

WebQuest

Samosvjest

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

Samosvijest

Uvod

Samosvijest je ključ osobnog i profesionalnog razvoja. To je sposobnost razumijevanja vlastitih misli, emocija, vrijednosti i ponašanja – i kako oni utječu na vaše postupke i odluke. Postajući svjesniji sebe, možete prepoznati svoje snage i područja za poboljšanje, uskladiti ciljeve karijere s vrijednostima te doprinositi na smislen način u radnom okruženju.

U ovom WebQuestu istražiti ćete koncept samosvijesti, procijeniti svoju trenutnu razinu samosvijesti i razviti strategije za njezino unapređenje. Na kraju ćete imati personalizirani **Alat za Samosvijest** koji će vas voditi u karijeri i osobnom razvoju.

Zadatak

Vaša misija je:

- Razumjeti koncept i važnost samosvijesti u razvoju karijere.
- Procijeniti svoju trenutnu samosvijest koristeći različite alate.
- Istražiti strategije za poboljšanje samosvijesti.
- Analizirati stvarne situacije u kojima samosvijest igra ključnu ulogu na radnom mjestu.
- Kreirati Alat za Samosvijest koji će vam služiti kao vodič u karijeri i osobnom životu.

Rezultate i strategije predstaviti ćete kroz reflektivni dnevnik, infografiku ili prezentaciju.

Proces

Korak 1: Istražite samosvijest

- Aktivnosti istraživanja:

Pogledajte video ili pročitajte članak o važnosti samosvijesti u karijeri i osobnom razvoju.

Istražite ključne aspekte samosvijesti: emocionalnu inteligenciju, osobne vrijednosti, snage i „slijepe točke“.

Pitanja za refleksiju:

Kako samosvijest utječe na vaše donošenje odluka i odnose na poslu?

Resursi:

- [What is Self-Awareness?](#)
 - [Self-Awareness in the Workplace](#)
-

Korak 2: Procijenite svoju samosvijest

- **Aktivnost:**

1. Ispunite test samoprocjene kako biste evaluirali emocionalnu inteligenciju, snage, vrijednosti i područja za poboljšanje.

Razmislite o rezultatima: Što ste naučili o sebi?

Zadatak:

Napišite kratku analizu svoje samosvijesti temeljenu na procjeni. Istaknite ključne snage, slabosti i područja koja treba dodatno razvijati.

Korak 3: Strategije za razvoj samosvijesti

Praktična aktivnost

Naučite i primijenite strategije za povećanje samosvijesti, kao što su:

- Vođenje dnevnika kako biste reflektirali emocije i ponašanja.
- Traženje povratnih informacija od kolega ili mentora.
- Prakticiranje mindfulnessa i regulacije emocija.
- **Zadatak**

Odaberite jednu strategiju koju ćete provoditi tijekom sljedećeg tjedna.

Zabilježite svoja zapažanja i razmislite o utjecaju na vaše ponašanje i donošenje odluka.

Izvor:

0. [Mindfulness for Self-Awareness](#)
1. [How to Seek Constructive Feedback](#)

Korak 4: Analizirajte radne situacije

Aktivnost

Riješite radne situacije kako biste razumjeli ulogu samosvijesti:

- Scenarij 1: „Dobivate kritiku od svog menadžera. Kako konstruktivno reagirati?“
- Scenarij 2: „Primijetite da kolega ima poteškoće s zadatkom. Kako vam samosvijest može pomoći da ga podržite?“
- Scenarij 3: „Osjećate frustraciju tijekom timskog sastanka. Kako upravljate emocijama kako biste ostali profesionalni?“

Zadatak:

Za svaki scenarij:

1. Identificirajte ulogu samosvijesti u situaciji.
2. Predložite odgovor temeljen na principima samosvijesti.

Korak 5: Kreirajte svoj Alat za Samosvijest

- **Završni zadatak:**
Izradite personalizirani alat koji uključuje:
- Ključne uvide iz vaše samoprocjene.

- Strategije za povećanje samosvijesti.
- Praktične primjere kako samosvijest može poboljšati interakcije na poslu.
- Osobni plan djelovanja za kontinuirani razvoj samosvijesti.

Ishod:

Predstavite svoj alat kao reflektivni dnevnik, infografiku ili prezentaciju.

Evaluacija

Bit ćete ocijenjeni prema:

- Razumijevanju: Dubina istraživanja i jasnoća u objašnjavanju koncepta samosvijesti.
 - Primjeni: Praktičnost i kreativnost u primjeni strategija samosvijesti.
 - Refleksiji: Uvid u samoprocjenu i ideje za osobni razvoj.
 - Alatu: Organizacija, relevantnost i korisnost vašeg Alata za Samosvijest.
-

Zaključak

Čestitamo na završetku WebQuesta o samosvijesti! Istražili ste svoj unutarnji svijet, naučili strategije za povećanje samosvijesti i primijenili te uvide u radne situacije. Prakticiranjem samosvijesti možete donositi bolje odluke, jačati odnose i ostvariti svoj puni potencijal u karijeri.

Pitanja za refleksiju:

Kako vam je ovaj WebQuest promijenio razumijevanje samosvijesti?

Koje ćete strategije nastaviti primjenjivati u svakodnevnom životu i karijeri?

DISCOVER
& EMPOWER



BITÉS SMC



KNOW AND CAN



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



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