

OBRAZAC ZA IZRADU PROGRAMA OBUKE

OPĆE INFORMACIJE	
Naziv obuke	<i>Motivacija i samopouzdanje</i>
Kratki opis	<i>Osnovna prepreka u (samo)zapošljavanju OSI jeste nedostatak svijesti o sopstvenim vještinama i ličnoj vrijednosti što rezultira nedostatkom motivacije za aktivno traženje posla ili samozapošljavanje. Ovim programom učesnici će izgraditi drugačiji stav o sebi i svojim vrijednostima, znanjima, sposobnostima i vještinama zasnovanim na realnijoj samoprocjeni, te povećati motivaciju za (samo)zapošljavanje.</i>
Polaznici	<i>Polaznici obuke su osobe sa invaliditetom, različitog nivoa obrazovanja i obrazovnih profila, njih cca 15 zainteresovanih za aktivnije uključivanje na tržište rada, odnosno (samo)zapošljavanje.</i>
Treneri	<i>Osoba koja izvodi trening bi trebala imati minimalno bazični nivo poznavanja transakcione analize i neurolingvističkog programiranja. Poželjno je da trener posjeduje sertifikat NLP Master, položen najmanje bazični trening transakcione analize ili da je TA praktičar, psihološki savjetnik ili psihoterapeut, te da ima iskustvo u izvođenju treninga i iskustvo u radu sa osobama sa invaliditetom.</i>
Trajanje obuke	<i>30 časova (45 minuta)</i>

SPECIFIČNE INFORMACIJE	
Cilj obuke	<i>Povećati samopouzdanje i motivaciju učesnika obuke za aktivnim traženjem posla i/ili samozapošljavanjem.</i>

Ishodi učenja	<p style="text-align: center;">Za svaku nastavnu jedinicu napisati njezin naziv i mjerljive ishode učenja</p> <p>Nastavna jedinica 1: Samopouzdanje – osnovni koncepti <i>Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Istražiti ideje i osnovne koncepte o tome šta jeste, a šta nije samopouzdanje; - Istražiti poluge koje utiču na samopouzdanje; - Istražiti povratnu spregu između samopouzdanja, motivacije i postignuća - Napisati sopstvenu povratnu spregu i uočiti njen efekat na sopstvene uspjehe. <p>Nastavna jedinica 2: Faktori koji utiču na samopouzdanje: Slika koju imamo o sebi <i>Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Istražiće teorijski koncept četiri OK životne pozicije - Povezati životne pozicije sa ličnom predstavom o sebi i drugima - Istražiće teorijske koncepte i ideje mogućih zabrana i dozvola koje smo usvojili u djetinjstvu - Povezati pomenute teorijski koncepte sa zabranama i dozvolama koje su uticale na njihovo lično samopouzdanje. <p>Nastavna jedinica 3: Faktori koji utiču na samopouzdanje: Kako sebe tretiram <i>Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Istražiće teorijske koncepte stilova roditeljovanja - Povezati roditeljske stilove sa stilom kojim su ih roditelji usmjeravali - Povezati uticaj roditeljskog stila na sopstveni unutrašnji samogovor i samopouzdanje <p>Nastavna jedinica 4: Faktori koji utiču na samopouzdanje: Uticaj okoline na samopouzdanje <i>Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diskutovati o razlici između stereotipa i predrasude - Istražiti različite načine na koje etiketiranje utiče na to kako pojedinac percipira sebe
----------------------	--

- Primjeniti uticaj etiketiranja na lično iskustvo i na percipiranje sebe i sopstvenih sposobnosti

Nastavna jedinica 5: Tehnike podizanja samopouzdanja: Koliko vrijedim?

Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:

- Napisati svoje dobre osobine i vještine,
- Razraditi razliku između samoprocjene na osnovu toga ko kao osobe jesmo i procjene i vrjednovanja na osnovu ponašanja, uspjeha ili neuspjeha,
- Primjeniti razliku u samoprocjeni na lično iskustvom,
- Istražiti mogućnost promjene naučenog ponašanja, ukoliko ne pomaže ostvarivanju ličnih ciljeva i preferencija

Nastavna jedinica 6: Tehnike podizanja samopouzdanja: Pozitivan samo-tretman

Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:

- Istražiti razliku između negativnog i pozitivnog načina na koji tretiramo sebe u situacijama uspjeha i neuspjeha,
- Razviti tehniku pozitivnog samokritikovanja
- Razviti tehniku pozitivnog samouvažavanja
- Primjeniti tehniku pozitivnog samo-tretmana na svoje lično iskustvo i na ličnim primjerima.

Nastavna jedinica 7: Tehnike podizanja samopouzdanja: Primjena naučenog u praksi

Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:

- Koristiti se metodom samoprocjene zasnovane na propozicijama u konkursima za posao
- Napisati svoje kompetitivne prednosti na tržištu rada
- Isprobati vještinu prezentovanja svojih kompetitivnih prednosti
- Istražiti različite načine suočavanja sa uspjehom i neuspjehom i povezati ih sa svojim dosadašnjim iskustvom zapošljavanja

Nastavna jedinica 8: Motivacija i njen značaj

	<p><i>Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Diskutovati o osnovnim konceptima i teorijama motivacije - Istražiti mehanizme samomotivacije zasnovane na intrinzičnim i ekstrinzičnim faktorima, - Kreirati sopstveni profil samomotivacije, - Povezati svoj samomotivacioni profil sa budućim iskustvom u karijeri <p>Nastavna jedinica 9: Tehnike za podizanje motivacije: Biti aktivan</p> <p><i>Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Istražiće teorijske koncepte pasivnog ponašanja, - Analizirati tipove pasivnog ponašanja - Povezati tipove pasivnog ponašanja sa ličnim iskustvom, - Kreirati lični profil strukturiranje vremena, - Razraditi metode za rješavanje problema - Kreirati lični plan za rješavanje problema <p>Nastavna jedinica 10: Tehnike za podizanje motivacije: Sečf-menadžment u praksi</p> <p><i>Učesnici će ostvariti sljedeće Ishode učenja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Napisati svoje karijerne ciljeve - Kreirati strategiju za ostvarivanje ciljeva - Napisati interne i eksterne resurse koji im stoje na raspolaganju za ostvarivanje ciljeva - Povezati metodu rješavanja problema sa novim ličnim karijernim odlukama
<p>Sadržaj obuke</p>	<p><i>Za svaku nastavnu jedinicu napisati vrijeme trajanja izraženo u školskim satima i sadržaj/teme koje je potrebno obraditi tijekom obuke</i></p> <p>Uvod u trening: (1 čas)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Upoznavanje trenera sa grupom - Upoznavanje učesnika primjenom neke od andragoških metoda za „razbijanje leda“ <p>Modul 1: Samopouzdanje, osnovni koncept i faktori koji utiču na samopouzdanje</p>

Nastavna jedinica 1: Samopouzdanje - osnovni koncepti (3 časa)

Sadržaj (teme):

- Šta jeste, a šta nije samopouzdanje?
- Kako samopouzdanje nastaje?
- Veza između samopouzdanja, motivacije i uspjeha

Nastavna jedinica 2: Faktori koji utiču na samopouzdanje: Slika koju imamo o sebi (3 časa)

Sadržaj (teme):

- Koncept i teorija 4 životne pozicije
- Teorijski koncept zabrana i dozvola i njihov uticaj na samopouzdanje

Nastavna jedinica 3: Faktori koji utiču na samopouzdanje: Kako sebe tretiram (2 časa)

Sadržaj (teme):

- Uticaj roditeljskih stilova na odnos prema sebi
- Unutrašnji samogovor i samopouzdanje

Nastavna jedinica 4: Faktori koji utiču na samopouzdanje: Uticaj okoline na samopouzdanje (1 čas)

Sadržaj (teme):

- Etiketiranje i samopouzdanje

Modul 2: Tehnike podizanja samopouzdanja

Nastavna jedinica 5: Tehnike podizanja samopouzdanja: Koliko vrijedim? (3 časa)

Sadržaj (teme):

- Svijest o sopstvenoj vrijednosti
- Samoprocjena na osnovu osobina versus samoprocjena na osnovu ponašanja i njen uticaj na osjećaj lične vrijednosti

- Kako promijeniti neželjeno ponašanje?

**Nastavna jedinica 6: Tehnike podizanja samopouzdanja:
Pozitivan samo-tretman (3 časa)**

Sadržaj (teme):

- Zdrava samokritika (ja nisam moje ponašanje)
- Kada i za šta sebe pohvaliti
- Pozitivan unutrašnji samogovor

**Nastavna jedinica 7: Tehnike podizanja samopouzdanja:
Primjena naučenog u praksi (4 časa)**

Sadržaj (teme):

- Kako tehnike za podizanje samopouzdanja koristiti u (samo)zapošljavanju?
- Kompetitivne prednosti, nedostaci i kako ih kompenzovati
- Uspio sam se zaposliti, šta sad? Kako se nositi sa uspjehom i biti samopouzdan i na radnom mjestu?
- Kako se nositi sa neuspjehom?

**Modul 3: Motivacija – značaj i tehnike a podizanje
motivacije**

Nastavna jedinica 8: Motivacija (3 časa)

Sadržaj (teme):

- Motivacija i njen značaj
- Šta je to što nas motiviše
- Samomotivacija

**Nastavna jedinica 9: Tehnike za podizanje motivacije: Biti
aktivan (3 časa)**

Sadržaj (teme):

- Šta znači biti pasivan?
- Strukturiranje vremena
- 4 tipa pasivnosti
- Kako rješavati probleme?

Nastavna jedinica 10: Tehnike za podizanje motivacije:

	<p>Self-menadžment u praksi (3 časa):</p> <p><i>Sadržaj (teme):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kako napisati životne/karijerne ciljeve - Kako razviti strategiju za ostvarivanje ciljeva - Gdje i kako pronaći interne i eksterne resurse za ostvarivanje postavljenih ciljeva <p>Nastavna jedinica 11: Zaključci i evaluacija (1 čas):</p> <p><i>Sadržaj (teme):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zaključak – Naša karijera je u našim rukama - Evaluacija
Predložena metodika	<p><i>Metode koje će se koristiti u radu su usmeno predavanje edukatora, diskusija učesnika, grupni i individualni rad, igranje uloga i prezentacije učesnika. U radu će biti korišten projektor, flipčart, flomasteri, postit stikeri.</i></p>
Komentar	<p><i>Upisati samo ukoliko želite ponuditi dodatna tumačenja</i></p>