

IN SITU



TAKING
COOPERATION
FORWARD

📍 Maribor, 8. 12. 2020

● **IN SITU - Karierni razvoj**

👤 Fundacija Prizma - Anja Kragolnik

DANAŠNJE VSEBINE

- Spremembe in soočanje z njimi
- Motivacija
- Tehnike samomotivacije
- Čustvena inteligentnost
- Osebnostne lastnosti
- Kompetence
- Postavljanje ciljev
- Ohranjanje fokusa
- Osebni karirni načrt



Razmislite, katere tri stvari imate vedno s seboj,
kamorkoli ste namenjeni. Kaj to pove o vas?



ŽIVLJENJE JE POLNO SPREMEMB

Ali smo spremembam
naklonjeni?

Odnos do sprememb - pozitiven
/ negativen.

Pozitivni učinki sprememb?



ZGODBA O ORLU



TAKING COOPERATION FORWARD



Vsi procesi spodbujanja, ohranjanja, usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti zato, da bi uresničili svoj cilj - movere (lat.) = gibati se



Vrste motivacije - notranja in zunanjia
Katera je pomembna za spremembo?



VAJA: TEHNIKE SAMOMOTIVACIJE

- Pogovor s prijatelji, znanci,
- uporaba pozitivnih misli,
- vsak problem se lahko sprejme kot izziv,
- ukvarjanje s sprostitvenimi metodami (meditacija, joga ...),
- postavitev svojih ciljev in vztrajanje pri njih.



ČUSTVENA INTELIGENTNOST

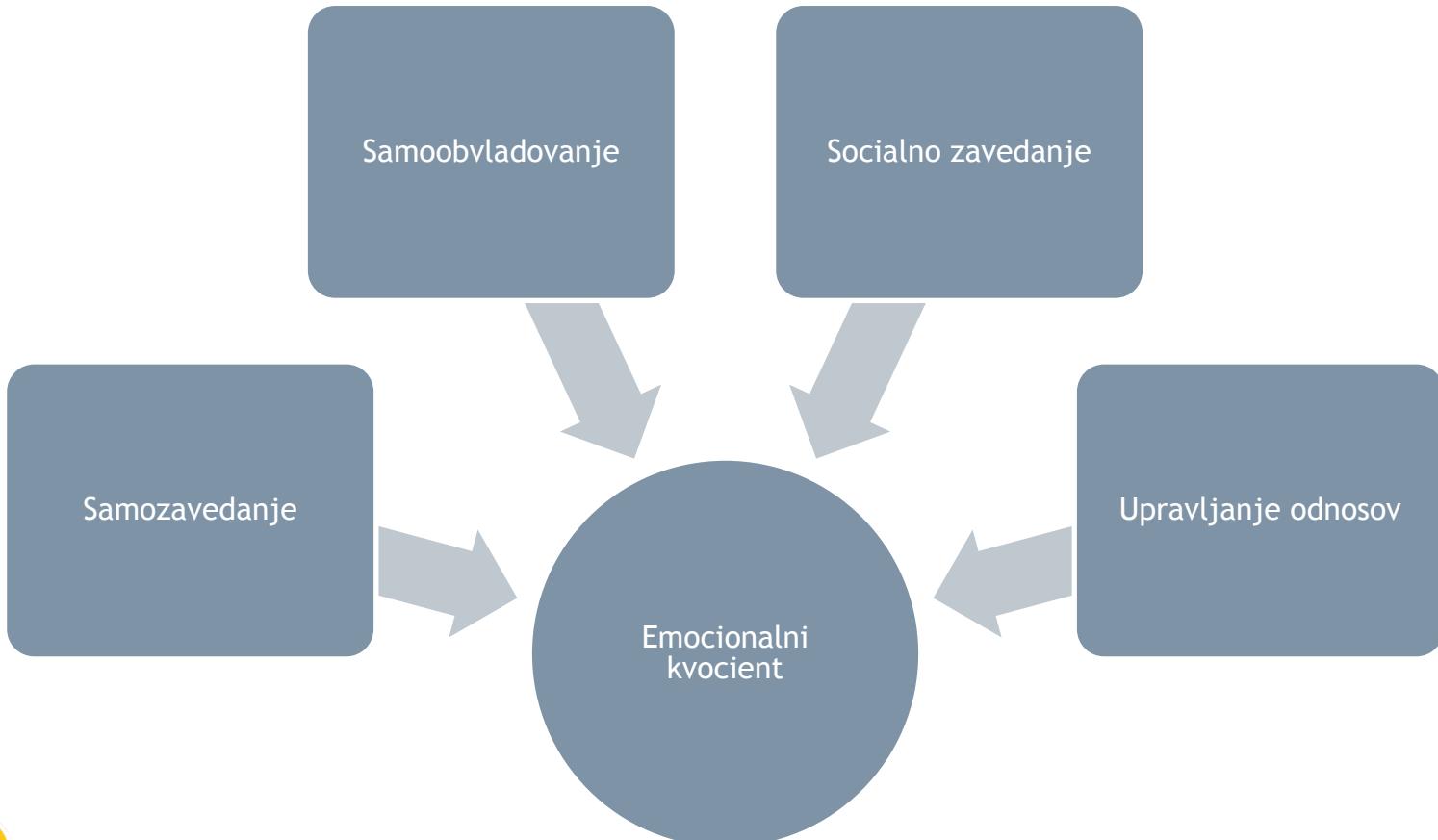
Prepoznavanje in obvladovanje lastnih čustev in čustev drugih.



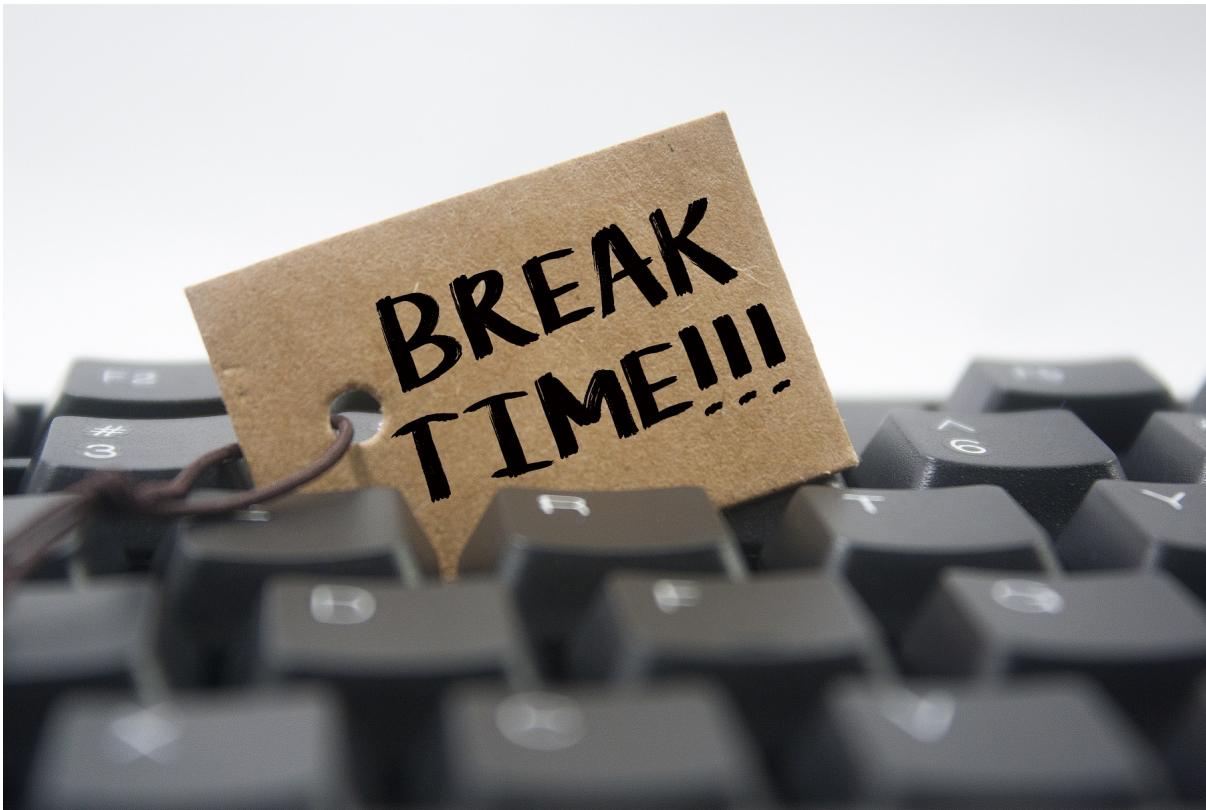
Pomaga nam, da smo v trenutku pozorni, se znamo postaviti v čevlje drugega, zmanjšujemo stres, gradimo trdne in zdrave odnose, delujemo z optimalno učinkovitostjo, sprejemamo boljše odločitve itd.



VAJA: VPRAŠALNIK ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI



PAVZA - 15 MINUT



Osebnost je trajna, edinstvena celota vseh duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika. Ljudje se po lastnostih razlikujejo (družabnost, inteligentnost, zgovornost, poštenost...). Vse lastnosti so med seboj prepletene ter povezane.

Kompetence so povezane z našo osebnostjo.



- Podjetnost
- Kreativnost, inovativnost
- Vztrajnost, predanost
- Vodenje, organizacija
- Komunikacija
- Prodaja in trženje
- IKT
- Finančni menedžment
- Administracija in osnove prava
- Timsko delo
- Strateško razmišljanje
- Družbena empatija
- Strokovna, specifična področja



VAJA: OSEBNOSTNI VPRAŠALNIK



TAKING COOPERATION FORWARD



REFLEKSIJA OBEH VPRAŠALNIKOV



Kaj ste spoznali na vprašalniku kompetenc so. p.?

Kaj pravi vaš rezultat na vprašalniku „16 personalities“?

Ali najdete kakšne vzporednice med rezultati vprašalnika kompetenca so.p. in osebnostnim vprašalnikom?



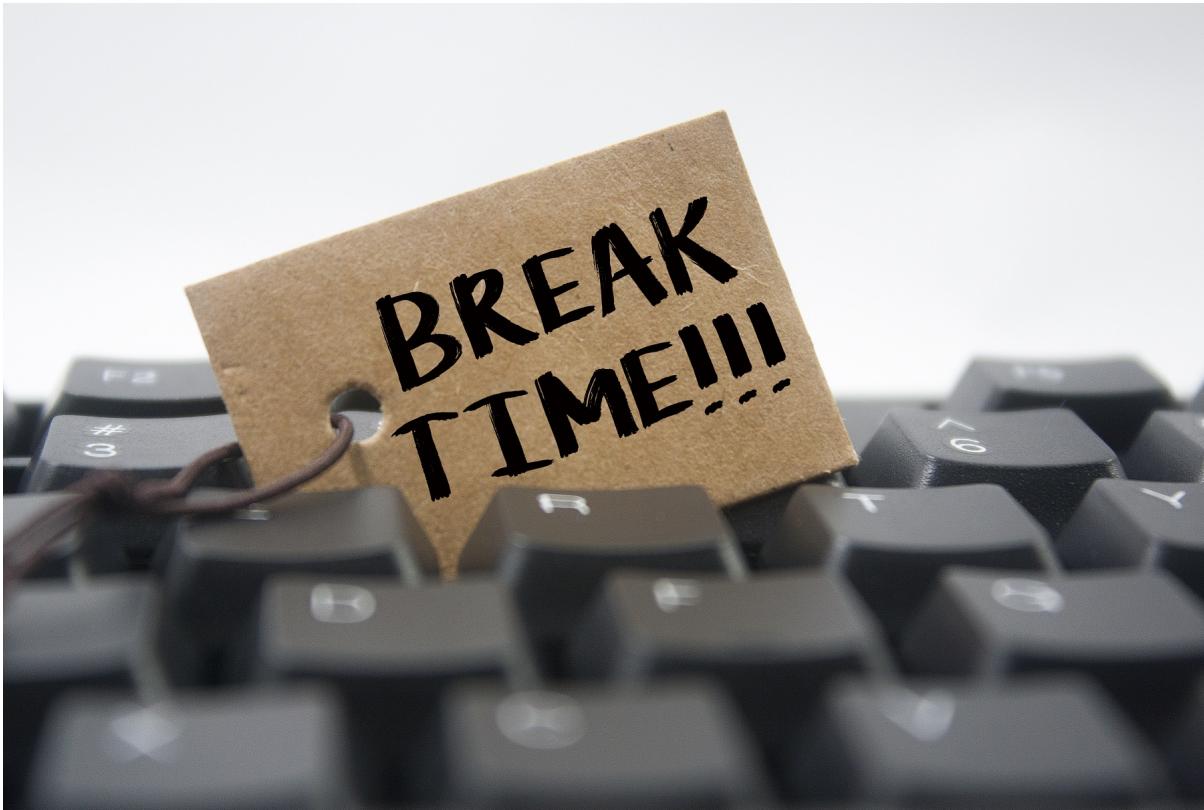
Razmislite o vašem rezultatu na vprašalniku kompetenc so. p. in vprašalniku „16 personalities“.

Kje so vaše prednosti, vaše močne točke? Kako jih lahko izkoristite v prihodnosti?

Kje se nahajajo vaše šibkosti oziroma vrzeli, ki si jih želite zapolniti? Prepoznajte področja rast in razvoj in jih zapisište.

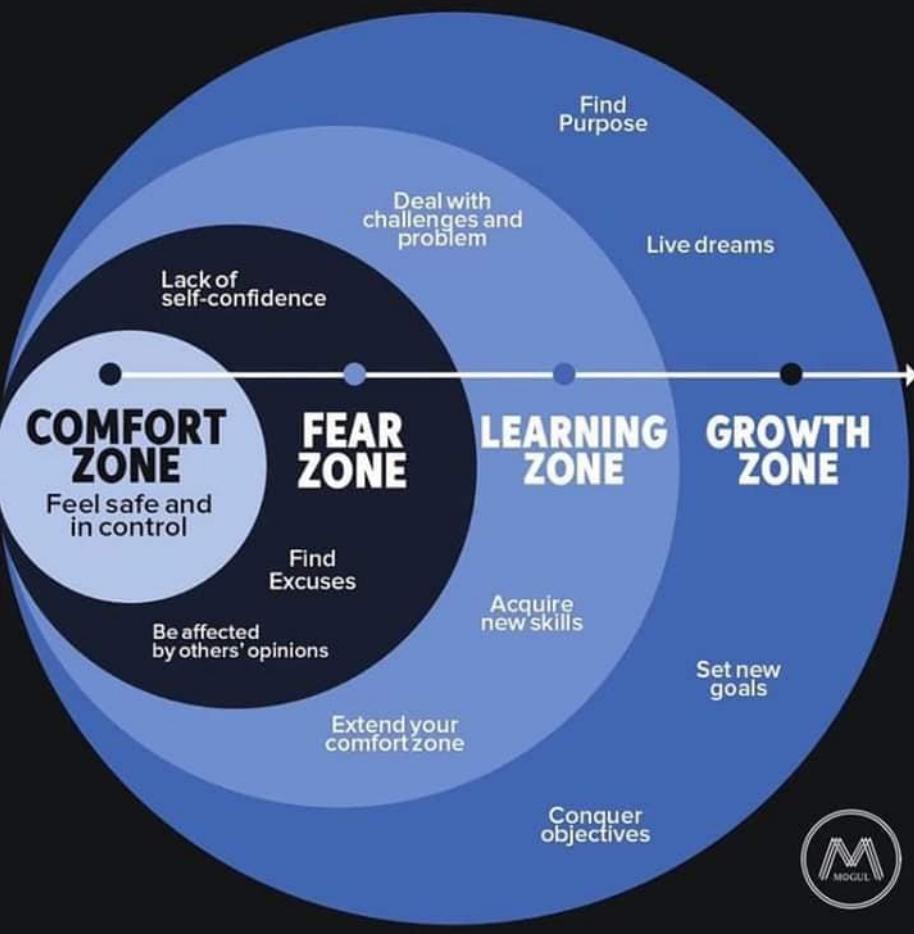


PAVZA - 15 MINUT



CONA UDOBJA

“THE COMFORTZONE”



VAJA: ŽELJE, MOTIVACIJA IN CILJI



Kakšne so vaše želje za prihodnost?

Kaj vas motivira, ko si zastavite cilj?

Kako premagujete moteče dejavnike na poti do realizacije želje, doseganju cilja?



POSTAVLJANJE CILJEV

- Cilji naj bodo **specifični**.
- Zapišite svoje cilje (detajlno, kako jih bomo dosegli, lahko spremljamo napredek).
- Bodimo **realistični** (primer: namesto „v fitnes bom hodil/a 6x tedensko po 2 uri“ izberemo raje „v fitnes bom hodila 3x tedensko po 1 uro“).
- Razdrobite svoje cilje na **kratkoročne, delne cilje** (osebni cilji - odnosi, telesno zdravje, mentalno zdravje, delovni cilji - nova znanja).
- Bodite **prijazni do sebe**.



VAJA: SMART CILJ

SPECIFIČNI

MERLJIVI

DOSEGLJIVI

USTREZNO

ČASOVNO OMEJENI

Po načelu SMART ciljev postavi 3 osebne ali karierne cilje.

Primer: V treh mesecih bom izgubila 7 kilogramov. To bom storila preko povečanja aktivnosti s tekom. Tekla bom trikrat tedensko. Pot do cilja bom spremljala s tehnicico – vsako nedeljo se bom stehtala.



OHRANJANJE FOKUSA

Vzpostavimo rutino.

Odstranimo moteče dejavnike.

Ustrezna nagrada.

Spremljanje procesa in iskanje možnosti za izboljšanje.

Čuječnost - ohranjanje pozornosti v sedanjem trenutku.



VAJA: ČUJEČNOST

IN SITU

Zgrabite najbližji predmet, ki se nahaja v vaši bližini. Predstavljamte si, da tega predmeta še nikoli niste videli.

Zaprite oči in ga zatipajte s prsti. Začutite teksturo, kakšno težo ima, ko ga držite v roki.

Nesite ga bližje k očem in ga opazujte od blizu. Opazite na njem kaj novega? Barvo, obliko, drugo značilnost?

Poskušajte ga povonjati. Ima kakšen specifičen vonj?

Nazadnje ga nesite še k ušesu in ga premikajte. Oddaja kakšen zvok?



NALOGA: OSEBNI KARIERNI NAČRT





Se vidimo kmalu😊

