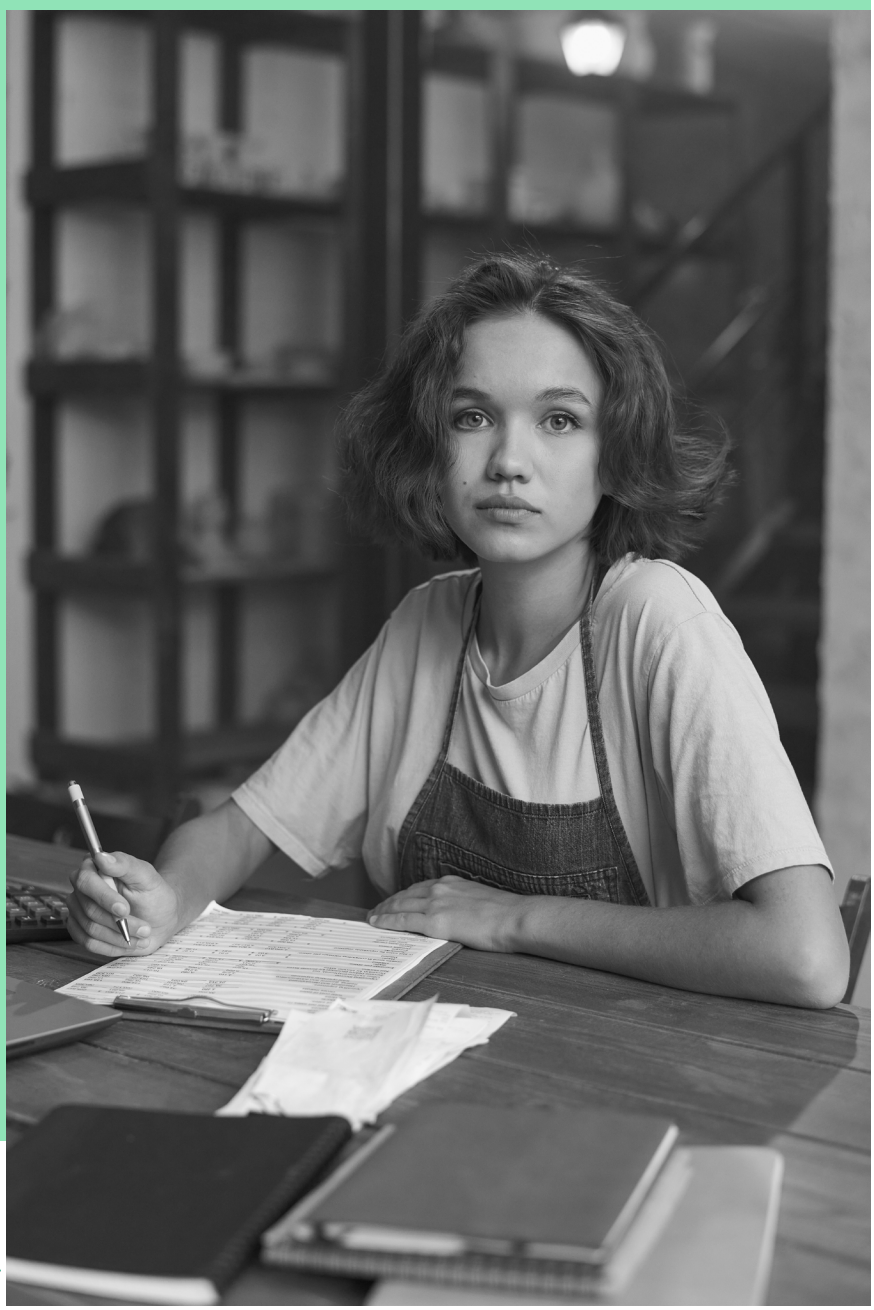
Co-funded by the European Union

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

Lista savjeta za samosvijest



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 za samosvijest

Jeste li znali? Započnite s predstavljanjem činjenica o vještini upravljanja karijerom (CMS -Career Management Skills) kroz raspravu	**Jeste li znali?** Samosvijest znači biti svjestan svojih osjećaja, mentalnog blagostanja i biti svjestan kako si – psihički i fizički. Samosvijest bi vam trebala pomoći da bolje razumijete ne samo sebe, već i kako vas drugi ljudi vide. Glavna komponenta samosvijesti je biti svjestan svojih snaga i slabosti. Dakle, u čemu ste dobri, što sve možete raditi i što biste možda trebali još razvijati. Ovo je osobito utjecajno jer će vam pomoći da odlučite koji put u karijeri želite odabrati u budućnosti.
#1 savjet za razvoj CMS-a:	**#1 savjet za razvoj samosvijesti pri zapošljavanju:** **Vođenje dnevnika:** Dnevnik vam može omogućiti da se povežete sa svojim unutarnjim ja na dubljoj razini i može vam pomoći u razvoju vaše samosvijesti. Svakodnevno vođenje dnevnika može se koristiti kao alat za razmišljanje o mislima i osjećajima te pratiti zbivanja kroz dan i pokušati povezati koji događaji su uzrokovali specifične osjećaje i misli (obično poznato kao "**okidači**"). Ovaj alat vam može dati moć da identificirate koji okidači uzrokuju „negativne" misli i osjećaje. Tako ih možete lakše spriječiti i nastaviti razvijati svoju samosvijest i naučiti kontrolirati svoje emocije i okidače.
#2 savjet za razvoj CMS-a:	**#2 savjet za razvoj samosvijesti pri zapošljavanju:** **Prakticirati Mindfulness:** Mindfulness vam omogućuje da budete svjesni onoga što se događa u vašem umu, tijelu i okolini u sadašnjem trenutku. Meditaciju, kao jednu od mnogih alata, možete ukomponirati u svoju svakodnevnicu. Meditacija od samo nekoliko minuta svaki dan može vam pomoći da ojačate svoju svijest u određenom trenutku. To je metoda promatranja vaših misli i emocija. Prakticiranje svjesnosti je izvrstan alat za razvijanje veće samokontrole.
#3 savjet za razvoj CMS-a:	**#3 savjet za razvoj samosvijesti pri zapošljavanju:** **Izlazak iz komfor zone:** Kada pokušavate povećati svoju samosvijest, bilo bi korisno izaći iz svoje komfor zone i uroniti u nova iskustva. To nam pomaže da otkrijemo više o sebi i priuštimo si nova iskustva koja možda nismo imali priliku iskusiti jer smo utonuli u svoju dnevnu rutinu. Na primjer, mogli biste razmotriti preuzimanje vodstva na projektu za posao, iako ga možda nikada prije niste vodili.
Poveznice na dodatne materijale/ videozapise:	"Imate višak vremena? 11 načina na koje ga možete upotrijebiti za razmišljanje o svojoj karijeri" [Blog] https://tinyurl.com/y935crd8 [HAYS] "Karijerne osobine" [Blog] https://www.truity.com/test/career-personality-profiler-test [TRUITY]

fasttrack

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Patl

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