

HumanityHub

Where Cultural Inclusion Meets Economic Empowerment



RCT
Zagreb

Rehabilitacijski centar za
stres i traumu, Hrvatska
rctzg.hr



ACTGRUPA

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**



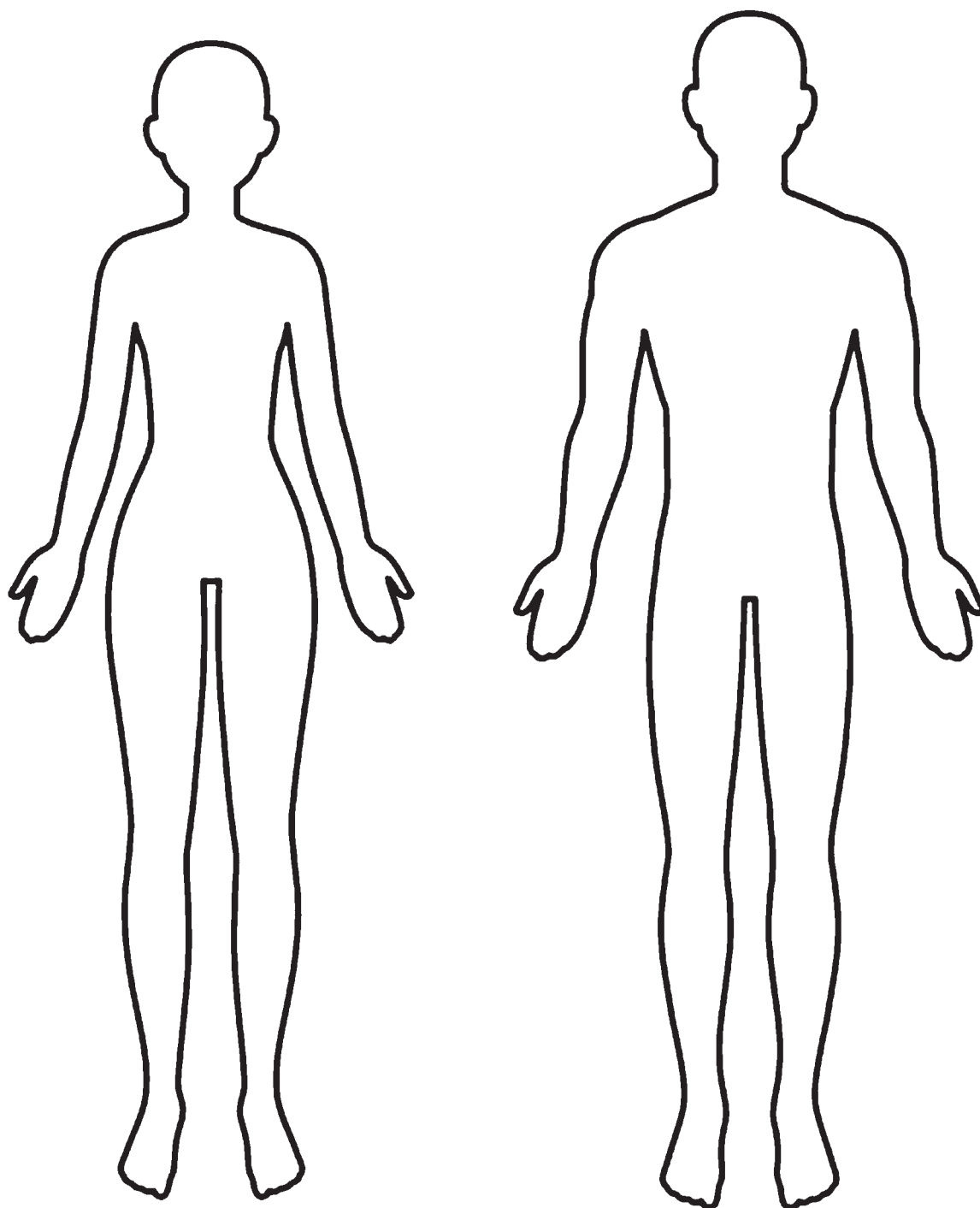
**Co-funded by
the European Union**

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.

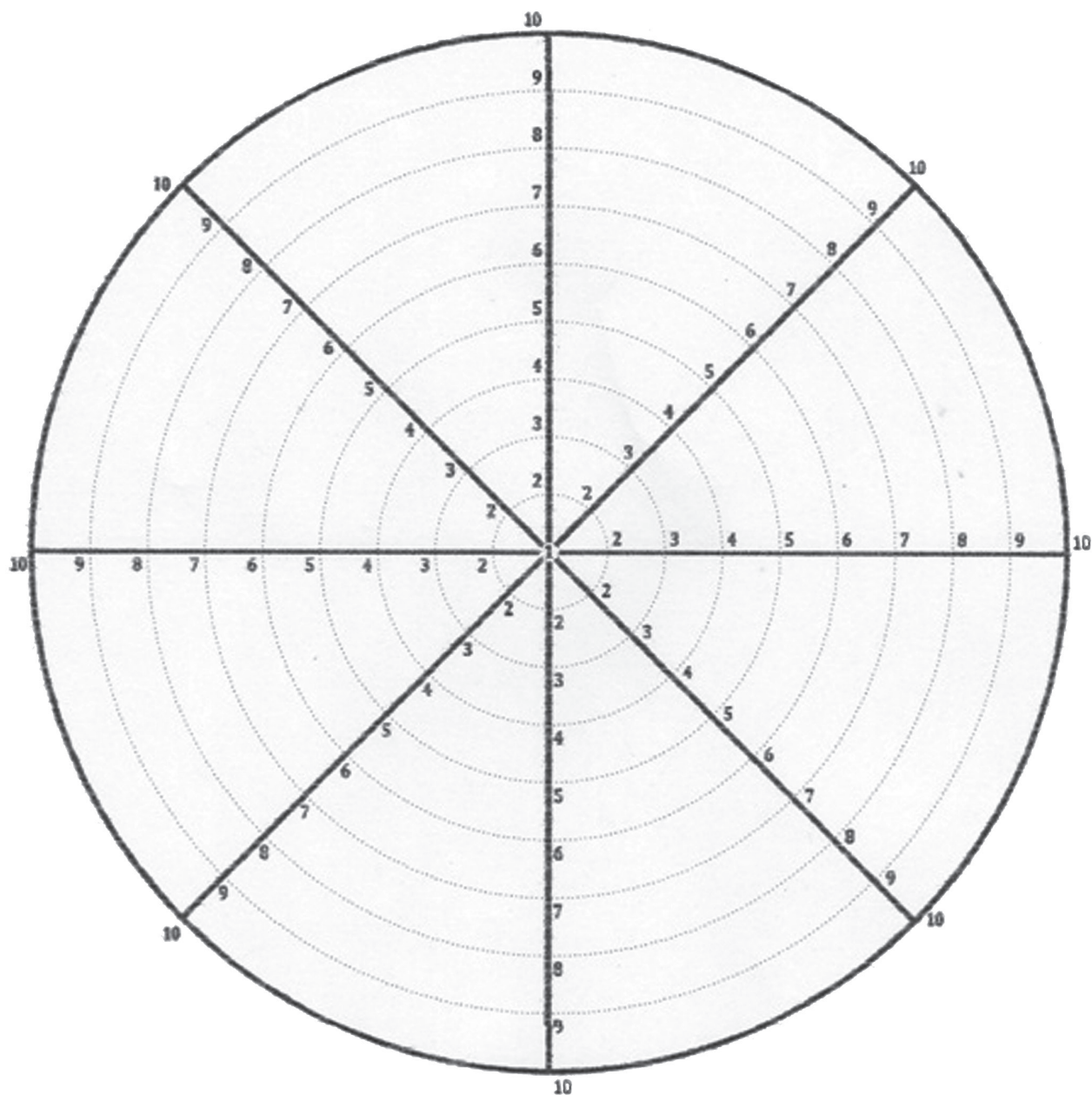
Izbjegavanje - oblik suočavanja kojim se pokušava izbjeći situacija tj. reakcija koju bi situacija mogla kod nas izazvati. Maštanje, sanjarenje, negiranje, rizična ponašanja, humor, „crni humor“, neki su od oblika izbjegavajućih ponašanja.

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

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 samopo-uzdanju.
- 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?
