

Dobre prakse za osebno rast



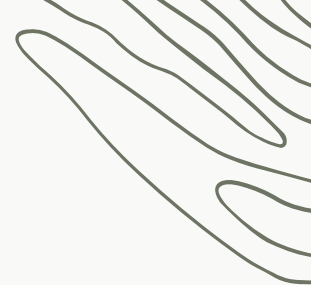


TABLE OF CONTENTS

02

UVOD

05

NEKAJ BESED O
PRIROČNIKU

09

DOBRE PRAKSE

103

ZAKLJUČEK

Uvod



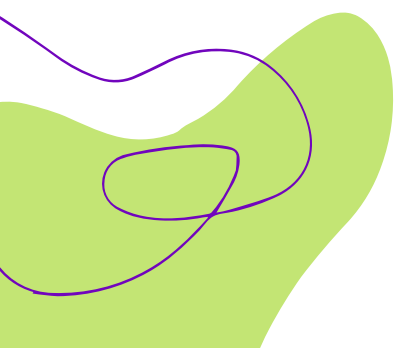


Ta publikacija je bila narejena za projekt Erasmus plus GRIT – Osebnostna rast za aktivno življenje (2021-1-FR01-KA220-ADU-000035291). Partnerji, ki so sodelovali pri delu: Formethic (Francija), Smart Idea (Slovenija), Coaching Bulgaria Association (Bolgarija), Youthfully Yours (Slovaška), Edukopro (Bosna in Hercegovina), JumpIN Hub - Združenje za inovativnost in podjetništvo (Portugalska) in Sdruzhenie "Rousse industrial association" (RIA) (Bolgarija).

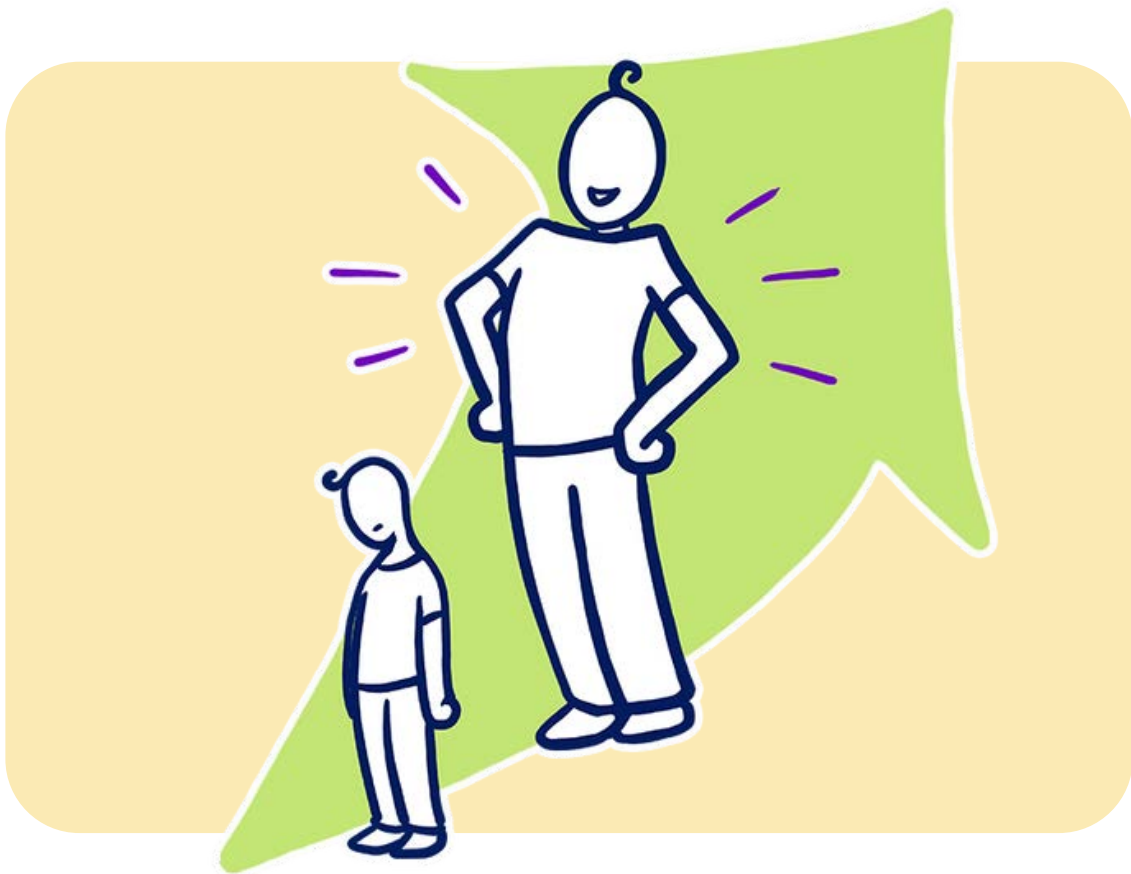
Kaj je osebnostna rast?

Z osebnostno rastjo razumemo proces oblikovanja značaja z namenom njegovega razvoja. To je stalen proces, ki ga pogosto opisujejo z izrazom "odločnost". Odločnost je pripravljenost nadaljevati delo proti zastavljenemu cilju, tudi če se soočimo s težavami. Je zmožnost vztrajati ob neuspehih. Odločni ljudje so vzdržljivi in imajo jasen občutek namena. Vedo, kaj želijo doseči in zakaj je to za njih bistveno.

Osebnostna rast je ključnega pomena iz več razlogov. Posameznikom pomaga razumeti in obvladovati svoja čustva ter jih uči, kako se povezati z drugimi, reševati konflikte in sprejemati odgovorne odločitve. Razvoj značaja prav tako pomaga ljudem pri postavljanju ciljev in razvoju občutka samo učinkovitosti ter lastne vrednosti. Prav tako lahko spodbuja socialno vedenje in altruizem, kar vodi v bolj skrbno in humano družbo. Če povzamemo, **osebnostna rast ima ključno vlogo pri zdravju in dobrem počutju posameznika ter družbe.**



Za vse trenerje in učitelje, ki se posvečajo mladim in odraslimi, ki so nezaposleni in izolirani iz družbe, predstavljamo zbirko dobrih praks, ki jim bodo pomagale pri učinkovitem poučevanju. Ponujamo vam 32 primerov dobrih praks, ki so jih preizkusili sodelavci, za razvoj motivacije, pomoč pri premagovanju težav in prizadevanju za uspeh.



Nekaj besed o priročniku





Kakšno je trenutno stanje na ravni EU in kaj bomo s priročnikom spremenili?

Epidemija COVID-19 in ukrepi za boj proti njej so sprožili močno povečanje števila zahtevkov za nadomestila za brezposelnost po vsej EU. Eurostat ocenjuje, da je bilo julija 2022 brezposelnih 12,959 milijona moških in žensk v EU, od tega 10,983 milijona v območju evra (EA). Stopnja brezposelnosti v EU je julija 2022 znašala 6,0 %.

Zlasti v zadnjih dveh letih, ko se je pojavil COVID-19, so imeli posamezniki malo priložnosti za druženje in pridobivanje izkušenj. Med negotovostjo ljudi so bile glavne težave, ki so se pojavile pomanjkanje samozavedanja in samospoštovanja ter pomanjkanje socialnih interakcij. Veliko ljudi je bilo odpuščenih z delovnih mest, novih priložnosti pa na večini področij dela ni bilo. Poskušali bomo preiti od dela na daljavo do pridobivanja več socialnih interakcij in veščin za delo v skupini ter pokazati ljudem, kako lahko izboljšajo svoje življenje s samozavedanjem in postavljanjem dolgoročnih ciljev.

S to brošuro lahko vsak učitelj ali trener opredeli slabosti svojih učencev in izboljša svoje veščine za krepitev samozavedanja in doseganja dolgoročnih ciljev. Novi dosežki bodo učencem pomagali pri pridobivanju izkušenj in izboljšanju njihovega življenja v prihodnosti.



Kako smo izbrali prakse, kje smo jih našli in kdo je to naredil?

Trenerji lahko pogosto zagotovijo dober nabor virov, s katerimi motivirajo druge in jih spodbujajo, da izboljšajo svoje življenje z različnimi treningi. Naš cilj je izboljšati in razširiti zbirko podatkov o razpoložljivih tehnikah usposabljanja za trenerje, da izboljšajo svoje znanje in pomagajo še več ljudem s pomanjkanjem splošnih veščin. Trenerji lahko te prakse uporabljajo in imajo koristi od njihovega izvajanja pri vsakodnevnem delu.

Na evropski ravni smo poiskali najboljše prakse, ki opisujejo uporabo metod in orodij, s katerimi bomo poskrbeli za razvoj karakterja. Zbrali smo deset dobrih praks, ki so jih predlagali posamezni projektni partnerji. V skladu s to analizo smo ugotovili morebitne teme, ki se niso pojavljali ali pa smo jih zasledili redkeje. Partnerji so na podlagi ugotovljenega v obstoječih pristopih analizirali možne izboljšave in o njih poročali. Podatki so nam pomagali zgraditi matriko kompetenc in veščin.

Dobre prakse smo na koncu razvrstili v knjižici z 32 dobrimi praksami, tako da lahko vsak trener, ki želi začeti z nekaj vajami, to stori takoj.

Zakaj je ta knjižica za vas?

To knjižico smo oblikovali za urjenje osebnega razvoja. Tukaj boste našli 32 dobrih praks, ki temeljijo na:

- samozavedanju,
- motivaciji,
- vztrajnosti,
- odločnosti,
- in izboljšanju svojega življenja s postavljanjem dolgoročnih ciljev.



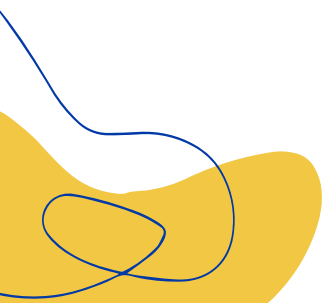
To knjižico smo pripravili za učitelje, trenerje, manjše skupine ali vse, ki čutijo, da jim v življenju primanjkuje določenih kompetenc in ne vedo, kako naprej v svoji osebnostni rasti.

Kako uporabljati ta priročnik?

Za uporabo priročnika je potrebno odgovoriti na naslednja vprašanja.

- Določite, kdo je ciljna publika.
- Kaj je glavni problem, s katerim se sooča vaša ciljna skupina?
- Katere so glavne značilnosti vaše ciljne skupine? Katere so problematične in katere so koristne?
- Katere glavne rezultate želite, da bi vaša ciljna skupina pridobila s temi dobrimi praksami?

Na podlagi rezultatov intervjujev in želja vaše skupine, je potrebno pregledati dobre prakse in se odločiti, katera bi bila primerna za vašo ciljno skupino in bi bila tudi enostavna za izvajanje. Dobre prakse je mogoče uporabiti kot je opisano, lahko pa jih je tudi prilagoditi ali celo preoblikujete, da bodo bolje ustrezale ciljni skupini posameznega trenerja ter kulturnemu in družbenemu okolju.



Dobre prakse



Contents:

Postavitev ciljev za samozavest skozi zemljevid dosežkov	12
Najdi svoje vrline	16
WOOP	18
Pisanje zgodbe vaše osebnostne rasti	21
Borimo se proti lenobi	24
Lestev vztrajnosti	28
Program za pozitivno naravnost	30
Disney Method ®	33
Sorazvoj ®	36
Zgodba o uspehu	39
Samorefleksija	42
Smiselno	45
Motivacija	48
Dnevni cilji	51
Podelitev nagrad vzdržljivosti	53
Vodnik za sledenje navad	55



Vsebine:

Načrtujmo	59
Odkrijte prednosti svojega značaja	62
Bucket Lists	64
Grafi cone vztrajnosti	67
Skupna akcija s Kaplo®	70
Praznujmo napake	73
Pomenske misije	76
Išči izziv	79
Mirovniki proti lomilcem miru	82
Le Fil à Bascule ®	84
Najdite nekaj smešneja	87
Oxfordska debata	89
Vaja 'Povprečen popoln dan'	92
Program za pozitivno naravnost	94
Vizualizacija dileme	97
Nevroplastičnost	100

Postavitev ciljev za samozavest skozi zemljevid dosežkov

Opis

Opravljen je bil intervju s trenerjem, ki je podal naslednjo vsebino.

Postavljanje ciljev je neprecenljivo v vseh vidikih našega življenja. To je še posebej koristno, kadar se na področjih našega življenja počutimo slabo. Ta delovni list lahko ljudem pomaga zajeti vidike svojega življenja, ki trenutno nazadujejo. Prav tako lahko določi cilje, s katerimi lahko svoje življenje nadgradimo ali pa spremenimo pogled na določene cilje.

Vaja za postavljanje ciljev je proces, ki udeležencem pomaga identificirati in doseči svoje cilje. Proces vključuje razpravo o razliki med postavljanjem in doseganjem cilja, delitev želenega skupnega cilja z ostalimi, ustvarjanje zemljevida za pomoč pri navigaciji na poti do cilja in zagotavljanje podpore, potrebne za dosego cilja.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje občutka sposobnosti in odpornosti.
- Pomanjkanje motivacije.
- Pomanjkanje načrta za uspeh in želja.
- Pomanjkanje vztrajnosti.
- Pomanjkanje samozavesti.
- Nezmožnost postavljanja in doseganja dolgoročnih ciljev.
- Pomanjkanje kompetenc za bolj produktivno življenje.

Koristi za odrasle

- Razvijanje odločnosti in vztrajnosti.
- Odrasli se bodo naučili postavljati in dosegati dolgoročne cilje.
- Doseči osebna pričakovanja.
- Večji občutek samozavesti.
- Sposobnost postavljanja in doseganja dolgoročnih ciljev.
- Odrasli učenci lahko živijo bolj produktivno in prispevajo več družbi.

Akcijski načrt

TTa dejavnost se začne tako, da udeležence prosimo, naj razmislijo o vsakem izmed naslednjih področij svojega življenja in ali imajo negativne vidike (spremenjeno po McKay & Fanning, 2016):

- Družina in prijatelji: želijo več (ali manj) kakovostnega časa z družino in prijatelji.
- Izobraževanje, strokovni vidik: pravočasno opravljanje izpitov ali projektov.
- Zdravje: izboljšanje kondicije, preživljanje več časa na prostem.
- Čustvena in psihološka rast: želja po manjšem stresu in obvladovanju jeze.

Udeleženci najprej razmislijo o vsakem področju življenja.

Nato naredijo tabelo z 2 stolpcema (ali uporabijo priloženo različico za tiskanje)

- 1) Zajemite morebitne negativne vidike v levi stolpec (Kaj se vam zdi slabo).
- 2) V desnem stolpcu (Ustrezni cilj) ustvarite konkreten cilj, ki opisuje nekaj, kar bi lahko spremenili.

Primer

Kaj je slabo - Moja izobrazba je nizka.

Ustrezni cilj - Vpis v popoldanski tečaj.

Drugi način:

Uporabljeno gradivo: Zemljevid dosežkov

Učni načrt

Dnevnik (5 min)

- Kaj je cilj, ki ga želite doseči v 5 letih?
- Kakšen je vaš cilj do konca tega leta?

Akcijski načrt

Mala skupina (10 minut)

- Kakšna je razlika med postavljanjem ciljev in doseganjem ciljev?
- Kako podpira našo družbo oseba, ki si prizadeva za dosego svojih ciljev?

Skupinska razprava (10 minut)

- Zakaj je pomembno imeti cilje?
- Kaj predstavlja izziv pri doseganju vaših ciljev?
- Kako državljani, ki si prizadevajo za dosego svojih ciljev, podpirajo družbo?
- Danes boste ustvarili zemljevid, ki vam bo pomagal doseči cilj, ki ste ga navedli v dnevniku, ki ga boste imeli do konca leta.

Posamezno (15 min)

- Predlog: pojdite skozi vsak korak z udeleženci
- Začnite pri želenem cilju
Primer: želim preteči 5 kilometrov
- Nato napišite, kje ste trenutno (izhodišče)
Primer: lahko pretečem en kilometer, ne da bi se ustavil
- Kakšni so koraki med doseganjem cilja (končni cilj) in postavitvijo cilja (izhodišče)?
Primer: povečajte razdaljo na 1,5 kilometra na teden (2 tedna)
Primer: povečajte razdaljo na 2 kilometra na teden (2 tedna)
- Kdo bo nadzoroval vaš napredek?
Primer: Moji tekaški partnerji
- Zakaj je tekaški partner tako pomemben?
- Kakšne bodo meritve ali časi, ko boste ocenjevali, kako vam gre?

Akcijski načrt

Primer:

- Enkrat na teden se bomo preizkusili, koliko časa potrebujete, da pretečete/prehodite 3,5 kilometra, in si to zapišete.

Zaključek: (5 min)

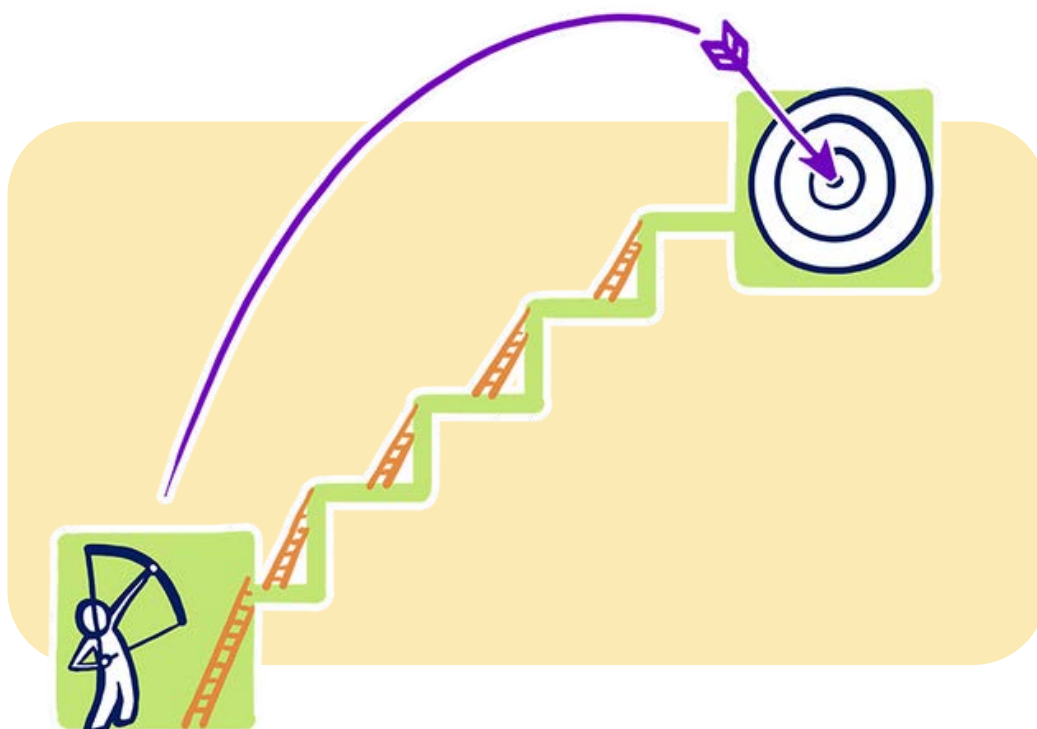
- Delite ta načrt s svojim tekaškim partnerjem.
- Posnemite ali skenirajte sliko dokončanega zemljevida in jo pošljite vašemu tekaškemu partnerju po sporočilu ali e-pošti.

Država izvora: ZDA, izvedeno na Slovaškem

Ta metoda je bila spremenjena iz originala McKay & Fanning, 2016

Povezava do virov:

[Goal-Setting-for-Self-Esteem.pdf \(positivepsychology.com\)](http://Goal-Setting-for-Self-Esteem.pdf(positivepsychology.com))



Najdi svoje vrline

Opis

Prednosti so lahko znanje, lastnosti, spretnosti in talenti, ki veljajo za pozitivne. V teoriji bi morali poznati naše prednosti – mi smo tisti, ki jih imamo. Toda poznati svoje prednosti pomeni poznati sebe, kako se primerjamo z drugimi in kako nas drugi vidijo.

Zaradi vsega tega je nekoliko težavno oceniti naše prednosti. Zato je izvajanje vaj za odkrivanje naših prednosti lahko koristno. Lahko si postavljamo vprašanja, razmišljamo o preteklih izkušnjah ali prosimo prijatelje, da opazijo naše prednosti.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje zavedanja o svojih veščinah.
- Ne zavedate se svojih mehkih veščin in prednosti svojega značaja.
- Pomanjkanje veselja.
- Pomanjkanje pozitivnih vidikov samega sebe.

Koristi za odrasle učence

- Spoznajte nove stvari o sebi.
- Odkrijte svoje specifične prednosti.
- Odkrijte stvari o tem, kako razmišljate ali kaj drugi ljudje mislijo o vas.
- Izboljšajte svoje življenje.
- Izboljšajte svoje veselje v življenju.



Akcijski načrt

Inštitut za dobro počutje Berkeley je pripravil kviz o dobrem počutju, s katerim lahko dobite brezplačno osebno poročilo.

Pripravili so tudi vprašanja za ugotavljanje lastnih prednosti, aktivnosti in SWOT analize.

Naslednji videoposnetek prikazuje, kako bi se morali osredotočiti na svoje edinstvene prednosti in ne na našo nezmožnost, da nekaj naredimo, in kako jih uporabiti v vsakdanjem življenju:

https://www.youtube.com/watch?v=s_30jf4Zmlc.

Wendelin Slusser nam v svojem TEDxu pokaže, kako lahko svoje izzive in strasti spremenimo v življenjsko poslanstvo, ki lahko tudi zagotovi boljši svet za prihodnost. Če gradimo na svojih prednostih, lahko koristimo tudi skupnosti in najdemo svoj življenjski namen, ki se lahko sčasoma razvije v nekaj pomembnejšega:

https://www.youtube.com/watch?v=5w_j8J8kH64.

Test za oceno vaših prednosti:

<https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>.

Država izvora: ZDA, Kalifornija, prijavila se je na Nizozemskem pri Better Minds at Work

Povezava do virov:

<https://www.berkeleywellbeing.com/strength-finding.html>

WOOP

Opis

Učenci si vizualizirajo prednosti zastavljanja cilja, predvidijo izzive in ustvarijo načrt za premagovanje ovir.

Tudi veliki cilji imajo manjše korake in nešteto ovir. Usposabljanje kognitivnih veščin za premagovanje ovir vam lahko pomaga ostati motiviran in uspešen pri tem, da ste odločni. Bistveno je tudi pomagati učencem, da vidijo pomanjkljivosti zgolj želja, na katerih ne delajo aktivno.

Optimisti ovire pogosto zamolčijo. Pesimisti pogosto zanikajo svoje zmožnosti.

Namesto tega ima ravnovesje med dvema kognitivnima strategijama boljši učinek na doseganje ciljev.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Neaktivnost na dejanjih.
- Občutek obtičanja.
- Le razmišljanje o željah brez dejanj.
- Pretirana samozavest.
- Nemotiviranost.

Koristi za odrasle učence

- Premagovanje ovir.
- Ostanite na pravi poti in dosegajte svoje cilje.
- Spodbujanje notranje motivacije.
- Povečano samozavedanje.
- Povečana samoučinkovitost.
- Občutite nadzor nad svojim življenjem in usodo.
- Vztrajnost.

Akcijski načrt

Ta praksa je koristna za odrasle učence, ki želijo ostati motivirani in doseči svoje cilje. Učenci lahko spodbujajo vztrajnost tako, da trenerjem pomagajo predvideti izzive in oblikovati načrte za njihovo premagovanje. Uporabljajo ga lahko tudi srednje ali poklicne šole, univerze in mladinski sektor za ciljne skupine 12+.

WOOP ima štiri korake:

1. Želja: Kaj je vaš cilj?
2. Rezultat: Kakšne so prednosti doseganja vašega cilja?
3. Ovira: Kakšne izzive pričakujete pri doseganju svojega cilja?
4. Načrt: Kako boste premagali te izzive?

Kako ga lahko uporabite:

1. Predstavite WOOP

WOOP izhaja iz angleške kratice W-wish, O-outcome, O-obstacle in P-plan.

Vodite učence skozi naslednje vizualizacije:

A. Wish – Razmislite o nečem, kar bi radi dosegli v svojem življenju ali kar vas skrbi. Prepričajte se, da je to nekaj, kar mislite, da bi lahko premagali ali dosegli v določenem času – dnevu, tednu, mesecu, letu.

Akcijski načrt

B. Outcome – Vizualizirajte, kakšen je občutek, ko dosežete ta cilj – slike, zvoke in občutke. Kaj je najboljša stvar, ki bi jo doživeli pri doseganju tega cilja?

C. Obstacle – Zdaj pa si predstavljajte stvari, ki vas lahko ovirajo pri doseganju tega cilja. Pomislite na notranjo oviro, ki vas najbolj ovira. Ovira je lahko čustvo, vedenje, misel ali slaba navada.

D. Plan – Ko ste izbrali to notranjo oviro, pomislite, kako se lahko nanjo odzovete, če in ko se zgodi. Kaj lahko storite, da to premagate? Navedite eno dejanje, ki ga lahko izvedete.

2. Sedaj pa učencem pomagajte oblikovati izjavo če-potem:

"Če se pojavi (ovira x), potem bom (vedenje/dejanje Y)."

3. Naj učenci delijo svoj WOOP v pisni obliki ali pogovoru. Med postopkom in po njem se posvetujte z njimi, da jim posredujete povratne informacije, dajete podporo in podate predloge.

Država izvora: Nemčija, Bolgarija

Povezava do virov:

<https://woopmylife.org/en/home>

Pisanje zgodbe vaše osebnostne rasti

Opis

Ta praksa je bila vzeta iz intervjuja z odraslim trenerjem.

Osebna zgodba o tem, kako je osebnostna rast pomagala učencem, da so dosegli nekaj zahtevnega, je močan način za vzor, kaj pomeni miselni razvoj.

Ta reflektivna pisna aktivnost je zasnovana tako, da pomaga učencem prepoznati in izboljšati zgodbo iz lastnega življenja. Vsak ima zgodbe, ki so se zgodile zaradi spremembe njegovega razmišljanja. Ko bodo izzvani, da je njihovo razmišljanje že določeno in se ne spreminja, bodo lažje zaznali popolno spremembo svojega načina razmišljanja v smeri miselnosti rasti.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije.
- Pomanjkanje samozavesti.
- Pomanjkanje osredotočenosti.



Koristi za odrasle učence

- Razviti samozavest.
- Nehajte iskati izgovore in poskusite narediti nekaj iz svojega območja udobja.
- Začnite sprejemati bolj zahtevne naloge.
- Bodite vztrajni in nikoli ne obupajte. Vztrajajte v težavah.
- Bodite potrpežljivi in poskušajte.
- Učite se.
- Povečanje vašo samozavest.

Akcijski načrt

To vajo je mogoče izvajati kot skupinsko aktivnost ali individualno.

Ko to počnete v skupini, naj vsak pomisli na zgodbo v svojem življenju, ki je bila zanj izziv. Kljub težavam so izzive premagali. Pomislijo lahko tudi na to, kdaj so se odločili, da se bodo naučili nečesa novega, kar jim je bilo težko. Lahko je nekaj iz njihovega otroštva, mladosti ali celo odraslega obdobja. Ko se vsi spomnijo zgodbe, jo naj delijo s skupino. Ko so vsi imeli priložnost deliti, se pogovorite z vsemi udeleženci.

Če se vaja izvaja individualno, naj učenec pomisli na trenutek, ko se je soočil z izzivom in ga premagal s pomočjo osebnostne rasti. Ko se spomni zgodbe, jo naj tudi zapiše. Po koncu pisanja, se pogovorite o sami izkušnji.

Učenci naj odgovorijo na spodnja vprašanja:

- Opišejo naj svoj izziv ali novo veščino/znanje, ki so se ga želeli naučiti.
- Zakaj so želeli sprejeti ta izziv? Kaj jih je motiviralo?
- Ali so imeli kakšne trenutke demotiviranosti? Ali so kdaj slišali negativen glas, ki jim je rekel, naj obupajo? Če da, kaj jim je pomagalo, da so vztrajali?
- Ali so na poti naredili kakšno napako? Kaj so se naučili zaradi tega?
- Katere strategije za doseganje ciljev so bile najbolj koristne? Kako so ugotovili, katere strategije uporabiti?

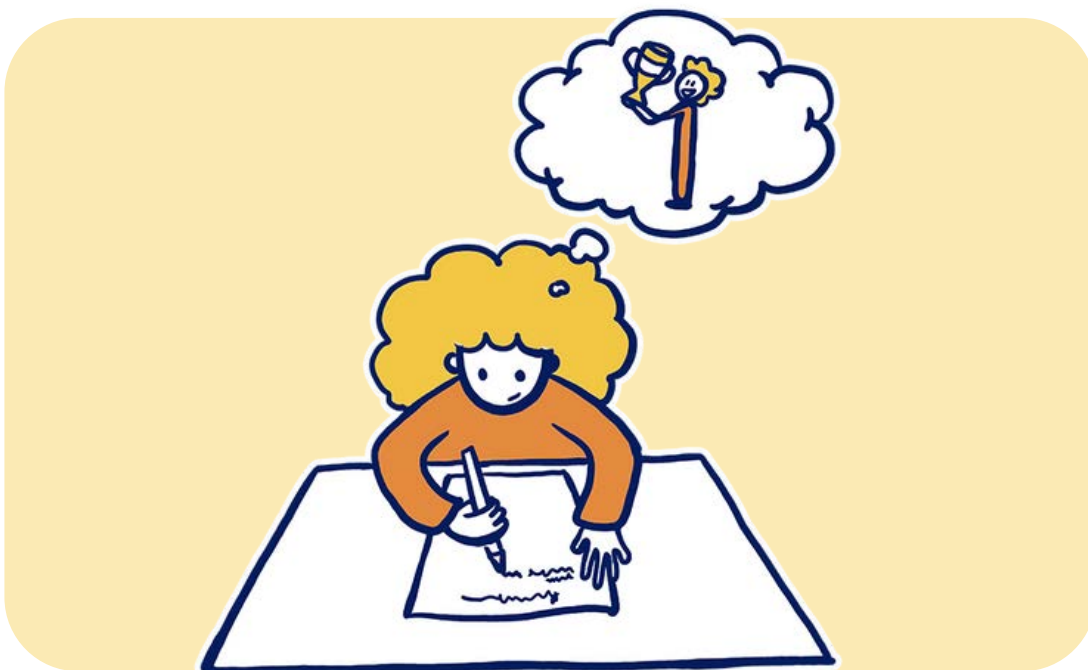
Akcijski načrt

- So jim pomagali ali vzpodbujali tudi drugi? Kaj so storili? Kako so njihova dejanja pomagala?
- Ali je njihov uspeh kakorkoli pomagal drugim? Kako?

Vsakdo ima zgodbe, ki so se zgodile zaradi njihovega razmišljanja o osebni rasti. Ko bodo primorani, da bodo spoznali, da njihovo razmišljanje ni le fiksno, bodo lažje zaznali popolno spremembo svojega načina razmišljanja v smeri osebne rasti.

Izvajanje vaje kot skupinske dejavnosti lahko pomaga vsem, da delijo zgodbe drug drugega in se učijo iz njih. Individualno izvajanje lahko pomaga učencu razmisliti o lastni zgodbi in o tem, kako mu je pomagala v življenju. To je dober način, kako ljudem pomagati spoznati pomen osebne rasti.

Država izvora: Bolgarija



Borimo se proti lenobi

Opis

»Borimo se lenobi« je oblika 12 preprostih vaj, ki pomagajo v boju proti lenobi. To je razvoj značaja za brezposelne odrasle osebe.

Vaja poteka s trenerjem in je sestavljena iz treh stopenj: prva stopnja je prepoznavanje lenobe, druga stopnja je iskanje poti za premagovanje lenobe in tretja stopnja je ohranjanje napredka.

Za boj proti lenobi je ključnega pomena oblikovati dobre navade in odpraviti slabe, kar je mogoče storiti v 4 korakih: namig, hrepenenje, odziv in nagrada. Te štiri korake lahko preoblikujemo v dobro navado za premagovanje lenoba.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Slabe, neproduktivne navade, ki jih imajo odrasli učenci.
- Dvom vase.
- Pomanjkanje motivacije in namenov.
- Pomanjkanje načrta za uspeh.
- Pomanjkanje vztrajnosti.
- Odrasli se bodo naučili postavljati in dosegati dolgoročne in kratkoročne cilje.
- Odrasli učenci lahko živijo bolj produktivno.
- Odrasli učenci bodo imeli orodja za spreminjanje svojih navad.

Koristi za odrasle učence

- Zgradite si samozavest in se bolje počutite.
- Nehajte se več počutiti, kot da zapravljate svoje življenje.
- Poiščite način, da postanete motivirani in osredotočeni.
- Nehajte iskati izgovore.
- Zgradite večjo samodisciplino.
- Postavite si nov cilj v življenju in ga želite doseči.
- Poiščite nove načine, kako se motivirati, ko se počutite nekoristne ali lene.

Akcijski načrt

Preden karkoli naredite, morate pripraviti svoj urnik in ne zamuditi niti ene vrstice.

1. Velike naloge razdelite na manjše dosegljive

Poskusite velike naloge razdeliti na več manjših elementov, da dosežete hitrejši rezultate.

2. Počitek, spanje, telovadba

Če se počutite utrujeni in nimate želje po delovanju, je odličen način, da se napolnite z energijo, če spanje zamenjate z vadbo, med katerima delate kratke odmore.

3. Motivacija

Poiščite nekaj, kar vas motivira in navdihuje. Vsakdo ve, kaj ga motivira in vrne v »življenje«.

4. Imejte vizijo, kaj želite biti in s kom želite biti.

Pogosto opustimo določene naloge prav zato, ker smo pozabili, kam smo šli in kdo želimo biti. Nikoli ne pozabite, kaj je vaš cilj.

5. Pomislite na nagrade

Nagradite se za vsako majhno doseženo zmago. Nagrada gre z roko v roki z motivacijo.

6. Pomislite na posledice

Pomislite, kaj se lahko zgodi, če boste še naprej leni. Bi to dolgoročno vplivalo na vaše življenje?

Akcijski načrt

7. Izpolnite eno nalogo naenkrat

Vzemite si čas za vsako majhno nalogo, ki si jo zadate. Če želite dobro opraviti delo, skrajšajte čas in povečajte zahtevnost.

8. Vizualizirajte

Uporabite svojo domišljijo, da si predstavljate sebe kot bolj produktivno in aktivno osebo. Zmorete!

9. Motivirajte se

Povejte si, da lahko dosežete vse. Tako se bo misel zasidrala v vaši podzavesti in postala resničnost.

10. Sprejmi nalogo kot igro

Če boste svoje delo sprejeli kot igro, se boste počutili močnejše in odločnejše. Igra ni vzeta kot obveznost in nas naredi bolj zbrane.

11. Odlog

Odlaganje je oblika lenobe. Ne odlagajte naloge. Dokončaj zdaj. Vsako odlašanje vodi v kopičenje in nas dela bolj napete.

12. Učite se od uspešnih ljudi

Učite se od uspešnih ljudi in opazujte, kako se borijo proti svoji lenobi.

Kako ustvariti dobro navado:

1º: Iztočnica - Naj bo očitno.

2º: Hrepenenje – Naj bo privlačno.

3º: Odziv - Poenostavite.

4º: Nagrada – Naj bo zadovoljujoča.

Akcijski načrt

Ta pravila lahko obrnemo, da se naučimo opustiti slabe navade.

Kako opustiti slabo navado (inverzija prejšnjih pravil)

1º: Iztočnica - Naredite jo nevidno.

2º: Hrepenenje – Naj bo neprivlačno.

3º: Odziv – Naj bo težek izziv.

4º: Nagrada – Naj bo nezadovoljivo.

Kadarkoli želi nekdo spremeniti svoje vedenje, se lahko vpraša:

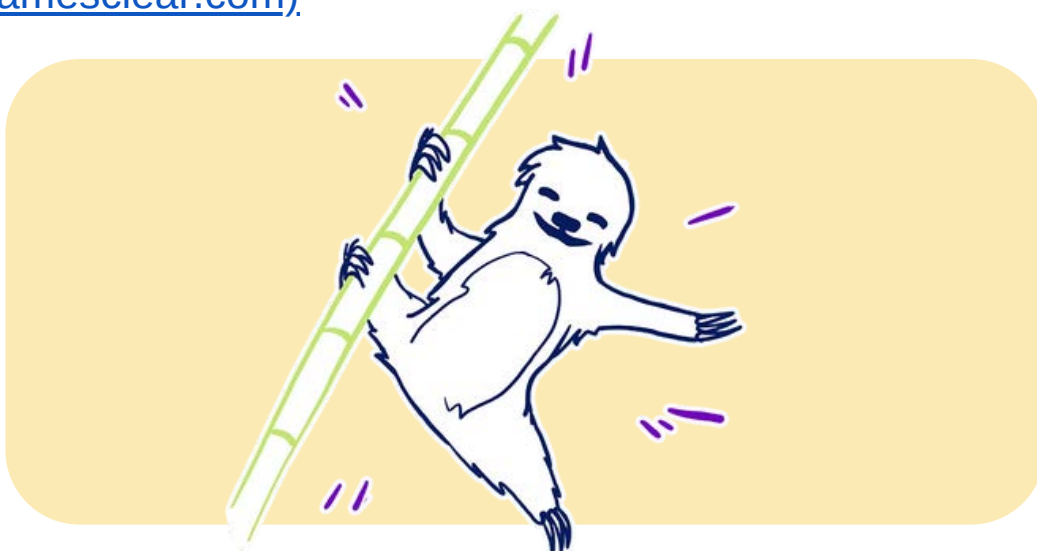
- Kako naj to naredim očitno?
- Kako naj ga naredim privlačnega?
- Kako si naj to olajšam?
- S kakšnim vedenjem bom zadovoljen?

Država izvora: ZDA, implementirano v Bolgariji in na Slovaškem

Povezava do virov:

<https://setmodels.net/polezno/12-nachina-da-preborite-mrzela>

[The 3 R's of Habit Change: How To Start New Habits That Actually Stick \(jamesclear.com\)](https://jamesclear.com/)



Lestev vztrajnosti

Opis

Ta praksa je bila vzeta iz intervjuja z odraslim trenerjem.

Lestev vztrajnosti je metoda, pri kateri učenci postopoma razdelijo dolgoročne cilje na manjše korake, da napredujejo pri svojih zahtevnih ciljih.

Ta metoda ljudem pomaga načrtovati cilje in zagotoviti manjše, bolj obvladljive korake ukrepanja. Pri doseganju manjših ciljev bodo odrasli učenci doživljali več nenehnih spodbud dosežkov in pozitivnih čustev, kar povečuje motivacijo.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije.
- Občutek preobremenjenosti z dolgoročnimi cilji.
- Pomanjkanje fokusa in usmerjenosti.
- Pomanjkanje veščin načrtovanja.



Koristi za odrasle učence

- Povečajte motivacijo.
- Izboljšati vztrajnost.
- Vztrajnost pri doseganju ciljev.
- Postavljajte si realne naloge.
- Izboljšajte veščine upravljanja s časom.
- Ustvarite načrt za doseganje ciljev.
- Občutek izpopolnjenosti.
- Obvladajte težke situacije in premagajte izzive.

Akcijski načrt

1. Učenci narišejo lestev z napisanim dolgoročnim ciljem na vrhu.
2. Pod tem "najvišjim ciljem" napišejo korak ali cilj, ki bi ga morali doseči tik pred "najvišjim ciljem".
3. Če delajo nazaj, bodo učenci začrtali vsak naslednji korak, ki je potreben. Sčasoma bodo našli en majhen cilj, ki ga lahko dosežejo ta teden (ali dan), da bodo korak bližje.

Nasveti:

- Usposablajte učence, da bodo njihovi cilji čim bolj PAMETNI (specifični, merljivi, dosegljivi, realistični in časovno žigosani). Poskrbite, da bodo tudi podcilji PAMETNI.
- Nekateri cilji imajo lahko več »smeri« pod korakov.
- Nenehno se vsak teden posvetujte z učenci, da ponovno ocenite cilje in jih podprete pri prehodu na naslednji korak itd. Oris je "proces" in ne samo "izdelek".
- Učenci lahko ustvarijo grafike v svojih zvezkih s "kontrolnimi seznami" za vsak korak. Lahko jih spodbudite k praznovanju ob označevanju podcilja.

Država izvora: Bolgarija



Kako razviti miselno rast

Opis

Ko se pripravljate na še eno leto dela z mladimi in odraslimi ter jim pomagata pri rasti, razmislite o naslednjem. Ljudje lahko s trdom, potrpežljivostjo in pravim načinom razmišljanja dosežejo vse, kar želijo.

Po besedah Carol Dweck je naša miselnost prilagodljiva in vi lahko podprete razvoj rasti miselnosti v vaši ciljni publiki. V svoji knjigi *Mindset: The New Psychology of Success* Dweck opredeljuje dve različni miselnosti in kako prispevata k našemu uspehu in neuspehu.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Moteče vedenje.
- Pomanjkanje odpornosti in vztrajnosti.
- Pomanjkanje samospoštovanja.

Koristi za odrasle učence

- Postanite bolj odločni.
- Razvijte sposobnosti načrtovanja.
- Povečana motivacija.
- Povečajte samozavedanje.
- Dvignite svojo samozavest.



Akcijski načrt

Na enem koncu spektra je fiksna miselnost, kjer posamezniki verjamejo, da se njihove bistvene lastnosti delijo na dva spektra; ali si v nečem dober ali pa ne.

Razvoj miselnosti je na drugem koncu spektra. Posamezniki lahko s trdim delom in predanostjo razvijejo svoje lastnosti in sposobnosti. Verjamejo, da je praksa ključ do mojstrstva. Iščejo priložnosti, ki jim predstavljajo izziv, da se učijo in izboljšajo ter uporabijo povratne informacije kot orodje za rast. Ni presenetljivo, da imajo posamezniki s to miselnostjo boljše odnose in so bolj motivirani, produktivni in odporni.

Tukaj so trije načini, kako lahko vplivate na miselnost posameznikov v vašem programu/organizaciji:

Ustvarite izzivalno, a podporno programiranje.

Ne bojte se izzivati ljudi! Olajšajte dejavnosti in ustvarite projekte, na katerih bodo delali, ki zahtevajo trud, premagovanje ovir, zahtevanje povratnih informacij ali celo učenje nove veščine. Najpomembneje je, da jih podpirate skozi ta proces s spodbujanjem in usmerjanjem.

Zgradite namerne enakovredne povezave

Upoštevajte prednosti in slabosti vaših skupin in partnerskih posameznikov z različnimi sposobnostmi med aktivnostmi in projekti. To jim omogoča, da se učijo od vrstnikov, opazujejo, kako drugi rešujejo probleme in vztrajajo pri izzivih. Ustvarite priložnosti za razmislek, da lahko udeleženci razmislijo o tem, kaj so se naučili od svojega partnerja,

vi pa lahko nadalje usmerjate razvoj njihovega razmišljanja o rasti.

Uporabite učinkovito pohvalo

Kako praznujete in govorite o dosežkih osebe, vpliva na njihovo miselnost. Bistveno je poslušati, kaj so dosegli, da pohvalimo, kaj je bilo storjeno za dosego uspeha, namesto da jim rečemo le: "dobro delo" ali občudujemo njihovo inteligenco. To ustvari pristno interakcijo in pokaže, da ste bili pozorni na korake, ki so jih naredili, da bi dosegli uspeh.

Primer iz prakse: Zahrbten samolepilni list

Medtem ko učenci delajo, napišite kratko, a natančno sporočilo enemu od njih (če je v skupini) na samolepilni list. Previdno prilepite samolepilni listek v njihovo bližino.

Nasveti:

- Postavite si preprost cilj, da napišete eno opravilo na dan (ali teden).
- Priznajte stvari, ki presegajo vaše usposabljanje (še posebej, ker so učenci skeptični do pojava "pohvale kot manipulacije"). Primer: »Ta teden ste pokazali veliko predanosti: pet predstav z muzikalom v samo treh dneh!? Moral bi biti ponosni na svojo delovno etiko.«

Država izvora: ZDA, implementirano na Portugalskem

Povezava do virov:

<https://guideinc.org/2015/12/23/how-to-develop-a-growth-mindset-within-youth/>

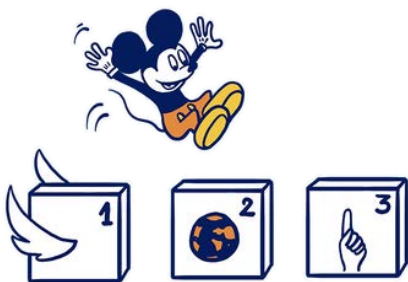
Opis

Strategija Walta Disneyja, ki jo je oblikoval Robert B. Dilts v "Strategy of Genius", temelji na ustvarjalnih procesih, ki jih uporabljajo ekipe Walta Disneyja, da predstavijo, zberejo in uresničijo ideje za izboljšave s treh vidikov:

1. Sanjač: navdušen, iznajdljiv in brez omejitev sanja in raziskuje rešitve z vsemi čutili, brez presoje.
2. Realist: pragmatično-praktičen, razvija akcijske načrte in preučuje potrebne delovne korake in pogoje.
3. Kritik: identificira možne vire napak in potrebne predpise.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje zaupanja in občutek nesposobnosti.
- Pomanjkanje inovativnih ali alternativnih idej v zvezi z nečim, kar ne deluje več.
- Blokade, povezane s piramidno strukturo.



Koristi za odrasle učence

- Razvijanje sposobnosti poslušanja.
- Pridobivanje lastne motivacije.
- Izboljšano delo v timu in sodelovanje.
- Krepi občutek legitimnosti in prepoznavnosti.
- Pomagajte premagati občutke nesposobnosti.

Akcijski načrt

Cilj te metode je zgraditi nove smeri delovanja z danim ciljem (na primer ustvarjanje inkluzivne šole). Vadba je sestavljena iz 3 faz po 30 minut:

Potrebščine: 3 listne table s papirjem in flomastri

Trajanje: 30 minut na fazo ali 1,5 ure skupaj.

Razporeditev prostorov: 3 različni prostori v eni ali treh sobah/učilnicah prilagojeni 3 fazam. Fizično gibanje omogoča intelektu, da spremeni svoj način razmišljanja.

V 1. fazi udeleženci sedijo na sanjačevem stolu (v prostorni sobi z veliko naravne svetlobe). Voditelj prikaže pravila: Razhajanje idej / Spoštovanje pogledov drugih udeležencev / Poslušanje vseh članov ekipe / Čim več idej / Vse ideje dobrodošle. Udeleženci so vabljeni, da zaprejo oči in glasno sanjajo v popolni svobodi: udeleženci raziskujejo projekt z vseh zornih kotov in dajejo prosto pot vsem rešitvam ali strategijam, ki jim padejo na misel, tudi najbolj domišljijским. Voditelj zbira ideje. Ko so vse ideje izražene, se udeležencem reče, naj se premaknejo na stol 2.

V 2. fazi udeleženci sedijo na realističnem stolu (idealno v drugi sobi, opremljeni s tablo in markerji). Moderator povabi udeležence, da ponovno pregledajo ideje iz 1. faze in združijo tiste, ki se prekrivajo. Udeleženci naj odgovorijo na vprašanja: "Kaj je treba spremeniti, da bo predlog realen?" in "Ali je fizično in finančno izvedljivo? Udeleženci bi morali nerealne ideje spremeniti v izvedljive predloge in pripraviti akcijski načrt, ki bi ga analizirali v 3. fazi.

Akcijski načrt

V fazi 3 udeleženci sedijo na kritikovem stolu (tokrat v manjši in temnejši sobi, če je mogoče), da analizirajo akcijski načrt. Ne glede na to, ali je negativna ali pozitivna, mora biti vsaka kritika konstruktivna. Graditi morajo na prednostih vsega, kar je mogoče obdržati iz faze 1, in raziskati vse možnosti za izboljšave na vseh ravneh. Kadarkoli je ugotovljena slabost, morajo udeleženci razmisliti o načinih za premagovanje te težave.

Na koncu 3. faze skupina izbere rešitev in se odloči, da jo bo implementirala. Druga možnost je, da razmislijo o novi rešitvi s ponavljanjem trifaznega postopka, kolikor pogosto je potrebno.

Država izvora: Uporabljeno v Franciji, Belgiji, itd.

Povezava do virov:

<https://www.youtube.com/watch?v=bPFhSWwp-ds>

Knjige

- John Martin, Ros Bell, Eion Farmer : B822 - Technique Library, The Open University, Milton Keynes/USA 2000. (SUP 50139 5)
- Robert B. Dilts: Strategies of Genius. Volume I: Aristotle, Sherlock Holmes, Walt Disney, Wolfgang Amadeus Mozart. Meta Publications, Capitalo (California/USA) 1994, (ISBN 0-916990-32-X).
- Robert B. Dilts, Todd Epstein, Robert W. Dilts: Know-how für Träumer: Strategien der Kreativität, NLP & modelling, Struktur der Innovation. Junfermann Verlag, Paderborn 1994, Reihe: Pragmatismus & Tradition - Bd. 31, (ISBN 3-87387-037-1). (Titre original en anglais : Tools for dreamers.)

Opis

Cilj je soočiti se s konkretno situacijo, ki jo prinese udeleženec. Opis, spraševanje in analiza situacije ustvarjajo nasvete, rešitve in povratne informacije skupine. Iz teh spoznanj lahko udeleženec razvije akcijski načrt.

Na koncu vsakega treninga udeleženec ponovno pregleda, kaj se je naučil in kaj se je zgodilo v skupini. Tako bo reflektivnost koristila vsem s podobnimi težavami.

Ljudje se učijo drug od drugega v smislu vsebine in metod, ki jih uporabljajo za poslušanje, analizo in reševanje razpravljanih situacij.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje skupinske povezanosti.
- Pomanjkanje interakcije v delovni skupini.
- Osebni zastoji (strahovi, tesnobe, občutki nesposobnosti).
- Pomanjkanje motivacije.
- Pomanjkanje odprtosti.
- Pomanjkanje samozavesti.
- Malodušje.
- Pomanjkanje dialoga.
- Pomanjkanje oddaljenosti od določene težave.

Koristi za odrasle učence

- Omogoča črpanje iz izkušenj drugih za prilagojene rešitve.
- Razširi sposobnost udeležencev za akcijo in refleksijo.
- Zmanjšuje napetost v kompleksnih situacijah.
- Krepi raznolikost stališč.
- Razvija kolektivno inteligenco, ki temelji na izkušnjah in ne na teoriji.
- Zmanjšuje čustveno obremenitev zaradi prijaznosti skupine.
- Razvija občutek za vodenje.
- Razvija poslušanje, sodelovanje, medsebojno pomoč in spoštovanje v skupini.

Akcijski načrt

Pragmatičen, ki temelji na severnoameriškem toku pedagogike akcije, eksperimentiranja in skupinske dinamike, sorazvoj temelji na temeljnih načelih:

- Začnite z izkušnjami in neznanjem in se učite iz dejanj.
- Uporabite skupinsko dinamiko za razvoj avtonomije in sodelovanja.
- Ustvarite prostor za refleksijo razmišljanja.

Udeleženci: skupina od 5 do 10 ljudi iz različnih ali enakih področij.

Moderator je usposobljen za metodo in njegova drža je bistvenega pomena za:

- Spodbujanje izražanja vseh, inteligence vsake osebe, kolektivne inteligence skupine.
- Dovolite vsakomur, da najde svoje mesto in se v skupini počuti zaščiten.
- Spodbujajte razhajanje idej.
- Spodbujati neposredno in posredno učenje udeležencev.
- Bodite natančni glede uporabljene metode in preteklega časa.

Seja sorazvoja traja od 1.30 ure do 3 ure.

Obstaja sedem stopenj:

1. Izbira situacije
2. Predstavitev osebe, odgovorne za izbrano situacijo
3. Spraševanje udeležencev

Akcijski načrt

4. Pogodba med odgovorno osebo in ostalimi udeleženci
 5. Posvetovanje, pojav rešitev
 6. Načrt ukrepanja določi oseba, ki je odgovorna za izbrano situacijo
 7. Poročilo
-

Država izvora: Kanada, implementirano v Franciji

To metodo sta razvila Adrien Payette in Claude Champagne v Kanadi v poznih osemdesetih letih.

Povezava do virov:

<https://www.puq.ca/catalogue/livres/groupe-codeveloppement-professionnel-573.html>

www.aqcp.org



Zgodba o uspehu

Opis

To prakso smo vzeli iz intervjuja s trenerjem iz Društva psihologov v Bolgariji.

Ta članek je del dvodelne serije o učenju iz uspeha in neuspeha. Opisovanje zmag pomaga graditi odpornost. Ta praksa se osredotoča na učenje iz uspeha in neuspeha. Udeleženci se bodo skozi vztrajnost in pozitivno psihologijo naučili vztrajati. Ko se spomnijo svojih uspehov, jim bo to dalo občutek kompetentnosti in odpornosti. To je lahko koristno za odrasle učence, ki si želijo postaviti in doseči dolgoročne cilje.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Sposobnost osredotočanja na vztrajnost in pozitivno psihologijo lahko odraslim učencem pomaga postaviti in doseči dolgoročne cilje.
- Spominjanje uspehov lahko odraslim učencem pomaga zgraditi odpornost in občutek usposobljenosti.
- Ta kombinacija lahko odraslim učencem pomaga premagati vse ovire v njihovem življenju.

Koristi za odrasle učence

- Razvijte odločnost in vztrajnost.
- Učite se iz uspeha in neuspeha.
- Pridobite občutek kompetentnosti in odpornosti.
- Osredotočite se na uspeh.
- Izboljšajte samozavedanje in se osredotočite na dolgoročne cilje.



Akcijski načrt

Za izvedbo te prakse potrebujemo dve seji.

Na prvi seji trener pripravi vprašalnik z desetimi vprašanji in dvema odgovoroma na vsako vprašanje, od katerih je eden pravi. Udeleženci prejmejo povratno informacijo o uspehu glede vprašanj, ki so jih pravilno uganili ("Imate prav!") in povratne informacije o neuspehu pri vprašanjih, ki so jih odgovorili napačno ("Nimate prav!"). Ker pa je imelo vsako vprašanje samo dve možnosti, so se pravilnega odgovora lahko naučili iz uspeha ali neuspeha. Če želite preveriti, ali seje to zgodilo, mora biti vsako naslednje vprašanje povezano s pravilnim odgovorom na enega od prejšnjih vprašanj. Končni rezultat te aktivnosti bo udeležencem pokazal, da se ne učijo iz svojih napak.

To je zato, ker se, ko nam spodleti, izključimo. Da bi se izognili slabemu počutju zaradi sebe, prenehamo biti pozorni. Posledično se iz izkušenj ne učimo. Hkrati pa razumemo, kdaj je neuspeh manj oseben. Da bi to dokazali skupini, preizkus izvedemo še drugič, vendar razpravljamo o vsakem odgovoru.

Udeleženci, ki se trudijo učiti iz svojih neuspehov, se lahko učijo iz neuspehov drugih. Morda se je težko osredotočiti na svoje napake, ampak na napake, okrevanja in težko pridobljene lekcije prijateljev in sodelavcev?

Druga seja:

Razdelite skupino odraslih učencev na dva dela. Skupina naj napiše o svojem največjem uspehu in o tem, kako jim je to uspelo. Druga skupina piše o svojem največjem neuspehu in o tem, kako so se iz njega naučili

Akcijski načrt

ali zrasli. Nato prosite skupine, naj delijo svoje zgodbe. Poudarite, da je skupina, ki piše o svojem uspehu, opisala težave borbe in odpornosti tako pogosto kot skupina, ki piše o svojem neuspehu.

Pogovorite se z udeleženci: Zakaj bi lahko bilo tako? Ali se ne bi morali učiti iz neuspeha? Kako lahko te informacije uporabijo za doseganje dolgoročnih ciljev? Kako se lahko osredotočijo na uspeh, ko morajo v življenju premagati neuspeh? Kako primerjati poraz v eni situaciji z zmago v drugem podobnem primeru? Kaj lahko napišejo, da bi jih spomnili na njihovo trdoživost in pozitivno psihologijo?

Na koncu vprašajte udeležence, katere vrste dejavnosti jim pomagajo, da se osredotočijo na uspeh. Lahko vodijo dnevnik, si zapisujejo svoje dosežke v poseben zvezek ali pa si postavljajo cilje in spremljajo svoj napredek.

Ta dejavnost bo odraslim učencem omogočila boljše razumevanje, kako vztrajati z odločnostjo in pozitivno psihologijo. Prav tako bodo videli, da sta boj + uspeh močna kombinacija.

Država izvora: Bulgaria



Samorefleksija

Opis

Prakso smo vzeli iz intervjuja s trenerjem odraslih.

Samorefleksija je dejavnost miselne rasti, ki se osredotoča na vaš zunanji jaz in ne na notranjost. Osredotočenost bo na spretnostih, ki ste jih pridobili, in na tem, kako ste jih lahko razvili.

Ne glede na način razmišljanja, ki ga imate trenutno, lahko razmišljanje na ta način združi marsikaj. Prvič, pomaga nam spoznati, da takrat, ko smo nekaj začeli, nismo bili dobri v tem. In čez čas smo se tega navadili.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje odločnosti in vztrajnosti.
- Pomanjkanje motivacije.
- Pomanjkanje občutka sposobnosti in odpornosti.
- Pomanjkanje načrta za uspeh in želja.
- Pomanjkanje samozavesti.

Koristi za odrasle učence

- Razvijte odločnost in vztrajnost.
- Osredotočite se na uspeh.
- Povečajte motivacijo.
- Občutek nadzora.
- Sposobnost spremljanja vašega napredka.
- Samozavedanje.
- Sposobnost sprejemanja novih izzivov.
- Zavedanje lastnih čustev in reakcij.
- Analitične sposobnosti.
- Spretnosti kritičnega mišljenja.

Akcijski načrt

To dejavnost lahko izvajate individualno ali v skupini. Trener bo vodil refleksijo, če jo izvajate v skupini. Odličen primer je delo, ki ga udeleženci opravljajo danes.

Faza priprave:

- 1) Trener bo začel tako, da bo vse prosil, naj poiščejo udobno mesto za sedenje ali stanje.
- 2) Nato bo vodil skupino pri nekaj globokih vdihih in izdihih.
- 3) Trener bo vse prosil, naj začnejo opazovati svoje misli.
- 4) Na koncu bo trener prosil skupino, naj opazi fizične občutke v svojem telesu.

Izvedbena faza:

- 1) Ko se vsi namestijo, bo trener udeležence prosil, da razmislijo o svojem prvem delovnem dnevu. Kako je bilo?
- 2) Naslednji korak je vprašati, ali se je pojavil kdo, ki se je lahko premikal skozi rutino in imel trden potek dela ves dan. Ali pa so morali eksperimentirati in ugotoviti, v čem so dobri in pri čem potrebujejo napotke?
- 3) Nato bo trener vprašal o kakršnih koli izzivih, s katerimi se je kdo soočil na poti, in kaj so naredili, da so premagali te izzive.
- 4) Končno mora vsak razložiti, kako se počuti glede svojega dela. Ali se ob tem počutijo udobno? Kako jih je to delo spremenilo v življenju?

Potem ko so vsi imeli priložnost razmisliti, lahko trener vodi razpravo o dejavnosti. Kaj so med razmišljanjem vsi opazili? Katere so bile nekatere pogoste teme, ki so se pojavile? Kako nam razmišljanje o našem delu pomaga rasti in razvijati svoje sposobnosti?

Akcijski načrt

Udeleženci morajo voditi evidenco svojih sprememb. To vadbo lahko izvajate enkrat na dan (individualno) ali poljubno pogosto v skupinah (če vadite v skupini).

To dejavnost lahko izvajate za katero koli novo veščino ali izkušnjo, o kateri želimo razmišljati. To je odličen način, da preverimo sami sebe, opazimo svoj napredek in vidimo, kako smo zrasli. Ko se lotite nove veščine, razmislite tudi o napredku.

Država izvora: Bolgarija



Smiselno

Opis

Smiselno ustvarjanje je smiselna konstrukcija miselnih vzorcev na podlagi informacij in vedenja iz naravnega, družbenega in človeškega okolja.

V zapletenem in nenehno spreminjajočem se okolju moramo ponovno pregledati svoje mentalne vzorce, ki ustvarjajo naše načine razmišljanja in delovanja. Včasih lahko postanejo ponavljajoči se, togi in neprilagojeni modeli, če niso ponovno ovrednoteni v določenem časovnem obdobju.

Ustvarjanje pomena spodbuja nove izbire v novih ali prenovljenih situacijah. To pomeni korak nazaj od navad, pogosto povezanih z nezavednimi vzorci.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Demotiviranost.
- Pomanjkanje zaupanja.
- Pomanjkanje samospoštovanja.
- Mentalna togost ali celo obsedenost.
- Neprilagojenost ljudem in/ali okoliščinam.
- Nagnjenost k samomoru.
- Nasilje.
- Odsotnost vida ali črni vid.
- Pomanjkanje dejanj.
- Odklop od realnosti.
- Socialna izolacija.

Koristi za odrasle učence

- Ponovna motivacija.
- Osebno sodelovanje.
- Ponovno odkrivanje svojega mesta kot posebnega človeka v skupini.
- Življenjska obzorja in pozitivna vizija študija, dela, oblik učenja.
- Občutek poslušanja in priznanja.
- Pridobite na umirjenosti.
- Pridobite pristnost in prilagodljivost.
- Sposobnost analiziranja in ocenjevanja.
- Pridobite skladnost med tem, kar delam, kar govorim, kar mislim, in v imenu tega, kar počnem.

Akcijski načrt

Pomen je hkrati pomen in orientacija, pa tudi percepcija.

Ko gre za človeško preobrazbo, je treba iskati osebno napredovanje premikanju v določeno smeri. Vendar je treba zagotoviti, da razumete tveganje, zakaj, koristi in pozitivno dožemanje sebe, ki bo izhajalo iz tega.

Tukaj je nekaj vaj, ki bodo potekale skozi igro vlog, gledališko, grafično, plastično, ročno in glasbeno delo, igre ... in iskanje "Zakaj?" in nato "Kako?" s svobodo govora in uporabo vseh čutov.

1. Izvedite skupno dejavnost. Povabite vse, naj opazujejo, kako se običajno obnašajo in kako bi lahko stvari naredili drugače. Ponovno premislite o njihovem odnosu do usposabljanja.
2. Opravljanje stvari z drugimi ustvarja povezave, ko gre za poslušanje in skrb. Sprašujte se o lastnih odločitvah in odločitvah drugih.
3. Delamo na pozitivni viziji samega sebe in pozitivnem odnosu do drugih v sprejemanju razlik.
4. Pojasnite osebne vrednote in opazujte skladnost med dejanji, odločitvami in vrednotami.
5. Išcite, kaj "imam več", če stvari počnem drugače kot običajno. Izboljšanje postane iskana vrednota.
6. Delo v »konstelaciji«: »komu, za kaj je tisto, kar delam, dragoceno, kdo sam komu pomaga, za kaj...
7. Razvijte vizijo, pokažite prihodnost in rezultate.
8. Razvijati kreativne pristope za spodbujanje izboljšav in preobrazb obstoječega ali ustvarjanje novega.
9. Ustvarite pogoje za samozavest in užitek za sproščanje kreativne energije.
10. Pri moderatorju razvijajte odprt odnos.

Kako ravnati z učenci:

- Pogovarjajte se pragmatično in neposredno.
- Spomnite jih na okvir, kontekst in razlog za obstoj.
- Dajte smer "kam iti."
- Redno komunicirajte o pomenu (smer/pomen/zaznavanje).
- Spremljanje na prilagojen način.
- Naj bodo vsi odgovorni. Pokažite komplementarnost posameznih odgovornosti, da se premaknete v "smer".
- Predlagajte vrednote, ki jih je mogoče opaziti v realnosti življenja.
- Določite merila za rezultate.
- Določite pomembne kazalnike.
- Vrednotenje in urejanje na relativno dinamičen način.

Država izvora: Francija

Povezava do virov:

[https://www.youtube.com/results?
search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages](https://www.youtube.com/results?search_query=donner+du+sens+aux+apprentissages)

Knjige

- Donner un sens à sa vie – Jacques Lecomte - éditions Odile Jacob
- Man's Search for Meaning by Viktor E. Frankl
- Building a neuroscience of pleasure and well-being - Kent C. Morten & L. Kringelbach

Motivacija

Opis

Motivacija spodbuja, usmerja in ohranja učenje. Je bistveni gradnik samoreguliranega učenja – nabor odnosov in miselnih procesov, ki osebi omogočajo usmerjanje svojega znanja. To je notranji proces. V trenutku, ko se dotaknete tega vira energije, vam motivacija da potrebno usmeritev in zagon, da sodelujete s svojim okoljem na odprt način, ki omogoča reševanje problemov in se prilagaja.

Glavno bistvo motivacije je vztrajno in energično vedenje, usmerjeno k vašim ciljem. Ko ste motivirani, ukrepate in naredite korak.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije brez učinkovitih motivacijskih strategij in metod.
- Pomanjkanje ciljev in osebnostnega razvoja.
- Pomanjkanje ambicij.
- Prisotnost prokrastinacije.

Koristi za odrasle učence

- Hitrejše učenje v skupini.
- Vztrajno in energično vedenje, usmerjeno k vašim ciljem.
- Izboljšajte svojo motivacijo.
- Znanje, kako svoje večje cilje razdeliti na podcilje, ki jim lahko sledite korak za korakom.
- Povečanje spodbude.
- Doseganje vašega glavnega cilja s temi metodami motivacije.

Akcijski načrt

Učenci bodo verjetneje uspeli, če na inteligenco gledajo kot na nekaj, kar je mogoče razviti z učenjem, zlasti v pozitivni učni klimi.

Raziskava je pokazala, da so trenerji pri motiviranju učencev za učenje bolj vplivni kot starši in sorodniki. To stanje je deloma posledica številnih orodij in načinov, na katere lahko trenerji motivirajo učence. Vključuje tudi sposobnost trenerjev, da pojasnijo, zakaj je tema bistvena za učence, da olajšajo zaznavanje pomembnosti določenih nalog in zagotovijo visokokakovostne povratne informacije. Ko učenci rastejo in doživljajo razvojne in socialne spremembe, imajo lahko vlogo pri angažiranju in umiku tudi vrstniki.

Sorodniki, ki pomagajo učencem, igrajo ključno vlogo pri spodbujanju učenja in strategij upravljanja časa ter reševanja problemov.

Sorodniki in skrbniki, ki zagotavljajo domače okolje in ki podpira avtonomijo, omogočajo učencem aktivno reševanje problemov, neodvisno razmišljanje in spodbujajo občutek kompetentnosti. Ta podpora neodvisnosti koristi učenčevemu angažiranju in motivaciji pri učenju.

Pohvala lahko poveča motivacijo, če je iskrena in specifična ter spodbuja avtonomijo in samoučinkovitost, vendar lahko tudi spodkopava notranjo motivacijo. Pohvala procesa se osredotoča na strategije in prizadevanja, vključena v učinkovito učenje. Učencem pomaga razumeti, da njihove učne uspehe in neuspehe oblikujejo njihove odločitve, ne pa to, kdo so. Ta vrsta povratne informacije pogosto poveča občutek usposobljenosti in zaupanja, da se lahko pripravniki nauči veščine. Učinkovito je tudi kot osebna pohvala, ki se osredotoča na posameznika, na primer, če nekoga

Akcijski načrt

imenujemo "dober učenec". Če pohvalimo osebo, učenci vidijo inteligenco kot fiksno in ne kot nekaj, kar lahko izboljšajo. Lahko spodkopava samospoštovanje, samo učinkovitost in marljivost pri izpolnjevanju nalog. Lažne pohvale lahko tudi škodujejo motivaciji, če je človek pohvaljen tudi takrat, ko se ni potrudil. Učenci vedo, kdaj je prepoznavanje nepravilno, ker se zavedajo, kdaj pri nalogi ne napredujejo. Podpiranje učenčevih učnih strategij in prikaz, kako te strategije vodijo do uspeha, sta učinkovita načina za spodbujanje motivacije. Ko se učenci počutijo obtičane pri določenem delu, razumejo, da ne gre le za vlaganje več truda, ampak tudi za razmišljanje o novih strategijah.

Država izvora: ZDA, Kalifornija, prijavljena na Radboud University Nijmegen na Nizozemskem

Povezava do virov:

<https://researchmap.digitalpromise.org/topics/student-motivation/>

<https://sintelly.com/articles/motivation-methods-and-meaning>



Dnevni cilji

Opis

Prakso smo vzeli iz razgovora s trenerjem za odrasle.

Na začetku učne seje učenci na samolepljivem lističu določijo en poseben korak, ki ga lahko naredijo, da izboljšajo svojo rast ali vzdržljivost. Če jim pomagamo določiti kratek dnevni cilj, lahko ustvarimo navade razmišljanja tudi naprej. Te dnevne prijave omogočijo učencem, da prevzamejo lastništvo in nam omogočijo, da ugotovimo, kdo potrebuje inštruiranje.

Poleg tega lahko s spodbujanjem učencev, da si zastavijo posebne dnevne cilje in spremljajo svoj napredek skozi čas, pridobijo boljši vpogled v svoje sposobnosti in razvijejo miselnost, potrebno za dolgoročni uspeh.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje osredotočenosti.
- Kratka koncentracija pozornosti.
- Nejasni cilji.
- Negativna miselnost.
- Neprevzemanje odgovornosti za njihov razvoj.
- Nezmožnost prepoznavanja področij izboljšav.

Koristi za odrasle učence

- Izboljšati socialne in komunikacijske veščine.
- Izboljšanje samozavedanja.
- Delajte na svojih metakognitivnih veščinah.
- Delajte na svojih čustvenih sposobnostih.
- Naučijo se osredotočiti na en specifičen cilj, na katerem lahko delajo ves dan, razvijejo navade razmišljanja naprej in izboljšajo osnovne veščine.

Akcijski načrt

Pred vsakega učenca položite samolepilni list. Naučite jih, da prepoznajo en konkreten korak, ki ga lahko naredijo, da izboljšajo svojo socialno-čustveno sposobnost.

Na primer:

"Izognil se bom temu, da bi me ujeli v pogovore, ki me motijo."

"Izogibal se bom reči: 'Nisem dober v svojem delu'"

Učence občasno zaustavite, da interno ali eksterno preverijo, kako jim gre s ciljem.

Na koncu učne ure naj naredijo poljubno število stvari:

- Postavite njihov listek na grafikon »Uspešno« ali »Še ne«. Spremljajte jih naslednje dni in nudite podporo ekipi »še ne«;
- Pogovorite se o tem, kako mislijo, da so se odrezali na lestvici od 1 do 10;
- Napišite povzetek, ali so bili uspešni, zakaj in kaj je njihov naslednji cilj.

Country of origin: Bulgaria



Podelitev nagrad vztrajnosti

Opis

Učenci prepoznajo posameznike, ki so pokazali odločnost, in ustvarijo podelitev nagrad, ki poudarja pomen odločnosti v življenju in dosežkih te osebe. Spodbujanje učencev, da prepoznajo vztrajnost kot dejavnik dosežka pri drugih, pomaga zagotoviti zgled in spodbudo.

Medtem ko tipične slovesnosti priznavajo rezultate uspeha, ta slovesnost priznava proces (kot sta vztrajnost in samokontrola), ki je bil potreben, da so drugi uspeli. Poleg tega priprava na slovesnost omogoča učencem, da vadijo akademske veščine, kot so raziskovanje, govorjenje/pisanje itd.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije pri učencih.
- Strah pred neuspehom in zavrnitvijo.
- Pomanjkanje samozavesti in samoučinkovitosti.



Koristi za odrasle učence

- Večje samozavedanje in kritično mišljenje.
- Spodbujanje miselnosti za rast in odpornosti v stiski.
- Izboljšati timsko delo in komunikacijo med učenci, obe bistveni veščini za nadaljnji uspeh v življenju.
- Izboljšajte svojo odpornost in mehanizem za obvladovanje težav.
- Izboljšajte svoje socialne veščine, kritično mišljenje in sposobnosti odločanja.
- Višji občutek samozavedanja.

Akcijski načrt

Prakso smo vzeli iz intervjuja s trenerjem odraslih.

Koraki izvedbe:

1. Prosite učence, naj poiščejo posnetke priljubljenih podelitev nagrad, kot so podelitev oskarjev, nagrad Grammy itd. Vodite jih skozi pogovor o tem, zakaj/kako so nagrajeni posamezniki dosegli to raven dosežkov.
2. Preden opišejo postopek in zahteve, bodo učenci pozvani, da predstavijo in vodijo sejo možganske nevihte, da naštejejo potencialne prejemnike, za katere menijo, da bi si zaslužili »Nagrado vzdržljivosti«.
3. Prilagodite proces in zahteve svojim učencem. Naj jih "nominirajo" za različne nagrade, kot so "Najboljša zgodovinska osebnost", "Najboljša znanstvenica" ali "Najboljša ženska". Če učenci delajo v majhnih skupinah, bi lahko bili del izbirnih komisij za razpravo in odločanje o dejanskih prejemnikih nagrad.

Država izvora: Bolgarija



Vodnik za sledenje navadam

Opis

Če se nekdo želi za vedno držati navade, lahko naredi eno preprosto in prepričljivo stvar, da vodi sledilnik navad. Ko gre za ustvarjanje navade, je povratna informacija pogosto zakasnjena.

Oblikovanje navade je dolga dirka. Pogosto je potreben čas, da se pokažejo želeni rezultati. Nenazadnje, medtem ko človek čaka, da se nakopičijo dolgoročne nagrade za njegov trud, je treba pri tem vztrajati kratkoročno. Potrebna je takojšnja povratna informacija, ki pokaže pravo pot.

Tu vam lahko pomaga sledilnik navad.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Slabe, neproduktivne navade, ki jih imajo odrasli učenci.
- Samozavest in samodestruktivne rutine.
- Pomanjkanje motivacije in namere.
- Pomanjkanje načrta za uspeh.
- Pomanjkanje odločnosti in vztrajnosti.

Koristi za odrasle učence

- Motivira posameznika, da nadaljuje.
- Zagotavlja takojšnje zadovoljstvo.
- Občutek sledenja je nagrajujoč.
- Ljudje so osredotočeni na proces in ne na rezultat.
- Odrasli se bodo naučili postavljati in dosegati dolgoročne in kratkoročne cilje.
- Odrasli učenci lahko živijo bolj produktivno.
- Odrasli učenci bodo imeli orodja za spreminjanje svojih navad.

Akcijski načrt

Sledilnik navad je preprost način za merjenje, ali se je navada razvila.

Najbolj osnovna oblika je, da imate koledar in prečrtate vsak dan, ko se oseba drži določene rutine. Koledar se s časom spreminja v zapis nizov navad.

Da bo ta proces čim lažji, lahko učenec kupi Dnevnik navad ali ga ustvari sam.

Prvi korak k tej praksi je odločitev, katere navade želimo uveljaviti. To so lahko najrazličnejše navade – tek, meditacija, delo na ideji eno uro na dan itd. Svojo rutino morajo dodati v svoj dnevnik, koledar, telefon ali drugo mesto za sledenje in začeti črtati dneve, ko je ta navada izpolnjena.

Ključna točka je, da sledilnik navad zagotavlja neposredne dokaze o dokončanju navade. To je signal, da je bil dosežen napredek.

Sledenje navadam lahko pomaga vzpostaviti novo navado ali slediti vedenju, ko ljudje po navadi na novo navado pozabijo ali jo opustijo, da zdrsne, ob bolj zasedenih dnevih.

James Clear (avtor) priporoča uporabo pravila dveh minut, ki ljudem predlaga, da časovno skrajšajo svoje navade, dokler ta ne vzame dveh minut ali manj za izvedbo.

Nekaj primerov uvajanja navad v dnevne, tedenske in mesečne rutine:

Akcijski načrt

Pogoste dnevne navade, ki jim lahko sledimo:

- dnevnik: zapišemo 1 stavek,
- meditacija: 1 minuta,
- raztegovanje 1 minuto,
- pospravljanje postelje,
- zbudi se ob določenem času,
- nitkanje zob ...

Navade morajo biti tako enostavne, da se jih človek lahko drži tudi v težkih dneh.

Da bi nekaj postalo resnično običajno, se mora pogosto ponavljati. Posledično je večina navad vsakodnevnih. Vendar je lahko v pomoč tudi uporaba sledilnika navad za različne tedenske ali mesečne rutine. Ta vedenja ne bodo postala "samodejna", kot je zavezovanje čevljev ali umivanje zob. Kljub temu vas lahko sledilnik navad opomni, da jih dokončate.

Pogoste tedenske navade, ki jim je treba slediti:

- objavi objavo na blogu,
- odvoz smeti/reciklaža,
- zalivanje rastlin,
- pospravi spalnico ...

Sledilnik navad lahko uporabite za štetje, kako pogosto nekdo nekaj počne.

Primer:

- dnevi, preživeti na potovanju ...

Akcijski načrt

Nazadnje, sledilnik navad se lahko uporablja za merjenje, česa ne počnete.

Navade izogibanja:

- Alkohol,
- Netflix,
- Spletni nakupi ...

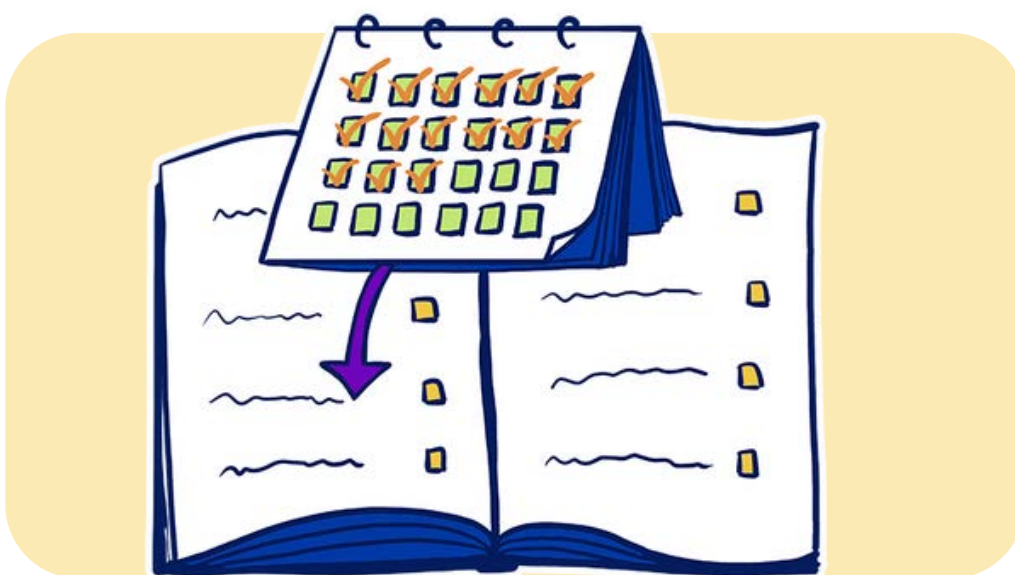
Ta postopek bi moral postati del rutine.

Država izvora: ZDA, praksa na Slovaškem

Praksa, ki jo je opisal JAMES CLEAR

Povezava do virov:

[The Ultimate Habit Tracker Guide: Why and How to Track Your Habits - James Clear](#)



Načrtujmo

Opis

To prakso smo vzeli iz intervjuja s trenerjem iz združenja MultiAct.

Cilj dejavnosti je udeležencem omogočiti razumevanje in analizo človekovega dnevnega/tedenskega življenjskega cikla. Na podlagi obveznosti in interesov se oblikujejo posameznikov dnevni načrt, obremenitve, dejanja, prihodnost in življenje.

Namen te dejavnosti je za pripravnike:

- Prilagajanje na skupinsko delo.
- Spoznajte drug drugega.
- Izvedeti podrobnosti drug o drugem – vsakdanje življenje; družina; prijatelji.
- Razpravljati o dejavnikih, ki vplivajo na njihovo razpoloženje in energijo.
- Na podlagi teh razprav lahko vsak tečajnik naredi personaliziran načrt.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije, samospoštovanja, samozavesti.
- Nezmožnost dela v skupini.
- Odlašanje.
- Slabe sposobnosti upravljanja s časom.

Koristi za odrasle učence

- Razvijanje občutka za sodelovanje.
- Povečana samoučinkovitost.
- Občutek nadzora.
- Sposobnost prepoznavanja problemov in iskanja rešitev.
- Razvijajte ustvarjalnost in veščine timskega dela.

Akcijski načrt

Potreben material: stoli; prostor za skupinsko delo; papir za flipchart; markerji.

Najbolje bi bilo, če bi stole postavili okoli po delovni sobi.

Priporočamo, da priskrbite nekaj miz za skupinsko delo.

Udeleženci morajo v procesu dela govoriti o hipotetični osebi v tretji osebi. Kljub temu morajo vedno upoštevati svoje osebne izkušnje in stališča.

1. Udeleženci vstopijo v sobo in naključno izberejo stol za sedenje.
2. Trener sestavi skupine (spet naključno).
3. Vsaka skupina prejme list papirja iz tabele in markerje. Njihova prva naloga je narisati osebo na list papirja.
4. Vsaka skupina mora določiti spol, starost, ime, interese in druge značilnosti osebe na risbi.
5. Trener naj vsaki skupini razdeli seznam vprašanj. Učenci naj razmišljajo o vsakem od njih in odgovore zapišejo na papir.
6. Predlogi za vprašanja:
 - Kakšne so dnevne obveznosti osebe?
 - Kateri dejavniki negativno ali pozitivno vplivajo na njegovo/njeno razpoloženje?
 - Kakšne so njihove obveznosti v družinskem ali delovnem okolju?
 - Kaj najraje počneta v prostem času? Koliko časa namenjata rekreaciji in zabavi? Kdaj?
 - Kakšni so njegovi/njeni prijatelji? Kaj delajo skupaj? itd.

Akcijski načrt

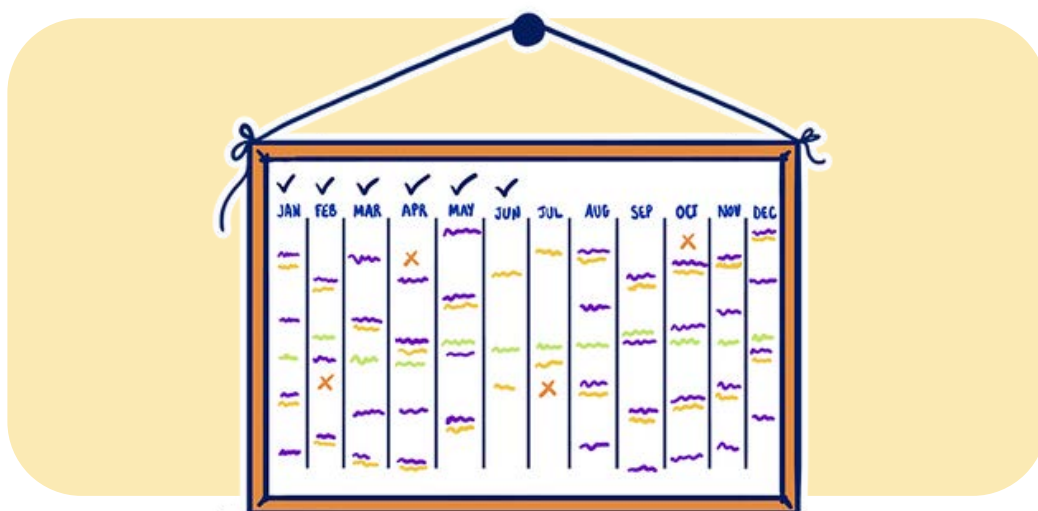
7. Po odgovorih na vsa vprašanja vsaka skupina naredi tedenski program za posameznika, pri čemer upošteva njegove dolžnosti, odgovornosti, interese in hobije.

8. Predstavitev - vsaka skupina drugim predstavi svoj tedenski načrt.

Med vsako predstavitvijo lahko trener postavlja vprašanja, kot so:

- Kakšen je značaj izmišljenega lika?
- Kakšni bi bili čez 10 ali 20 let?
- Kateri vidik dnevnega ritma likov dejavnosti lahko spremenijo, da bi živeli bolj umirjeno in srečno ter se počutili bolj motivirane?
- Kaj je skrivnost srečnega življenja?
- O katerih vprašanjih je bilo najpreprosteje/najtežje sprejeti skupno odločitev?
- Ali bi lahko dejavnost organizirali drugače?

Država izvora: Bolgarija



Odkrijte prednosti svojega značaja

Opis

Prednosti vašega značaja so pozitivni deli vaše osebnosti, ki vplivajo na vaše mišljenje, čustvovanje in vedenje.

Rešite ta preprosti 15-minutni test značaja s 96 vprašanji in odkrijte svoje največje prednosti. Po izpolnitvi ankete boste dobili lestvico svojih 24 prednosti. Natisnite jo in spremljajte svojih 5 najboljših prednosti. Vaših 5 glavnih prednosti je običajno značilnih prednosti, oz. značilnosti, zaradi katerih se počutite polni energije in angažirani.

Pogovorite se o svojih prednostih in o tem, kako prispevajo k vašemu življenju in odnosom.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Dvom vase.
- Pomanjkanje introspekcije in samozavedanja.
- Pomanjkanje sposobnosti uporabe talentov in prednosti za doseganje ciljev.

Koristi za odrasle učence

- Dvig motivacije.
- Povečanje sreče.
- Poiščite smisel in namen.
- Okrepite odnose.
- Obvladajte stres in zdravje.
- Izpolnite cilje.
- Izboljšajte samozavedanje.

Akcijski načrt

1. Prosite vsako osebo, da izpolni anketo.
2. Poročajte o rezultatih v skupini:
 - Ali ste vedeli za svoje glavne prednosti?
 - Kako jih uporabljate v vsakdanjem življenju?
 - Ali se lahko spomnite, kdaj ste uporabili svoje prednosti in vas je to osrečilo?
 - Kaj naredite, ko ste potrti? Ali uporabljate eno od svojih prednosti, da se počutite bolje? itd.

Država izvora: Velika Britanija

Povezava do virov:

[Personality Test, Personality Assessment: VIA Survey | VIA Institute](#)
(viacharacter.org).



Bucket Lists

Opis

Ta praksa se na Univerzi v Ruseu uporablja za študente, starejše od 18 let, vendar jo je mogoče zlahka prilagoditi drugim odraslim študentom.

Študentje gredo skozi proces ustvarjanja »Bucket list« oz. seznama ciljev, ki jih želijo doseči, preden umrejo.

Ena glavnih ovir pri pomoči učencem pri razvoju vztrajnosti je, da ne porabijo dovolj časa za razmišljanje o tem, kaj želijo doseči (tj. oblikovanje ciljev). S to prakso so učenci podprti pri prvih korakih pri razvoju vizije o tem, kaj želijo početi v življenju.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije.
- Pomanjkanje osredotočenosti.
- Občutek potrnosti, ker niste ničesar dosegli.
- Nezaupanje v lastne sposobnosti.
- Pomanjkanje skupnosti za podporo.

Koristi za odrasle učence

- Čutijo podporo pri svojih prizadevanjih.
- Priznanje za njihove dosežke.
- Občutek skupnosti.
- Razvijanje vztrajnosti.
- Osredotočite se na cilje.
- Pridobite samozavest.



1. Predstavite naslednji citat:

"Ljudje pogosto od življenja ne dobijo tistega, kar si želijo, ker ne vedo, kaj hočejo od življenja."

– John Goddard.

Vodite razpravo o tem, kakšen osebni pomen ima za študente ta citat.

Spodbujnje učencev, da delijo zgodbo o tem, kdaj so ljudje dvomili vanje ali jim rekli, da česa ne zmorejo, lahko učencem pomaga tudi pri povezovanju z življenjskim seznamom Johna Goddarda, ki ga boste delili v naslednji točki.

3. Predstavite nov citat:

"Kaj bi naredil v življenju, če bi vedel, da ti ne more spodleteti?"

4. Učenci naj naštejejo stvari, ki bi jih radi dosegli, preden umrejo.

Dovolite jim, da kopirajo s seznamov drug drugega – in seznama Johna Goddarda. Če imate svoj seznam, ga delite z njimi. Izzovite študente, da ustvarijo veliko zamisli, saj vedo, da lahko kadar koli odstranijo, dodajo ali spremenijo elemente.

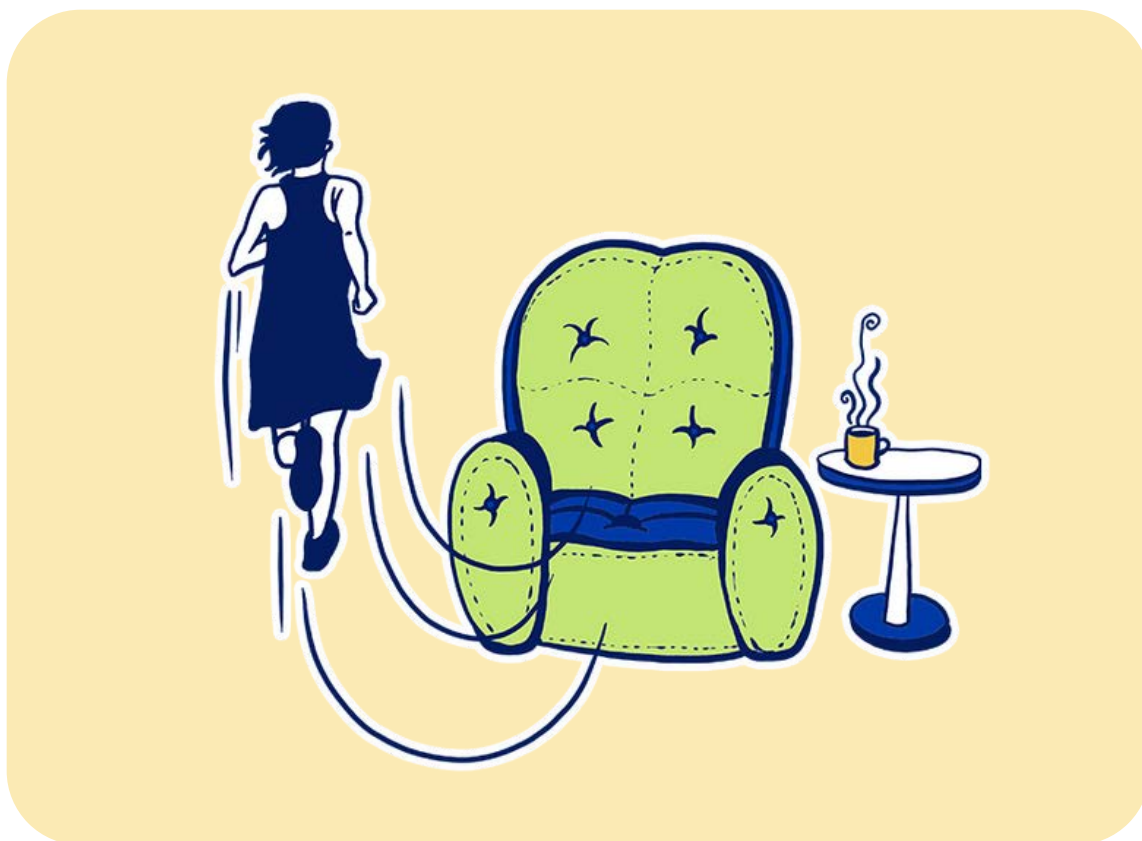
5. Povabite študente, naj objavijo svoje seznane v učilnici ali na spletu prek bloga ali objave v skupnosti.

Akcijski načrt

6. Poskusite študentom zagotoviti materiale ali priložnosti, da opravijo cilje s svojega seznama (npr. pustite palčke na mizi študenta, ki se želi naučiti, kako jih uporabljati itd.).

7. Praznujte vsakič, ko študent označi nekaj s svojega seznama. Praznujete lahko kot celotna skupina, z nečim, kot je npr. aplavz, ali posamezno, kot so vnaprej izdelane kartice »Čestitamo!«.

Država izvora: Bolgarija



Grafi cone vztrajnosti

Opis

Prakso smo vzeli iz intervjuja s trenerjem z univerze Ruse.

Z uporabo vizualizacije znotraj sobe si udeleženci zamislijo nekaj zunaj svojega območja udobja, v katerem želijo razviti spretnosti ali sposobnosti.

Zagotavljanje vizualnega zapisa rasti pomaga opomniti udeležence na njihove cilje. Pomaga dokazati dosledno prizadevanje, ki je potrebno, da se v nečem počutite udobno/sposobni. Pri tem vidijo povezavo med trdom in sposobnostmi, kar krepi osebnostno rast.

S tem, ko to počnejo v skupini, si lahko udeleženci medsebojno pomagajo in medsebojno spremljajo napredek.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje samozavesti.
- Vrzeli v spretnostih.
- Slaba samopodoba.



Koristi za odrasle učence

- Razvijanje občutka dosežka.
- Povečanje lastne učinkovitosti.
- Spodbujanje občutka pripadnosti/povezanosti.
- Razvijte odločnost, vztrajnost in samodisciplino.
- Pozitivno dojemanje samega sebe.
- Povečanje veščin družbene ozaveščenosti.
- Krepitev ustvarjalnosti.
- Razvijte veščine timskega dela.

Akcijski načrt

1. Ustvarite grafiko na tabli/grafu (na primer krog ali kvadrat). Znotraj te grafike izvabite primere stvari, ki so enostavne, udobne in za katere ljudje potrebujejo malo truda. Rad začnem z razpravo o sposobnostih, s katerimi se rodimo kot dojenčki: jesti, kakati, spuščati zvoke, dihati, jokati, migati.

2. Opišite, kako so ljudje »opremljeni« za življenje, vendar je za razvoj novih veščin potreben trud in tveganje. Dober primer je hoja: ljudje se znova in znova soočamo s fizičnimi nevarnostmi padcev, preden obvladamo hojo. To grafiko označite kot »območje udobja« ali »uveljavljene navade«.

3. Zunaj grafike vprašajte udeležence za stvari, ki so jim neudobne in bi jih želeli narediti udobne. Označite zunaj ilustracije »območje peska«:

- Javno nastopanje.
- Petje v javnosti.
- Prositi za pomoč.
- Igranje kitare.
- Pogovarjanje z novimi ljudmi.
- Glasno branje.
- Postavljanje vprašanj šefu v službi.

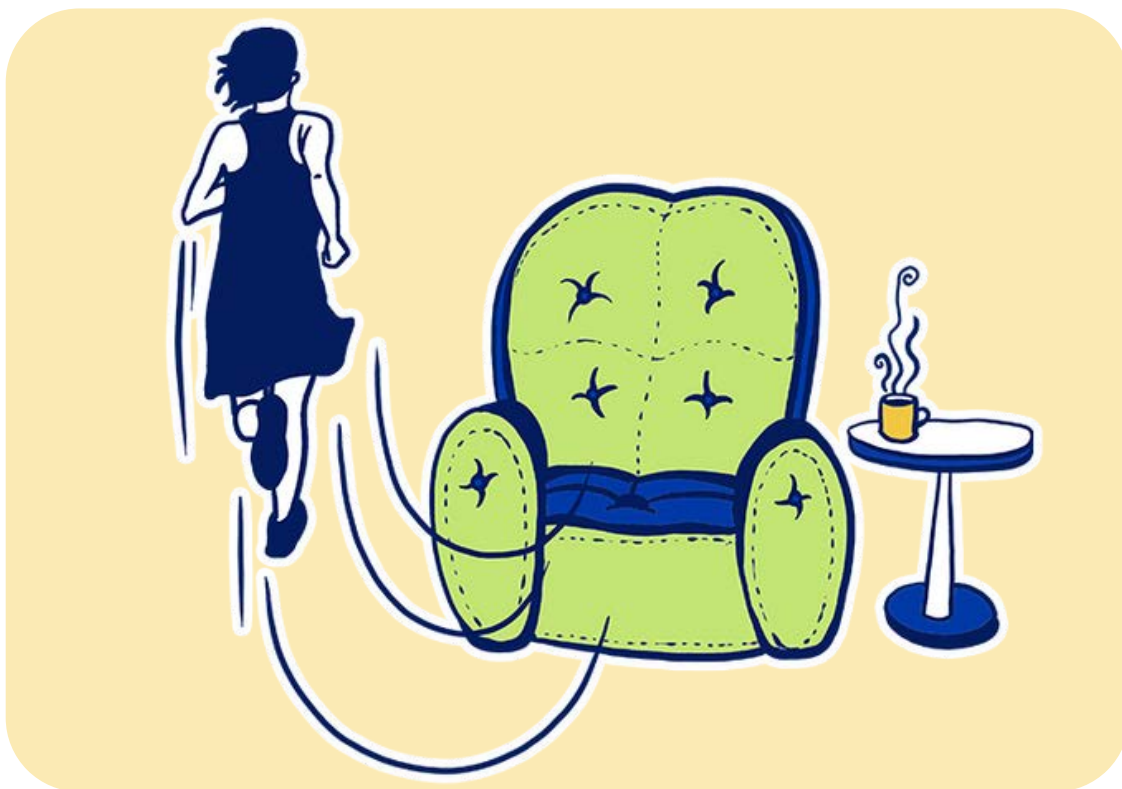
4. Prosite udeležence, naj na list napišejo eno pomembno stvar, na kateri bi radi delali letos, da se bodo pri tej stvari počutili udobno. Spodbujajte jih, naj izberejo nekaj, na čemer bodo lahko delali v vašem tečaju usposabljanja.

Akcijski načrt

5. Na tabli ali steni v sobi imejte vnaprej izdelano grafiko »Cona Udobja«. Prosite udeležence, naj nanjo zalepijo/pripnejo svoj list z grafiko območja udobja (bližje grafiki = bolj udobno; dlje od grafike = bolj neprijetno).

6. Med tečajem se posvetujte s tečajniki o tem, kako napredujejo. Naj občasno (ali po želji) premaknejo karte, ko začutijo, da jim je bolj udobno. Zagotovite izzive ali priložnosti za vadeče, da izboljšajo svoje udobje z zastavljenim ciljem.

Država izvor: Bolgarija



Skupna akcija s Kaplo®

Opis

Lesene deske Kapla izboljšujejo domišljijo, refleksijo, ustvarjalnost, spretnost, koordinacijo, koncentracijo in logiko.

Ta igra ljudem omogoča združevanje, izmenjavo in sodelovanje. Kapla deske, ki se uporabljajo pri treningih, so vir motivacije, socializacije in užitka. Učenci lahko izvajajo jezikovne, miselne in akcijske spretnosti. Vsi sodelujejo, tudi tisti, ki so sramežljivi ali zaskrbljeni. Igra izboljšuje zavedanje o pravilih in medsebojno spoštovanje, hkrati pa zmanjšuje strah pred napako in neuspehom.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje občutka sposobnosti in samozavesti.
- Pomanjkanje motivacije in namere.
- Pomanjkanje odločnosti in vztrajnosti.



Koristi za odrasle učence

- Naučiti se postavljati in dosegati dolgoročne cilje ter načrtovati uspešnejšo prihodnost.
- Ohranite svojo motivacijo.
- Izboljšajte vztrajnost.
- Pridobite večjo logično sposobnost.
- Izboljšajte sposobnosti koncentracije.
- Doseči uspeh in s tem boljšo samopodobo.

Akcijski načrt

Pred delavnico

Trener pripravi pisna navodila, škatle z lesenimi deskami in plakate za razpravo po seji.

Pripravi tudi pedagoški scenarij, to je načrtovanje dejavnosti, pri čemer določi trajanje posameznih delov.

Med delavnico

Uvod:

Uvedite dejavnost tako, da pred celotno skupino navedete učni cilj, ki ga želite doseči. Na primer, do konca tega usposabljanja boste sposobni opisati različne korake akcijskega načrta. Na tablo zapišite pedagoški cilj.

Opišite predmete, ki jih boste uporabljali, in trajanje delavnice (na primer, uvod = 10 minut, igra = 50 minut in poročilo + ocena = 30 minut)

Učence razdelite v skupine po 3 ali 4 ljudi in vsakemu dajte škatlo z 200 lesenimi deskami.

Prikažite navodilo: "Skupaj morate narediti konstrukcijo, ki predstavlja različne faze akcijskega načrta" "Imate 30 minut."

Vsaka oseba mora upravljati plošče. Najprej vsaka oseba v tišini naredi majhno konstrukcijo. Po nekaj minutah vsaka oseba razloži svojo strukturo drugim članom skupine. Potem se odločite zgraditi tipično zgradbo iz skupnih idej.

Akcijski načrt

Poročilo

Ena oseba iz vsake skupine vsem predstavi skupinsko konstrukcijo, pri čemer s prsti kaže na posamezne elemente konstrukcije.

Trener si v tem času na velik plakat zapiše glavne elemente (to nalogo lahko da tudi drugemu članu skupine).

Na koncu predstavitev trener vpraša o začetnem pedagoškem cilju: "Katere so različne stopnje akcijskega načrta?" in zapiše odgovore na samolepilni listek.

Listki se nato prerazporedijo v vrstnem redu, ki so ga izbrali vsi udeleženci.

Zadnji korak: vprašajte: "Kaj ste se naučili iz te izkušnje?"

Po delavnici

- Preverite, kaj ste se naučili, tako da ponudite vprašalnik
- Zberite fotografije in videoposnetke, nastale med delavnico, in jih dajte na voljo učencem, da podoživijo delavnico in ponovno aktivirajo pridobljeno znanje.

Država izvora: KAPLA: Nizozemska

Povezava do virov:

https://www.kapla.com/fr/notre-histoire_i30.html

Praznujmo napake

Opis

Mnogi učenci se izogibajo zahtevnemu šolskemu delu in postanejo demotivirani, ko delajo napake. Ti učenci so v šoli – in življenju na splošno – v precej slabšem položaju, ker se izogibajo najzahtevnejšemu delu.

Uspešni podjetniki delajo več napak in se učijo iz svojih napak.

Delanje napak je eden najdragocenejših načinov učenja matematike. Naši možgani se razvijejo, ko naredimo napako in razmišljamo o napaki. Ta možganska aktivnost se ne zgodi, ko ljudje pravilno opravijo delo.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Delanje in sprejemanje napak.
- Spreminjanje načina razmišljanja.
- Bojte se, da bi nekaj naredili narobe.



Koristi za odrasle učence

- Razvijte osebnostno rast.
- Učite se iz napak.
- Sprejmite napake in začnite govoriti o njih.
- Razvijte miselnost za reševanje problemov.
- Povečajte verjetnosti za uspeh.

Akcijski načrt

Pomagajte učencem razumeti, da so napake priložnosti za rast. Pohvalite jih, ko učenci naredijo napako, ki bi lahko pripomogla k izboljšanju njihovega konceptualnega razumevanja teme. In pomagajte učencem razmisliti o vrednosti delanja napak.

Trije načini za praznovanje napak - tri strategije, ki vključujejo idejo, da so napake bistvene za rast in učenje:

- 1) Začnite šolsko leto/razred z željo da si na določenem področju želite narejenih napak.
- 2) Ne hvalite samo napak. Pojasnite, zakaj so bistvenega pomena – Napake pomagajo rasti vašim možganom.
- 3) Delajte tako, da spodbujate napake.

Aktivnost:

(2 min) Prosite udeležence/študente, naj napišejo napako, ki so jo naredili ta teden, in kako so se zaradi tega počutili.

(2 min) Vsakemu učencu dajte nov kos papirja. Prosite jih, naj ga zmečkajo in vržejo na tablo s takšnimi občutki, ki jih imajo, ko naredijo napako.

(3 min.) Prosite jih, naj vzamejo papir, ga zmečkajo in vsako vrstico pobarvajo z različnimi barvami.

Akcijski načrt

(3 min) Učence vprašajte, kaj mislijo, da te črte predstavljajo. Pojasnite, da črte predstavljajo vso sinaptično aktivnost, ki se zgodi, ko naredijo napako.

(1 min) Prosite udeležence/učence, naj obdržijo papir in ga prilepijo v zvezek ali mapo, da si ga ogledajo, ko se zmotijo. Ta fizični opomnik spodbudi učence, da uporabijo napake za krepitev svojih možganov, ko odprejo svoje zvezke.

(5–10 min) NEOBVEZNO – Vodite razpravo z uporabo navodil iz tega vira: Razprava v razredu o napakah

Kako se počutiš, ko narediš napako? Zakaj?

Kaj mislite, kako vas vidijo drugi, ko naredite napako?

Ste že kdaj odkrili kaj novega iz napake?

Ste se kdaj počutili ponosni, ker ste naredili napako?

Vas je kdaj napaka spodbudila k globljemu razmišljanju o problemu?

(Lahko začnete z razpravo o neakademskem okolju in se nato posvetujete o tem, kako lekcije veljajo za akademike.)

<https://www.mindsetkit.org/practices/sOMwSRdLzTictvnb>

Država izvora: ZDA, Velika Britanija

Povezava do virov:

<https://www.mindsetkit.org/topics/celebrate-mistakes>

Pomen Misij

Opis

Ta praksa se na Univerzi v Ruseu uporablja za študente, starejše od 18 let, vendar jo je mogoče zlahka prilagoditi drugim odraslim študentom.

Študenti dobijo naključne, prilagojene misije, ki podpirajo njihove strasti ali »velike cilje«.

Študenti imajo različne strasti in velike cilje, ki običajno ne ustrezajo standardiziranim učnim načrtom ali zahtevam glede diplomiranja. Vendar je treba te strasti še vedno priznati, gojiti in podpirati ne glede na razred, ki ga poučujemo. Pomen misij nam omogoča, da spodbujamo želje in cilje študentov.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje namena.
- Pomanjkanje smisla.
- Pomanjkanje poslanstva.
- Pomanjkanje notranje in zunanje motivacije.



Koristi za odrasle učence

- Povežite se z drugimi ljudmi.
- Izboljšajte upravljanje časa/določanje prednosti.
- Priložnost poskusiti nove stvari.
- Spodbujanje, da sledijo svojim strastem.
- Spodbujanje notranje motivacije.
- Izboljšajte reševanje problemov.
- Povečajte ustvarjalnost.

11. Na začetku leta zagotovite ankete, v katerih študenti naštejejo svoje strasti in hobije.

Primeri vprašanj:

- "Če denar ne bi bil problem, kaj bi počeli v življenju?"
- "Kateri so vaši trije glavni hobiji, iz katerih bi lahko nekoč ustvarili kariero?"
- "Kaj najraje počneš, ko nimaš šolskih ali drugih obveznosti?"

2. V zasebnem dokumentu spremljajte hobije/strasti študentov.

3. Ustvarite prilagojene naloge, ki jih študenti opravljajo brez strahu pred zahtevo po ocenjevanju/vrednotenju.

Primeri:

Umetnost/črkanje – "Vaša naloga je ustvariti logotip/dizajn za naš [ime kluba/organizacije], ki bo uporabljen na letošnjih majicah. Prepričajte se, da vaš logotip vključuje njihove simbole (knjigo in sonce)."

Ribolov – "Vaša naloga je ustvariti videoposnetek na YouTubeu o tem, kako ujeti ribo na trnek in jo očistiti za začetnike (zlasti majhne otroke)."

Glasba – "Vaša naloga je ustvariti glasbo v ozadju za objave naše univerze. Lahko jo naredite optimistično in uporabite instrumente, ki bi bili všeč vašim vrstnikom."

Akcijski načrt

Pomagati drugim – "Vaša misija je vzeti vsebino te ovojnice [5 evrov] in narediti največji in najbolj pozitiven možen vpliv na nekoga na naši univerzi."

Video igre – "Vaša misija je ustvariti nov koncept video iger za najstnike, stare od 14 do 18 let. Ko boste končali, vam bom pomagal predstaviti svoj koncept lastnikom Haemimont Games."

Dodatni kredit:

- Kadarkoli je mogoče, pomagajte študentom razširiti njihove misije. Učencem po e-pošti posredujte zamisli o priložnostih in jim pomagajte vzpostaviti stik z odraslimi v okviru njihovih poklicnih interesov.
- Vprašajte svoje socialno omrežje za prostovoljce s katerega koli poklicnega področja. Naj ti prostovoljci predlagajo "misije", ki bi jih učenci lahko preizkusili.

Država izvora: Bolgarija



Išči izziv

Opis

Adam Grant (2021) v svoji knjigi Think Again bralce spodbuja, naj se izognejo 'sobam z odmevom', kjer se vsi strinjajo z njimi. Namesto tega izzivajte svojo miselnost tako, da poiščete ljudi, ki mislijo drugače.

Če imate določeno mnenje o nečem, spodbujajte utemeljeno razpravo z neenako mislečimi ljudmi, kjer izzivate drug drugega. Ne poskušajte jih samo premagati; učiti se od njih. Česa prej niste vedeli? Bi morali spremeniti svoj pogled ali ga zamenjati?

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Izziv lastne miselnosti.
- Premikanje lastnih meja.
- Učenje od drugih.
- Sprejemanje drugih idej.

Koristi za odrasle učence

- Mislite drugače.
- Izboljšajte sposobnost odprtosti.
- Učite se od drugih.
- Izboljšajte sposobnost soočanja z izzivi.
- Razvijte izzivalno miselnost.



Akcijski načrt

1. Izvirni ljudje vedo, da so strašni sodniki svojih idej.

Vsi mislijo, da je njihov otrok lep: domnevamo, da mora biti vsem jasno, kako fantastična je zamisel našega dojenčka. Narobe. Iskati moramo poštene in verodostojne povratne informacije. Ampak kje? Našim vodjam ne moremo zaupati: ponavadi so preveč negativni*. Niti modrosti množic: običajno so ljudje premalo informirani. Torej, kam se lahko obrnete za koristne povratne informacije? K svojim vrstnikom. Vedo, kaj je dobro in ali vaša ideja obetavna. Vprašajte jih.

2. Izvirni ljudje naredijo neznano domače.

3. Izvirni ljudje se borijo proti skupinskemu načinu razmišljanja.

Odprti so za vse ideje in povratne informacije, tudi če jim ni všeč, kar slišijo. Adam je predlagal še eno vajo: stopite skupaj s svojo ekipo in razmislite, kaj bi lahko uničilo vaše podjetje (ali vaš oddelek ali projekt). Razmišljajte kot tekmovalec. Usposabljanje vam daje nekaj razdalje, postavi vas v napad in ne v obrambo, kar predstavlja manjšo verjetnost, da vas bo nasprotnik zaslepil.

4. Izvirni ljudje najdejo zaveznike na neverjetnih mestih.

5. Izločite tiste, ki jemljejo.

Naj vas ne zavede nekdo, ki se zdi prijeten, vendar vam vzame čas in ideje ter vam nikoli ne daje ničesar v zameno.

Akcijski načrt

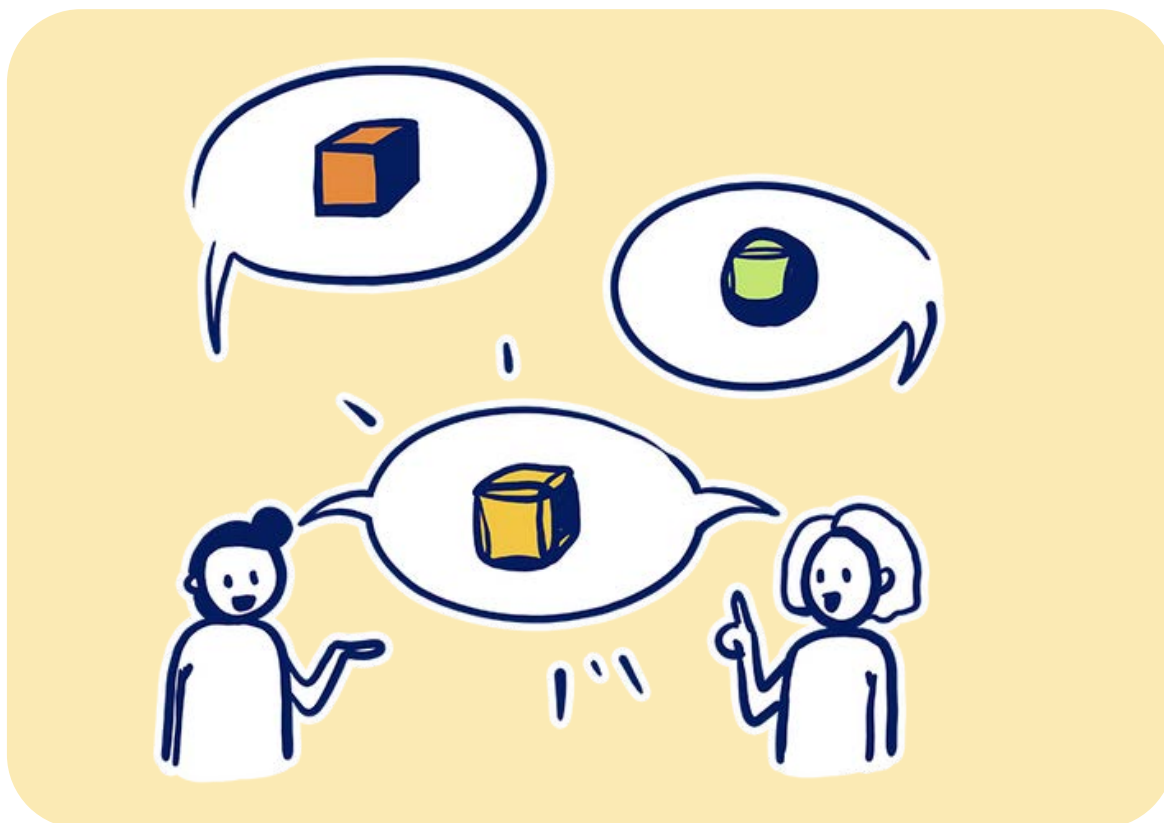
Neprijetni dajalci so veliko boljši zavezniki kot prijazni jemalci. To ne pomeni prenehati dajati ali biti pameten. Pomagajte drugim, potem ko naredite tisto, kar potrebujete za izpolnitev svojih obveznosti. Kot pravijo pri letalski družbi: "Namestite si svojo masko, preden pomagate drugim."

Država izvora: Nizozemska

Povezava do virov:

<https://www.apqc.org/blog/5-tips-adam-grant-how-speak-without-getting-shot-down>

<https://positivepsychology.com/growth-mindset/>



Mirovniki proti lomilcem miru

Opis

Mirovniki proti lomilcem miru – ta dejavnost učencem pomaga razmisliti o vedenju, ki povzroča konflikt, v primerjavi z vedenjem, ki spodbuja mirno okolje.

Ko gre za veščine za aktivno življenje, obstajajo mirovniki in obstajajo mirolomci. Veščine mirovnikov vključujejo reševanje problemov, postavljanje ciljev in prizadevanje zanje. Spretnosti mirolomcev vključujejo povzročanje konfliktov, kršenje dogovorov in ne prevzemanje odgovornosti za svoja dejanja.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Neupoštevanje svojih obveznosti.
- Namerno ustvarjanje preprirov in nesoglasij.
- Zavračanje odgovornosti za svoja dejanja in njihove posledice.



Koristi za odrasle učence

- Biti sposoben jasno izraziti sebe in poslušati druge.
- Spodbuditi učence, da ideje uporabijo v drugih kontekstih.
- Razviti spretnosti razprave in vrednotenja.
- Za uporabo idej v praktičnih scenarijih in vadbo govornih veščin.
- Sposobnost doseganja dogovorov, ki koristijo vsem vpletenim.
- Biti sposoben delati skupaj za skupen cilj.

Akcijski načrt

Učence razdelite v dve skupini.

Ena skupina se bo domislila seznama spretnosti, potrebnih za mirovnika. Druga skupina bo sestavila seznam spretnosti, potrebnih za lomilca miru. Po določenem času za razmislek naj skupine delijo svoje seznane. Kot skupina razpravljajte o tem, katere veščine so bolj ključne za vzpostavljanje miru in zakaj. (Kaj je potrebno za ohranjanje miru?)

Spretnosti, potrebne za vzpostavljanje miru:

- Dobre komunikacijske sposobnosti.
- Veščine reševanja konfliktov.
- Empatija.
- Veščine timskega dela.

Spretnosti, potrebne za lomljenje miru:

- Povzročanje konflikta.
- Kršenje dogovorov.
- Neprevzemanje odgovornosti.
- Brez skrbi.

Obe veščini sta bistveni za vzpostavljanje in rušenje miru. Vendar so spretnosti, potrebne za vzpostavljanje miru, pomembnejše, saj pomagajo preprečevati konflikte in spodbujajo mirno okolje.

Država izvora: Bosna in Hercegovina

Povezava do virov:

<https://www.teachingenglish.org.uk/article/peacemakers-and-peace-breakers>

Le Fil à Bascule®

Opis

"The Trigger Wire®" je orodje, ki temelji na nevroznanosti in vedenjski znanosti, ter predstavlja orodje za obravnavo kompleksnosti človeških vedenjskih veščin, tako individualnih kot kolektivnih. Namenjen je vsem strokovnjakom, ki se ukvarjajo s coachingom: trenerjem, kadrovskim svetovalcem, poklicnim svetovalcem in svetovalcem ter coachem. Ta igra s kartami ima svoje mesto v podjetjih in šolah. Vsakemu udeležencu omogoča podrobno in globoko analizo svojih lastnosti, dejanj, vrednosti, motivacije ipd.

Cilj usposabljanja trenerjev je pokazati, kako:

- Uporabite kartice v individualnih in skupinskih nastavitvah.
- Olajšajte izražanje zapletenih človeških vedenj in njihovo sprožanje.
- Uporabite etična, igriva in privlačna navodila.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje samospoštovanja.
- Zanikanje samega sebe.
- Pomanjkanje motivacije.
- Izgorelost pri delu/v življenju.
- Nezadovoljstvo v službi.
- Težave pri govorjenju o sebi in svojem projektu.
- Težave pri komuniciranju in obvladovanju konfliktov.

Koristi za odrasle učence

- Kognitivni: prebujanje radovednosti, sprejemanje kompleksnosti.
- Čustveno: ponovno povezovanje z globokimi motivacijami.
- Vedenjski: dobro sodelujemo, komuniciramo.
- Prepoznavanje lastnih prednosti.

Akcijski načrt

Sprožilna žica (Le Fil à Bascule ®) je sestavljena iz 6 kompletov kart, ki jih lahko uporabite ločeno ali v kombinaciji, bodisi ena proti ena bodisi v skupinah. Ker imajo ti kompleti (Kakovosti/Dejanja/Vrednote/Motivacije/Nevšečnosti/Razvoj) različne stopnje čustvene vpletenosti, priporočamo, da začnete s kompleti Kakovosti in Dejanja, ki za izvajanje ne zahtevajo posebnih inštruktorskih veščin.

Voditelj razloži navodila in spodbudi udeležence, da se sprašujejo o izbiri kart, ki jim najbolj ustrezajo.

V drugi fazi se udeleženci pogovorijo in dogovorijo o kartah, ki jih hranijo.

Igra **Kvalitete** omogoča vsakomur, da ceni pozitivno v sebi..

1. korak: karte položite na mizo obrnjene navzdol.

2. korak: Vsak si izbere pet kart in obdrži tiste, ki mu najbolj ustrezajo. Druge lahko daste drugemu udeležencu, če se oceni, da so upravičeni, ali jih vrnete nazaj v kup kart. Ko ima vsak pet kart, ki se ujemajo z njegovim značajem, gredo na naslednji korak.

3. korak: Vsaka oseba po vrsti pove naslednji osebi (ali preostali skupini), kako je pet kart povezanih z njimi in lastnostmi, ki jih vidijo in ki jih drugi vidijo v njih. Vsakič ponazorijo z dejanskim stanjem.

Akcijski načrt

Igra **Dejanja** pomaga prepoznati pridobljene veščine, ki jih potrebuje vsaka oseba za določeno ukrepanje.

Poteka v 5 stopnjah:

- 1) Skupina se dogovori o izhodiščnem vprašanju v zvezi z danim projektom.
- 2) Vsaka oseba po vrsti razmisli o zastavljenem vprašanju.
- 3) Vsaka oseba predstavi rezultat svojega razmišljanja skupini.
- 4) Skupina se dogovori o šestih ukrepih, ki jih je treba izvesti.
- 5) Skupina opredeli akcijski načrt SMART s količinsko opredeljivimi in merljivimi cilji ter jasnimi roki.

Trener lahko uporabi motivacijski komplet za prepoznavanje motivov za pomoč pri razvoju akcijskega načrta.

Država izvora: Francija

Povezava do virov:

<https://neurocognitivism.be/le-fil-a-bascule/>

<https://hoform.catalogueformpro.com/>



Najдите nekaj smešnega

Opis

Prakso smo vzeli iz razgovora s trenerjem za odrasle.

Ugotovljeno je bilo, da smeh povečuje odpornost. Izkazalo se je, da vsakodnevne humorne dejavnosti za spodbujanje smeha zmanjšajo depresijo in povečajo veselje udeležencev, celo mesece kasneje. Smeh je bil povezan tudi z večjo samozavestjo in timskim delom.

Tudi v zahtevnih situacijah imajo ljudje, ki uporabljajo humor in smeh kot mehanizem za obvladovanje, boljše duševno zdravje in menijo, da je njihova kakovost življenja višja od tistih, ki ju ne uporabljajo. Ko se ljudje lahko nasmejijo sami sebi in svojim napakam, je večja verjetnost, da bodo imeli pozitiven pogled na življenje in se bodo lažje premaknili iz negativnih izkušenj.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje odpornosti.
- Negativen pogled na življenje.
- Slabe sposobnosti sodelovanja.
- Nesreča.
- Potrtost.



Koristi za odrasle učence

- Razvijte odločnost in vztrajnost.
- Večja samozavest.
- Izboljšane veščine sodelovanja.
- Okrepljeni odnosi.
- Povečan občutek veselja in sreče.
- Razvijte duševno trdnost.
- Osredotočite se na dolgoročne cilje.

Akcijski načrt

Sedem dni vsak dan posvetite 10 minut naslednji vaji:

Zapišite tri najbolj smešne stvari, ki ste jih tisti dan doživeli, videli ali slišali. Navedite podrobnosti in zabeležite, kako ste se počutili. Če se ne spomnite ničesar, poiščite na spletu smešne zgodbe ali anekdote. Družbeni mediji so lahko dober vir humornega gradiva.

Zapišite, zakaj se vam je zdelo smešno. Bolj ko ste natančni, bolj učinkovita bo vadba.

Napišite te tri smešne stvari ob koncu dneva. To bo spodbudilo novo navado in vam bo morda pomagalo, da boste med spanjem bolje absorbirali čustva.

Primeri:

- Videl sem psa, ki je hodil po zadnjih nogah. Bilo je tako komično!
- Slišal sem smešno šalo o dveh fantih v baru.
- Videl sem psa, ki je lovil svoj rep v krogih.
- Slišal sem šalo o kokoši, ki je prečkala cesto.
- Gledal sem stand-up komedijo na YouTubeu. Bilo je tako smešno!
- V časopisu sem prebral smešen strip.

*Opomba: nekaterim stvarem se ljudje ne bi smeli smejati. Na primer, neprimerno se je smejati, če nekdo trpi ali trpi, ali se norčevati iz videza, rase ali kulture nekoga. Če niste prepričani, ali je nekaj smešno ali ne, bodite previdni.

Država izvora: Bolgarija

Oxfordska debata

Opis

Oxfordska debata je edinstvena, formalizirana vrsta razprave med dvema ekipama - predlogom in opozicijo - o postavljeni tezi, ki naj bo v obliki deklarativnega stavka. Predlog zagovarja teorijo razprave, medtem ko jo opozicija poskuša zrušiti.

Prvotna verzija daje ekipam tezo nekaj dni ali tednov pred debato, da se lahko vsaka skupina vsebinsko pripravi na diskusijo. Teme razprave so lahko različne, vključno z življenjskimi situacijami, povezanimi z osebnim razvojem.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje komunikacije.
- Nespoštovanje mnenj drugih ljudi.
- Nezmožnost sodelovanja.



Koristi za odrasle učence

- Naučiti se spoštljivo razpravljati.
- Sposobnost poslušanja in upoštevanja različnih stališč.
- Razvoj veščin timskega dela.
- Prejmite predloge, kako se odzvati v resničnem življenju.
- Izboljšajte komunikacijske sposobnosti.
- Pogum, da spregovorite na forumu.
- Sposobnost spoštovanja drugačnih ljudi in njihovih mnenj.
- Timsko delo.

Akcijski načrt



Trener prebere življenjski primer in omogoči debatnim ekipam, da z žrebom izžrebajo, ali bodo zagovarjale ali ovrgle dejanja osebe v zgodbi. Ekipa ima nekaj minut časa, da razpravljajo o svoji strategiji uspeha in z ekipo povedo, kdo bo odgovoren za kateri korak razprave.

Trener vodi debato. Obstaja tudi občinstvo, ki bo na koncu odločilo, katera ekipa je bila boljša.

Trener da besedo drugim članom predlagane ekipe in nasprotnikom. Prvi govorec je spregovoril na strani predloga, za njim pa prvi predstavnik opozicije. Potem je tu čas drugega govornika, nato drugega govornika opozicije itd. Vsak član ekipe ima določeno vlogo:

Glavna naloga prvega govornika je opredeliti tezo debate – torej pojasniti, kako jo njegova ekipa razume. Ta govornik, če ima čas, lahko poda prve argumente.

Drugi govornik - podaja argumente za tezo (Predlog) ali proti ideji (Nasprotovanje). Na tem koraku so trditve utemeljene, ne samo navedene.

Tretji govorec - zavrača argumente nasprotne strani.

Četrty govornik - povzema vse argumente ekipe.

Vsak govornik ima nekaj minut za govor. Stranke lahko postavljajo vprašanja ali posredujejo informacije. Število vprašanj in vodilo, ki ga mora ekipa sprejeti, je določeno s časom, namenjenim debati. Občinstvo ima tudi pravico postavljati vprašanja obema ekipama.

Občinstvo izbere, katera ekipa se je bolje izkazala. Na koncu seje trener povzame najpomembnejše teze obeh ekip.

Primer primera, o katerem bomo razpravljali:

Problem Robina Hooda

Vaš lik je očividec zločina.

Človek je oropal banko, a namesto da bi denar obdržal zase, ga podari sirotišnici, ki si zdaj lahko privošči hrano, obleko in skrb za svoje otroke. Veste, kdo je storil zločin. Če se z informacijami obrnete na oblasti, obstaja velika verjetnost, da bo denar vrnjen banki, zaradi česar bo veliko otrok ostalo v stiski. Kaj počne vaš lik?

- Izdajte roparja. Kraja je napačna, konec zgodbe.
- Informacije zadržite zase, ker gre denar v dober namen.

Država izvora: Bolgarija, Velika Britanija, ostale države EU.

Povezava do virov:

Book: The Oxford Handbook of Reciprocal Adult Development and Learning

Vaja 'Povprečen popoln dan'

Opis

Praksa »Povprečno popoln dan« je preprosta, a močna vaja, ki lahko spremeni način, kako ljudje preživljajo svoj čas. Lahko pomaga pri postavljanju ciljev, bistrenju misli, motivaciji in določanju priorit.

"Popolno življenje" je preprosto skupek popolnih dni. Več dni kot imajo ljudje, ki jim prinašajo užitek in udejanjajo svoje strasti, bolj "popolno" in prijetno bo njihovo življenje.

Zato želimo načrtovati, kako bi bil videti povprečen dan v popolnem življenju udeležencev.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije.
- Pomanjkanje namere.
- Pomanjkanje načrta in želja.
- Pomanjkanje zagrizenosti in vztrajnosti.
- Pomanjkanje samozavesti.
- Odrasli se bodo naučili postavljati in dosegati dolgoročne cilje.
- Odrasli učenci lahko živijo bolj produktivno.

Koristi za odrasle učence

- Graditi samozavest za doseganje uspešnega življenja
- Počutijo se bolje o sebi.
- Vsak dan bodo videli, kako se približujejo svojemu cilju in uživajo v procesu.
- Izboljšajte postavljanje ciljev.
- Zbistrite svoje misli.
- Izboljšajte samozavedanje.
- Povečajte motivacijo.
- Pridobite analitične sposobnosti.
- Naučite se obvladovati stres.

Akcijski načrt

To vajo lahko izvajate v dnevniku, praznem zvezku ali računalniku. Preprosto napišite, kako izgleda povprečno popoln dan.

Bistvenega pomena je, da se osredotočite na popoln dan za vsako osebo brez kakršnih koli dodatkov ali presenečenj (brez zmagovalnih srečk ali romantičnih presenečenj). Ideja tukaj je ustvariti podroben seznam, kako izgleda povprečen dan, korak za korakom. To lahko vključuje:

- Idealen čas za prebujanje in kako to izgleda – branje 20 minut, preden vstanete? Naredite pozdrav soncu ali čuječnost za začetek dneva?
- Kaj počne, ko vstane iz postelje? Ali sta najprej pripravljena kava in zajtrk ali se najprej stuširate? Ali so zavesa ali žaluzije med pripravo popolnoma odprte ali zaprte?
- Kaj se zgodi potem? Iti v službo/šolo ali ostati doma – kako to izgleda? S kom sodelujete? Kako izgleda pisalna miza?
- Kako izgleda in vsebuje hranljivo kosilo?
- In tako naprej. Ustvarite si dan, ki ne more postati dolgočasen, in ga lahko z veseljem ponavljate pet ali sedem dni v tednu.

Ustvarite lahko 'Povprečen popoln dan' za različne dneve in scenarije – delovne dneve in proste dneve. Pomislite na posameznikovo vedenje, ki se pojavi v tem dnevu.

Država izvora: ZDA, implementirano na Slovaškem

Povezava do virov:

<https://positivepsychology.com/goal-setting-exercises/>

Program za pozitivno naravnost

Opis

Pozitivna naravnost je program za spodbujanje zdravega vedenja in preprečevanje tveganega vedenja, ki je usmerjen v razvoj socio-čustvenih veščin učencev in spodbujanje šolskega prilagajanja ob prestopu. Projekt vključuje aktivnosti, ki so namenjene vsem šolskim uslužbencem, ki jim olajšajo promocijo in vzdrževanje teh veščin.

Projekt Positive Attitude se je začel v študijskem letu 2004/05 v šolah 2. in 3. stopnje Campelos, Maxial in São Gonçalo (občina Torres Vedras).

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje samokontrole.
- Pomanjkanje socialno-čustvenih veščin.



Koristi za odrasle učence

- Povečajte samozavedanje
- Izboljšati socialno zavest
- Izboljšajte samokontrolo
- Izboljšajte komunikacijske sposobnosti
- Razvijte odgovorno odločanje
- Razvijte socialno-čustvene veščine.

Akcijski načrt

Več kot le dobra praksa je to celostni program, ki ga je treba izvajati v šolah ali drugih izobraževalnih ustanovah. Vendar ga je mogoče prilagoditi različnim kontekstom z natančnimi potrebami.

Poleg tega so za izvedbo takega projekta potrebni izkušeni strokovnjaki/tehniki, čas in trud.

Projekt vključuje intervencijo s študenti prek socio-kognitivnega razvoja, ki zajema približno 2000 ljudi. Večinoma so to učenci, učitelji, starši, vzgojitelji in mladinski delavci, ki sodelujejo v različnih aktivnostih, ki jih razvijajo psihologi, ki sodelujejo pri projektu.

Trenutno projekt združuje štiri akcije, ki so namenjene razvoju socio-čustvenih kompetenc, ustvarjanju ugodnejših pogojev za sprejemanje zdravih vedenj in zmanjševanje tveganih vedenj. Na ta način projekt podpira ustvarjanje pogojev za šolski in življenjski uspeh, bodisi neposredno s posegi v prehode v šolskih ciklih bodisi posredno s programi razvoja spretnosti, akcijami informiranja in ozaveščanja ter usposabljanjem agentov za uporabo posebnih orodij.

Ukrep 1 – Razširjanje in ozaveščanje

- Ugotovite glavne probleme in značilnosti ciljne populacije.
- Razkritje projekta bodočim partnerjem.
- Delite izkušnje na nacionalni in mednarodni ravni za nenehno izboljševanje rezultatov.

Ukrep 2 – Ocena, napotitev

- Ocenite dejavnike tveganja in ravnovesje, da prepoznate skupine, pri katerih je potrebno posredovati.
- Identificirati ali ustvariti instrumente za evalvacijo programov.
- Ocenite vpliv programov socialno-čustvenih veščin, ki jih je razvil projekt Pozitivna naravnost in stopnjo zadovoljstva učencev.

Dejanje 3 – Razvijte spretnosti

- Razviti veščine za zaščito mladih.
- Vključevanje vrstnikov v spreminjanje vedenja ogroženih mladih.
- Spodbujati socializacijske sposobnosti učencev.
- Razvijati učenčevo samopodobo v različnih razsežnostih.
- Spodbujati učenje delovnih orodij pri mladih s strani učiteljev in operativnih sodelavcev za zmanjšanje dejavnikov tveganja in povečanje zaščitnih faktorjev.

Dejanje 4 – Pozitiven prehod

- Izboljšajte znanje o procesih prehoda med cikli.
- Razvijte poseben program intervencije.
- Spodbujajte prilagajanje šoli.
- Zaznavanje situacij prihodnjega posredovanja v smislu socialno-čustvenih veščin.

Država izvora: Portugalska

Povezava do virov:

<https://www.atv.pt/atividade/25>

<https://bit.ly/3RC8DiR>

Vizualizacija dileme

Opis

To prakso smo vzeli iz razgovora z odraslim trenerjem in se lahko izvaja v skupini ali individualno.

Vsak dan se soočamo z dilemami. Nekatere so majhne (Kaj naj imamo za kosilo?), druge pa bistveno vplivajo na naše življenje (Ali naj delamo za start-up?).

Medtem ko moramo vedno uravnotežiti potencialna tveganja in dobičke, se odpreti rasti ne pomeni, da postanete neprevidni. Namesto tega boste začeli bolj odražati samega sebe, ne manj.

Ko se znajdete pred dilemo, je nujno, da razmislite o tem, kaj želite doseči. Fiksna miselnost vas bo zadržala, medtem ko vam bo osebna rast pomagala napredovati.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje motivacije.
- Dvom vase.
- Pomanjkanje samozavesti.
- Negativna napoved.
- Pomanjkanje zadovoljstva.
- Pomanjkanje samoučinkovitosti.

Koristi za odrasle učence

- Osredotočite se na uspeh.
- Učite se iz uspeha in neuspeha.
- Vztrajnost ob padcih.
- Pozitivna perspektiva.
- Izboljšajte ustvarjalnost.
- Izboljšajte sposobnosti reševanja problemov
- Izboljšajte samorefleksijo.
- Spodbujajte notranjo motivacijo.

Akcijski načrt



Poskusite si predstavljati nekaj resničnih in umetnih dilem. Kako bi se odzvali na situacijo s fiksno miselnostjo v primerjavi z rastjo? Razmislite o naslednjih dveh primerih:

Od želene fakultete niste dobili ponudbe za mesto, ki ste jo pričakovali. Fiksna miselnost vam lahko pove, da se zavajate. Nikoli niste nameravali biti na tem programu in to je to.

Z osebnostno rastjo greste dlje. Razmišljate o svojem cilju. Kaj hočete doseči? Ali lahko ponovno vzpostavite stik s fakulteto, da vidite, kakšne možnosti imate, ali se prijavite na drug program? Morda bi se lahko posvetili dodatnemu izobraževanju in se nato znova poskusili prijaviti.

Projekt ni šel dobro; naredili ste napake.

Fiksna miselnost bi se lahko vprašala: No, kaj so pričakovali?

Navsezadnje nisem imel potrebnih veščin. Sprejemate neuspeh in najverjetneje ponovite napake v prihodnosti.

S svojim novim načinom razmišljanja debatirate o tem, kako bi se lahko naučili iz tega, kar je šlo narobe. Zberete skupaj skupino ljudi, da razmislite, kaj lahko rešite, kako lahko popravite, kar je narobe, in kako lahko preprečite, da bi se to ponovilo.

Miselnost rasti je na koncu boljša izbira, ker vam povrne nadzor.

Akcijski načrt

Primer izvajanja prakse:

1. Izberite dilemo, s katero se soočate.
2. Zapišite, kaj bi fiksna miselnost povedala o situaciji.
3. Zapišite, kako bi z razmišljanje rešili dano situacijo.
4. Ocenite, katera miselnost je bolj koristna v trenutni situaciji.
5. Na podlagi vaše ocene se odločite, kako se želite odzvati na dilemo.

Trener lahko razpravlja o praksi z odraslimi učenci, če usposabljanje poteka v skupinah.

Primeri usmerjevalnih vprašanj:

- Kako ste se počutili, ko ste v tej situaciji imeli ustaljeno miselnost?
- Kaj bi se zgodilo, če bi namesto tega izbrali osebno rast?
- Na katere druge načine bi se lahko odzvali na dilemo?
- Kako bi drugi v skupini reagirali v enaki situaciji?

Country of origin: Bulgaria



Nevroplastičnost

Opis

Prakso smo vzeli iz razgovora s trenerjem za odrasle.

Učencem zagotovite kratek in uvodni hitri tečaj o tem, kako se nevroplastičnost zgodi v človeških možganih. Mnogi ljudje so navdušeni nad tem, kako delujejo njihovi možgani. Razlaga koncepta nevroplastičnosti jim pomaga videti fiziološko povezavo med njihovimi napori in njihovimi sposobnostmi. Prav tako lahko zagotovi "zakaj" v ozadju mnogih stvari, ki jih prosimo, da naredijo, da bi se bolje učili.

Težave, ki jih rešujemo s to dobro prakso

- Pomanjkanje samomotivacije in vztrajnosti.
- Slabe učne navade.
- Pomanjkanje samorazumevanja in zaupanja v lastne sposobnosti.
- Težave pri soočanju z zastoji ali izzivi.
- Pomanjkanje razumevanja, kako možgani delujejo in kako vplivajo na učenje, razvoj in spremembe skozi čas.
- Nezavedanje o vplivu različnih učnih strategij.

Koristi za odrasle učence

- Razvijte strategije za učenje.
- Bodite bolj opremljeni za spopadanje z zastoji in izzivi.
- Postanite bolj motivirani.
- Poiščite več zaupanja vase.
- Izboljšajte samozavedanje.
- Izboljšajte komunikacijske sposobnosti.
- Izboljšajte analitične sposobnosti.

Akcijski načrt

1. Prosite učence, naj razmislijo o vsem, kar vedo o človeških možganih in zakaj delujejo.
2. Zastavite jim vprašanja »resnično ali napačno«, kot so:
 - *Kot dojenčki imamo več možganskih celic kot zdaj.*
 - *IQ je določen ob rojstvu.*
 - *Bolj inteligentni ljudje imajo večje možgane.*
3. Učenci naj napovejo, ali je vsaka izjava »resnična« ali »napačna«. Pustite jim, da razpravljajo o svojih odgovorih. Razdelite jih v skupine in naj utemeljijo odgovor, preden razkrijejo odgovore, če učni proces to dopušča.
4. Reveal the answers

Kot dojenčki imamo več možganskih celic kot zdaj.

Res je: v adolescenci naši možgani izgubljajo možganske celice, da obstoječim celicam omogočijo več prostora za razvoj močnih in obsežnih povezav. Razmislite o konceptu "obrezovanja" rožnega grma. Čeprav lahko s staranjem pridobivamo in izgublamo celice, so naše sposobnosti bolj odvisne od količine in moči povezav med nevroni kot od vsote celic.

IQ je določen ob rojstvu.

Napačno: IQ lahko ostane razmeroma stabilen; vendar številne študije kažejo, da lahko vplivi, kot so trud, motivacija in praksa, vplivajo na rezultate IQ.

Bolj inteligentni ljudje imajo večje možgane.

Napačno: prostornina možganov ne narekuje inteligence ali spretnosti. Na primer, po prostornini ima povprečen moški večje možgane kot povprečna ženska, izključno zaradi povprečne lobanjske zmogljivosti (večje lobanje). Vendar naj vas ne skrbi, ker med količino in sposobnostjo ali inteligenco ni povezave.

5. Učenci naj si predstavljajo, da so vsak možganska celica v možganih. Naj iztegnejo roko z razprtimi prsti. To roko označite kot "dendrit". Označite pest kot "akson". Možganske celice komunicirajo tako, da pošiljajo električne in kemične signale iz dendritov v aksone čez "sinaptično vrzel" (prostor med pestjo in prstom).

Primer razlage: Vsakič, ko se učimo, določene celice pošljejo signal. Če ponovimo to isto stvar, pošljejo nov signal. Sčasoma, če se signali pojavljajo dovolj pogosto, naši možgani spremenijo svojo strukturo, tako da to "proženje" postane bolj lahkotno. Poleg tega, če jih pogosto sprožimo, celice ovijejo te povezave z maščobno snovjo, imenovano "mielin", da je proženje učinkovitejše. Z drugimi besedami, naši možgani nenehno spreminjajo obliko, ko se učimo.

6. Učence naučite izrekov, ki jim bodo pomagali zapomniti to idejo, kot je "Uporabi ali izgubi" ali "Nevroni, ki se sprožijo skupaj, se povezujejo."

Država izvora: Bolgarija

Zaključek



Vzdržljivost

Vzdržljivost je lastnost, ki ljudem omogoča, da ohranijo osredotočenost in sledijo svojim ciljem kljub izzivom in padcem. Za odločne ljudi pravijo, da so vzdržljivi in vztrajni. Imajo močno delovno etiko in se ne bojijo neuspeha. Namesto tega na neuspeh gledajo kot na priložnost za učenje in rast.

Razvoj značaja

Razvoj značaja je proces, ki temelji na programu pozitivne psihologije in pomaga ljudem zgraditi temelje temeljnih etičnih vrednot življenja - spoštovanja, pravičnosti, odgovornosti itd.

Čustvena inteligenca

Čustvena inteligenca (EI) je skupek sposobnosti, ki se nanašajo na čustva in čustvene informacije. (S Côté - Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav., 2014).

Miselna rast

Miselna rast je prepričanje, da imajo posamezniki moč spreminjanja in rasti z lastnimi prizadevanji. Ta miselnost temelji na ideji, da inteligenca in sposobnost nista fiksni lastnosti, temveč ju je mogoče razviti s trdim delom in predanostjo.

Samozavedanje

Samozavedanje ljudem omogoča razumeti lastne misli, občutke in vedenje ter njihov vpliv na druge ljudi. Sposobnost samozavedanja je bistvena za dobro duševno zdravje in osebne odnose. Ljudje, ki se zavedajo samega

Slovar

sebe, lahko uravnavajo svoja čustva, postavljajo meje in dosegajo svoje cilje. Prav tako se lažje spopadajo s stresom in naredijo pozitivne spremembe v svojem življenju.

NEET

NEET je akronim, ki pomeni "Not in Education, Employment, or Training." NEET je klasifikacija, ki se uporablja za opis mladih, ki niso vpisani v šolo in ne delajo. NEET se pogosto spopadajo s težavami v duševnem zdravju, brezposelnostjo in podzaposlenostjo. Vendar pa obstajajo programi in pobude, ki NEET-om pomagajo pri ponovnem vstopu v delovno silo in postanejo produktivni člani družbe. S pravo podporo lahko NEET premagajo izzive, s katerimi se soočajo, in živijo uspešno življenje.

Mehke veščine

Sposobnosti, povezane z osebnostjo, odnosom in vedenjem. Primeri mehkih veščin vključujejo timsko delo, komunikacijo in reševanje problemov.

Kakšni so naši naslednji koraki in kje lahko najdete informacije o njih?

Spremljate nas lahko na naši spletni strani in si ogledate naše aktivnosti, kaj smo že naredili, kaj delamo in načrte za prihodnost.

Kontaktirajte nas

KOORDINATOR PROJEKTA

Formethic

formethic.europe@gmail.com

PROJEKTNI PARTNERJI

Smart Idea, Igor Razbornik s.p.

igor.razbornik@gmail.com

Edukopro

edukopro21@gmail.com

Coaching Bulgaria Association

denitsa.dianova.dimova@gmail.com

Jumpin hub

jumpinhub@gmail.com

Youthfully Yours SK

info@youthfullyyours.sk

Rousse industrial association

galena.robeva@ragina.net

Projekt financira Evropska unija. Izražena stališča in mnenja so le avtorjeva in ne odražajo nujno stališč Evropske unije ali Evropske izvajalske agencije za izobraževanje in kulturo (EACEA). Niti Evropska unija niti EACEA ne moreta biti odgovorna zanje.

Ta dokument je samo za elektronsko uporabo. Prosim, ne tiskajte.

