

Prilagodljivost



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Prilagodljivost

Prilagodljivost je sposobnost prilagodbe, promjene ili razvoja kao odgovor na nove okolnosti, izazove ili okruženja.

To uključuje fleksibilnost, otpornost i otvorenost za promjene.

Fleksibilnost: Spremnost na promjenu planova ili pristupa prema potrebi.

Otpornost: Sposobnost oporavka od zastoja ili nedaća.

Otvorenost: Spremnost na razmatranje novih ideja, perspektiva i povratnih informacija.

Proaktivnost: Preuzimanje inicijative za predviđanje i pripremu za promjene.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



VAŽNOST PRILAGODLJIVOSTI NA RADNOM MJESTU

Prilagodljivost je bitna u današnjem dinamičnom i brzom radnom okruženju iz nekoliko razloga:

- 1.Odgovor na promjene: omogućuje pojedincima i organizacijama da učinkovito upravljaju promjenama i ostanu konkurentni.
- 2.Rješavanje problema: olakšava kreativno rješavanje problema i inovacije kao odgovor na nove izazove.
- 3.Suradnja: promiče suradnju i timski rad poticanjem okruženja u kojem se pojedinci mogu prilagoditi i učinkovito surađivati.
- 4.Rast karijere: Poboljšava rast karijere i mogućnosti pokazujući sposobnost prilagodbe novim ulogama, odgovornostima i tehnologijama.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



PRILAGODLJIVOST U PRAKSI

1. Prihvaćanje novih tehnologija: Učenje i usvajanje novih tehnologija ili alata za pojednostavljenje procesa i poboljšanje učinkovitosti.

1. Prilagođavanje radu na daljinu: Prilagođavanje radnim aranžmanima na daljinu i učinkovito korištenje virtualnih alata za suradnju.

1. Rukovanje promjenama: Uspješno upravljanje organizacijskim promjenama kao što su restrukturiranje, spajanja ili prijelazi u vodstvu.

1. Rješavanje sukoba: Fleksibilno snalaženje u sukobima ili neslaganjima traženjem zajedničkog stajališta i pronalaženjem obostrano korisnih rješenja.

STRATEGIJE ZA RAZVOJ PRILAGODLJIVOSTI

1. Prihvaćanje cjeloživotnog učenja: Aktivno traženje prilika za kontinuirano učenje i razvoj vještina.
2. Izgradnja otpornosti: njegovanje otpornosti kroz prakse svjesnosti, brigu o sebi i traženje podrške kada je to potrebno.
3. Traženje povratnih informacija: Traženje povratnih informacija od kolega, mentora ili supervizora kako bi se utvrdila područja za rast i poboljšanje.
4. Prihvaćanje promjena: Usvajanje načina razmišljanja za rast i preoblikovanje izazova kao prilika za rast i učenje



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



ZAKLJUČAK

Prilagodljivost je ključna vještina za uspjeh na radnom mjestu, omogućujući pojedincima i organizacijama da napreduju u okruženju koje se brzo mijenja.

Prihvatanjem prilagodljivosti i aktivnim razvojem srodnih vještina, pojedinci mogu poboljšati svoju učinkovitost, otpornost i izgled za karijeru.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



HVALA!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Prilagodljivost

Strategije izgradnje otpornosti za radnom mjestu



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

RAZUMIJEVANJE OTPORNOSTI

Otpornost je sposobnost oporavka od neuspjeha, prilagodbe promjenama i uspjeha u suočavanju s nedaćama.

To uključuje održavanje pozitivnog gledišta, učinkovito upravljanje stresom i usredotočenost na ciljeve unatoč izazovima.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



KLJUČNE KOMPONENTE OTPORNOSTI

Pozitivan način razmišljanja: njegovanje optimizma, nade i vjere u sposobnost prevladavanja izazova.

Prilagodljivost: fleksibilnost i otvorenost za promjene te prihvaćanje mogućnosti za rast i učenje.

Emocionalna regulacija: Učinkovito upravljajte emocijama, ostanite mirni pod pritiskom i vježbajte samokontrolu.

Socijalna podrška: Izgradnja snažnih odnosa i traženje podrške od prijatelja, obitelji i kolega u teškim vremenima.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



VAŽNOST OTPORNOSTI NA RADNOM MJESTU

Otpornost je ključna na radnom mjestu iz nekoliko razloga:

Poboljšane performanse: Omogućuje pojedincima da održe fokus, produktivnost i performanse u suočavanju sa stresom ili nedaćama.

Učinkovito rješavanje problema: olakšava kreativno rješavanje problema i donošenje odluka, što dovodi do boljih ishoda.

Poboljšana dobrobit: promiče mentalnu i emocionalnu dobrobit, smanjujući rizik od izgaranja i poboljšavajući ukupno zadovoljstvo poslom.

Bolji odnosi: Jača međuljudske odnose i timski rad poticanjem poticajnog i pozitivnog radnog okruženja.

STRATEGIJE IZGRADNJE OTPORNOSTI

Razvijte način razmišljanja za rast: Prihvatite izazove kao prilike za rast i učenje i gledajte na zastoje kao na privremene zastoje, a ne na trajne neuspjehe.

Vježbajte brigu o sebi: dajte prioritet aktivnostima brige o sebi kao što su vježbanje, svjesnost i tehnike opuštanja kako biste učinkovito napunili baterije i upravljali stresom.

Izgradite mrežu podrške: njegovati snažne odnose s kolegama, mentorima i prijateljima koji mogu pružiti podršku i ohrabrenje u teškim vremenima.

Postavite realne ciljeve: Podijelite veće ciljeve na manje, ostvarive zadatke i slavite napredak na putu kako biste održali motivaciju i zamah.

Poticanje prilagodljivosti: Prihvatite promjenu kao prirodni dio poslovnog života i razvijte fleksibilnost za prilagodbu planova i strategija prema potrebi.

Razvijte emocionalnu inteligenciju: Poboljšajte samosvijest i empatiju te naučite učinkovito regulirati emocije u izazovnim situacijama.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



PROVEDBA STRATEGIJA ZA IZGRADNJU OTPORNOSTI

1. Počnite s malim: Počnite uključivanjem jedne ili dvije strategije u svoju dnevnu rutinu i postupno se širite kako se osjećate ugodnije.
2. Ostanite dosljedni: Redovito vježbajte aktivnosti za izgradnju otpornosti kako biste ojačali pozitivne navike i vidjeli trajne koristi tijekom vremena.
3. Potražite podršku: ne ustručavajte se obratiti kolegama, mentorima ili stručnim resursima za smjernice i podršku prema potrebi.
4. Promišljajte i prilagođavajte: odvojite vrijeme da razmislite o svom napretku, utvrdite područja koja biste mogli poboljšati i prilagodite svoje strategije u skladu s tim.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



ZAKLJUČAK

Izgradnja otpornosti cjeloživotno je putovanje koje zahtijeva predanost, praksu i samosvijest.

Uključivanjem strategija za izgradnju otpornosti u svoj svakodnevni život možete poboljšati svoju sposobnost prevladavanja izazova, napredovanja na radnom mjestu i postizanja svojih ciljeva.



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443



HVALA!



DISCOVER & EMPOWER



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443