Erasmus+

fast track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Vještine upravljanja karijerom

Co-funded by
the European Union

fast track



SAMOSVIJEST

Modul o vještinama upravljanja karijerom #1

Co-funded by the European Union

fast track

01

Uvod

Što je samosvijest?

02

Teorija

Teorijske informacije o samosvijesti

03

Praksa

Alati i instrumenti o samosvijesti

04

Zaključak

Zaključak o tome što je samosvijest

Co-funded by the European Union

1. SAMOSVIJEST

Samosvijest je doživljaj vlastitog identiteta, dakle onoga tko smo, što radimo, mislimo, osjećamo ili smo doživjeli. Samosvjesni ljudi kroje svoje izbore onome što im stvarno treba ili onome što im ne treba. Svjesni su kako obrasci utječu na njihov svakodnevni život. Netko tko je samosvjestan i ima svijest o sebi sposoban je živjeti s punim uvjerenjem iz vlastitog srca.

Samosvijest je važna kvaliteta vodstva. Suprotno tome, različite studije također pokazuju da postoji pozitivan odnos između mjere u kojoj je menadžer svjestan učinaka vlastitog ponašanja i prosudbe koju viši menadžeri i zaposlenici imaju o učinkovitosti menadžera.

Co-funded by the European Union

2. INFOGRAFIKA SAMOSVIJESTI

PROCES 1
DEFINIRAJTE VLASTITU SNAGU

PROCES 2
STRUKTURIRAJ SVOJ SVAKODNEVNI ŽIVOT



PROCES 4
PRAKTICIRAJTE MINDFULNESS

PROCES 3
STVARAJTE SVOJ PROSTOR

Co-funded by the European Union

Proces SAMOSVIJESTI...

Kako točno možete samosvjesnije ići kroz život? U svakom slučaju, jedno je jasno: ne postoji jedan ispravan način. To je stalan proces u koji morate aktivno sudjelovati. U konačnici to rezultira većom emocionalnom inteligencijom. Što bolje poznajete sebe, lakše se krećete kroz život.

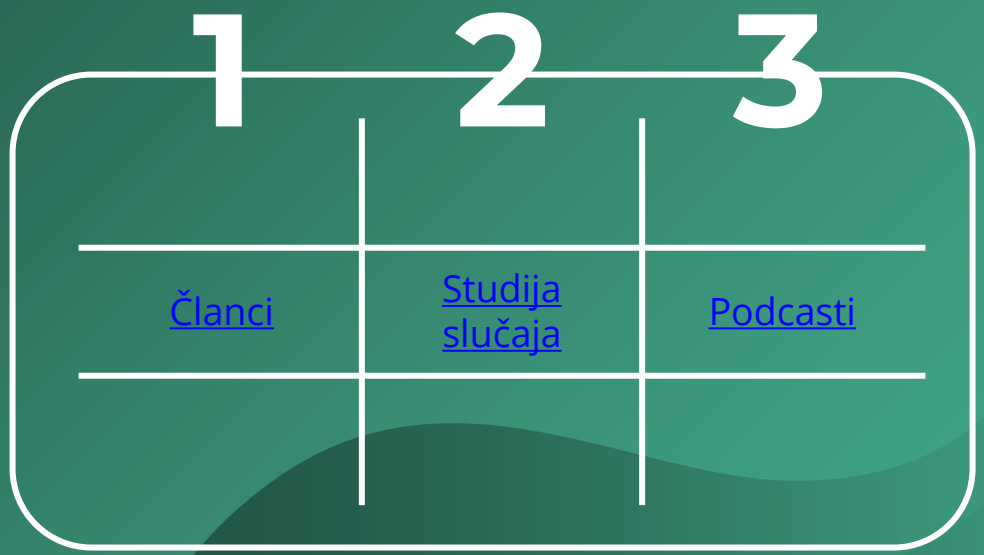
Uravnotežena svijest donosi mir i spokoj. Ako nastavite raditi na tome i dobro se brinete o njemu, ostat ćete mentalno zdravi i unijeti puno pozitivnosti u svoj život. Evo nekoliko savjeta kako postići i održati svoju svijest u ravnoteži, a koje možete pronaći u dodatku.

Izvor: https://bylizet.nl/groeien-in-zelfbewustzijn-5-tips/

Co-funded by the European Union

fast track

Teorijski izvori samosvijesti?



Co-funded by the European Union

Igre o SAMOSVIJESTI?

SKALA SAMOSVIJESTI

Isprobajte ovdje!

Ljestvica samosvijesti (Scheier & Carver, 1985.) potvrđena je i prevedena na nekoliko jezika. Pomaže boljem razumijevanju vlastite razine proživljavanja i preusmjeravanju na objektivnu refleksiju.

KOTAČ SVIJESTI

Isprobajte ovdje!

Postoje varijante kotača samosvijesti koji se koriste u savjetovanju, praksi svjesnosti, pa čak i obrazovanju. Iako kotač ima mnogo varijacija, verzija dr. Dana Siegela temelji se na dokazima. To je vizualna metafora za proces integracije svijesti.

ONLINE SOBE ZA BIJEG

Isprobajte ovdje!

Sobe za bijeg su igre s vremenskim određivanjem u kojima grupe rade zajedno na rješavanju zagonetki. Tradicionalno, igrači ulaze u zaključanu sobu i moraju završiti sve zagonetke u sat ili dva kako bi otključali vrata. Međutim, grupe također mogu igrati sobe za bijeg online.

Co-funded by the European Union

fast track

Trebate više inspiracije za praktične aktivnosti?



positivepsychology.com

actforyouth.net

developmentgoodhabits.com

nik.art

Co-funded by the European Union

04. Zaključci

Samosvijest je važan dio razvoja karijere jer vas tjera da objektivno gledate sebe. Analiza vaših snaga, slabosti, uspjeha i neuspjeha je prosvjetljujuća. Može vam pomoći da odredite što funkcionira, a što ne. Tada možete krenuti naprijed sa svježom perspektivom i ambicijama.

Temeljita svijest o vlastitim interesima, vrijednostima, talentima i životnim preferencijama omogućuje pojedincima da postave odgovarajuće ciljeve u karijeri, razviju odgovarajuće strategije u karijeri i uspješno reguliraju svoje ponašanje.



Co-funded by the European Union

Samo imajte na umu...

“ Pogledaj van i vidjet ćeš sebe, pogledaj unutra i pronaći ćeš sebe ”

Autor: Drew Gerald

Co-funded by the European Union

fast track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path



Co-funded by the European Union

"Podrška Europske komisije ovoj publikaciji ne znači odobravanje sadržaja, koji odražava samo stajališta autora, a Komisija se ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu upotrebu informacija sadržanih u njoj."

Broj projekta: **2021-1-HR01-KA220-ADU-000026101**