

Malim koracima do uspjeha

Program osposobljavanja za aktivno planiranje karijere
kroz obrazovanje, zapošljavanje/samozapošljavanje

Social
Innovation 
Initiative



Co-funded by
the European Union

Malim koracima do uspjeha

Program osposobljavanja za aktivno planiranje karijere kroz obrazovanje, zapošljavanje i samozapošljavanje

Online izdanje

Izdavač:

Rehabilitacijski centar za stres i traumu

Autorice priručnika:

Sandra Šipka, Martina Goluban, Liliia Ostryzhna

Suradnici:

ACT Grupa, Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci - ETS

Prijevod na engleski:

Marijan Miloš

Prijevod na ukrajinski:

Petra Dežnik

Grafičko oblikovanje i prijelom:

Marin Radišić Studio

Priručnik je izrađen u okviru projekta **HumanityHub: Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment.**

Projekt se provodi u partnerstvu:

- Rehabilitacijski centar za stres i traumu, Hrvatska
- ACT Grupa, Hrvatska
- Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci - ETS, Italija

Projekt se financira u okviru programa **ESF+ Socijalne inovacije+**.

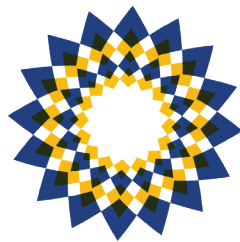
Broj projekta: ESF-SI-2024-UA-01-0023

Sufinancira Europska unija. Izneseni stavovi i mišljenja samo su stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ni Agencije Europskog socijalnog fonda. Ni Europska unija ni Davatelj potpore ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Ovaj je priručnik dostupan u digitalnom obliku na hrvatskom, engleskom i ukrajinskom jeziku.

Sva prava pridržana. Sadržaj publikacije može se koristiti i dijeliti u nekomercijalne svrhe uz navođenje izvora, osim ako nositelj autorskih prava nije drugačije odredio. Za svako komercijalno korištenje, preradu ili reprodukciju sadržaja potrebno je prethodno odobrenje nositelja autorskih prava.

Zagreb, 2026.



HumanityHub

Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment



RCT
Zagreb

Rehabilitacijski centar za
stres i traumu, Hrvatska
rctzg.hr



ACT GRUPA

ACT Grupa, Hrvatska
act-grupa.hr



**CENTRO SVILUPPO
CREATIVO
DANILO DOLCI**

Centro per lo Sviluppo Creativo
Danilo Dolci - ETS, Italia
danilodolci.org



VLADA REPUBLIKE HRVATSKE

Ured za udruge

ESF+ Socijalne inovacije +

Projekt sufinancira Vladin ured za suradnju s nevladinim udrugama.

Sufinancira Europska unija. Izneseni stavovi i mišljenja ipak su samo stavovi autora i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Agencije Europskog socijalnog fonda.

Ni Europska unija ni Davatelj potpore ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

ESF-SI-2024-UA-01-0023

**Social
Innovation 
Initiative**



**Co-funded by
the European Union**

str

1	O priručniku	07
----------	---------------------	-----------

2	Teorijska polazišta	09
----------	----------------------------	-----------

2.1 Trauma-osjetljiv pristup	09
2.2 Interkulturalna osjetljivost	10
2.3 Solution Focused (SF) pristup	12

3	Struktura i metodologija programa	13
----------	--	-----------

4	Pregled kurikuluma	15
----------	---------------------------	-----------

5	Smjernice za provedbu programa	17
----------	---------------------------------------	-----------

5.1 Preporučeni broj sudionika	17
5.2 Trajanje radionica	17
5.3 Rad s prevoditeljem	18
5.4 Psihološka sigurnost u grupi	18

6	MODUL 1	20
----------	----------------	-----------

UPOZNAVANJE, IZGRADNJA POVJERENJA U SEBE I GRUPU

6.1 Upoznavanje, pravila i očekivanja	20
6.2 Od nereda ka redu	23
6.3 Pozitivni poticaji	27
6.4 Samopoštovanje	30
6.5 Stres i strategije suočavanja	35

str

7 **MODUL 2** 40

KOMUNIKACIJA, SOCIJALNE VJEŠTINE I MEĐUKULTURALNA PRILAGODBA

7.1 Moje snage i vještine	40
7.2 Identitet	42
7.3 Sustav podrške	45
7.4 Aktivno slušanje	48
7.5 Asertivnost	50

8 **MODUL 3** 53

SAMOZASTUPANJE I OSNAŽIVANJE U NOVOJ SREDINI

8.1 Otpornost	53
8.2 SMART ciljevi	56
8.3 Individualni plan	60

9 **MODUL 4** 63

EKONOMSKO UKLJUČIVANJE: ZAPOSŁJAVANJE I SAMOZAPOSŁJAVANJE

9.1 Pisano predstavljanje	63
9.2 Razgovor za posao	66
9.3 Suradnja i timski rad	71
9.4 Poduzetništvo	74
9.5 Povratne informacije i evaluacija	76

10 **Prilozi** 80

Radni listovi	80
Upitnik za praćenje napretka	96

		str
Radni list	1 Moje pozitivne osobine	81
Radni list	2 Stres	82
Radni list	3 Strategija suočavanja	83
Radni list	4 Kotač ravnoteže	84
Radni list	5 Moj SMART cilj	85
Radni list	6 Moj individualni plan	86
Radni list	7 Životopis (CV)	89
Radni list	8 Molba za posao	92
Radni list	9 Najčešća pitanja koja postavljaju poslodavci na razgovoru za posao	94

Psihosocijalna podrška osobama koje su prošle iskustvo prisilnog raseljavanja, posebice onima s iskustvom ratne traume, zahtijeva temeljito razumijevanje gubitaka, traumatskih doživljaja i iznenadnog prekida životnih planova. Istodobno, ona uključuje prepoznavanje njihovih unutarnjih snaga, otpornosti i mogućnosti za izgradnju novog životnog smjera.

Ovaj je priručnik nastao upravo iz te potrebe - da voditeljima radionica i edukatorima pruži jasan, praktičan i kulturno osjetljiv okvir za pružanje psihosocijalne podrške ukrajinskim izbjeglicama i drugim osobama s iskustvom migracija, osnažujući ih u procesu aktivnog planiranja karijere kroz obrazovanje, zapošljavanje ili samozapošljavanje.

Priručnik koji smo nazvali “Malim koracima do uspjeha” razvijen je u okviru projekta „HumanityHub: Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment“, koji sufinancira Europska unija kroz program ESF+ Social Innovation+. Projekt je proveden u partnerstvu Rehabilitacijskog centra za stres i traumu (RCT), ACT Grupe i organizacije Centro per lo Sviluppo Creativo “Danilo Dolci” - Ente del Terzo Settore, s ciljem odgovora na složene izazove ekonomske i društvene integracije ukrajinskih izbjeglica u Hrvatskoj i Italiji.

HumanityHub polazi od uvjerenja da održiva integracija nije moguća bez istodobnog jačanja psihološke dobrobiti, socijalne uključenosti i ekonomskog osnaživanja. Stoga projekt razvija integrirani model podrške koji se temelji na tri međusobno povezana stupa:

- 1. psihosocijalnoj podršci i kulturnoj orijentaciji,**
- 2. edukaciji o poduzetništvu i programima akceleracije,**
- 3. sustavu međusobne (peer-to-peer) podrške usmjerenom na zapošljivost i zapošljavanje.**

Ovaj priručnik predstavlja operativni alat unutar prvog stupa projekta, ali je osmišljen tako da podržava i šire ciljeve osnaživanja, samostalnosti i aktivnog sudjelovanja u društvu.

Sadržaj priručnika rezultat je zajedničkog rada stručnjaka i stručnjakinja iz područja mentalnog zdravlja, psihosocijalne podrške i rada u zajednici, kao i praktičnog iskustva stečenog kroz pilot-radionice s osobama s odobrenom međunarodnom zaštitom iz Ukrajine provedene tijekom 2025. i 2026. godine u Hrvatskoj. Metodologija je razvijana kroz praksu, evaluaciju i refleksiju - kako bi bila što relevantnija, fleksibilnija i primjenjivija u stvarnim uvjetima rada.

Metodologija je dodatno oblikovana kroz praksu, evaluaciju i refleksiju tijekom provedbe s korisnicima. Prije pilotiranja radionica izrađena je radna verzija programa koja je obuhvaćala 20 tema raspoređenih u 24 radionice. Pilotiranje programa započelo je 25. rujna 2025. godine, a program je proveden kroz ukupno 24 radionice, svaka u trajanju od 90 minuta.

Prva skupina, koja je brojila 11 korisnika, sudjelovala je u osam jednodnevnih susreta u razdoblju od 25. rujna do 13. studenoga 2025. godine. Druga skupina od 9 korisnika sudjelovala je u osam jednodnevnih susreta u razdoblju od 19. studenoga 2025. do 30. siječnja 2026. godine.

Tijekom provedbe pilot programa, tim trenera kontinuirano je pratio i analizirao reakcije sudionika na sadržaj, metode i način rada te je na temelju tih uvida program dodatno unapređivan i prilagođavan.

Na temelju rezultata pilotiranja izrađena je ova konačna verzija priručnika.

Priručnik je namijenjen trenerima, edukatorima, savjetnicima i voditeljima projekata koji rade s izbjeglicama, tražiteljima azila, osobama pod međunarodnom ili supsidijarnom zaštitom te migrantima. Posebno je koristan onima koji provode grupne radionice psihosocijalne podrške, karijernog usmjeravanja i osnaživanja, bez obzira dolaze li iz područja mentalnog zdravlja, obrazovanja, zapošljavanja, kulture ili civilnog društva.

U tom kontekstu bilo nam je važno da program radionica bude:

- **trauma-osjetljiv**
- **kulturološki svjestan**
- **osnažujući (umjesto procjenjujući)**
- **siguran za osobe s iskustvom gubitka, prekida karijere i diskriminacije.**

2.1 Trauma-osjetljiv pristup

Trauma-osjetljiv pristup polazi od razumijevanja da mnogi sudionici u program ulaze s iskustvima koja su mogla ozbiljno narušiti njihov osjećaj sigurnosti, predvidivosti, povjerenja i osobne kontrole. Kod osoba koje su prošle rat, prisilno raseljavanje, gubitak doma, razdvojenost od obitelji, dugotrajnu neizvjesnost ili višestruke stresore povezane s integracijom, reakcije poput pojačane napetosti, teškoća koncentracije, emocionalne preplavljenosti, povlačenja, razdražljivosti, srama ili nepovjerenja ne treba promatrati kao “otpor”, nego kao moguće razumljive posljedice teških iskustava. WHO¹ navodi da su među izbjeglicama i migrantima depresija, anksioznost, PTSP i suicidalnost češći nego u općoj populaciji, dok UNHCR² naglašava potrebu za psihosocijalnom podrškom koja štiti dobrobit i smanjuje dodatnu ranjivost.

U praksi trauma-osjetljiv pristup ne znači da je svaka radionica usmjerena na traumu niti da se od sudionika traži da govore o svojim teškim iskustvima. Naprotiv, jedan od važnih principa jest izbjegavanje retraumatizacije. WHO izričito razlikuje korisne, dokazima utemeljene intervencije od pristupa koji potiču detaljno ponovno proživljavanje traumatskih događaja bez jasne kliničke svrhe; psihološki debriefing se ne preporučuje. U kontekstu ovog programa to znači da voditelj ne treba inzistirati na iznošenju osobnih trauma, nego stvarati uvjete u kojima sudionici mogu sudjelovati na način koji je za njih siguran, smislen i pod njihovom kontrolom.

Stručno gledano, trauma-osjetljiv rad temelji se na nekoliko povezanih načela: sigurnosti, povjerenju i transparentnosti, suradnji, uvažavanju izbora, osnaživanju te prepoznavanju kulturnih, povijesnih i rodnih čimbenika. Ta načela posebno su važna u grupnom radu, gdje i sadržaj i način vođenja mogu pojačati ili smanjiti osjećaj sigurnosti. Za ovaj program to konkretno znači da je važno:

- **jasno objasniti svrhu radionice i što se od sudionika očekuje**
- **unaprijed najaviti strukturu rada i moguće osjetljive teme**
- **naglasiti dobrovoljnost sudjelovanja i pravo osobe da nešto ne podijeli**
- **koristiti jezik koji ne procjenjuje i ne posramljuje**
- **poštovati granice, ritam i različite stilove sudjelovanja**
- **redovito vraćati osjećaj kontrole kroz male izbore i jasne korake.**

¹ Svjetska zdravstvena organizacija. (2025, 1. rujna). Refugee and migrant mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-mental-health>

² Global Protection Cluster Working Group. (2010). Handbook for the Protection of Internally Displaced Persons. Geneva: Inter-Agency Standing Committee.

Trauma-osjetljiv pristup također podrazumijeva da voditelj obraća pažnju na znakove preopterećenosti. To mogu biti naglo povlačenje, izrazita uznemirenost, odsutnost, plač koji osoba teško regulira, vidljiva dezorganizacija, somatske reakcije ili teškoće da osoba prati grupni proces. U takvim situacijama važno je usporiti tempo, pojednostavniti zadatak, ponuditi kratku pauzu, vježbu prizemljenja ili individualnu provjeru stanja, bez pritiska i dramatiziranja. Ako se procijeni da su teškoće izraženije i prelaze okvir edukativno-podržavajuće radionice, sudionika je važno uputiti na prikladniji oblik stručne pomoći.

2.2 Interkulturalna osjetljivost

Interkulturalna osjetljivost u ovom programu ne znači samo “uvažavanje razlika”, nego aktivno nastojanje da se sudionike razumije u njihovom kulturnom, društvenom i migracijskom kontekstu, bez stereotipiziranja i bez pretpostavke da svi pripadnici iste skupine imaju ista iskustva, vrijednosti ili potrebe. Kod rada s izbjeglicama i migrantima to je posebno važno jer migracija često uključuje gubitak poznatih normi, jezika, profesionalnog identiteta, društvenog statusa i mreže podrške. Psihosocijalna podrška mora biti socijalno i kulturno prikladna te povezana s jačanjem uključenosti, prava i pristupa svakodnevnim resursima.

U praktičnom smislu, interkulturalna osjetljivost znači da voditelj tijekom rada polazi od pitanja “u kakvom se kontekstu osoba sada nalazi” i “kako kulturni, jezični i društveni čimbenici utječu na njezino sudjelovanje”. To uključuje pažnju na:

- **jezik i razumljivost uputa;**
- **značenje tišine, emocionalnog izražavanja i neverbalne komunikacije;**
- **različita iskustva autoriteta, pomoći i institucija;**
- **moguće razlike u rodnim ulogama, obiteljskim očekivanjima i doživljaju rada;**
- **moguća iskustva diskriminacije, stigme ili osjećaja nepripadanja;**
- **različite načine donošenja odluka i traženja podrške.**

Važno je naglasiti da interkulturalna osjetljivost nije isto što i oprezno izbjegavanje svih razlika. Ona uključuje spremnost da se o razlikama razgovara s poštovanjem, bez nametanja i bez idealiziranja. U nekim će grupama sudionici trebati više prostora za objašnjavanje vlastitog iskustva, usporedbu s normama zemlje domaćina ili postavljanje pitanja o obrazovanju, radu, administrativnim procedurama i svakodnevnom životu.

Interkulturno osjetljiv voditelj ne zauzima poziciju “stručnjaka za tuđu kulturu”, nego zadržava stav radoznalosti, poštovanja i provjeravanja vlastitih pretpostavki, što uključuje spremnost da:

- **ne generalizira i ne govori u ime cijele skupine;**
- **provjerava značenje riječi, ponašanja i očekivanja;**
- **prepoznaje vlastitu poziciju moći i institucionalnu ulogu;**
- **ostavlja prostor sudionicima da sami definiraju što im je važno;**
- **uvažava različite životne putove, uključujući razlike u obrazovnom sustavu, prekide u obrazovanju i karijeri.**
- **prilagođava tempo, primjere i metode rada stvarnoj grupi, a ne zamišljenom “prosječnom sudioniku”.**

Posebno je važno da interkulturna osjetljivost bude povezana s osnaživanjem, a ne samo s “prilagodbom”. Sudionici nisu samo osobe koje trebaju usvojiti nova pravila, nego i nositelji znanja, iskustva, profesionalnih identiteta i strategija preživljavanja. U tom smislu interkulturno osjetljiv pristup pomaže da se ne gleda samo što sudionicima u profesionalnom smislu nedostaje, nego i što sa sobom donose. Takav pogled blizak je i Solution Focused pristupu, okviru na kojem se priručnik temelji, a koji naglašava postojeće resurse, postignuća i male korake pod kontrolom osobe.

U radu s grupom to znači da je korisno koristiti primjere koji nisu kulturno uski, nuditi više načina sudjelovanja, jasno objasniti pojmove koji se možda ne podrazumijevaju, ostaviti dodatno vrijeme za prevođenje i provjeru razumijevanja te ne tumačiti svaku teškoću isključivo kao “otpor” ili “nemotiviranost”. Ponekad iza slabijeg uključivanja stoje jezična nesigurnost, kulturna pravila pristojnosti, prethodna iskustva s autoritetima ili strah od pogreške. Interkulturna osjetljivost zato traži strpljenje, jasnoću i fleksibilnost.

U kontekstu ovog priručnika ona je važna i zato što podržava šire ciljeve HumanityHuba: psihosocijalnu dobrobit, socijalnu uključenost i ekonomsko osnaživanje. Kada se sudionici osjećaju viđeno i poštovano u svojoj cjelovitosti, veća je vjerojatnost da će se uključiti, prepoznati vlastite snage i koristiti program kao prostor u kojem mogu sigurnije planirati sljedeće korake u obrazovanju, radu i životu u novoj sredini.

2.3 Solution Focused (SF) pristup

Priručnik je utemeljen na Solution Focused (SF) pristupu, suvremenom i dokazano učinkovitim modelu savjetodavnog i grupnog rada koji polazi od pretpostavke da ljudi, čak i u okolnostima velikih gubitaka i neizvjesnosti, posjeduju znanja, vještine i unutarnje resurse potrebne za promjenu. Umjesto fokusiranja na probleme, dijagnoze ili uzroke poteškoća, SF pristup usmjerava pažnju na željene ishode, postojeće snage i male, ostvarive korake prema poboljšanju.

U kontekstu rada s izbjeglicama i migrantima, SF pristup posebno je vrijedan jer doprinosi osjećaju dostojanstva, kontrole i nade. Iskustva prisilnog raseljavanja često su obilježena gubitkom sigurnosti, identiteta i osjećaja osobne učinkovitosti. SF pristup svjesno izbjegava retraumatizaciju i ne inzistira na ponovnom proživljavanju teških iskustava, već stvara siguran prostor u kojem se prepoznaju prethodna postignuća, strategije preživljavanja i snage koje su korisnici već pokazali.

Kroz strukturirana pitanja, kratke vježbe i rad u grupi, sudionici se potiču na definiranje vlastitih ciljeva, prepoznavanje iznimki u kojima je situacija već bila barem malo bolja te na osmišljavanje konkretnih, malih koraka koji su pod njihovom kontrolom. Takav pristup jača osjećaj samopouzdanja i aktivne uloge korisnika u vlastitom procesu integracije, umjesto da ih se percipira isključivo kao primatelje pomoći. U svakoj aktivnosti navedena su i moguća SF pitanja koja voditelj može postaviti sudionicima (ona su označena kao **Ideje za SF pitanja**).

U ovom priručniku SF pristup prilagođen je grupnom radu i interkulturalnom kontekstu. Posebna pažnja posvećena je jeziku, kulturnim razlikama i dinamici moći između trenera i sudionika. Treneri se potiču da zauzmu facilitatorsku ulogu - kao saveznici u procesu učenja i osnaživanja - te da zajedno s grupom stvaraju okruženje koje njeguje međusobno poštovanje, povezanost i osjećaj pripadnosti.

Na taj način, SF pristup ne predstavlja samo metodološki okvir, već i vrijednosni stav koji naglašava nadu, mogućnost promjene i vjeru u sposobnost ljudi da, uz odgovarajuću podršku, grade smislen i dostojanstven život u novom okruženju.

Priručnik je nastao na temelju prethodno razvijenog kurikulumu i materijala izrađenih u okviru dokumenta D6.1 „Program psihosocijalne podrške za aktivno planiranje karijere sa smjernicama i materijalima za provedbu”. D6.1 je postavio osnovnu strukturu programa, sadržaj radionica i pripadajuće radne materijale, a ovaj priručnik predstavlja dorađenu, provedbeno i praktično usmjerenu verziju programa koji je pripremljen kao alat za trenere. Priručnik treba koristiti fleksibilno - kao vodič, a ne strogi plan.

U odnosu na početnu verziju kurikulumu, ova je verzija dodatno razvijana kroz praktično iskustvo stečeno u radu s osobama iz ciljne skupine u Hrvatskoj. Tijekom pilot provedbe prikupljana su opažanja voditelja i voditeljica, refleksije o grupnoj dinamici, kao i uvidi o tome koji su sadržaji, metode i tempo rada sudionicima najrazumljiviji, najkorisniji i najprimjereniji.

U proces prilagodbe uključene su i povratne informacije sudionika pilot programa, prikupljene tijekom provedbe radionica te kroz strukturirane usmene i pisane evaluacije. Na temelju ovih informacija, za konačnu verziju priručnika odabrane su radionice koje odgovaraju stvarnim potrebama korisnika te su se pokazale koje su se pokazale najkorisnijima i primjenjivima u stvarnim uvjetima rada.

“Fleksibilna prilagodba planiranog programa stvarnim uvjetima rada s grupom” u praksi znači sljedeće:

- **neke radionice su pojednostavljene i jasnije strukturirane kako bi ih sudionici lakše pratili**
- **više pažnje posvećeno je stvaranju sigurnog i predvidivog grupnog okruženja**
- **aktivnosti su prilagođene radu uz prevoditelja i različitim kulturnim kontekstima**
- **naglasak je stavljen na snage sudionika i male, ostvarive korake.**

Također se pokazalo da nisu sve planirane radionice jednako važne. Ako imate ograničeno vrijeme, preporučuje se dati prednost onima koje uključuju aktivno sudjelovanje i konkretan rezultat za svakog sudionika, kao što su: npr. izrada osobnog sustava podrške ili rad na individualnom profesionalnom planu. Za ove aktivnosti važno je osigurati dovoljno vremena kako bi svi sudionici mogli dovršiti vježbu i dobiti puno iskustvo rada.



Rad uz prevoditelja gotovo uvijek zahtijeva više vremena nego što je planirano. Zbog toga je u redu:

- **usporiti tempo**
- **izostaviti manje važne aktivnosti**
- **fokusirati se na kvalitetu rada umjesto na to da “prođete sve”.**

Dorade su se posebno odnosile na jasnije formuliranje uputa, bolje strukturiranje pojedinih radionica, jačanje sigurnosti i predvidivosti grupnog procesa, prilagodbu rada u situacijama jezičnih i kulturnih razlika te dodatno naglašavanje pristupa usmjerenog na snage, resurse i male, ostvarive korake.

Konačna verzija priručnika je zadržala strukturu i ciljeve izvornog programa, dok je istovremeno postala bliža stvarnim potrebama korisnika i praktičnim izazovima provedbe. Na taj način priručnik predstavlja završni, unaprijeđeni alat za trenere i trenerice koji rade u području psihosocijalne podrške, integracije i osnaživanja osoba s iskustvom raseljavanja i migracije.

Program je usmjeren na osnaživanje i poticanje aktivne uloge sudionika u vlastitom razvoju, s naglaskom na jačanje motivacije za zapošljavanje i samozapošljavanje. Kurikulum obuhvaća teme poput oblikovanja poželjne budućnosti, razvoja osobnog i profesionalnog identiteta, jačanja samopoštovanja, upravljanja stresom, učinkovitog usmenog i pisanog predstavljanja poslodavcima te izrade individualnog plana obrazovanja i zapošljavanja. Sadržaji se provode u malim grupama kroz pažljivo osmišljene, interaktivne aktivnosti koje potiču razmjenu iskustava, međusobno učenje i integraciju osobnih uvida.

Metodološki pristup temelji se na prepoznavanju i osnaživanju sposobnosti, resursa i potencijala sudionika, umjesto usmjeravanja pozornosti na njihove teškoće i prepreke. U grupnom radu potiču se tolerancija, konstruktivna komunikacija i osjetljivost za vlastite i tuđe potrebe, uz posebno uvažavanje iskustava osoba koje se, zbog migracije i ratnih trauma, često suočavaju s narušenim samopouzdanjem i osjećajem pasivnosti.

Program osposobljavanja za aktivno planiranje karijere sastoji se od 20 tema, raspoređenih u četiri međusobno povezana modula:

- **Upoznavanje, izgradnja povjerenja u sebe i grupu**
- **Komunikacija, socijalne vještine i međukulturalna prilagodba**
- **Samozastupanje i osnaživanje u novoj sredini**
- **Ekonomsko uključivanje: zapošljavanje i samozapošljavanje**

Iako su moduli tematski jasno strukturirani, oni su međusobno povezani i nadopunjuju se. Svaki modul usmjeren je na razvoj znanja i vještina potrebnih za aktivno i samostalno planiranje karijere.

Rad se odvija kroz interaktivne radionice u trajanju od 90 minuta, pri čemu svaka radionica ima jednu središnju aktivnost usklađenu s ciljevima programa. Kurikulum je osmišljen kao koherentan i logički slijedan proces motiviranja i aktiviranja sudionika za uključivanje na tržište rada i društvenu integraciju u grupnom kontekstu.

- Posebna važnost pridaje se početnom modulu **Upoznavanje, izgradnja povjerenja u sebe i grupu**, u kojem se stvaraju preduvjeti za kvalitetan rad kroz upoznavanje sudionika s programom, pravilima rada i međusobno upoznavanje, kao i kroz izgradnju povjerenja i osjećaja sigurnosti u grupi.

- Modul **Komunikacija, socijalne vještine i međukulturalna prilagodba** fokusiran je na razvoj pozitivne slike o sebi, jačanje samopouzdanja i samopoštovanja, unapređenje psihosocijalnih kompetencija te vještina nošenja sa stresnim i zahtjevnim situacijama.
- Modul **Samozastupanje i osnaživanje u novoj sredini** usmjeren je na osvještavanje stavova o obrazovanju, radu i cjeloživotnom učenju, razvoj vještina postavljanja ciljeva i planiranja te praktično uvježbavanje usmenog i pisanog predstavljanja poslodavcima.
- Završni modul **Ekonomsko uključivanje: zapošljavanje i samozapošljavanje** usmjeren je na preuzimanje odgovornosti za vlastiti karijerni razvoj, planiranje konkretnih koraka za ostvarenje željenih promjena te evaluaciju postignutog.

U odnosu na početnu verziju kurikuluma, u ovoj su verziji odabrane teme koje su se kroz pilot provedbu radionica pokazale korisnima za ciljanu korisničku skupinu. Time nisu promijenjeni temeljni ciljevi programa, nego je sadržaj prilagođen potrebama ciljane skupine i na način koji trenerima i trenericama omogućuje jasniju strukturu rada, veću fleksibilnost u planiranju te bolju prilagodbu dinamici i potrebama pojedine grupe.

U tablici je prikazan sažeti pregled radionica:

Moduli	Radionice
I. UPOZNAVANJE, IZGRADNJA POVJERENJA U SEBE I GRUPU	• UPOZNAVANJE, PRAVILA, OČEKIVANJA • OD NEREDA KA REDU • POZITIVNI POTICAJI • SAMOPOŠTOVANJE • STRES I STRATEGIJE SUOČAVANJA
II. KOMUNIKACIJA, SOCIJALNE VJEŠTINE I MEĐUKULTURALNA PRILAGODBA	• MOJE SNAGE I VJEŠTINE • IDENTITET • SUSTAV PODRŠKE • AKTIVNO SLUŠANJE • ASERTIVNOST
III. SAMOZASTUPANJE I OSNAŽIVANJE U NOVOJ SREDINI	• OTPORNOST • SMART CILJEVI • INDIVIDUALNI PLAN
IV. EKONOMSKO UKLJUČIVANJE: ZAPOSŁJAVANJE I SAMOZAPOSŁJAVANJE	• PISANO PREDSTAVLJANJE • RAZGOVOR ZA POSAO • SURADNJA I TIMSKI RAD • PODUZETNIŠTVO • POVRATNE INFORMACIJE I EVALUACIJA

Program se može provoditi u intenzivnom formatu, s više modula dnevno uz predviđene pauze radi lakše integracije sadržaja. Pojedini moduli dovoljno su samostalni da se mogu provoditi i kao zasebne radionice ili u drugačijem redoslijedu, budući da ishodi učenja jednog modula nisu preduvjet za sudjelovanje u ostalima.

5.1 Preporučeni broj sudionika

Preporučeni broj sudionika u grupi iznosi od 6 do 12. Navedeni raspon smatra se optimalnim za osiguravanje kvalitetne provedbe programa, pri čemu se omogućuje uravnotežena kombinacija grupne dinamike, aktivnog sudjelovanja i individualnog pristupa.

Grupe s manjim brojem sudionika mogu imati ograničene mogućnosti za razvoj interakcije, razmjenu različitih iskustava i perspektiva, što može utjecati na ukupnu učinkovitost programa. S druge strane, veći broj sudionika može otežati upravljanje grupnim procesima, smanjiti razinu uključenosti pojedinaca te ograničiti mogućnost voditelja da adekvatno odgovori na potrebe svakog sudionika.

Rad u preporučenom rasponu broja sudionika doprinosi stvaranju poticajnog i sigurnog okruženja, što je ključno za otvorenu komunikaciju, razvoj međusobnog povjerenja i postizanje ciljeva programa. Također olakšava organizaciju aktivnosti, praćenje napretka sudionika i pravovremenu prilagodbu sadržaja i metoda rada.

U opravdanim slučajevima moguće je odstupiti od preporučenog broja sudionika, uzimajući u obzir specifične ciljeve programa, karakteristike ciljne skupine i organizacijske uvjete, pri čemu je nužno osigurati da kvaliteta provedbe ostane na zadovoljavajućoj razini.

5.2 Trajanje radionica

Radionice su inicijalno koncipirane u trajanju od 90 minuta. Međutim, iskustva iz pilot provedbe pokazala su da pojedine radionice (npr. **Moj put, Snage i vještine, Sustav podrške, Individualni plan**) zahtijevaju produženo trajanje, do 180 minuta, kako bi se osiguralo dovoljno vremena za dovršavanje zadataka te kvalitetnu individualnu refleksiju i razmjenu sa svim sudionicima. Navedeno je osobito izraženo u radu uz podršku prevoditelja/ice.

Dodatno, preporučuje se da se na početku svakog radnog dana uključi aktivnost **Izvještavanje o pozitivnim promjenama** u trajanju od približno 45 minuta, s obzirom na njezin pozitivan učinak na motivaciju, angažman i praćenje napretka sudionika.

5.3 Rad s prevoditeljem

U radu s grupama u kojima dio sudionika ne govori dovoljno dobro jezik voditelja, suradnja s prevoditeljem ili prevoditeljicom nije samo tehničko pitanje prijenosa informacija, nego važan dio stvaranja sigurnog i uključivog prostora. Kvaliteta suradnje s prevoditeljem može značajno utjecati na razumljivost sadržaja, ritam rada, osjećaj uključenosti sudionika i njihovu spremnost na aktivno sudjelovanje.

Poželjno je da se voditelj i prevoditelj prije radionice kratko usuglase oko cilja susreta, planiranih aktivnosti, mogućih osjetljivih tema i načina prevođenja. Korisno je unaprijed dogovoriti i tempo rada, način uključivanja sudionika te stil komunikacije koji će biti jasan, topao i nena-metljiv. Kad god je moguće, preporučuje se prevođenje u prvom licu, kako bi komunikacija ostala neposredna i što bliža odnosu između voditelja i sudionika.

U radu uz prevođenje važno je ostaviti više vremena za svaku aktivnost, koristiti jednostavan i jasan jezik, izbjegavati preduge upute i češće provjeravati jesu li sudionici razumjeli zadatak. Neke radionice, osobito one koje uključuju osobnu refleksiju, kreativni rad ili detaljniji individualni razgovor, mogu zbog toga trajati dulje od predviđenog. U priručniku je već naznačeno da pojedine radionice u takvim okolnostima mogu trajati i do 180 minuta.

Prevoditelj nije dodatni voditelj radionice, ali jest važan suradnik u procesu. Zato je važno da i on bude upoznat s osnovnim načelima povjerljivosti, poštovanja, nepristranosti i trauma-osjetljivog pristupa. Kada se u grupi otvore emocionalno osjetljive teme, voditelj treba voditi računa ne samo o tome što je prevedeno, nego i kako je preneseno - s dovoljno prostora, dostojanstva i emocionalne sigurnosti za sudionika.

5.4 Psihološka sigurnost u grupi

Psihološka sigurnost jedan je od temeljnih preduvjeta za kvalitetan grupni rad, osobito kada se radi s osobama koje su prošle iskustva gubitka, raseljavanja, traume, neizvjesnosti i višestrukih prilagodbi. Sudionici će se lakše uključivati, dijeliti iskustva, isprobavati nove načine razmišljanja i sudjelovati u aktivnostima ako osjećaju da ih se neće posramiti, procjenjivati ili prisiljavati na otkrivanje više nego što žele.



Zbog toga je važno da voditelj od samog početka gradi okvir koji je jasan, predvidiv i podržavajući. To uključuje dogovor o osnovnim pravilima rada, poštovanju granica, dobrovoljnosti sudjelovanja, povjerljivosti unutar grupe i pravu svakog sudionika da ne odgovori na pitanje ili da se privremeno povuče iz aktivnosti ako osjeti da mu je to potrebno. U sigurnoj grupi sudionici znaju da mogu sudjelovati vlastitim tempom i na način koji je za njih u tom trenutku moguć.

Psihološka sigurnost ne znači da u grupi nema emocija, nelagode ili teških tema. Ona znači da se takve situacije vode pažljivo, s poštovanjem i bez pritiska. Uloga voditelja nije da “izvlači” iskustva iz sudionika, nego da stvara uvjete u kojima oni mogu prepoznati vlastite snage, povezati se s drugima i postupno jačati osjećaj osobne učinkovitosti. Zato je važno koristiti jezik koji osnažuje, nuditi izbore umjesto zahtjeva, priznati trud i male pomake te paziti da dinamika grupe ne postane preintenzivna ili preplavljujuća.

Posebno je korisno redovito provjeravati kako se sudionici osjećaju, uvoditi kratke aktivnosti prizemljenja i refleksije, te ostaviti prostor za zatvaranje susreta na način koji vraća osjećaj stabilnosti i kontrole. Na taj način grupa može postati mjesto u kojem se, uz učenje i razvoj vještina, ponovno gradi iskustvo povjerenja, pripadnosti i nade.

UPOZNAVANJE, IZGRADNJA POVJERENJA U SEBE I GRUPU

Radionice

6.1 UPOZNAVANJE, PRAVILA, OČEKIVANJA 90 min

Ciljevi radionica:

- Omogućiti sudionicima sigurno međusobno predstavljanje
- Razvijati grupnu povezanost i povjerenje
- Aktivirati kreativnost i izražavanje kroz simbolične prikaze

Materijali: asocijativne karte, papiri, olovke, flip-chart, markeri

Metode: Rad sa asocijativnim kartama, interaktivne igre, „oluja mozgova“, razgovor

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Izbor asocijativne karte i predstavljanje 40 min

Opis:

Voditelj na početku predstavi projekt i napravi kratki uvod u način rada. Zatim zamoli sudionike da odaberu jednu kartu (ili 2, ako se ne mogu odlučiti) koja na neki način simbolizira njihovu osobnost, trenutni osjećaj ili način na koji žele da ih grupa vidi. Redom, svaki sudionik pokazuje kartu i kratko objašnjava svoj izbor. Voditelj i drugi sudionici postavljaju dodatna pitanja kako bi produbili refleksiju, ali sudionik bira koliko će dijeliti.

Napomene za voditelje:

- Važno je potaknuti sve da sudjeluju, ali poštovati granice onih koji su povučeni.
- Voditelj također bira jednu kartu i objašnjava, dajući primjer otvorenog i sigurnog dijeljenja.

Osjetljive točke:



- Neki sudionici mogu biti nesigurni ili sramežljivi; dozvolite im da izaberu neutralnu kartu.
- Budite spremni na emocionalne reakcije ako se tema osobnog identiteta dotakne traumatičnih iskustava.

Savjet iz prakse:

Karte je dobro postaviti u sredini grupe na stolu, što povećava osjećaj uključenosti i sigurnosti.

2. Aktivnost: Lančano pamćenje imena 20 min

Opis:

1. Korak: Sudionici prvo redom u krug glasno izgovore svoje ime.
2. Nakon toga izgovaraju ime svog lijevog susjeda, svoje ime i ime desnog susjeda (tim redom), lančano kroz krug.
3. U sljedećoj aktivnosti voditelj doda u krug sa svoje desne strane jednu praznu stolicu i kaže "Stolica sa moje desne strane je prazna. Neka mi u goste dođe...", nakon čega prozove po imenu neku osobu iz grupe (npr. Ivana). Prozvana osoba ustane i sjedne na praznu stolicu. Zatim zamoli osobu koja sada sa desne strane ima praznu stolicu da učini isto, koristeći iste riječi tj. da pozove nekoga drugog iz grupe da sjedne na praznu stolicu. Prozvana osoba sjedne na praznu stolicu. Sada je nekome drugome prazna stolica sa desne strane i on nastavlja igru istim riječima. Igra traje dok svi sudionici ne budu prozvani najmanje jednom.

Aktivnosti potiče pamćenje imena, dalje međusobno upoznavanje i na nenametljiv način gradi koheziju u grupi.

Napomene za voditelje:

- Cilj nije testirati pamćenje, već stvoriti povezivanje i smijeh u grupi.
- Ohrabrujte humor i opuštenu atmosferu.

Osjetljive točke:

- Sudionici koji se boje pogriješiti mogu osjetiti stres. Normalizirajte pogreške kao dio učenja.



Savjet iz prakse:

- Aktivnost možete ponoviti kraćom verzijom na kraju dana kao „mini-refresh“ kako bi učvrstili imena.

Ideje za SF pitanja:

- *Koja strategija vam je pomogla da zapamtite imena?*



3. Aktivnost: **Ishodi zajedničkog rada** 25 min

Opis:

Voditelj postavlja pitanja:

„Što je najbolje čemu se nadate od sudjelovanja u ovoj grupi?“

„Kako ćete znati da je sudjelovanje u ovoj grupi za vas bilo korisno?“

Odgovori sudionika se bilježe na flip-chart i tematski grupiraju u 3-4 kolone (npr. učenje/nova znanja, druženje, podrška).

Napomene za voditelje:

- Vizualni prikaz na zidu pomaže u održavanju fokusa kroz sve radionice.



Osjetljive točke:

- Sudionici mogu biti skeptični; normalizirajte očekivanja i fokusirajte se na ono što je moguće u ovom kontekstu.

Savjet iz prakse:

- Flip-chart s očekivanjima ostavite vidljiv tijekom svih modula radionice.



Ideje za SF pitanja:

- *Koji mali znakovi bi vam pokazali da ste na pravom putu?*
- *Koja vaša snaga može pomoći da ostvarite očekivanja?*

4. Aktivnost: **Povratna informacija** 5 min

Opis:

Krug završava kratkom refleksijom: sudionici dijele dojmove o radionici i osjećaju u grupi.

Napomene za voditelje:

- Poštujte sve odgovore; pohvalite sudionike za aktivno sudjelovanje.



Osjetljive točke:

- Ako netko ne želi govoriti, nemojte inzistirati; poštujte njihov izbor.

Savjet iz prakse:

- Sudionici mogu povratnu informaciju zapisati na papir ako se ne osjećaju ugodno da govore naglas.



Ideje za SF pitanja:

- Što vam je danas bilo najkorisnije?
- Koja mala stvar vam je pomogla da se osjećate uključanima i sigurnima?

6.2 OD NEREDA KA REDU 90 min

Ciljevi radionica:

- usmjeravanje na resurse, iznimke, male pomake, budućnost i konkretne korake
- poticanje razmišljanja o konceptima reda i nereda
- razvijanje kreativnog izražavanja i samorefleksije

Materijali: po 2 papira A3 za svakog sudionika, uljni pasteli, ljepilo

Metode: iskustveno crtanje, kolaž, refleksivni razgovor, SF pitanja

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Stvaranje „nereda“ 10 min

Opis:

Voditelj ukratko uvodi temu radionice i poziva sudionike da se opuste i prepuste procesu. Svaki sudionik dobiva prvi papir A3 i uljne paste. Zadatak je bez razmišljanja, planiranja ili prekida šarati po cijeloj površini papira, prateći impuls, ritam i pokret ruke. Naglasak je na procesu, a ne na estetici ili značenju crteža.

Napomene za voditelje:

- Potičite kontinuirani pokret i neprekidno šaranje.
- Naglasite da nema „dobrog“ ili „lošeg“ rezultata.



Osjetljive točke:

- Neki sudionici mogu osjetiti nelagodu zbog gubitka kontrole ili potrebe za „ispravnim“ crtanjem. Normalizirajte taj osjećaj.

Savjet iz prakse:

- Tiha glazba može pomoći sudionicima da se lakše prepuste procesu.

2. Aktivnost: **Prepoznavanje elemenata reda** 15 min

Opis:

Nakon završetka šaranja, sudionici promatraju svoj crtež i traže *elemente reda unutar nereda* (ponavljanja, oblike, linije, ritam, geometrijske oblike). Zatim trgaju (ili režu, ako im je lakše) dijelove crteža različitih oblika koji im se čine značajnima.

Napomene za voditelje:

- Dopustite sudionicima da biraju hoće li trgati ili rezati - izbor je dio osobnog procesa.

Osjetljive točke:

- Nekima može biti teško uništavati vlastiti rad; poštuju tempo i granice sudionika.



Savjet iz prakse:

- Naglasite da se red ne „dodaje“, nego *otkriva unutar nereda*.

3. Aktivnost: **Stvaranje novog reda - umirujući kolaž** 20 min

Opis:

Na drugi papir A3 sudionici lijepe otrgnute dijelove i od njih stvaraju *novu kompoziciju* - red koji na njih djeluje smirujuće i u kojem se osjećaju ugodno. Poželjno je iskoristiti što više dijelova. Na kraju sudionici svom radu daju *naslov*.

Napomene za voditelje:

- Podsjetite sudionike da se oslone na unutarnji osjećaj ravnoteže, a ne na pravila kompozicije.

Osjetljive točke:

- Perfekcionizam može blokirati proces - potaknite eksperimentiranje i fleksibilnost.



Savjet iz prakse:

- Pitanje „Kada osjetiš da je dovoljno?“ može pomoći sudionicima da zaključe rad.

4. Aktivnost: Refleksija i razgovor - red i nered u životu 40 min

Opis:

Radionica se nastavlja zajedničkim razgovorom u krugu. Sudionici (dobrovoljno) dijele iskustva procesa i značenja svojih radova.

Napomene za voditelje:

- Sudionici sami biraju koliko žele dijeliti.
- Povezujte odgovore s osobnim snagama i resursima sudionika.

Osjetljive točke:



- Tema kontrole, kaosa ili promjena može otvoriti emocionalne sadržaje - budite prisutni i podržavajući.

Savjet iz prakse:

- Radove možete ostaviti izložene tijekom razgovora kako bi vizualno podržavali refleksiju.

Ideje za SF pitanja: Pitanja o iznimkama



- *Postoji li u tvom životu područje gdje već imaš dovoljno reda? Kako si to uspio/la postići?*
- *Kada si se ranije uspješno nosio/la s "neredom" - što si tada radio/la drugačije?*
- *Što ti je u ovoj aktivnosti išlo lakše nego što si očekivao/la?*
- *Kada u tvom životu nered zapravo nije problem? Što je tada drugačije?*

Ideje za SF pitanja: Pitanja o resursima i snagama



- *Koje su tvoje osobine došle do izražaja dok si ponovno slagao/la red?*
- *Što ti je pomoglo da ne odustaneš tijekom procesa?*
- *Tko ili što ti u životu pomaže stvarati red?*
- *Što si danas naučio/la o sebi kroz ovu aktivnost?*
- *Koju svoju snagu si ovdje prepoznao/la, a možda je ranije nisi primjećivao/la?*



Ideje za SF pitanja: "Pitanje o čudu" (miracle question varijacije)

- Zamislimo da se večeras dogodi malo čudo i sutra se probudiš s onom količinom reda koja ti baš odgovara. Što bi prvo primijetio/la?
- Što bi drugi ljudi primijetili da je drugačije kod tebe?
- Koji bi bio prvi mali znak da se krećeš prema tom željenom balansu reda i nereda?



Ideje za SF pitanja: Skalirajuća pitanja

- Na ljestvici od 1 do 10, gdje 1 znači potpuni kaos, a 10 idealan red za tebe - gdje si trenutno?
- Što te drži baš na toj brojci, a ne niže?
- Što bi značio pomak za samo pola boda više?
- Što bi bio najmanji konkretan znak tog pomaka?



Ideje za SF pitanja: Pitanja o malim koracima

- Koji je jedan mali korak koji možeš poduzeti ovaj tjedan prema više reda (ili svjesnijem neredu)?
- Što je realno izvedivo već sutra?
- Što bi ti pomoglo da ustraješ u tom malom koraku?
- Kako ćeš znati da taj korak djeluje?



Ideje za SF pitanja: Relacijska pitanja

- Tko bi prvi primijetio promjenu koju želiš postići?
- Kako bi ta osoba znala da si napravio/la pomak?
- Kako bi tvoja obitelj/kolege opisali tvoj odnos prema redu i neredu?



Ideje za SF pitanja: Reframing (pozitivno značenje nereda)

- Na koji način ti nered ponekad služi?
- Što bi izgubio/la kad bi sav nered nestao?
- Gdje ti malo nereda zapravo daje kreativnost ili slobodu?

5. Aktivnost: **Povratna informacija** 5 min

Integracijska završna pitanja:

- Što iz ove aktivnosti nosiš sa sobom u svakodnevni život?
- Koju jednu misao želiš zapamtiti?

6.3 **POZITIVNI POTICAJI** 90 min

Ciljevi radionica:

- Bolje međusobno upoznavanje i stjecanje povjerenja
- Podizanje razine samopouzdanja
- Izgradnja pozitivne slike o sebi i vlastitoj kompetentnosti

Materijali: papiri/knjižice, olovke, flomasteri, paste, boje za crtanje, materijali za kolaž

Metode: Interaktivne igre, rad u parovima, crtanje/kolaž

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: **Asocijacije na riječ „uspjeh“** 5 min

Opis:

Sudionici u krugu izgovaraju po jednu riječ koja im pada na pamet kada čuju riječ *uspjeh*. Voditelj zapisuje riječi na flip-chart.

Napomene za voditelje:

- Aktivnost je kratka i energizirajuća, služi kao „otvarač“ i potiče refleksiju.
- Ohrabrujte sve sudionike da pronađu neku riječ.

Osjetljive točke:

- Sudionici iz ranjivih skupina mogu biti nesigurni; ne prisiljavajte ih na dijeljenje.



Savjet iz prakse:

- Koristite zapisane riječi kasnije kao podsjetnik na uspjehe i snage grupe.

2. Aktivnost: **Priča o uspjehu** 50 min

Opis:

Sudionici se podijele u parove. Svaki član para ima 5 minuta da ispriča svoj nedavni uspjeh. Važno je da se prisjete nečega što su doživjeli kao uspjeh, makar im se čini mali i nevažan. Partner pažljivo i aktivno sluša i postavlja potpitanja kroz koja pokazuje interes za uspjeh sugovornika, npr.:

- *Kako ti je to pošlo za rukom?*
- *Tko/što ti je pomoglo?*
- *Što još se pozitivno dogodilo kao posljedica uspjeha? ...*

Na znak voditelja članovi para zamijene uloge.

Nakon rada u parovima, sudionici predstavljaju svog partnera grupi i njegov uspjeh, a zatim originalni govornik, uz pomoć voditelja koji ga pažljivo nastoji potaknuti da iznese što više detalja o svom uspjehu, dopunjuje prezentaciju.

Napomene za voditelje:

- Aktivno slušanje je ključno; potičite potpitanja koja izvlače snage i resurse sudionika.
- Voditelj može dati primjer svog malog uspjeha da pokaže otvorenost i sigurnost.

Osjetljive točke:



- Sudionici se mogu uspoređivati s drugima; naglasite da su svi uspjesi vrijedni i različiti.
- Neki uspjesi mogu biti emotivni ili vezani za traumu; osigurajte sigurnu atmosferu.

Savjet iz prakse:

- Nakon prezentacije, naglasite važnost podrške drugih i priznajte i male korake kao uspjehe.



Ideje za SF pitanja:

- *Koja je vaša snaga koja vam je pomogla da postignete ovaj uspjeh?*
- *Koji korak ili postupak je bio ključan za uspjeh?*
- *Koja mala stvar bi pokazala da uspijevate i dalje rasti?*

3. Aktivnost: **Izrada dnevnika uspjeha** 20 min

Postupak:

Voditelj podijeli sudionicima knjižice ili blokove koji će biti njihov Dnevnik uspjeha u koji će do idućeg susreta zapisivati svoje male i velike uspjehe i momente koji su im uljepšali vrijeme između dva susreta (susrete sa prijateljima, aktivno proveden slobodno vrijeme, trenutke kada su se osjećali opušteno, ispunjeno, sigurno i dobro). Zamoli ih da izrade od materijala koji su im na raspolaganju naslovnu stranicu svog budućeg dnevnika. Napomene da u dnevnik zapisuju ili crtaju pozitivne događaje, naučene lekcije, male uspjehe i trenutke zadovoljstva koje doživljavaju između dva susreta, koje će članovi grupe na početku svakog radnog dana međusobno podijeliti.

Voditelj daje sudionicima slobodu u izboru materijala (boje, flomasteri, kolaž).

Napomene za voditelje:

- Dnevnik nosi sa sobom na sve radionice; služi kao alat refleksije i motivacije.
- Potičite kreativnost i osobni izraz, ne samo pisanje riječi.

Osjetljive točke:



- Neki sudionici mogu se osjećati nesigurno u kreativnim aktivnostima; ohrabrujte individualni pristup i slobodu izraza.

Savjet iz prakse:

- Ponekad koristite dnevnik i za grupne aktivnosti: recimo, sudionici mogu podijeliti male dijelove svog zapisa ako žele.

Ideje za SF pitanja:



- *Koji mali uspjeh danas želite zabilježiti?*
- *Koji resurs ili vještina vam pomaže da postignete ove uspjehe?*

4. Aktivnost: **Povratna informacija** 15 min

Postupak:

Krug završava kratkom refleksijom: sudionici dijele dojmove i osjećaje nakon radionice.

**Ideje za SF pitanja:**

- *Koja vam je aktivnost danas bila najkorisnija i zašto?*
- *Koja mala stvar u ovom treningu vam pomaže da se osjećate sigurnije i uspješnije?*

Napomene za voditelje:

- Pohvalite sudionike za otvorenost i kreativnost.
- Zabilježite ključne komentare za praćenje napretka i motivacije u sljedećim radionicama.

**Osjetljive točke:**

- Ako netko ne želi govoriti, nemojte inzistirati; poštuju njegovu odluku.

Savjet iz prakse:

- Povratnu informaciju moguće zapisati na papir ako se netko ne osjeća ugodno govoriti naglas.

6.4 SAMOPOŠTOVANJE 90 min**Ciljevi radionica:**

- Poticanje samopoštovanja i samoprihvatanja
- Osnaživanje osjećaja pripadnosti grupi
- Razvijanje kreativnosti i mašte
- Povezivanje osobnih kvaliteta s konkretnim iskustvima

Materijali:

- Radni list 1 „Moje pozitivne osobine“
- Papir u boji, šablona za lattice I krug u sredini cvijeta, škare, ljepilo
- Kemijske olovke, flomasteri

Metode: pisanje, crtanje, razgovor

1. Aktivnost: **Izvjestavanje o pozitivnim promjenama** 40 min

Opis:

Voditelj postavlja pitanja: „Što se u razdoblju od prošlog našeg susreta do danas dogodilo u vašem životu, a što biste željeli da se i dalje nastavi događati? Što još? I što još?“ Sudionici redom u krug podijele sa grupom što su zapisali u svoj dnevnik.



Ideje za SF pitanja:

- *Čime sebi objašnjavate tu vrstu promjene?*
- *Čime ste vi doprinijeli da stvari krenu nabolje?*
- *Kako je vaša okolina reagirala na tu promjenu?*
- *Kako ste se osjećali kada ste vidjeli njihovu reakciju?*

2. Aktivnost: **Cvijet samopoštovanja** 20 min

Simbolika:

Cvijet kao vizualni prikaz vlastitih kvaliteta i iskustava

Opis:

Sudionici od materijala koje im voditelj stavi na sredinu kruga izrade veliki cvijet sa krugom u sredini i 6 latica, obilježenih brojevima od 1 do 6.

Na laticama sudionici pišu:

1. Dvije prednosti s kojima si rođen/a
2. Dvije kvalitete/pozitivne osobine
3. Dvije vještine koje si uspješno savladao/la
4. Dvije osobe kojima si važan/važna
5. Dvije prepreke/problema koje si uspješno riješio/la
6. Dva cilja koja planiraš ostvariti

U središtu cvijeta dovršavaju rečenicu “SAMOPOŠTOVANJE JE...”



Ideje za SF pitanja: Pitanja uz latice

1. Prednosti s kojima si rođen/a

- U kojim životnim ili poslovnim situacijama ti te urođene snage najviše koriste?
- Kako bi tvoj radni tim/partner/obitelj opisali tu tvoju prednost?
- Kada si zadnji put svjesno iskoristio/la tu snagu?

2. Kvalitete / osobine

- Koju od tih osobina najčešće podcjenjuješ, a zapravo ima veliku vrijednost?
- U kojim okolnostima ta osobina dolazi do punog izražaja?
- Što se dogodi kada se na nju svjesno osloniš?

3. Vještine koje si savladao/la

- Kako ti ta vještina danas povećava osjećaj kompetentnosti?
- Koju bi situaciju iz budućnosti ta vještina mogla olakšati?

4. Osobe kojima si važan/važna

- Što misliš da te čini važnim/važnom tim ljudima?
- Kako tvoja prisutnost utječe na njih?
- Što to govori o tvojoj vrijednosti?

5. Prepreke koje si riješio/la

- Koju unutarnju kvalitetu si tada aktivirao/la?
- Kako ti to iskustvo može biti referentna točka u budućim izazovima?
- Da danas naiđeš na sličnu prepreku, što bi radio/la isto, a što drugačije?

6. Ciljevi

- Što već sada u tvom "cvijetu" podržava ostvarenje tih ciljeva?
- Koji je najmanji vidljiv korak koji možeš poduzeti u sljedećih 7 dana?
- Kako ćeš znati da se krećeš u dobrom smjeru?



Ideje za SF pitanja: Pitanja koja povezuju cijeli cvijet

- Kad pogledaš svoj cvijet, što ti govori o tvojoj osobnoj stabilnosti?
- Koja latica je temelj, a koja je tvoj potencijal?
- Da je ovaj cvijet tvoj profesionalni ili životni "profil snaga", što bi se najviše istaknulo?
- Što te na ovom papiru podsjeća da vrijediš - čak i kad pogriješiš?



Ideje za SF pitanja: Skalirajuća pitanja (praktična, nenametljiva)

- *Na ljestvici od 0 do 10, koliko trenutno živiš u skladu sa svojim snagama?*
- *Što te drži na toj brojci?*
- *Što bi bio realan pomak za jedan stupanj više u sljedećih mjesec dana?*
- *Što bi drugi primijetili kad bi se taj pomak dogodio?*



Ideje za SF pitanja: Pitanja o iznimkama (iskustvo stabilnog samopoštovanja)

- *Kada si se zadnji put osjećao/la mirno i sigurno u svoju vrijednost? Što je tada bilo drugačije?*
- *U kojim situacijama tvoje samopoštovanje prirodno raste - bez posebnog napora?*
- *Kako možeš češće stvarati takve situacije?*



Ideje za SF pitanja: Završna integracija (orijentirano na djelovanje)

- *Što ćeš konkretno raditi drugačije nakon ove radionice?*
- *Koju jednu laticu želiš svjesno jačati u sljedećih mjesec dana?*
- *Kako ćeš sebe podsjetiti na vlastitu vrijednost kad dođe sljedeći izazov?*
- *Da se vratiš ovdje za tri mjeseca - što bi volio/la da možeš reći o svom samopoštovanju?*
- *Ako bi ovaj rad bio podsjetnik, na što bi te podsjećao?*
- *Što bi volio/la da za tri mjeseca bude drugačije u tvojoj priči o redu i neredu?*

Napomene za voditelje:

- Pitanja trebaju biti usmjerena na funkcioniranje, kompetenciju, doprinos i buduću primjenu. Ton je partnerski, reflektivan i praktičan.
- Ohrabriti sudionike da dijele barem jednu laticu s grupom
- Naglasiti da nema "pogrešnih" odgovora
- Povezati iskustvo s važnosti prepoznavanja vlastitih snaga

3. Aktivnost: **Moje pozitivne osobine** 20 min

Simbolika:

Konkretiziranje i osnaživanje osobnih kvaliteta

Opis:

Koristeći list „Moje pozitivne osobine“, sudionici navode 2 pozitivne osobine s latica. Prisjećaju se konkretnih primjera kada su pokazali te osobine. Primjeri koje voditelj navede mogu biti: *Odnio/la sam prijatelju cvijeće kad je bio bolestan; Saslušao/la sam kolegicu kroz teške trenutke; Posudio/la sam novac bratu kada mu je trebao i sl.*

Sudionici zatim dijele ono što su zapisali na random listu, a voditelj postavlja dodatna pitanja.



Ideje za SF pitanja:

- Što ste točno napravili u toj situaciji što pokazuje tu osobinu?
- Koju svoju unutarnju snagu ste tada aktivirali?
- Da netko promatra tu situaciju sa strane, što bi rekao da je vaša najjača kvaliteta?
- Gdje još u svom životu možete primijeniti tu istu osobinu?
- U kojoj nadolazećoj situaciji bi vam ova kvaliteta mogla biti korisna?
- Kako te osobine mogu pomoći u budućim izazovima?

Napomene za voditelje:

- Naglasiti važnost konkretnih primjera
- Ohrabrivati refleksiju i diskusiju u grupi
- Povezati iskustvo sa samopouzdanjem i samopoštovanjem

4. Aktivnost: **Povratna informacija** 10 min

Opis:

- Sudionici u krug redom kažu kako su se osjećali na radionici
- Voditelj validira osjećaje i pohvaljuje trud svakog sudionika

Napomene za voditelje

- Normalizirati različite emocije (radost, tugu, ponos)
- Ohrabrivati osnaživanje i međusobnu podršku
- Završiti radionicu pozitivno i motivirajuće
- Naglasiti važnost konkretnih primjera iz vlastitog života
- Poticati dijeljenje, ali ne forsirati

6.5 STRES I STRATEGIJE SUOČAVANJA 90 min

Ciljevi radionica:

- Bolje razumjeti stres i psihosomatske reakcije na stres
- Prepoznati činitelje stresnih situacija i vlastite reakcije
- Upoznati se sa strategijama suočavanja sa stresom
- Poticati osjećaj kontrole i mogućnosti izbora
- Prepoznati i jačati učinkovite strategije suočavanja.

Materijali: Radni list 2 - shematski prikaz ljudskog tijela, flomasteri/bojice, pik traka s ljestvicom od 1 do 10, samoljepljivi papirići i naljepnice za skaliranje

Metode: crtanje, skaliranje, diskusija, refleksija

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Crtanje stresa 15 min

Opis:

- Sudionicima podijelite papire s nacrtom ljudskog tijela.
- Zamolite ih da bojom i linijom označe dijelove tijela gdje osjećaju stres i način kako ga doživljavaju (npr. strelice, munje, krugovi...)
- Nakon 10 minuta, sudionici mogu pokazati crteže i podijeliti refleksije u krugu (volonterski).

Voditelj potiče razmjenu pitanjima:

- Gdje u tijelu osjećate najviše napetosti?
- Koje reakcije su vam najčešće prisutne kad ste pod stresom?

Napomene za voditelje:

- Aktivnost je vizualna i introspektivna.
- Nitko ne mora dijeliti ako se osjeća neugodno.

2. Aktivnost: **Strategije suočavanja** 20 min

Opis:

Voditelj postavi plakate u kutove prostorije s isprintanim opisima 5 strategija suočavanja (Radni list br. 3):

- **Rješavanje problema** - aktivno traženje rješenja, informiranje, planiranje.
- **Izbjegavanje** - maštanje, humor, negiranje, rizična ponašanja.
- **Traženje socijalne podrške** - instrumentalna i emocionalna podrška od drugih ljudi.
- **Suočavanje usmjereno na emocije** - verbalna i ponašajna emocionalna pražnjenja.
- **Kognitivno restrukturiranje i distrakcija** - mijenjanje misaonih konstrukata, vožnja bicikla, šetnja, čitanje, TV.

Sudionici prošetaju prostorom i odaberu strategiju koju najčešće koriste i stanu pored tog plakata. Voditelj ide od plakata do plakata i pojedinim sudionicima postavlja pitanja:

- U kojim situacijama koristite ovu strategiju?
- Koje druge strategije koristite?
- Kako vam strategija koju primjenjujete pomaže u ublažavanju stresa?



Ideje za SF pitanja:

- *U kojoj konkretnoj situaciji vam je ova strategija posljednji put pomogla?*
- *Što ste tada napravili što je napravilo razliku?*
- *Što je bio prvi znak da strategija djeluje?*
- *Što ova strategija govori o vašoj sposobnosti nošenja sa stresom?*
- *Koliko ste fleksibilni u promjeni strategije kad situacija to zahtijeva?*
- *Kada ova strategija nije dovoljna - što tada učinite drugačije?*
- *Jeste li se nekad iznenadili vlastitom reakcijom u stresu? Što je tada bilo drugačije?*
- *U kojim situacijama bi neka druga strategija možda bila korisnija?*
- *Koju strategiju biste voljeli imati "dostupniju" u zahtjevnim trenucima?*
- *Što bi bio mali eksperiment - gdje biste mogli isprobati drugačiji pristup?*
- *Tko u vašem okruženju dobro koristi strategiju koju biste vi htjeli jače razviti? Što od njih možete preuzeti?*
- *Koji vas izazov čeka u skorije vrijeme gdje ćete trebati svjesno izabrati strategiju?*
- *Kako želite reagirati u toj situaciji?*
- *Što ćete prvo primijetiti kod sebe kad reagirate na način na koji želite?*
- *Što će drugi primijetiti?*
- *Po čemu će primijetiti promjenu?*

Napomene za voditelje:

- Fokus pitanja nije na tome zašto netko koristi određenu strategiju, nego *kada ona funkcionira, što osoba tada radi dobro i kako to može svjesno ponoviti ili proširiti.*

3. Aktivnost: **Traženje iznimki - teorijski uvod** 10 min

Opis:

Voditelj prvo napravi kratki uvod:

„Kad govorimo o strategijama suočavanja, iznimke su trenuci kada ste pod stresom reagirali zrelije, mirnije ili učinkovitije nego što biste očekivali. Možda niste ni primijetili da ste tada koristili bolju strategiju. Iznimke su dokazi da već imate sposobnost nositi se bolje nego što mislite. Mi ih tražimo kako bismo ih mogli svjesno ponoviti.”

Mi ćemo pokušati pronaći:

- Kada ste se bolje snašli?
- Što ste tada konkretno učinili?
- Kako ste to odlučili?
- Što možete iz toga prenijeti u buduće situacije?

„Zamislite problem kao zid kroz koji je teško vidjeti ili proći.

Ipak, ponekad postoje male pukotine u tom zidu - trenuci kada stres ili problem nisu toliko jaki, ili ste se bolje snašli.

Te pukotine su *iznimke*: pokazuju da postoji način da svjetlo prođe, da problem ne vlada potpuno.

Naša je zadaća u SF pristupu pronaći te pukotine, vidjeti što ste tada napravili i kako to možete ponoviti.“

Mini uvodna aktivnost: **“Trenutak kada je išlo bolje”** 3-5 min

1. Postavi okvir

„Sada ćemo pokušati pronaći vlastite ‘pukotine’ - trenutke kada ste se bolje nosili sa stresom nego inače.

Nemojte razmišljati o problemima, nego o situacijama kada ste ipak uspješno reagirali.“

2. Individualna refleksija 1-2 min

Voditelj pita sudionike: „Sjetite se posljednjeg puta kada ste pod stresom reagirali učinkovitije nego što ste očekivali.

Što ste tada konkretno napravili? Što je bilo drugačije?“

3. Parovi / kratka razmjena 1-2 min

Sudionici u paru podijele svoje male iznimke, bez dugih objašnjenja: „Ja sam tada...”

4. Zaključak voditelja 30 sek

„Svatko od nas ima pukotine kroz koje ulazi svjetlo. To su naši trenutci iznimke. Kad ih prepoznamo, možemo ih svjesno koristiti i u budućim stresnim situacijama.“

Napomene za voditelje:

Ne tražimo duboko analiziranje problema - *fokus je na prepoznavanju uspješnih iskustava, iznimki.*

4. Aktivnost: **Skaliranje** 20 min

Postupak:

- Na vidljivo mjesto postavite ljestvicu od 1 do 10.
- Voditelj zamoli dobrovoljca da sudjeluje u sljedećoj vježbi.
- Voditelj mu postavlja „magično pitanje“³ o stresu i postavlja puno pitanja o poželjnoj budućnosti tj. stanju kada stresa nema ili je na razini sa kojom će osoba biti zadovoljna. Pitanja se u početku odnose na male znakove koji će nakon buđenja biti znak da se čudo dogodilo. Zatim voditelj zamoli dobrovoljca da detaljno opiše kako će izgledati taj dan u kojem je problem sa stresom riješen: *Što će prvo uraditi? Što zatim? Tko će primijetiti da je nešto drugačije? Što će moći utraditi što dosada zbog stresa nije mogao/la? Tko će još primijetiti i po čemu i sl.*
- Voditelj napomene da 10 označava poželjnu budućnost koju je osoba upravo opisala, a zatim je zamoli da na samoljepljivi papiriće napiše svoje ime i postavi naljepnicu na odgovarajuće mjesto na ljestvici koje će označiti gdje se, vezano uz nošenje sa stresom, nalazi u ovom trenutku u životu.
- Voditelj nastavlja razgovor kroz postavljanje niza pitanja:
 - Što vam govori da se u ovom trenutku nalazite upravo na ovom broju, a ne na nižem, npr. 1? I što još vam govori da se nalazite upravo tu? Što još? ...
 - Što već sada radite što vam pomaže?
 - Kako ćete prepoznati kada budete samo jedan stupanj više (npr. na 4 umjesto na 3?) Po čemu ćete znati da se još malo bolje nosite sa stresom?
 - Tko će u vašoj okolini i po čemu primijetiti tu promjenu?
 - Koji broj bi vas zadovoljavao?
 - Što možete odmah, već sutra, učiniti da se pomaknete samo za 1 bod naprijed?

³ Kao što su opisali de Shazer i suradnici u djelu „Više od čuda: Najnovije stanje u kratkotrajnoj terapiji usmjerenoj na rješenja“ (2021.), pitanje čuda nastalo je kao kreativni alat koji zahtijeva i od terapeuta i od klijenta da promijene svoj način svakodnevnog razmišljanja. Zamišljajući iznenadno rješenje svojih problema, klijenti mogu prepoznati iznimke i napredak, usklađujući se s principima kratkotrajne terapije usmjerene na rješenja. „Pretpostavimo da večeras odeš u krevet i zaspiš kao i obično. I tijekom noći se dogodi čudo. I problem nestane. I problemi koji te brinu su riješeni, ali ti još uvijek spavaš. Stoga ne znaš da se čudo dogodilo. Kad se sutra probudiš, što će ti prvo reći da se čudo dogodilo? Kako ćeš znati da se transformacija dogodila?“

Napomene za voditelje:

- Pitanja treba postaviti tako da potiču uvjerenje u mogućnost promjene.
- Skaliranje je vizualna i participativna metoda koja pokazuje napredak i samosvijest.

5. Aktivnost: Povratna informacija 10 min**Opis:**

- Sudionici dijele što su čuli i naučili od drugih članova grupe.
- Voditelj sažima zajedničke mehanizme i strategije suočavanja proizašle iz rada grupe.

Napomene za voditelje:

- Fokusirajte se na praktične strategije i primjenu u svakodnevnom životu.
- Aktivnosti su kombinacija introspektivnog rada i grupne razmjene.
- Potičite sudionike na iskrenost i samopromišljanje, ali poštujujte osobne granice.
- Koristite vizualne materijale (crteže, ljestvicu) kako bi sudionici lakše razumjeli i pratili proces.
- Naglasite da je cilj *prepoznavanje i jačanje učinkovitih strategija suočavanja*.

KOMUNIKACIJA, SOCIJALNE VJEŠTINE I MEĐUKULTURALNA PRILAGODBA

Radionice

7.1 MOJE SNAGE I VJEŠTINE 90 min

Ciljevi radionica:

- Prepoznavanje vlastitih kompetencija i vještina
- Osvještavanje osobnih postignuća
- Razvoj samopouzdanja i osjećaja kompetentnosti
- Poticanje kreativnosti i međusobne razmjene

Materijali: Prije susreta treba pripremiti za svakog sudionika po jednu „knjižicu“ sa 6 listova izrađenu od debljeg papira u boji (dimenzija otprilike 15x25 cm); suhe paste, flomasteri, ljepilo, kolaž papir, slike iz časopisa, škare

Metode: Interaktivne igre, kolaž, prezentacija radova

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Moj put 80 min

Materijali: Knjižice, flomasteri, paste, kolaž papir, slike iz časopisa, škare, ljepilo

Upute davati korak-po-korak:

1. Na prvoj stranici napravite kolaž ili crtež sebe.
2. Podijelite život na ključne cjeline (škola, obitelj, posao, hobiji...).
3. Za svaku cjelinu napravite mali kolaž ili crtež i napišite ključne vještine, znanja i osobine koje ste stekli u tom razdoblju svog života.
4. Na posljednjoj stranici predstavite sebe u budućnosti i navedite kompetencije koje još želite razviti.

Vrijeme:

Nakon 40 min rada voditelj upozori sudionike da imaju još 5 min da završe radove. Nakon završetka kreativnog dijela rada slijedi predstavljanje svog rada grupi. Voditelj zamoli jednog dobrovoljca da počne prvi i prvo ga/je pita o procesu izrade knjižice, a zatim zamoli da predstavi sadržaj.

**Ideje za SF pitanja:**

- *Koje kompetencije su vam pomogle da prođete kroz različite faze života?*
- *Što znate o sebi što vam pomaže da nastavite putovanje na najbolji način?*
- *Koje vještine želite dalje razvijati?*

Napomene za voditelje:

- Pružite podršku, pomoć u kolažiranju i pisanju.
- Ohrabrite kreativnost i osobni izraz, bez kritike.

Prezentacija radova 20 min

- Dobrovoljci predstavljaju svoje knjižice grupi.
- Voditelj postavlja pitanja:
 - *Što ste naučili o sebi?*
 - *Koje ključne kompetencije ste prepoznali?*
- Pružite pozitivnu povratnu informaciju.

2. Aktivnost: Zrcalo ruku 5 min**Opis:**

- Parovi: stanite jedan nasuprot drugome, ruke u visini ramena, dlanovi jedan prema drugome, ali se ne dodiruju.
- Jedan je vođa i pomiče ruke u raznim pravcima. Partner prati pokrete kao u zrcalu.
- Nakon nekoliko minuta mijenjate uloge.

**Ideje za SF pitanja:**

- *Koliko vam je bilo lako pratiti pokrete?*
- *Kako ste se osjećali kao vođa, a kako kao pratitelj?*

Napomene za voditelje:

- Naglasite suradnju, a ne natjecanje.
- Potičite pažnju na partnera i tijelo.

3. Aktivnost: **Povratna informacija** 5 min

Sudionici iznose kratke dojmove o radionici u krug.



Ideje za SF pitanja:

- Što vam je najviše značilo u današnjoj aktivnosti?
- Što ćete primijeniti u svom svakodnevnom životu?

Napomene za voditelje:

- Potičite individualno izražavanje i grupnu razmjenu.
- Pratite vrijeme i osigurajte da svi sudionici završe knjižice.
- Fokusirajte se na poticanje samopouzdanja i osvještavanje vlastitih kompetencija sudionika.
- Ohrabrite komentare.
- Završite radionicu pozitivno i motivirajuće.

7.2 **IDENTITET** 90 min

Ciljevi:

- Osvijestiti kako se identitet formira i mijenja kroz vrijeme
- Razlikovati aspekt identiteta nad kojim imamo kontrolu i one nad kojima nemamo
- Potaknuti refleksiju o vlastitim ulogama, vrijednostima i osobinama

Materijali: samoljepljivi papirići (5 po sudioniku), olovke/flomasteri, flipchart papir i markeri

Metode: Pisanje, grupna razmjena, diskusija

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: **Tko sam ja?** 80 min

Opis:

Korak 1: **Pisanje identiteta** 10 min

- Svakom sudioniku dajte 5 samoljepljivih papirića.
- Na ploči napišite: "Što me čini onim što jesam? Koje su najvažnije stvari koje vas čine onime što jeste?"

- Sudionici tiho pišu ili crtaju po jednu značajnu stvar na svaki papirić.
- Voditelj može dati maksimalno 2 primjera, kako bi sudionici bili kreativni i autentični (npr. "ja sam sestra", "ja sam informatičar").



Ideje za SF pitanja:

- *Razmislite koje osobine osjećate da vas najviše definiraju, što vam je najvažnije u identitetu i zašto?*

Napomene za voditelje:

- Naglasite tišinu i osobnu refleksiju.
- Ohrabrite kreativnost (riječi ili crtež).

Korak 2: Grupiranje i imenovanje 20 min

- Sudionici zalijepe papiriće na zid i pregledavaju radove drugih.
- Mogu pomicati papiriće i formirati skupine sličnih osobina.
- Sudionici sjede, voditelj naglas čita svaku grupu i zajedno s grupom *daje naziv svakoj skupini*.



Ideje za SF pitanja:

- *Što ove skupine govore o zajedničkim i različitim aspektima identiteta?*
- *Postoje li iznenađenja ili sličnosti koje niste očekivali?*

Napomene za voditelje:

- Potičite diskusiju, bez osuđivanja.
- Nazivi skupina mogu biti i humoristični, ali s poštovanjem.

Korak 3: Stalni vs promjenjivi aspekti 15 min

Voditelj podijeli flipchart papir na dva stupca:

1. Ono s čim smo rođeni (nepromjenjivo)
2. Ono što smo postali, naučili ili stekli (promjenjivo)

Zajedno sa sudionicima razvrstava osobine po stupcima.

Voditelj potiče razmjenu u grupi pitanjima:

- Bi li tih 5 stvari bile iste prije 5 ili 10 godina?
- Kako se identitet mijenja kroz vrijeme i životne uloge?



Ideje za SF pitanja:

- *Koje su osobine vašeg identiteta trajne, a koje ste mogli oblikovati?*
- *Kako su životne okolnosti utjecale na vaš identitet?*

Napomene za voditelje:

- Naglasite da identitet *nije statičan*.
- Potaknite sudionike da razmisle o promjenama kroz životne uloge.

Korak 4: Izbor ključne osobine 15 min

- Sudionici odabiru jednu od svojih 5 osobina koju bi mogli "izbaciti", a i dalje bi ostali ono što jesu.
- Diskusija:
 - U koju skupinu spada ta karakteristika (promjenjivo/nepromjenjivo)?
 - Je li bilo teško odabrati? Zašto?
 - Što čini ovu osobinu "nebitnom" za vaš identitet?

Napomene za voditelje:

- Aktivnost pomaže prepoznavanju fleksibilnosti identiteta.
- Potaknite refleksiju, bez ispravljanja odgovora.

Korak 5: Panel diskusija i refleksija 20 min

Voditelj pitanjima potiče raspravu u grupi:

- Kako ste doživjeli ovu aktivnost?
- Jeste li naučili nešto o sebi što niste znali?
- Što utječe na naš identitet? (Obitelj, kultura, posao, odluke, okolina...)



Ideje za SF pitanja:

- *Koji aspekti identiteta dolaze iz unutarnjih odluka, a koji iz vanjskih faktora?*
- *Kako vaš identitet oblikuje vaše postupke i izbore?*

Napomene za voditelje:

- Prije početka jasno objasnite primjere kako bi sudionici shvatili očekivanja.
- Aktivnost je fleksibilna - može se provesti individualno ili u grupi.
- Ohrabrite autentičnost, kreativnost i međusobno poštovanje.

- Fokusirajte se na refleksiju i diskusiju, a ne na “točnost” odgovora.
- Ne zaboravite da je cilj radionice *osvijestiti unutarnje i vanjske odrednice identiteta*.
- Potaknite razmišljanje o promjenjivosti identiteta i osobnoj kontroli nad nekim aspektima.

7.3 SUSTAV PODRŠKE 90 min/180 min

Ciljevi:

- Sagledati trenutno stanje vlastite mreže socijalne podrške
- Vizualizirati poželjnu budućnost podrške
- Odrediti izvore podrške (osobe i resurse) i vlastite kapacitete
- Postaviti temelje za definiranje ciljeva i razvoj osobnih resursa

Materijali: crni kvalitetni papiri za crtanje, suhe paste, sprej za fiksiranje, ljepljiva traka za kačenje na zid, stol(ovi) za crtanje

Metode: interaktivne igre, crtanje, razgovor, refleksija

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Ljudski čvor 10 min

Postupak:

- Sudionici stanu u krug, pružaju desnu ruku prema sredini i uhvate se s osobom preko puta.
- Zatim isto naprave lijevom rukom s drugom osobom.
- Zadatak: „odmrsiti“ se bez ispuštanja ruku, prolazeći ispod, iznad ili oko drugih.

Cilj:

- Izgradnja zajedništva i povjerenja u grupi.
- Aktivacija tijela i razbijanje početne rezerviranosti.

Postupak:

1. Priprema materijala:

- Voditelj dijeli crne papire i pasteli na stolove.

2. Crtanje sebe:

- Sudionici zamišljaju nebo i sazviježđe.
- Na sredini papira crtaju sebe kao nebesko tijelo (zvijezda, planet...).
- Biraju boju/boje prema osjećaju i osobnosti.

3. Crtanje najbliže orbite:

- Na prvoj orbiti crtaju osobe/organizacije koje im pružaju blisku podršku (uključujući one koji više nisu živi).
- Razmišljaju o tome na koji način su im te osobe podrška.

4. Crtanje sljedeće orbite:

- Na drugoj orbiti crtaju osobe/organizacije koje su im nešto dalje ili su rjeđe u kontaktu, ali i dalje pružaju podršku.

5. Crtanje najdalje orbite:

- Na posljednjoj orbiti crtaju osobe/organizacije koje bi im u budućnosti mogle pružiti podršku, a do sada kontakt nije ostvarila ili nije zadovoljavajući.
- Razmišljaju o vrsti podrške koju bi željeli primiti.

6. Naziv rada:

- Kada završe, svaki sudionik daje ime svom crtežu.

Predstavljanje radova

Opis:

- Dobrovoljac predstavi svoju mrežu podrške.
- Voditelj potiče sudionika da govori o:
 - Osobama/organizacijama na koje može računati.
 - Vrsti podrške koju primaju.
 - Svim detaljima koje želi podijeliti (imena nisu obavezna).
- Rad se zakači na zid.
- Sljedeći sudionik ponavlja proces dok svi ne predstave svoj rad.

⁴ Ideja za radionicu je preuzeta iz priručnika Barbare Kariž „Likovna terapija za otroke”, Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše Ljubljana, Ljubljana, maj 2010.

Napomene za voditelje:

- Diskretno potičite detalje, ali poštuju privatnost.
- Fokus na *resursima* i *potencijalima*, a ne na problemima.
- Na kraju povežite grupni rad: naglasite da svatko ima vlastitu mrežu podrške i da ona može rasti.

3. Aktivnost: **Povratna informacija** 10 min

Opis:

- Sudionici iznose dojmove iz radionice, redom u krug.
- Voditelj sažima ključne spoznaje:
 - Trenutni resursi podrške
 - Potencijal za buduće kontakte
 - Važnost vlastitih kapaciteta i inicijative



Ideje za SF pitanja:

- Što vam je bilo najkorisnije u ovoj aktivnosti?
- Koji korak ćete primijeniti da poboljšate svoju mrežu podrške?

Napomene za voditelje:

- Aktivnosti kombiniraju kreativni rad i introspektivnu refleksiju.
- Poštujte individualni tempo i izbor sudionika.
- Naglasite da su *mreže podrške fleksibilne i da se mogu mijenjati*.
- Potaknite sudionike na *prepoznavanje vlastitih resursa* unutar mreže pitanjima kao što su:
Na koji način ste vi doprinijeli da ta osoba stekne povjerenje u vas?
Koje vaše kvalitete on/ona prepoznaje pa vam nastoji dati podršku? ...

7.4 AKTIVNO SLUŠANJE 90 min

Ciljevi:

- Razumjeti razliku između pasivnog i aktivnog slušanja
- Prepoznati značaj slušanja u učinkovitijoj komunikaciji
- Vježbati pažljivo slušanje i pamćenje informacija o drugima

Metode: razgovor, igre, aktivno slušanje

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Dan i noć 10 min

Postupak:

- Sudionici stoje ili sjede. Jedan igrač izgovara „dan“ ili „noć“.
- Ostali reaguju: „dan“ → ustanu, „noć“ → čučnu.
- Igrač može pokušati prevariti ostale (npr. ponoviti riječ, mijenjati dinamiku).
- Tko pogriješi ispada iz igre.
- Igra se nastavlja dok ne ostane jedan pobjednik.

Cilj:

- Razvijanje pažnje, koncentracije i brzog reagiranja.
- Priprema sudionika za aktivno slušanje.

2. Aktivnost: Luk - vježba aktivnog slušanja 50 min

Priprema:

1. Sudionici se broje: prvi, drugi, prvi, drugi...
2. Prvi uzmu stolice i formiraju unutarnji krug okrenut licem prema van.
3. Drugi formiraju vanjski krug oko njih.
4. Svaka osoba u unutarnjem krugu dobiva partnera u vanjskom krugu.

Postupak:

1. Parovi sjede licem u lice.
2. Ritual: rukovanje → jedan odgovara na pitanje → drugi odgovara → rukovanje → vanjski krug se pomiče za jedno mjesto.
3. Aktivnost se ponavlja dok sudionici ne dođu do početnog partnera.

Primjer pitanja za parove (ovisno o broju parova možete smanjiti ili povećati broj pitanja):

1. Koja vam je najdraža igračka iz djetinjstva?
2. Koji prostor u kući vam je najdraži i zašto?
3. Koji dio dana vam je najdraži i zašto?
4. Kamo bi išli na putovanje iz snova i zašto?
5. Koje vam je najdraže doba godine?
6. Koja vam je najdraža knjiga i zašto?

Diskusija nakon vježbe:

- Formira se veliki krug.
- Sudionici prepričavaju što su saznali o kolegama (aktivno prisjećanje i pamćenje).

Voditelj postavlja pitanja:

- „Što smo saznali o X? Tko je razgovarao s njim o...npr. najdražoj igrački?“
- Sudionik potvrđuje ili dopunjuje informacije.
- Tko je sa X razgovarao o najdražoj knjizi? itd. dok se ne iscrpe sva pitanja.

Zatim prelazi na sljedeću osobu i tako do kraja, dok svi sudionici ne dođu na red.

Cilj:

- Razvijanje vještine aktivnog slušanja i pamćenja detalja.
- Jačanje međusobnog razumijevanja i empatije.

3. Aktivnost: **Povratna informacija** 5 min

Postupak:

- Voditelj koristi „barometar“ na zidu (skala od 1 do 10).
- Sudionici zalijepe svoje ime pored broja koji predstavlja njihovo zadovoljstvo vlastitim angažmanom na radionici.

Cilj:

- Procjena osobnog zadovoljstva aktivnostima.
- Vizualni prikaz iskustava grupe.

Napomene za voditelje:

- Naglasite važnost pažljivog slušanja i refleksije.
- Ohrabrite sudionike da ne komentiraju ili prekidaju partnera tijekom dijaloga.
- Poticati pozitivan feedback i prepoznavanje detalja izgovorenih od strane drugih.
- Aktivnost „Luk“ posebno potiče empatiju i koncentraciju.

7.5 ASERTIVNOST 90 min

Ciljevi:

- Razumjeti razliku između pasivnog, agresivnog i asertivnog ponašanja
- Razviti vještinu izražavanja vlastitih stavova i potreba bez ugrožavanja drugih
- Razvijati samopouzdanje u izražavanju stavova i potreba
- Razumjeti kako konstruktivno komunicirati u različitim kontekstima
- Vježbati asertivnu komunikaciju kroz simulacije stvarnih situacija

Materijali: izrezani listići sa izjavama, papirići sa situacijama za simulacije

Metode: predavanje, simulacija situacija, diskusija

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Teorijski input 5 min

Opis:

Voditelj objašnjava da je asertivnost obrazac komunikacije, način ophođenja sa drugima, u kojem se znamo zauzeti za sebe i svoja prava uz poštivanje prava drugih.

Razlika između pasivnosti, agresivnosti i asertivnosti:

- Kod *pasivnoga* obrasca komunikacije, u većini slučajeva ne izražavamo svoje misli, stavove, potrebe i osjećaje kako bi izbjegli konflikte.
- *Agresivno* ponašanje podrazumijeva zauzimanje za sebe, svoja prava i potrebe uz često kršenje prava drugih kako bi „pobijedili“ u komunikaciji.
- *Asertivnost* je vještina izražavanja vlastitih osjećaja, mišljenja, vjerovanja i potrebe
 - direktno, otvoreno i iskreno, a da pritom ne povrijedimo prava druge osobe.

Naglasak voditelja trebao bi biti na tome da je asertivnost je *vještina* koja se *može učiti* i koja se *razvija* tijekom života.

2. Aktivnost: Razvrstavanje izjava 15 min

Opis:

- Voditelj postavlja 20-ak papirića sa izjavama u sredinu prostorije.
- Sudionici uzimaju po 1-2 izjave i razvrstavaju ih na flip-chart kao: *pasivne*, *agresivne* ili *asertivne*.
- Voditelj čita izjave i zajedno s grupom komentira jesu li pravilno kategorizirane.

Cilj:

- Prepoznavanje različitih stilova komunikacije.
- Razumijevanje razlike između pasivnog, agresivnog i asertivnog ponašanja.

3. Aktivnost: Simulacije situacija 60 min**„Atom“:**

- Sudionici se slobodno kreću po prostoru.
- Voditelj u jednom trenutku vikne: „ATOM X!“, pri čemu broj X označava koliko članova treba biti u grupi.
- Voditelj nekoliko puta mijenja broj, a sudionici se svaki put brzo organiziraju u nove grupe odgovarajuće veličine.
- U posljednjem krugu sudionici trebaju ostati podijeljeni u parove.
- Svaki par sjedne zajedno, dobije papirić sa zadatkom i priprema kratku simulaciju zadane situacije.

Vrste situacija za simulaciju (primjeri):

- Iskreno primiti i dati komplimente.
- Tražiti pomoć kad je potrebna.
- Izraziti neslaganje s nečijim mišljenjem.
- Reći „NE“ kada nešto ne žele napraviti.
- Prihvatiti mišljenje koje je različito od vlastitog.
- Govoriti pred grupom.

Ideje za odigravanje situacija:

- Tražiti od nadređenog slobodne dane.
- Zamoliti kolegu da ne obavlja privatne razgovore tijekom posla.
- Pitati za plaću na intervjuu za posao.
- Odbiti pomoć koju traži kolega ako je neprimjerena.
- Zamoliti prijatelja za posudbu manjih iznosa.
- Roditelj odbija produljenje izlaska djetetu iza ponoći.

Postupak simulacije

1. Parovi imaju 15 minuta za pripremu scenarija.
2. Voditelj naglašava da je cilj prikazati *asertivnu komunikaciju*, a ne glumačke sposobnosti.
3. Svaki par izvodi svoju situaciju pred ostatkom grupe.
4. Sudionici ocjenjuju sve prikazane situacije, osim vlastite, dok voditelj bilježi ocjene na flip-chart.
5. Nakon svih izvedbi slijedi grupna rasprava o situaciji koja je imala najveći raspon ocjena te prijedlozi kako se komunikacija mogla poboljšati.

Napomene za voditelje:

- Naglasiti da se asertivnost razvija vremenom.
- Ako sudionik ponekad reagira agresivno ili pasivno, to je prilika za refleksiju i učenje.



Ideje za SF pitanja:

- *Koja situacija vas je najviše testirala u izražavanju asertivnosti?*
- *Koji vam je izazov najteži u svakodnevnoj komunikaciji i kako biste ga mogli prevladati?*
- *Koja pozitivna reakcija drugih vas je motivirala da budete asertivni?*
- *Kako ćete primijeniti naučene vještine u stvarnim situacijama?*

4. Aktivnost: Povratna informacija 10 min

Opis:

- Voditelj redom u krug zamoli sudionike da iznesu svoje dojmove s radionice.

Cilj:

- Refleksija naučenog.
- Procjena osobnog iskustva i zadovoljstva sudionika.

SAMOZASTUPANJE I OSNAŽIVANJE U NOVOJ SREDINI

Radionice

8.1 OTPORNOST 90 min**Ciljevi radionica:**

- Prepoznati jaka i slaba područja u životu
- Razvijati vještine samoprocjene i refleksije
- Postaviti osnovu za definiranje ciljeva i planiranje promjena
- Poticati osjećaj kontrole i mogućnosti izbora
- Osvijestiti vlastitu otpornost i njezine stupove
- Prepoznati vještine i resurse za kontinuiranu izgradnju otpornosti, osobito u teškim životnim situacijama

Materijali: Radni list 4 „Kotač ravnoteže“ za svakog sudionika, drvene bojice / flomasteri, pik traka i markeri, mobiteli sudionika, projektor i internet veza

Metode: Pisanje, procjena, diskusija, refleksija

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Moja snaga 20 min**Opis:**

- Sudionici naprave selfie koji izražava njihovu snagu.
- Kada su zadovoljni, pokažu ostalim članovima grupe svoju snagu ili pošalju fotografiju voditelju.
- Voditelj prikazuje radove na ekranu i komentira ih zajedno sa sudionicima.

Ideje za SF pitanja:

- Što ovaj selfie govori o vama?
- Koja je vaša snaga koju želite zadržati i razvijati?



Napomene za voditelje:

- Potičite pozitivnu i sigurnu atmosferu.
- Fokus na vlastite resurse i samopouzdanje.

2. Aktivnost: Kotač ravnoteže 60 min

Opis:

Tehnika vizualno pokazuje koliko su različita područja života uravnotežena.

- Sudionik od ponuđenih odabire 8 životnih područja koja su mu važna.
- Procjenjuje zadovoljstvo u svakom području na ljestvici 1-10.
- Spajanjem točaka dobiva se oblik „kotača“ koji pokazuje snage i neuravnoteženosti.

Primjeri životnih područja:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| - Zdravlje | - Osobni razvoj/Učenje/ |
| - Aktivnost/Hobi | Vještine i znanja |
| - Škola/Posao | - Emocionalno stanje/Stres |
| - Odnosi s prijateljima | - Samopouzdanje |
| - Obitelj/Partnerski odnosi | - Budućnost/Ciljevi |
| - Financije | - Sudjelovanje u zajednici |

Korak po korak:

1. Priprema:

- Nacrtajte krug podijeljen na 6-10 sektora, prema vašem izboru.
- Svaki sektor označite životnim područjem.

2. Procjena:

- Ocijenite zadovoljstvo svakim područjem na skali 1-10.
- Nacrtajte točke bliže središtu (1) ili rubu kruga (10).

3. Vizualizacija:

- Spojite točke - dobit ćete „kotač“.
- Pogledajte je li uravnotežen - može li se „kotrljati“?

4. Analiza:

Pitanja:

- Koja su područja trenutno najvažnija?
- Gdje ste najjači? To je osnova otpornosti.
- Što vas je iznenadilo?

5. Planiranje:

Odaberite 1 područje za poboljšanje.

Koraci za poželjnu budućnost (voditeljska podrška):

1. Na ljestvici od 1-10 sudionik označava trenutnu ocjenu područja i željenu ocjenu.
2. Voditelj vodi sudionika kroz pitanja:
 - Po čemu će prepoznati da je napredovao?
 - Što će moći što sada ne može?
 - Tko će primijetiti promjenu i kako će reagirati?
3. Istražuju se *iznimke* - dokazi da su već postignuti uspjesi.
4. Zajedno kreiraju mali konkretan korak za postizanje sljedeće ocjene.
5. Dogovaraju praćenje i bilježenje promjena do sljedećeg susreta.



Ideje za SF pitanja:

- *Koji korak možete napraviti odmah da poboljšate ovo područje?*
- *Koji resursi vam već pomažu u napretku?*

Napomene za voditelje:

- Poželjna budućnost mora biti konkretna i mjerljiva.
- Ako cilj nije jasno definiran, tražimo novi, realan cilj.
- Fokus na praktične korake i prepoznavanje postojećih resursa.

3. Aktivnost: **Povratna informacija** 10 min

Opis:

- Sudionici dijele dojmove i uvid u radionicu.
- Voditelj sažima ključne spoznaje i praktične korake za jačanje otpornosti.



Ideje za SF pitanja:

- *Što vam je bilo najkorisnije u današnjoj radionici?*
- *Koji korak ćete primijeniti u narednom razdoblju?*

Savjeti iz prakse

- Fokusirajte se na *prepoznavanje snaga, resursa i konkretnih akcija*.

Napomene za voditelje:

- Aktivnosti kombiniraju introspektivni rad, vizualizaciju i praktične korake.
- Potičite *sigurnu, podržavajuću atmosferu*.
- Gradite osjećaj kontrole i mogućnosti izbora.
- Povežite aktivnosti s *otpornosti i konkretnim svakodnevnim situacijama*.

8.2 SMART CILJEVI 90 min

Ciljevi:

- Usvajanje tehnike planiranja „korak po korak“
- Razvijanje inicijative i ustrajnosti
- Osnaživanje samopouzdanja i motivacije

Materijali: podlošci, papiri A4 i A3, bojice, flomasteri, izolir-traka, papirnate loptice

Metode: interaktivne igre, predavanje, pisanje, diskusija, refleksija

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Košarka - postavljanje ciljeva 25 min

Cilj radionice:

Sudionici kroz jednostavnu igru promišljaju kako postavljaju ciljeve, procjenjuju rizik i biraju strategije za postizanje uspjeha.

Priprema prostora:

- Na jednom kraju prostorije postaviti koš za papir.
- Od izolir-trake napraviti liniju dugu oko 2,5 m.
- Označiti udaljenosti svakih 0,5 m brojevima od 1 do 5:
 - 1 = najbliže košu
 - 5 = najudaljenije

- Na flipchart nacrtati tablicu sa rubrikama:

Ime	1. pokušaj	2. pokušaj	3. pokušaj	Ukupno

Upute sudionicima

Svaki sudionik ima tri pokušaja pogoditi koš malom lopticom.

Prije svakog bacanja sudionik sam bira s koje će udaljenosti pucati. Što je udaljenost veća moguće je osvojiti više bodova, ali je pogodak teži.

Ako sudionik pogodi koš, osvaja broj bodova označen na udaljenosti s koje je bacao.

Ako promaši, ne osvaja bodove.

Sudionici bacaju po redu kako sjede, tri kruga zaredom.

Cilj je skupiti što više bodova.

Voditelj:

- bilježi rezultate svakog pokušaja,
- promatra kako sudionici donose odluke i mijenjaju strategiju:
 - igraju li sigurno ili riskiraju,
 - mijenjaju li pristup nakon uspjeha/neuspjeha,
 - postavljaju li realne ili preambiciozne ciljeve,
 - odustaju li ili prilagođavaju strategiju.

Važno je zabilježiti zanimljiva opažanja za završnu raspravu.

Pitanja za raspravu nakon aktivnosti:

- Kako ste birali udaljenost?
- Jeste li igrali na sigurno ili riskirali?
- Jeste li mijenjali strategiju tijekom igre? Zašto?
- Kako je ova aktivnost povezana s postavljanjem ciljeva u stvarnom životu?
- Što nam govori o procjeni vlastitih mogućnosti i motivaciji?

Cilj:

- Uočiti razliku između izazovnih i laganih ciljeva.
- Razviti svijest o vlastitim izborima i njihovim posljedicama.

Napomene za voditelje:

- Potičite sudionike da objasne zašto su odabrali baš tu udaljenost.
- Neka promišljaju o odnosu između rizika i nagrade.
- Pohvaljajte inicijativu i trud, ne samo uspjeh.



Ideje za SF pitanja:

- *Kako ste se osjećali birajući veće udaljenosti?*
- *Što bi vas motiviralo da idući put birate izazovnije ciljeve?*
- *Postoji li razlika između postavljanja ciljeva u igri i u životu?*

2. Aktivnost: **Teorijski dio - SMART ciljevi** 10 min

Opis:

Predstavite akronim SMART:

S - Specific (Specifični): tko, što, gdje, kada, koje prepreke, zašto?

M - Measurable (Mjerljivi): kako znati da smo postigli cilj?

A - Achievable (Ostvarivi): izazovni, ali realni ciljevi.

R - Relevant (Relevantni): važni za vaš život i razvoj.

T - Time-bound (Vremenski ograničeni): datum ili vremenski okvir.

Cilj:

- Naučiti postaviti konkretan i ostvariv cilj.
- Razviti planiranje korak po korak.



Ideje za SF pitanja:

- *Koji je vaš glavni cilj trenutno?*
- *Kako ćete znati da ste ga postigli?*
- *Što vas sprječava da ga ostvarite odmah?*

Napomene za voditelje:

- Dajte primjere realnih SMART ciljeva (karijera, učenje, zdravlje).
- Potičite pitanja i diskusiju među sudionicima.
- Naglasite važnost planiranja koraka, ne samo cilja.

3. Aktivnost: **Postavljanje SMART cilja** 10 min

Opis:

- Sudionici dobiju predloške za izradu SMART cilja.
- Ispunjavaju predložak prema uputama.

Cilj:

- Vježbati formuliranje konkretnih, mjerljivih i realnih ciljeva.

Napomene za voditelje:

- Provjerite da su ciljevi specifični i realni.
- Ohrabrite sudionike da uključe vrijeme i konkretne korake.

**Ideje za SF pitanja:**

- *Što želite postići i do kada?*
- *Kako ćete znati da ste uspješni?*
- *Koji je prvi konkretan korak koji možete napraviti?*

4. Aktivnost: Stepenice do uspjeha 35 min**Priprema:**

- Na A3 papir nacrtajte 5-7 stepenica po sudioniku.
- Najviša stepenica = SMART cilj.

Opis:

1. Sudionici napišu svoj cilj na vrhu stepenica.
2. Svaka niža stepenica predstavlja korak do cilja.

Primjer: cilj „naučiti novu vještinu“:

1. Razmisliti o prednostima vještine
 2. Procijeniti postojeća znanja
 3. Istražiti tečajeve, cijene i rokove
 4. Prikupiti sredstva
 5. Upisati tečaj
 6. Pohađati tečaj
 7. Položiti završni ispit
3. Na vrhu nacrtati sebe kako proslavljaju uspjeh (medalja/pehar).
 4. Vrijeme za crtanje: 20 minuta.
 5. Nakon toga sudionici prezentiraju svoje stepenice, a voditelj vodi diskusiju koristeći SF pitanja.

Cilj:

- Vizualizirati i razraditi korake do cilja.
- Razviti inicijativu, planiranje i ustrajnost.

Napomene za voditelje:

- Potičite detaljno razmišljanje o koracima.
- Ohrabrujte sudionike da identificiraju moguće prepreke.
- Validirajte trud i kreativnost, ne samo kvalitetu crteža.



Ideje za SF pitanja:

- *Kako ćete se osjećati kada dostignete cilj?*
- *Što ćete moći što sada ne možete?*
- *Tko će primijetiti vaš uspjeh i kako će reagirati?*
- *Koji je prvi mali korak koji možete napraviti odmah?*

5. Aktivnost: **Povratna informacija** 10 min

Opis:

- Voditelj pita sudionike kako im je bilo na radionici.
- Sudionici dijele dojmove i iskustva.

Cilj:

- Refleksija i evaluacija radionice.
- Osvježavanje osobnog napretka.

Napomene za voditelje:

- Ohrabrite iskrenu povratnu informaciju.
- Potičite sudionike da istaknu što su naučili i što će primijeniti.

8.3 **INDIVIDUALNI PLAN** 90 min/180 min

Ciljevi:

- Sistematizirati znanja, vještine i iskustva sudionika
- Povećati motivaciju za aktivno traženje posla ili planiranje zapošljavanja
- Ojačati osjećaj osobne vrijednosti kroz grupnu podršku

Materijali: isprintan Radni list 6 - Moj individualni plan za svakog sudionika; unaprijed pripremljeni veliki plakati *Individualni plan*

Metode: individualni rad, prezentiranje individualnih planova, grupna diskusija

1. Aktivnost: **Moj individualni plan - individualni rad** 20 min

Opis:

Voditelj dijeli sudionicima Radne listove 6 - Moj individualni plan i kratko objašnjava svrhu aktivnosti. Sudionici samostalno ispunjavaju obrasce, fokusirajući se na svoja znanja, vještine, osobine ličnosti, interese, prethodna iskustva te moguće smjerove zapošljavanja ili daljnjeg usavršavanja.



Ideje za SF pitanja:

- Što već sada imate, a može vam pomoći u sljedećem koraku prema poslu?
- Koja vaša snaga se već pokazala u prethodnim iskustvima?
- Što vam je do sada pomagalo da se nosite s promjenama?

Napomene za voditelje:

- Budite dostupni za pojašnjenja, ali ne intervenirajte previše u osobni proces.
- Podsjetite sudionike na ranije radionice i prepoznate vještine.



Osjetljive točke:

- Sudionici mogu imati poteškoće u prepoznavanju vlastitih snaga zbog gubitka profesionalne uloge ili iskustava raseljavanja.

Savjeti iz prakse

- Ako sudionici zapnu, ponudite primjere općih vještina (npr. organizacija, ustrajnost, učenje jezika, briga za druge).

2. Aktivnost: **Individualni plan - grupni rad** 60/120 min

Opis:

Voditelj poziva dobrovoljca koji želi dodatno razraditi svoj individualni plan uz podršku grupe. Plan se ispisuje na unaprijed pripremljenom plakatu vidljivom svim sudionicima. Voditelj pažljivo sluša, postavlja dodatna pitanja i pomaže sudioniku da prepozna svoja znanja, vještine, osobine ličnosti, snage, ograničenja te realne mogućnosti zapošljavanja ili usavršavanja. Grupa daje prijedloge, ideje i konstruktivne sugestije.

**Ideje za SF pitanja:**

- Što bi bio znak da se krećete u dobrom smjeru?
- Tko ili što vam može biti podrška u ostvarenju ovog plana?
- Što vam je do sada već uspijevalo u sličnim situacijama?

Napomene za voditelje:

- Održavajte balans između ohrabivanja i realnog planiranja.
- Validirajte trud, motivaciju i hrabrost sudionika.

**Osjetljive točke:**

- Javna prezentacija može izazvati nelagodu ili strah od procjenjivanja; pratite neverbalne znakove i po potrebi usporite proces.

Savjeti iz prakse

- Koristite afirmativan jezik i redovito sažimajte ono što grupa prepoznaje kao snage sudionika.

3. Aktivnost: Povratna informacija i završna refleksija 10 min**Opis:**

Radionica se završava kratkom refleksijom u krugu. Sudionici dijele dojmove o radionici i osjećaj vezan uz vlastiti individualni plan.

**Ideje za SF pitanja:**

- Što vam je danas bilo najkorisnije?
- Koja jedna stvar iz današnje radionice vam daje nadu ili motivaciju?
- Koji mali korak možete napraviti već ovaj tjedan?

Napomene za voditelje:

- Zahvalite sudionicima na otvorenosti i sudjelovanju.

**Osjetljive točke:**

- Ako netko ne želi govoriti, ponudite mogućnost pisane povratne informacije.

Savjeti iz prakse

- Sudionicima se može ponuditi da na kraj plana upišu jednu osobnu poruku ohrabrenja sebi.

EKONOMSKO UKLJUČIVANJE: ZAPOŠLJAVANJE I SAMOZAPOŠLJAVANJE

Radionice

9.1 PISANO PREDSTAVLJANJE 90 min

Ciljevi:

- Jačati samopouzdanje i osjećaj samoefikasnosti
- Razvijati vještine pisane samoprezentacije
- Osposobiti sudionike za ciljano i jasno predstavljanje vlastitih znanja, vještina, sposobnosti i osobnih karakteristika poslodavcu putem životopisa i molbe

Materijali: papiri A4, olovke; Radni list 7 - Životopis (CV) za svakog sudionika;
Radni list 8 - Molba za posao; isprintani primjeri aktualnih oglasa za posao

Metode: pisanje, analiza primjera, rad u parovima, grupna diskusija

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: Edukativno-instruktivni dio: Životopis i molba 15 min

Opis:

Voditelj kroz kratku PP prezentaciju predstavlja osnovne elemente životopisa i molbe za posao. Nakon teorijskog uvoda, prikazuje konkretne primjere životopisa i molbe te objašnjava svrhu svake stavke, s naglaskom na jasnoću, relevantnost i prilagodbu konkretnom oglasu.



Ideje za SF pitanja:

- *Koji dijelovi vam djeluju najjasnije i najuvjerljivije?*
- *Što biste iz ovih primjera mogli odmah primijeniti?*

Napomene za voditelje:

- Koristiti jednostavan i razumljiv jezik.
- Naglasiti da ne postoji „savršen“ životopis, već onaj koji je dovoljno dobar i prilagođen.



Osjetljive točke:

- Sudionici mogu imati negativna iskustva s odbijanjima; važno je normalizirati ta iskustva.

Savjeti iz prakse

- Istaknite da je životopis „živi dokument“ koji se može stalno prilagođavati.

2. Aktivnost: **Izrada životopisa** 40 min

Opis:

Sudionici dobivaju obrazac za životopis u EU formatu i samostalno ga ispunjavaju. Voditelj je prisutan kako bi pružio podršku, pojasnio pojedine rubrike i pomogao u formuliranju opisa znanja, vještina i radnog iskustva.

Ako postoje tehnički uvjeti, sudionici mogu izrađivati životopis na računalu ili putem online alata.



Ideje za SF pitanja:

- *Koje vaše iskustvo ili vještina bi ovdje bila najvažnija za poslodavca?*
- *Što iz vašeg dosadašnjeg života govori o vašoj odgovornosti ili pouzdanosti?*
- *Koji dio životopisa vam je najlakše ispuniti - i zašto?*

Napomene za voditelje:

- Poticati sudionike da prepoznaju i neformalna iskustva (volontiranje, briga za obitelj, učenje jezika).
- Nuditi prijedloge formulacija, ali zadržati autentičnost sudionika.



Osjetljive točke:

- Praznine u radnom iskustvu mogu biti izvor nelagode; važno je pristupiti s razumijevanjem.

Savjet iz prakse:

- Predložite da sudionici označe dijelove koje kasnije žele dodatno doraditi.

3. Aktivnost: **Izrada molbe za posao** 30 min

Opis:

Sudionici se dijele u parove. Voditelj prikazuje aktualne oglase za posao i dijeli Radni list 8 - Molba za posao sudionicima. Svaki sudionik piše vlastitu molbu za odabrani oglas, fokusirajući se na povezivanje svojih znanja, vještina i osobnih karakteristika s potrebama poslodavca.

Voditelj pruža individualnu podršku tijekom pisanja. Ako je tehnički izvedivo, sudionici mogu izraditi molbu u digitalnom obliku.

Nakon pisanja, sudionici međusobno razmjenjuju molbe u paru i daju si konstruktivnu povratnu informaciju. Oni koji žele mogu pročitati svoju molbu naglas.



Ideje za SF pitanja:

- *Koji dio molbe vam zvuči najuvjerljivije?*
- *Što bi poslodavac iz ove molbe mogao zapamtiti o vama?*
- *Što biste mogli još malo pojasniti ili skratiti?*
- *Koji mali pomak je vidljiv u odnosu na ranije pokušaje?*

Napomene za voditelje:

- Usmjeravati povratnu informaciju prema onome što je dobro napisano.
- Poticati specifičnost umjesto općenitih fraza.



Osjetljive točke:

- Čitanje naglas može biti stresno; sudjelovanje treba biti dobrovoljno.

Savjet iz prakse:

- Predložite strukturu molbe: uvod (zašto se javljam), sredina (što nudim), završetak (što želim dalje).

4. Aktivnost: Završna refleksija i povratna informacija 15 min

Opis:

Radionica se završava refleksijom o iskustvu rada. Sudionici dijele dojmove o pisanju životopisa i molbe te o vlastitom osjećaju spremnosti za prijavu na posao.



Ideje za SF pitanja:

- *Što vam je danas bilo najkorisnije?*
- *Koji dio pisane prijave vam sada izgleda jasnije nego prije?*
- *Koji je sljedeći mali korak koji možete napraviti nakon ove radionice?*

Napomene za voditelje:

- Zahvaliti sudionicima na trudu i hrabrosti.



Osjetljive točke:

- Ako netko ne želi govoriti, omogućiti pisani oblik povratne informacije.

Savjet iz prakse:

- Predložite sudionicima da sačuvaju životopis i molbu kao radnu verziju za daljnju doradu.

Naravno - sada ti donosim **konačnu, priručničku verziju radionice “Razgovor za posao”**, u istom stilu kao ostale: simbolika, SF pitanja, trauma-osjetljive smjernice, skripte za voditelja i jasna struktura.

Prilagođeno radu s izbjeglicama i programima zapošljivosti.

9.2 RAZGOVOR ZA POSAO 90 min/180 min

“Od iskustva do uvjerljivog predstavljanja”

Ciljevi:

- Jačanje samopouzdanja i osjećaja samoeфикаsnosti
- Razvijanje vještine ciljanog i konkretnog predstavljanja kompetencija
- Vježbanje komunikacijskih i prezentacijskih vještina
- Smanjenje anksioznosti vezane uz selekcijski proces

Materijali: A4 papiri i olovke, primjeri dobrih molbi i životopisa, primjeri aktualnih oglasa za posao, obrazac za životopis, Radni list 9 - Najčešća pitanja koja postavljaju poslodavci na razgovoru za posao, papiri A4 sa natpisima “Slažem se” / “Ne slažem se”

Simbolika radionice:

Razgovor za posao kao *most* između onoga što jesam i prilike kojoj težim.

Voditelj može napomenuti da kandidat ne moli za posao - on predstavlja vrijednost.

Razgovor je dijalog, a ne ispit. Može reći I da razgovor za posao nije procjena njihove vrijednosti kao osobe. To je susret u kojem predstavljaju ono što znaju i mogu.

Napomene za voditelje:

- Normalizirati prekide u radnom iskustvu
- Validirati inozemne kvalifikacije i neformalno iskustvo
- Paziti na mogući strah od odbijanja
- Objasniti kulturološke razlike u samoprezentaciji

Kod sudionika s migracijskim iskustvom mogu se pojaviti:

- osjećaj gubitka profesionalnog identiteta
- strah od diskriminacije
- nesigurnost zbog jezika

Zato je važno naglasiti:

“Vaše iskustvo nije nestalo prelaskom granice. Ono putuje s vama.”

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: **Barometar stavova** 15 min

Ciljevi:

Potaknuti sudionike na refleksiju vlastitih stavova, prepoznavanje resursa i malih koraka prema zapošljavanju ili samozapošljavanju.

Postupak:

Priprema

- Na jednom kraju prostorije postavite papir sa natpisom SLAŽEM SE, a na drugom NE SLAŽEM SE.
- Pripremite tvrdnje (ispisane ili čitane naglas).
- Imajte pri ruci SF pitanja koja ćete postavljati nakon što se sudionici pozicioniraju.

Tvrdnje za Barometar

Redoslijed ide od vanjskih izazova prema osobnim resursima i budućnosti:

1. „Pronalaženje posla u novoj zemlji može biti izazovno.“
2. „Poznanstva mogu pomoći u pronalasku posla.“
3. „Na zapošljavanje utječu i faktori na koje nemamo potpunu kontrolu.“
4. „Način na koji se predstavim može povećati moje šanse za posao.“
5. „Učenje jezika i novih vještina može mi otvoriti više mogućnosti.“
6. „Mogu napraviti barem jedan mali korak koji povećava moje šanse za zapošljavanje.“
7. „Imam znanja i iskustva koja su vrijedna, bez obzira na zemlju u kojoj se nalazim.“
8. „Važno mi je osjećati poštovanje i dostojanstvo na radnom mjestu.“
9. „Spreman/na sam prilagoditi se novim uvjetima rada.“
10. „Ponekad je početni posao korak prema boljoj prilici.“
11. „Važno mi je imati plan, čak i ako ga moram prilagođavati.“
12. „Vjerujem da mogu postupno izgraditi svoju profesionalnu budućnost.“



SF pitanja za diskusiju (po završetku pozicioniranja)

Odabrana sigurna i osnažujuća pitanja:

- „Koji mali korak možete napraviti ovaj tjedan kako biste se približili traženju posla?“
- „Koje svoje snage ili vještine već koristite, a koje vam pomažu da idete naprijed?“
- „Možete li se sjetiti situacije kada je nešto bilo drugačije - i pošlo vam je za rukom unatoč izazovima?“
- „Što vam pomaže da ustrajete u učenju jezika ili novih vještina?“
- „Na što se možete usmjeriti sada, umjesto na ono što ne možete kontrolirati?“
- „Zamislite da se za nekoliko mjeseci osjećate sigurnije u vezi svoje profesionalne budućnosti - što bi bilo drugačije?“

Upute za voditelja

- Pročitaj tvrdnju i zamoli sudionike da se postave uz SLAŽEM SE ili NE SLAŽEM SE.
- Neka sudionici sami objasne svoj izbor, ako žele.
- Odaberi 1-2 osobe za kratku refleksiju ili postavite jedno SF pitanje cijeloj grupi.
- Fokusiraj se na:
 - prepoznavanje resursa i snaga
 - male, izvedive korake
 - uspješne iznimke iz iskustava sudionika
- Održavaj sigurno i nenametljivo okruženje - ne prisiljavati nikoga da komentira.
- Završi pozitivnom refleksijom: „Koji je jedan korak ili resurs koji danas možete iskoristiti?“

2. Aktivnost: **Edukativni dio** 15 min

Opis:

Voditelj pojasni:

Poslodavac procjenjuje tri stvari:

- Imate li potrebne kompetencije?
- Možete li ih jasno objasniti?
- Hoćete li se uklopiti u tim?

Naglasiti razliku između:

- hvalisanja
- profesionalnog predstavljanja

Može reći i:

“U nekim kulturama skromnost znači ne govoriti o sebi. U kontekstu zapošljavanja jasno predstavljanje kompetencija je profesionalno ponašanje.”

3. Aktivnost: **Kako predstaviti svoje kvalitete** 15 min

Opis:

Voditelj na ploči napiše pitanja:

- Koju vještinu imam?
- U kojoj situaciji sam je koristio/la?
- Što sam konkretno učinio/la?
- Koji je bio rezultat?
- Kako je to povezano s poslom?



Ideje za SF pitanja:

- *Kada je ta osobina bila najvidljivija?*
- *Tko je tada imao koristi od vašeg rada?*
- *Što to govori o vama kao zaposleniku?*

Ako netko kaže “nemam iskustva”:

Preusmjeriti na:

- brigu o obitelji
- organizaciju preseljenja
- učenje jezika
- volontiranje
- pomaganje zajednici

4. Aktivnost: **Intervju** 15 min

Opis:

Voditelj podijeli sudionike u parove. Svakom paru da po jedan Radni list 8 - Najčešća pitanja koja postavljaju poslodavci na razgovoru za posao.

Parovi imaju 10 minuta da se pripreme za simulaciju razgovora za posao pred grupom. Prouče zajednički pitanja, pripreme odgovore na njih i podijele uloge: jedan od njih će biti poslodavac/osoba iz HR-a koja vodi razgovor, a druga je kandidat za posao. Najbolje je da simuliraju situaciju što sličniju stvarnoj u kojoj su tražili posao ili za radno mjesto na koje se žele prijaviti.

Voditelj podsjeća:

“Ovo je prostor za vježbu, ne za savršenstvo.”

5. Aktivnost: **Simulacija razgovora** 30 min

Opis:

Dobrovoljni par demonstrira intervju.

Grupa ima zadatak zapisati:

- Koje su kompetencije bile jasno predstavljene?
- Kada je kandidat djelovao najsigurnije?

Nakon što par završi sa simulacijom voditelj prvo pita (upravo tim redom):

1. Kandidata za posao
2. Poslodavca
3. Članove grupe da daju im strukturiranu povratnu informaciju:
 - Čime su zadovoljni?
 - Što je bilo konkretno, dobro, uvjerljivo?
 - Ima li nešto što bi moglo biti jasnije, uvjerljivije?

Napomene za voditelje:

Ako kandidat pokazuje tremu voditelj napravi vježbu za brzu regulaciju prije početka:

- 3 spora udaha
- stopala čvrsto na pod
- pogled usmjeren prema sugovorniku.

6. Aktivnost: **Završno skaliranje** 5 min

Opis:

Na zidu se postavi traka sa skalom od 1 do 10.

Voditelj postavi svima pitanje: “Koliko se sada osjećate spremno za razgovor za posao?”

Sudionici stavljaju samoljepljivi papirić sa svojim imenom na broj koji pokazuje njihovu trenutnu spremnost.

Ideje za SF pitanja:

- Što vas drži na toj brojci?
- Što vam je danas najviše pomoglo?
- Koji mali korak ćete poduzeti ovaj tjedan?



Završna poruka voditelja može ići u smjeru da razgovor za posao nije test nečije vrijednosti nego prilika da pokaže svoje iskustvo, snage i spremnost na doprinos. A to već imaju.

Napomene za voditelje:

Razgovor za posao može aktivirati:

- strah od odbijanja
- podsjetnik na gubitak statusa
- osjećaj nesigurnosti

Zato je važno:

- normalizirati tremu
- usmjeriti na konkretne korake
- naglasiti da je svaka vježba napredak.

9.3 SURADNJA I TIMSKI RAD 90 min

Ciljevi:

- Razvijanje vještina suradnje i timskog rada
- Poticati međusobno oslanjanje i komunikaciju
- Jačanje sposobnosti davanja i primanja instrukcija
- Promišljanje o vlastitoj ulozi u timu i utjecaju suradnje na rezultat

Materijali: papiri A4 (veliki i mali), ljepljiva traka, flomasteri, papiri s isprintanim uputama za izradu predmeta (brod, avion, kutija, pismo...), povezi za oči

Napomene za voditelje:

- Aktivnosti mogu izazvati frustraciju ili smijeh - normalizirati obje reakcije
- Naglasiti važnost međusobnog oslanjanja i podrške
- Ohrabriti kreativnost, ali i refleksiju o procesu suradnje
- Fokusirati se na proces, ne samo na rezultat

1. Aktivnost: **Instrukcije** 30 min

Opis:

- Podjela u parove.
- Jedan član dobije isprintane upute za izradu predmeta, drugi ima povez preko očiju.
- Na znak voditelja, osoba s uputama vodi partnera riječima kako da napravi predmet.
- Aktivnost traje dok predmeti ne budu izrađeni ili do znak voditelja.
- Nakon toga parovi mijenjaju uloge i ponavljaju proces.



Ideje za SF pitanja:

- *Kako ste se osjećali kada ste ovisili o partneru?*
- *Što je bilo najteže u davanju/primanju instrukcija?*
- *Kako ste komunicirali da biste bili učinkoviti?*

Napomene za voditelje:

- Potičite ohrabivanje i strpljenje između partnera
- Validirajte trud, ne samo rezultat
- Neka refleksija nakon aktivnosti naglasi učenje o suradnji i povjerenju

2. Aktivnost: **Toranj od papira** 40 min

Opis:

- Podjela u dvije grupe.
- Svaka grupa dobije istu količinu papira i ljepljive trake.
- Zadatak: izgraditi što viši toranj od papira koji će stajati najmanje 1 minutu.
- 3 minute za dogovor, **bez gradnje**.
- Na znak voditelja, gradnja počinje **bez riječi**.
- Na znak voditelja, rad se završava i toranj stoji minimalno 1 minutu.
- Voditelj proglašava pobjedničku grupu.
- Slijedi razgovor o procesu i rezultatu, s fokusom na suradnju i komunikaciju.



Ideje za SF pitanja:

- *Kako ste odlučivali o strategiji bez razgovora?*
- *Koja je bila vaša uloga u timu?*
- *Što je omogućilo da toranj opstane ili padne?*
- *Kako biste primijenili ovaj način suradnje u stvarnom životu?*

Napomene za voditelje:

- Naglasiti važnost zajedničke strategije i aktivnog slušanja
- Pohvaliti timski rad, a ne samo pobjedu
- Osvijestiti uloge koje sudionici preuzimaju u timu (lider, kreator, podrška)

3. Aktivnost: **Završna refleksija** 20 min

Opis:

- Grupna diskusija o obje aktivnosti:
 - Što ste naučili o suradnji i komunikaciji?
 - Koji je bio najizazovniji trenutak i zašto?
 - Koju strategiju biste primijenili u stvarnom životu?



Ideje za SF pitanja:

- *Koja osobna vještina vam je najviše pomogla u suradnji?*
- *Kako biste mogli poboljšati svoj doprinos timu?*
- *Što ste naučili od drugih članova tima?*

Napomene za voditelje:

- Ohrabrite sudionike da dijele iskustva, ali ne prisiljavajte
- Povežite iskustvo iz igre s stvarnim životom i svakodnevnim suradnjama
- Završite radionicu pozitivno i motivirajuće

9.4 **PODUZETNIŠTVO** 90 min

Ciljevi:

Opći cilj radionice je razvijanje poduzetničkog načina razmišljanja i prepoznavanje poduzetničkih kompetencija.

Kroz radionicu nastojimo:

- Razumjeti osnovne karakteristike poduzetništva
- Prepoznati vlastite poduzetničke osobine i prijenosive vještine
- Jačati osjećaj inicijative i osobne odgovornosti
- Razvijati kreativno razmišljanje i timsku suradnju

Materijali: samoljepljivi papirići, flipchart / plakati, markeri i flomasteri, unaprijed pripremljeni plakat s asocijacijama (prekriveni pojmovi)

Napomene za voditelje:

- Poduzetništvo predstaviti šire od “pokretanja firme”
- Uvažavati moguće iskustvo neformalnog poduzetništva
- Prepoznati poduzetništvo kao strategiju preživljavanja
- Izbjegavati glorificiranje rizika (mnogi su prošli rizična iskustva)

Možete reći:

“Poduzetništvo ne znači nužno otvoriti tvrtku. Poduzetništvo je način razmišljanja - prepoznati priliku i poduzeti korak.”

Raspored aktivnosti

1. Aktivnost: **Otvaranje** 15 min

Cilj:

Aktivirati postojeće primjere iz života.

Skalirajuće pitanje:

“Na skali od 1 do 10 koliko sebe doživljavate kao poduzetnu osobu?”

Resursno pitanje:

“Kada ste posljednji put sami pokrenuli neku inicijativu?”

2. Aktivnost: **Razgovor sa stručnjakom za poduzetništvo** 60 min

Opis:

Strukturirana diskusija sa stručnjakom iz područja poduzetništva.

Teme:

- Koje prilike postoje u lokalnoj zajednici / Kakvi poticaji i mjere postoje za buduće poduzetnike?
- Koje poduzetničke ideje i iskustva već imate?
- Koje vještine iz svoje zemlje biste mogli pretvoriti u uslugu ili proizvod?
- Koji bi bio mali, prvi korak (bez velikog rizika)?
- Kakva je zakoska regulativa u novoj sredini?



Ideje za SF pitanja:

- *“Zamislite da ste za godinu dana pokrenuli malu aktivnost koja vam donosi prihod. Što radite? Tko su vaši klijenti?”*
- *“Koliko vam je realna ta ideja (1-10)?”*
- *“Što bi podiglo broj za jedan?”*

3. Aktivnost: **Završna integracija i povratna informacija** 15 min

Voditelj postavi pitanje i ljestvicu na zidu:

“Koliko se sada osjećate poduzetno?”

Krug završnih rečenica:

- “Jedna moja poduzetnička osobina je...”
- “Mali korak koji mogu poduzeti je...”

Završna poruka:

“Poduzetništvo počinje idejom, ali raste kroz male, hrabre korake. Već ste pokazali da znate poduzeti velike korake u životu.”

Ciljevi:

- Procjena uspješnosti modula i cjelokupnog programa
- Osvještavanje osobnog napretka
- Jačanje osjećaja postignuća i kompetentnosti
- Razmjena iskustava i međusobno osnaživanje
- Emocionalno sigurno zatvaranje procesa

Materijali: velika ljestvica 1-10 (na plakatu ili na podu), samoljepljivi papirići, flomasteri, omoćnice (po jedna za svakog sudionika), papiri za poruke, evaluacijski upitnici

Simbolika radionice

Program se predstavlja kao putovanje.

Danas sudionici:

- pogledaju unatrag (gdje su krenuli),
- prepoznaju što su naučili,
- osvijeste gdje se sada nalaze,
- ponesu sa sobom "resurse za dalje".

Završetak nije prekid - nego prijelaz u novu fazu.

Napomene za voditelje:

- Završeci mogu aktivirati emocije (tuga, olakšanje, nesigurnost)
- Ne forsirati dijeljenje
- Validirati sve reakcije
- Održati ton dostojanstva i postignuća

Možete reći:

"Danas ne procjenjujemo vas kao osobe. Gledamo proces i prepoznavamo put koji ste prošli."

1. Aktivnost: **Komplimenti** 40 min

Voditelj napomene da se ljudi često ne osjećaju ugodno kada su u centru pažnje i govore o sebi ili dobivaju komplimente, ali da je to također dio asertivnog ponašanja i da je važno vježbati ove vještine.

Sudionici sjednu u krug. Voditelj postavi jednu stolicu (najbolje neku koja se okreće) u centar kruga. Zamoli jednog dobrovoljca da sjedne u centar i objasni zadatak: Osoba u centru će izabrati od koga u grupi želi krenuti i okrenut će se prema njoj. Osoba koja je izabrana će mu/joj uputiti „kompliment“, reći će neku pozitivnu osobinu koju je primijetila tijekom zajedničkog rada u grupi. Pritom će nastojati da bude autentičan te da gleda osobu kojoj daje kompliment u oči. Osoba u centru kruga će se samo ljubazno zahvaliti na komplimentu, bez bilo kakvog komentara (voditelj inzistira na ovom pravilu za sve). Nakon što primi kompliment, dobrovoljac se okreće sljedećoj osobi u krugu (lijevo ili desno od osobe sa kojom je započela) i komplimenti se nastavljaju dok se krug ne zatvori. Nakon toga u centar sjeda sljedeća osoba. Aktivnost traje dok svi sudionici ne dobiju komplimente od svakoga u grupi.

Kada se krug komplimenata zatvori, voditelj započinje sa novim krugom pitanja koja postavlja svima redom u krug:

- Kako si se osjećao/la kad si primao komplimente?
- Što je bilo lakše, dati ili primiti kompliment?
- Je li bilo teško smisliti autentičan kompliment za druge?

Napomene za voditelje:

Ako se pojave emocije:

- Normalizirati.
- Ostaviti prostor.
- Ne ubrzavati proces.

2. Aktivnost: **Grupna rasprava - “Moj put kroz program”** 20 min

Na flipchartu nacrtati jednostavnu liniju puta.

Uvod:

“Ako zamislimo ovaj program kao putovanje - gdje je bio vaš početak, a gdje ste sada?”

Pitanja za raspravu:

- Što vam je bilo najkorisnije tijekom ovih osam tjedana?
- Što ste naučili od drugih članova grupe?
- Sa čim odlazite odavde?



Ideje za SF pitanja:

- *Koji je bio vaš najvažniji trenutak?*
- *Kada ste prvi put primijetili da napredujete?*
- *Što sada radite drugačije nego na početku?*
- *Što vas je iznenadilo kod vas samih?*

Ako se pojavi kritika:

Zahvaliti. Zabilježiti.

Ne braniti program - modelirati otvorenost.

3. Aktivnost: **Skaliranje napretka** 10 min

Na zidu/posteru je skala 1-10.

Objasniti:

1 = isto mjesto gdje sam bio/la na početku

10 = osjećaj da imam kontrolu nad svojim izazovima

Sudionici fizički stanu na broj.



Ideje za SF pitanja:

- *Što vas drži na toj brojci, a ne niže?*
- *Što ste konkretno napravili da biste došli ovdje?*
- *Tko vam je pomogao?*
- *Što bi bio mali korak prema +1?*

Fokus je na napretku, ne na udaljenosti od 10.

- Normalizirati različite brzine napretka.

4. Aktivnost: **Evaluacija** 20 min

Podijeliti anonimne upitnike.

Preporučena pitanja:

- Koliko vam je program pomogao (1-10)?
- Koja radionica vam je bila najkorisnija?
- Što biste unaprijedili?
- Osjećate li se spremnije za tržište rada?
- Biste li preporučili program drugima?

Naglasiti anonimnost i važnost iskrenosti.

5. Aktivnost: **Završna integracija** 5 min

Kratki završni krug:

Dovršite rečenicu:

- "Jedna stvar koju nosim sa sobom je..."
- "Jedna moja snaga koju ću nastaviti koristiti je..."

Završna poruka voditelja:

"Možda program završava, ali vaš razvoj se nastavlja. Sve što ste naučili - znanje, hrabrost, međusobnu podršku - nosite sa sobom."

Napomene za voditelje:

Kod osoba s migracijskim iskustvom završeci mogu aktivirati:

- osjećaj gubitka
- strah od sljedećeg koraka
- podsjetnik na ranije prekide

Zato je važno:

- naglasiti kontinuitet
- usmjeriti na konkretne sljedeće korake
- potaknuti međusobnu razmjenu kontakata

DODATNA OPCIJA (ako ima vremena)

Mini-vježba: "Pismo sebi za 3 mjeseca"

Sudionici napišu poruku sebi:

- Što želim da ne zaboravim?
- Koju snagu želim nastaviti koristiti?
- Koji konkretan korak ću poduzeti?

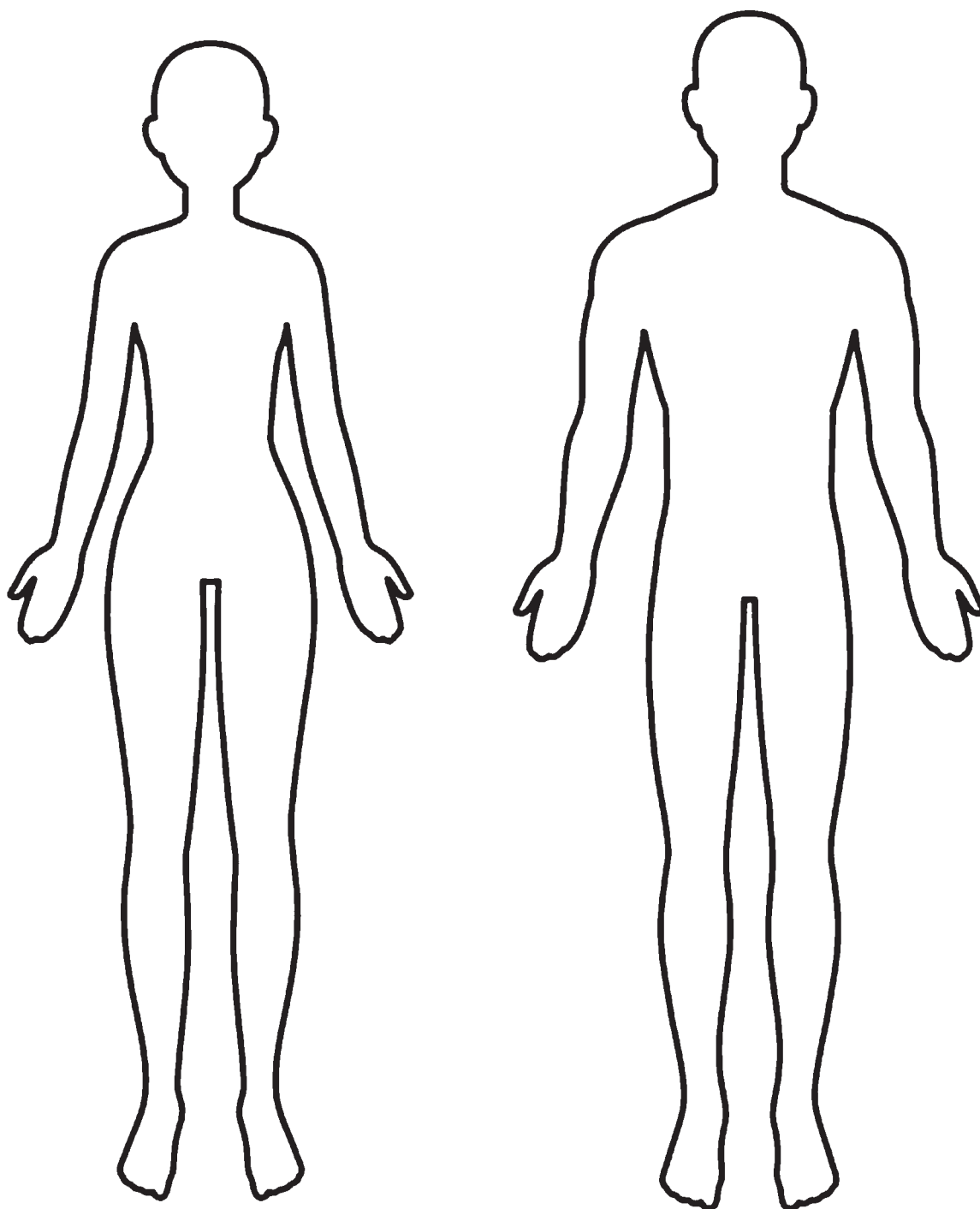


Moja pozitivna osobina:

Primjer kada je navedena osobina došla do izražaja:

Moja pozitivna osobina:

Primjer kada je navedena osobina došla do izražaja:



Rješavanje problema - aktivan i na problem usmjeren način suočavanja sa stresom. Rješavanje problema uključuje informiranje o situaciji, traženje savjeta, iznalaženje strategija za rješavanje problema, planiranje aktivnosti, dogovaranje, pregovaranje i sl.

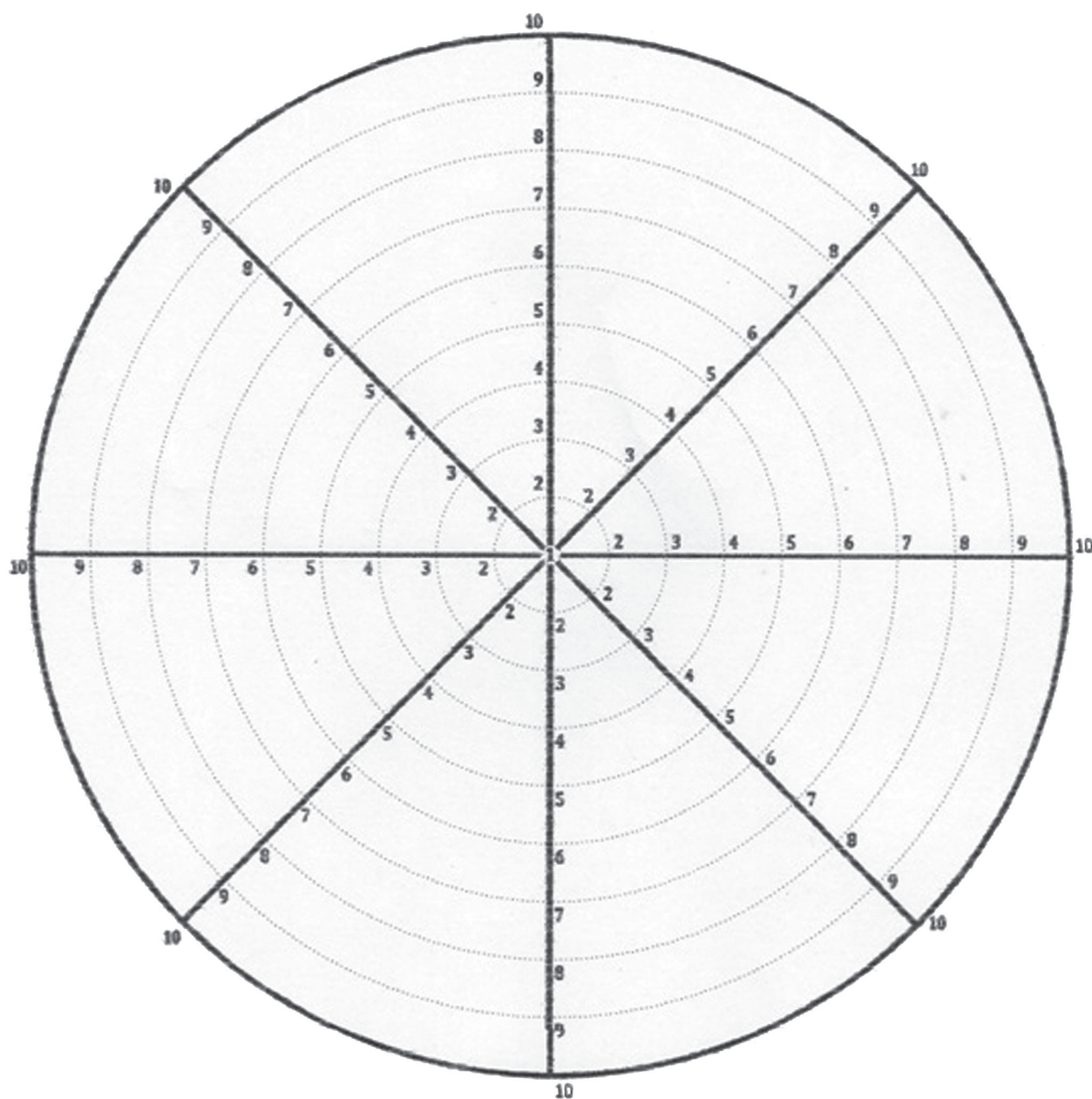
Izbjegavanje - oblik suočavanja kojim se pokušava izbjeći situacija tj. reakcija koju bi situacija mogla kod nas izazvati. Maštanje, sanjarenje, negiranje, rizična ponašanja, humor, „crni humor“, neki su od oblika izbjegavajućih ponašanja.

Traženje socijalne podrške - socijalna podrška sadrži dvije glavne komponente: instrumentalnu i emocionalnu. U prvom slučaju radi se o informiranju, traženju mišljenja, savjeta ili preporuka o mogućim postupanjima. Emocionalna komponenta uključuje tješjenje, razumijevanje, podršku i empatiju.

Suočavanje usmjereno na emocije odnosi se na različite postupke kojima se stres pokušava riješiti promjenama na misaonom i/ili ponašajnom planu te u vidu „emocionalnih pražnjenja“. Emocionalna pražnjenja mogu biti vidljiva na verbalnom planu kroz svađe, vikanja, okrivljivanja sebe i/ili drugih te na ponašajnom planu u vidu razbijanja, udaranja i iskaljivanja bijesa.

Kognitivno restrukturiranje - strategija u kojoj se promjenama na misaonom planu postižu emocionalna rasterećenja. *Bit će bolje, Situacija i nije tako bezizlazna*, neki su od misaonih konstrukta kojima se pojedinci hrabre i tako emocionalno rasterećuju.

Distrakcija češće uključuje ponašajni aspekt kojim se postiže misaoni otklon. Vožnja bicikle, šetanja, tjelovježba, čitanje, gledanje televizije neki su od oblika ponašanja kojima postizemo odmak od situacije, a samim time i opuštanje.



1. Moj SMART cilj je (budite što je moguće konkretniji):

2. Koji je prvi mali korak koji VEĆ SADA mogu napraviti kako bih se približio/la svom cilju:

3. Sljedeći koraci kojima se mogu približiti svom cilju:

KORAK 1:

Vrijeme potrebno za realizaciju: _____

Tko/što mi može pomoći: _____

KORAK 2:

Vrijeme potrebno za realizaciju: _____

Tko/što mi može pomoći: _____

4. Kako ću znati (što će u mom svakodnevnom životu biti drugačije) kada postignem svoj cilj?

Ime i prezime: _____

Škola (počev od najviše završene):

Radni staž:

Radno iskustvo:

Dodatna edukacija (sa potvrdama):

Znanja i vještine (bez potvrda):

Hobiji, interesi:

Moje osobine i kvalitete:

Usavršavanje u učenje:

Mogućnosti za zapošljavanje:

Načini na koje sam spreman/a tražiti posao:

Raspoloživost za rad (kada mogu početi, rad u smjenama, vikendom, mobilnost...):

Ograničenja za rad:

Očekivana plaća: _____

1. Osobne informacije

Ime i prezime:

Adresa (ulica, broj, poštanski broj, grad):

Telefon: _____

E-mail: _____

Datum rođenja: _____

2. Radno iskustvo *(Počnite od najnovijeg posla.)*

Posao 1

Razdoblje (godina - godina):

npr. 2022 - 2024

Naziv radnog mjesta:

npr. konobar / prodavač / skladišni radnik

Naziv tvrtke i grad:

Što ste radili na tom poslu? *(navedite glavne aktivnosti)*

npr. rad s kupcima, posluživanje hrane, rad na blagajni

Posao 2 (*ako postoji*)

Razdoblje (godina - godina):

Naziv radnog mjesta:

Naziv tvrtke i grad:

Glavne aktivnosti:

(dodajte sami koliko treba poslova)

3. Obrazovanje i obuka (*Počnite od najnovijeg obrazovanja.*)

Razdoblje:

Naziv škole / institucije:

Zvanje / kvalifikacija:

(npr. ekonomist, kuhar, medicinska sestra)

Važne vještine koje ste stekli:

4. Dodatne vještine

ZNANJE JEZIKA

Materinski jezik: _____

Ostali jezici: _____

Jezik: _____

Slušanje: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

Čitanje: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

Govorenje: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

Pisanje: ☐ A1 ☐ A2 ☐ B1 ☐ B2 ☐ C1 ☐ C2

(dodajte sami još jezika koje govorite)

Rad na računalu

(npr. Word, Excel, e-mail)

Druge vještine:

(npr. vozačka dozvola B kategorije)

5. Interesi / hobiji *(nije obavezno)*

(npr. sport, čitanje, glazba)

1. OSOBNI PODACI

Ime i prezime: _____

Adresa: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

2. PODACI O TVRTKI

Naziv tvrtke: _____

Adresa tvrtke: _____

Mjesto i datum: _____

3. NASLOV

Predmet: Molba za posao na radnom mjestu _____

4. UVOD

Poštovani,
obraćam Vam se povodom natječaja za radno mjesto _____
koji je objavljen _____

5. OBRAZOVANJE I ISKUSTVO

Završio/la sam _____

Imam iskustvo u _____

ili sam kroz obrazovanje stekao/la znanja iz _____

6. VJEŠTINE I OSOBINE

Moje važne vještine su: _____

Moje osobine koje su važne za ovaj posao su: _____

7. ZAVRŠETAK

Vjerujem da svojim znanjem i motivacijom mogu doprinijeti radu Vaše tvrtke.
Bio/bila bih zahvalan/na na prilici za razgovor.

Zahvaljujem na Vašem vremenu i razmatranju moje molbe.

S poštovanjem,

RECITE NAM NEŠTO O SEBI

Ukratko predstavite svoje obrazovanje, radno iskustvo i vještine. Povežite ih s poslom za koji se prijavljujete. Ukratko „pričajte” svoj životopis (CV).

KOJE BISTE SVOJE SPOSOBNOSTI IZDVOJILI?

Istaknite vještine koje su važne za posao za koji se prijavljujete.
Razmislite o tome što znate o tvrtki i radnom mjestu te prilagodite odgovor.

ZAŠTO ŽELITE RADITI KOD NAS?

Pokažite interes za tvrtku. Govorite pozitivno o poslodavcu.
Spomenite ono što znate o tvrtki i objasnite kako se vaše vještine i iskustvo uklapaju u njihov rad.

ZAŠTO JE ZAVRŠIO VAŠ PRETHODNI POSAO?

Dajte neutralan i kratak odgovor. Na primjer:

- tvrtka je promijenila lokaciju
 - tvrtka je imala manje posla zbog konkurencije
 - posao je bio privremen (na određeno vrijeme)
 - nije bilo mogućnosti za napredovanje ili učenje novih vještina
 - tražite posao koji više odgovara vašim kvalifikacijama
-

KOJE SU VAŠE PREDNOSTI U ODNOSU NA DRUGE KANDIDATE?

Istaknite svoje kvalitete i iskustvo.
Možete navesti primjer iz prijašnjeg posla kada ste uspješno riješili neki problem.
Prednosti mogu biti i:

- blizina mjesta stanovanja
 - fleksibilnost u radnom vremenu
 - sposobnost obavljanja više različitih poslova
-

ZAŠTO BISMO TREBALI ZAPOSлити BAŠ VAS?

Primjer odgovora:
„Zbog znanja, iskustva i vještina koje mogu koristiti u ovom poslu.”

ŠTO VAM JE NAJZANIMLJIVIJE U OVOM POSLU?

Na primjer:

- dinamičan rad
 - kreativni zadaci
 - mogućnost učenja i stjecanja iskustva
-

KOLIKO VAM VREMENA TREBA DA NAUČITE POSAO?

Naglasite da brzo učite i da vam neće trebati puno vremena da se prilagodite poslu.

KOLIKO DUGO PLANIRATE RADITI KOD NAS?

Primjer odgovora:

„Dok god budemo uspješno surađivali i dok postoji obostrani interes.”

VOLITE LI VIŠE RADITI SAMOSTALNO ILI U TIMU?

Primjer odgovora:

„Mogu raditi i samostalno i u timu.”

Ako vidite da je timski rad važan, naglasite da volite raditi u timu.

KOLIKU PLAĆU OČEKUJETE?

Razgovor o plaći često dolazi na kraju intervjua.

Dobro je da poslodavac prvi predloži iznos.

Ako morate odgovoriti, navedite okvirni raspon plaće (npr. od - do).

Informacije o plaći možete dobiti od ljudi koji rade sličan posao.

KOLIKO STE ČESTO IZOSTAJALI S PRETHODNOG POSLA?

Naglasite da ste rijetko izostajali i samo u važnim situacijama (npr. bolest).

IMATE LI JOŠ NEŠTO ZA DODATI?

Iskoristite priliku da spomenete nešto važno o sebi što još niste rekli.

Obrazac za praćenje napretka korisnika osmišljen je kao kratki alat za samoprocjenu s ciljem praćenja iskustava sudionika i utjecaja programa osposobljavanja „Malim koracima do uspjeha”.

- Obrazac se može koristiti na početku i na kraju cijelog programa kako bi se zabilježile ukupne promjene u dobrobiti, socijalnoj prilagodbi, profesionalnoj motivaciji i samopouzdanju.
- Također se može primjenjivati nakon svakog modula kao brza provjera za praćenje kratkoročnog napretka i prepoznavanje područja u kojima bi sudionicima mogla biti potrebna dodatna podrška.
- Prosječno vrijeme ispunjavanja obrasca je **2-3 minute**, što omogućuje jednostavnu integraciju u grupne radionice bez oduzimanja značajnog vremena od aktivnosti.

Program: „**Malim koracima do uspjeha**”

Ime/šifra: _____

Dob: _____ Spol: _____

Datum: _____

UPUTE:

Molimo vas da razmislite o proteklom tjednu (ili od prethodne radionice) i označite na crti ispod kako smatrate da napredujete u sljedećim područjima svog života.

Oznake s lijeve strane označavaju nisku razinu, dok oznake s desne strane označavaju visoku razinu.

1. Osobna dobrobit

(Kako se osjećam u vezi sebe, moje samopouzdanje i sposobnost suočavanja s promjenama)



2. Socijalna i kulturalna prilagodba

(Moja razina ugone u Hrvatskoj, komunikacija na hrvatskom jeziku, odnosi s ljudima ovdje)



3. Profesionalni ciljevi i karijera

(Moja motivacija, jasnoća ciljeva i spremnost za zaposlenje/poduzetništvo)



4. Opće stanje i napredak

(Kako se općenito osjećam u vezi svog života i budućnosti u Hrvatskoj)



Dodatna refleksija (neobavezno, 1-2 rečenice)

Koju pozitivnu promjenu ste primijetili od prošle radionice?

Koje biste područje voljeli dodatno unaprijediti?
