

Samosvijest i samoefikasnost



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

Samosvijest i samoefikasnost

- 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



Samosvijest i samoefikasnost

Samosvijest

B) Svjesno poznavanje vlastitog karaktera, osjećaja, motiva i želja.

Samoefikasnost:

A) Vjerovanje u vlastitu sposobnost uspjeha u određenim situacijama ili ostvarivanja zadatka.

Razmislite o svojim potrebama, težnjama i željama u kratkom, srednjem i dugom razdoblju.

Identificirajte i procijenite svoje individualne i grupne snage i slabe strane

Vjerujte u svoju sposobnost utjecaja na tijek događaja, unatoč nesigurnosti, zastojkima i privremenim neuspjesima



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



O čemu se zapravo radi?

- Imati svijest o našim snagama i nedostacima, od vitalnog je značaja u svim aspektima naših života, ali još više kada razmišljamo o svojoj budućnosti
- Ako uspijemo utvrditi gdje su naši nedostaci, možemo pronaći i načine da ih nadoknadimo, dok se držimo uvjerenja da imamo ono što je potrebno za uspjeh



VAŽNOST SAMOSVIJESTI NA RADNOM MJESTU

Identificira osobne snage i slabosti

Razjašnjava vrijednosti i strasti

Poboljšava vještine donošenja odluka

Omogućava osobni rast i razvoj



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 SAMOSVIJESTI NA RADNOM MJESTU

Identificira osobne snage i slabosti

Razjašnjava vrijednosti i strasti

Poboljšava vještine donošenja odluka

Omogućava osobni rast i razvoj



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



Razvijanje samosvijesti

- Refleksija:

- Redovito procjenjujte svoje misli, emocije i ponašanja.

- Povratne informacije:

- Zatražite konstruktivne povratne informacije od kolega, mentora i supervizora.

- Vođenje dnevnika:

- Vodite dnevnik kako biste dokumentirali iskustva i uvide.

- Svjesnost:

- Vježbajte svjesnost i meditaciju kako biste povećali svijest o sadašnjem trenutku.



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



Uloga samoeфикаsnosti u upravljanju karijerom

1. Pokreće motivaciju i upornost
2. Poboljšava otpornost na izazove
3. Promiče proaktivno planiranje karijere i postavljanje ciljeva
4. Povećava vjerojatnost postizanja ciljeva u karijeri



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



Strategije za poboljšanje samoefikasnosti

- Iskustvo uspjeha:
 - Uključite se u zadatke i aktivnosti koje grade kompetencije.
- Društveno modeliranje:
 - Promatrajte i učite iz uspjeha drugih.
- Društveno uvjeravanje:
 - Potražite ohrabrenje i pozitivno pojačanje.
 - Psihološki odgovori:
 - Upravljanje stresom i anksioznošću kroz strategije suočavanja



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



Sinergija samosvijesti i samoefikasnosti

- Koristite samosvijest za postavljanje realnih i smislenih ciljeva u karijeri.
- Iskoristite samoefikasnost kako biste ostvarili te ciljeve.
- Kontinuirano promišljati i prilagođavati strategije na temelju iskustava i ishoda.



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



Prevladavanje izazova

1. Strah od neuspjeha

- B) Preokrenuti neuspjeh kao priliku za učenje

2. Sindrom uljeza:

- Prepoznajte i izazovite negativna uvjerenja u sebe.

3. Nedostatak smjera:

- Koristiti procjene karijere i istraživačke aktivnosti.



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



Definiranje skupa vještina

Međutim, kada istražujemo mogućnosti za karijeru, bilo da to uključuje samozapošljavanje ili rad za nekog drugog, nije dovoljno razumjeti što **volimo** raditi.

Shvaćanje što **možemo**, a što **ne možemo** učiniti jednako je važan dio, jer daje nam realan pogled na naš potencijal. Omogućuje nam da predvidimo nedostatke u našim budućim nastojanjima i daje nam priliku da riješiti potencijalni problem prije nego što se uopće pojavi.



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



Uloga samoeфикаsnosti u upravljanju karijerom

1. Pokreće motivaciju i upornost
2. Poboljšava otpornost na izazove
3. Promiče proaktivno planiranje karijere i postavljanje ciljeva
4. Povećava vjerojatnost postizanja ciljeva u karijeri



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



Uloga samoeфикаsnosti u upravljanju karijerom

1. Pokreće motivaciju i upornost
2. Poboljšava otpornost na izazove
3. Promiče proaktivno planiranje karijere i postavljanje ciljeva
4. Povećava vjerojatnost postizanja ciljeva u karijeri



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



Akcijski plan

- Postavite ciljeve
 - Definirajte jasne, ostvarive ciljeve u karijeri.
- Samoprocjena
 - Provoditi redovite samoprocjene kako bi se pratio napredak.
- Potražite podršku:
 - Izgradite mrežu mentora, kolega i resursa.
- Kontinuirano učenje
 - Predanost stalnom osobnom i profesionalnom razvoju.



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

Važnost samosvijesti i samoefikasnosti.

Poticati proaktivno samoupravljanje i kontinuirano poboljšanje.

Ulijeva povjerenje u korištenje ovih alata za uspjeh u karijeri.



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