

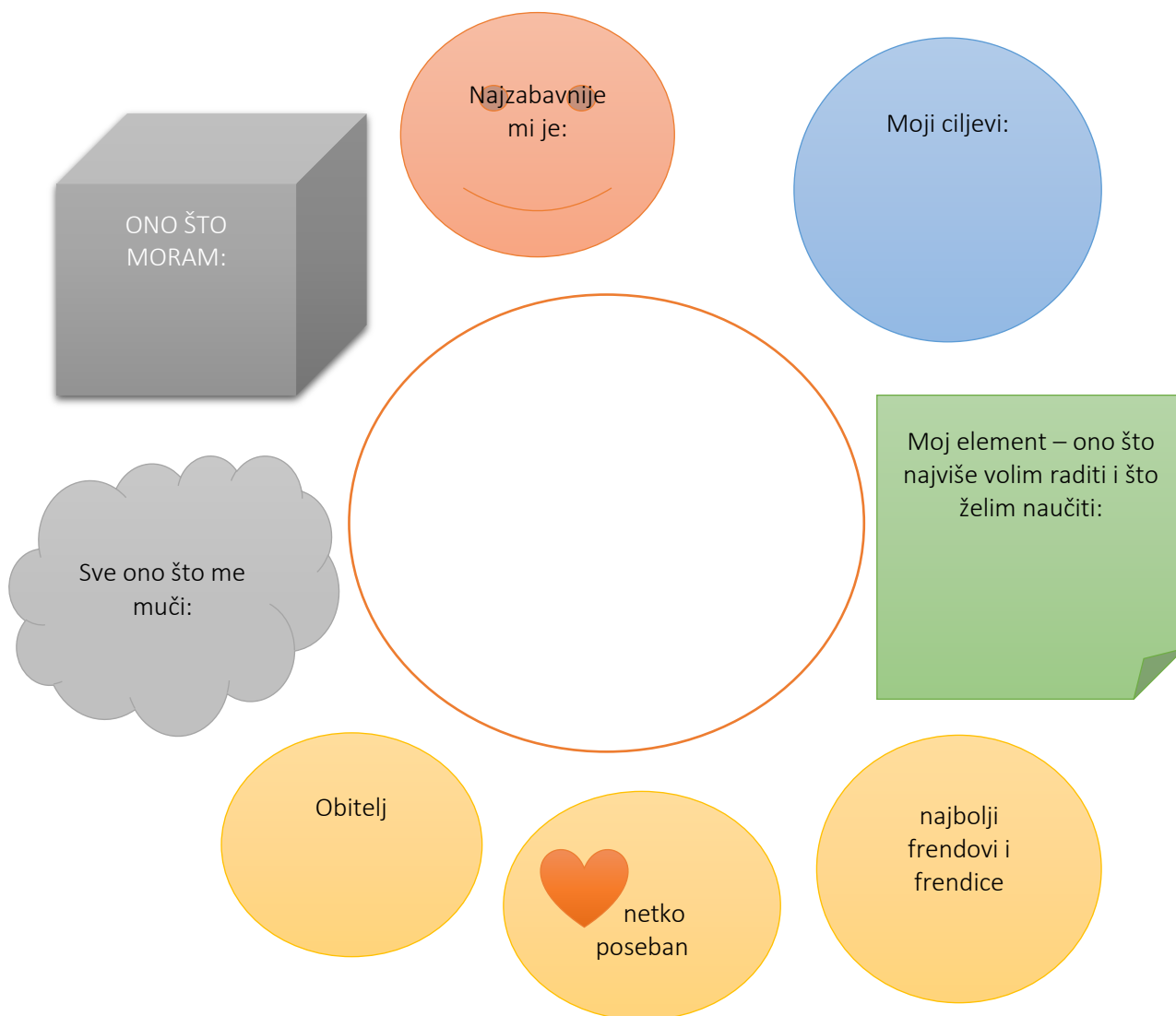


KAKO JE BITI JA

Nitko ne zna kako je biti ti 😊

Ono što si ti u stvari je nešto neopisivo i teško se može izraziti riječima.

Razmisli o svim ovim kružnicama koje čine tebe. Upiši nešto u svaku. Koju bi povećao, a koju smanjio? Slobodno dodaj krug koji fali!



Što znaš o svojim jakim stranama? Napiši 5 super stvari koje bi o tebi rekli ljudi koji te poznaju i kojima je stalo do tebe!

SPOZNAJ SEBE!

Nosce te ipsum

Koliko dobro poznaješ sebe? Napiši po tri (ili više) stvari u životu koje te:

1. Vesele:
2. Ljute:
3. „Bediraju“: komiraju
4. Nerviraju:
5. Brinu:
6. Čine jadnim ili rastužuju..
7. Zabavljaju:
8. Opuštaju:
9. Zanimaju:

TKO „TREBAM“ BITI

Što mama/tata želi za mene

Što dečko/cura želi od mene

Što u školi žele od mene

Što frendovi žele od mene

Moji uzori, poznati, slavni su...

Cijelo društvo mi poručuje...

Mediji kažu...

Političari kažu...

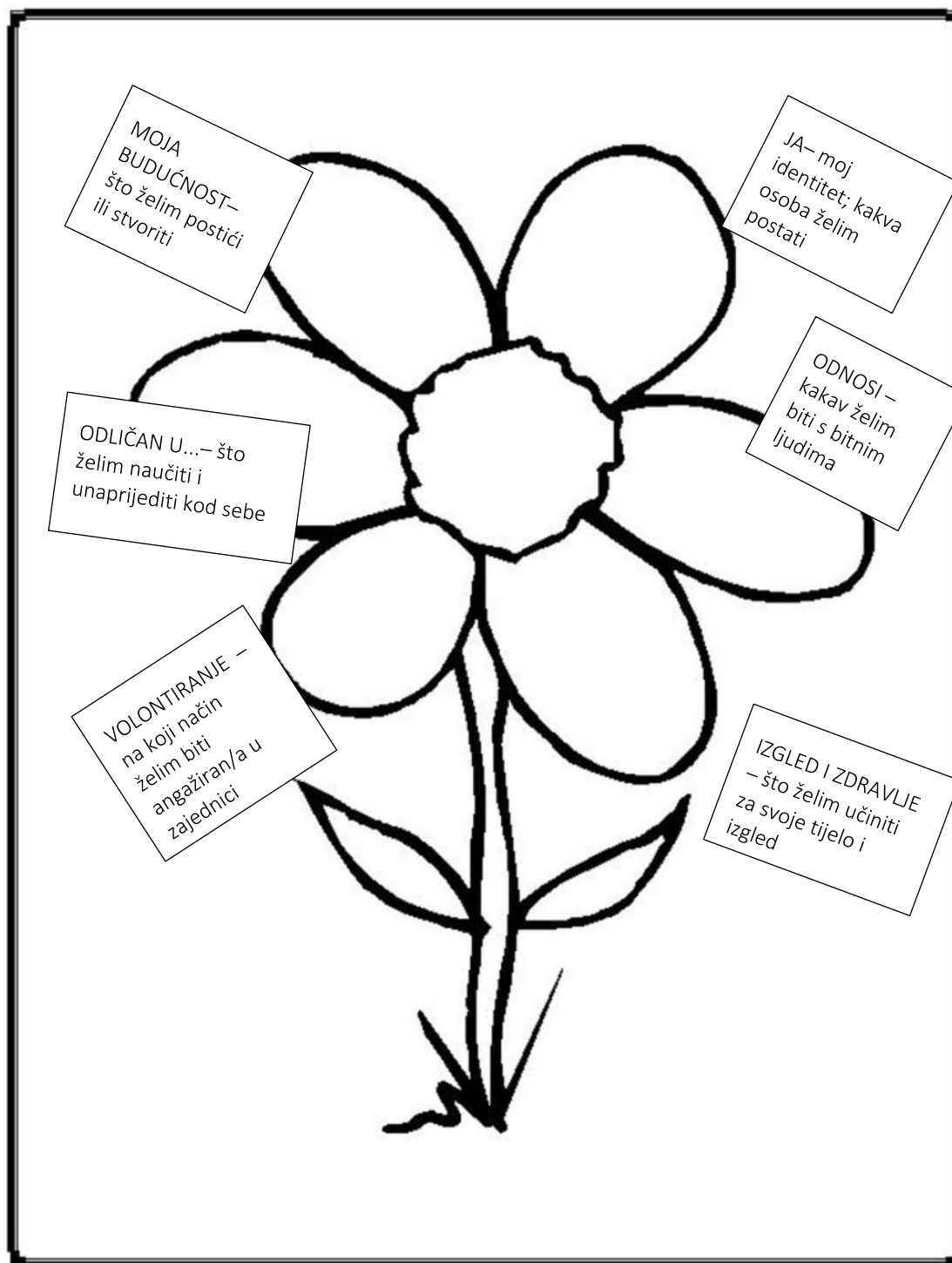
Što mi kažu da trebam imati... posjedovati (stvari, odjeća, izgled, gadgeti....

Errando discimus

MOJE ŽELJE I CILJEVI

Razmisli o sebi i svom životu u periodu od idućih 5 godina. Prouči pojedine dijelove svog života i definiraj po nekoliko ciljeva koji su ti važni u svakom! Možeš pisati u laticice ili u neku svoju „tajnu“ bilježnicu.

Slobodno dodaj laticicu koja ti fali (ideje: što želim doživjeti, vidjeti, kako i gdje želim živjeti....)



Festina lente

MOJ ELEMENT

Otkrij svoj element!



Volim +	ide mi +	imam volje +	pomažu mi u = imam prilike =

U svaku kolonu napiši po nekoliko stvari (koje voliš, koje ti idu, koje s voljom radiš i za koje imaš podršku) pa prouči gdje postoje preklapanja! Ono što se pojavljuje u većini kolona bi mogao biti tvoj element!

p.s. Ako ti fali neki od ovih elemenata, kako ga možeš pronaći ili povećati?

OD ŽELJE DO CILJA

Carpe diem

Kako bismo ostvarili neku super ideju ili sebe unaprijedili, potrebno je djelovanje!

Ova pitanja ti mogu pomoći da kreneš u pravom smjeru.

Možeš ih koristiti i u razgovoru s prijateljem ili nekim do kog ti je stalo kako bi njima pomogao u ostvarenju ciljeva.

OTKRIVANJE

U čemu najviše uživaš? Što te čini sretnim? U kojoj aktivnosti se totalno „izgubiš“? Kad osjećaš da si potpuno uživljen/a u ono što radiš? U čemu si najbolji ili jako dobar? U čemu ti drugi govore da si najbolja?

MAŠTANJE

Maštajte i sanjajte o idealnoj budućnosti – kako izgleda kad se tvoj cilj ostvario? Čime se baviš? Koje je to radno mjesto, koliko sati dnevno radite, s kim, na kakvom mjestu, na kakav način?

Što još želiš raditi, uz to? Što želiš naučiti? Kako bi to izgledalo u svom najboljem obliku?

Opiši viziju budućnosti vezano uz aktivnost koju ste prethodno „otkrili“ kao omiljenu!

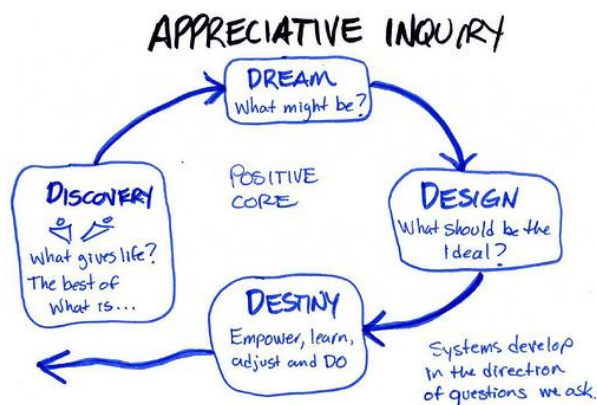
NACRT

Napravi plan – što je najvažnije što trebaš napraviti, uskredotočiti se, izraditi, naučiti, kako bi se ostvario tvoj san?

Koje vještine trebaš razviti? Na koji način želiš razviti ovu ideju?

REALIZACIJA

Razradi u detalje taj plan – koji su prvi koraci? Koji su najmanji koraci koje ćeš napraviti? Tko ti može pomoći? S kim trebaš pričati, što prvo napraviti? A što nakon toga? U kojem vremenskom okviru i na koji način možeš ovo ostvariti? Kako ćeš prevladati moguće prepreke?



Source: Cooperrider et al.

A SAD MALO O ODNOSIMA S DRUGIMA

Koji si tip? Pet stilova komunikacije.

Kad dođe do nekog problema, ili kad se nešto „zakuha“, koji je tvoj uobičajen pristup?

1. **Direktan** – jako izravno svima sve kažem, kažu mi da znam napasti druge i ponekad biti (malo) neugodan/neugodna



2. **Dobar sa svima** – važno mi je da je svima OK i ne moram sebe isticati, nego pokušavam sve riješiti da su svi zadovoljni



3. **Skuliran/a** – volim svoj svijet, svoj film i ne volim drame, draže mi je da me puste na miru



4. **Uvijek za razgovor!** Odlično mi leže takve situacije – znam se jako dobro zauzeti za sebe, ali i pomoći drugima. Kužim ljude i dobro se izražavam.



A ŠTO SAD?

Jelena želi ići na koncert svoje omiljene grupe, ali ima prilično loše ocjene u školi. Bez obzira na to pokušat će nagovoriti mamu da je pusti na koncert. Sukob nastaje između Jelene i mame kada mama dozna za njezine loše ocjene, a još se intenzivira kada čuje da Jelena želi, unatoč lošim ocjenama, ići na koncert. Kako će postupiti mama, a kako Jelena ako odaberu jedan od opisanih pet stilova komunikacije?

- | | mama | Jelena |
|----|---|--------|
| 1. | Direktan stil/natjecanje | |
| 2. | Dobra sa svima/
prilagođava se drugima | |
| 3. | Skulirana/izbjegava problem | |
| 4. | Pregovori/kompromis | |
| 5. | Za razgovor/suradnju | |

Kako se osjećaju?

Što im je potrebno?

Odaberi jednu osobu, mamu ili Jelenu. Opiši kako će se sada ta osoba ponašati ako odabere:

- Agresivan način ponašanja
- Pasivan način ponašanja
- Asertivan način ponašanja

Što bi ti odabrao ili odabrala?

Pripremite po jednu Ja-rečenicu za svaku osobu uključenu u sukob:

(šalabahter za Ja-rečenicu:

Kad se dogodilo... (što?), meni je bilo... (kako?). Ja sam to shvatio kao... (kako?) i zato sam... (napravio što?). Meni je bitno (što?) i želim da.. Moj prijedlog je...

Primjer: *Saznala sam za neke tvoje loše ocjene, i to me iznenadilo. Zabrinula sam se za tebe jer mi je važno da znam što se s tobom događa u životu i u školi. Nije mi ugodno pustiti te na koncert, a znam da imaš problema u školi. Možemo li popričati pa zajedno naći rješenje?*

Amor vincit omnia

KAKO ĆEŠ POSTUPITI?

Prouči sljedeće situacije. Kako ćeš postupiti?

1. Mama inzistira da odete u posjet rodbini, a ne ide ti se. Već si joj to rekao/rekla, na što je ona rekla da je ujaku rođendan i da bi mu bilo jako drago da te vidi.
2. Čula si da je frendica nešto glupo rekla drugoj frendici o tebi.
3. Preksutra je test, uopće nisi spremna, a danas bi trebala ići na jedan rođendan (frend od frenda).
4. Pitali su te da nešto pripremiš i ispričaš pred drugima (u razredu). Radi se o nečemu što jako dobro znaš, ali svejedno ti nije baš ugodno. Hoćeš li pristati i zbog čega?
5. Dečko/cura ti komentira nešto oko stila oblačenja.
6. Želiš nagovoriti mamu ili tatu da se upišeš na nešto do čeg ti je jako stalo, mada već ideš na nekoliko aktivnosti. Nisu baš oduševljeni.
7. Čini ti se da ti je frend/ica „u bedu“, a neće o tome pričati.

„KRALJ/ICA SVEMIRA“

Odaberi „svoju“ pjesmu koja ti daje energiju za cijeli dan, nakon koje se super osjećaš!

1. David Guetta: Titanium
2. Katy Perry: Roar
3. Kelly Clarkson: Stronger
4. Black Exed Peas: I got a Feeling
5. Taylor Swift: Shake it off!
6. Alicia Keys: This girl is on fire
7. ...

BUDI KREATIVAN!

U grupi osmislite svoju poruku za ohrabrenje svojim vršnjacima svugdje u svijetu, to može biti:

- stihovi
- rap,
- poster/slika,
- moto,
- citat,
- ples,
- skeč
- ...

Što ćeš zapamtiti od današnjeg dana?