Erasmus+

fast track

Helping Adults Identify and Get on the Right Career Path

Vještine upravljanja karijerom

Co-funded by
the European Union

fast track



OTPORNOST

Modul o vještinama upravljanja karijerom #5

Co-funded by the European Union

fast track

01

Uvod

Što je otpornost?

02

Teorija

Teoretske informacije o otpornosti

03

Praksa

Alati i instrumenti otpornosti

04

Zaključak

Zaključak

Co-funded by the European Union

1. UVOD | OTPORNOST

Otpornost je sposobnost oporavka od stresa i nedaća. Kada se dogodi nešto loše ili tužno, možete se osjećati prilično loše. To je normalno. Zapravo, osjećaj i prihvaćanje vlastitih emocija početak je otpornog odgovora. S vremenom se od tog stresa ili tuge, malo po malo, vratite u svoje normalno stanje. Ili možda čak i sebi boljem. U određenom smislu, otpornost i poteškoće, nedaće ili stres neraskidivo su povezani.

Čovjekova otpornost postaje vidljiva tek kada se on ili ona suoče sa stresom ili neuspjesima. Štoviše, samo možete postati otporniji ako se naučite nositi sa stresom i neuspjesima. Da bi se nosili s tim neuspjesima, prije svega, potrebne su neke vještine. Mnoge vještine ili sposobnosti koje su važne za jačanje našeg mentalnog blagostanja također doprinose većoj otpornosti.

Co-funded by the European Union

2. TEORIJA | OTPORNOST

PROCES 1
Tjelesno/mentalno zdravlje

PROCES 2
Vještine rješavanja problema



PROCES 4
Razvoj talenta

PROCES 3
Pozitivna slika o sebi i optimizam

Co-funded by the European Union

Proces OTPORNOSTI...

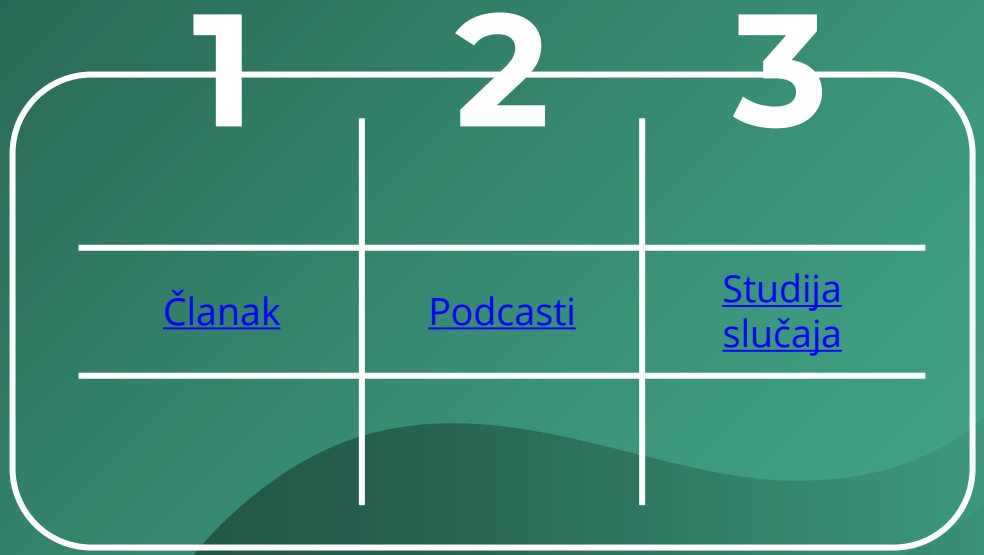
Psiholozi definiraju otpornost kao sposobnost dobrog suočavanja s (osobnim) krizama i relativno brzog oporavka od njih. Svi smo rođeni s ovom vještinom u većoj ili manjoj mjeri prema istraživačima, ali je možemo naučiti i postati bolji u njoj.

Ali kako naučiti kako postati otporniji u osobnom, ali i poslovnom životu, pametno je naučiti ili njegovati određene kvalitete. Temeljni koraci u procesu detaljnije su opisani u dodatku.

Izvor: https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/in-5-stappen-naar-veerkracht/

Co-funded by the European Union

Teoretski izvori otpornosti?



Co-funded by the European Union

Igre o otpornosti?

TROSTRUKI RUB (1)
RJEŠI TO

Ova igra se bavi rješavanjem problema što je dio otpornosti. Ne prođe dan a da ne riješite problem ili da se ne morate pozabaviti problemom. Da bi to bilo moguće, potrebno je razmišljati analitički i kreativno, imati upornost u postizanju uspjeha i naravno biti učinkovit u pronalaženju pravog rješenja!

Možete li u ovoj igri pokazati svoje vještine rješavanja problema? Preuzmite ga sada za iOS ili Android.

TROSTRUKI RUB (2)
DODO

Ova igra govori o fleksibilnosti koja je također dio otpornosti. Fleksibilnost znači ostati učinkovit i smiren u izazovnim situacijama. Riječ je o želji za učenjem, posvećenosti i volji za služenje većoj cjelini. Stoga je dobro biti otvoren i tolerantan.

Možete li pomoći Dodu? Preuzmite ga sada za iOS ili Android.

IGRE ZA PROMJENE

Isprobajte ovdje!

Zabavna lekcija usmjerena na igru o otpornosti, gdje se obrađuju sve vrste elemenata (informacije, video TED govora itd.) u lekciju o tome.

Za više informacija pogledajte!

Co-funded by the European Union

fast track

Trebate više inspiracije za praktične aktivnosti?



positivepsychology.com

mentalhealthyschhools.org

sportanddev.org

rdasia.com

Co-funded by the European Union

04. Zaključci

Otpornost je vaša sposobnost oporavka od poteškoća, padova, promjena i stresa. U stanju ste ostati pozitivni, okrenuti budućnosti i jaki u teškim vremenima, drugim riječima: 'povratiti se'. Biti otporan je vrijedna kvaliteta, jer vam pomaže da budete proaktivni u promjenjivim okolnostima i da uspješno zadržite kontrolu nad svojim poslom i karijerom.

To ne znači da otporni ljudi nikada ne doživljavaju osjećaje očaja ili razočaranja. I oni imaju te osjećaje, ali znaju da su ti osjećaji dio procesa (obrade) i da su privremeni. Vraća im se vitalnost i mogu se nositi s emocijama. Tako ostaju pozitivni, jaki i okrenuti budućnosti.



Co-funded by the European Union



Samo imajte na umu...

“ Neuspjeh je važan dio vašeg rasta i razvoja otpornosti ”

Michelle Obama

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**