

IZGRADNJA SAMOPOUZDANJA

Putovanje do vjere u sebe



*„Vjeruj u sebe i sve što
jesi. Znaj da postoji nešto
u tebi što je veće od bilo
koje prepreke.”*

Christian D. Larson

Vježba za zagrijavanje: „Krug samopouzdanja”

Formirajte krug tako da svi budu okrenuti prema središtu.

Dobit ćete upit: **"Podijelite nešto u čemu ste dobri i zašto se zbog toga osjećate samopouzdana."**

Redom dijelite s ostalima. Dovoljno je samo nekoliko rečenica.

Nakon što svi podijelimo, razmislit ćemo kako se osjećamo dok govorimo o svojim snagama i slušamo druge.

Zašto ovo radimo?:

Da bismo stvorili ugodno i podržavajuće okruženje za naše nadolazeće rasprave.



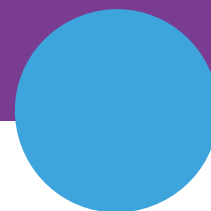
SADRŽAJ

- 01 Uvod i motivacija
- 02 Koncept i osnove
- 03 Razvoj praktičnih vještina
- 04 Refleksija i zaključak



01

UVOD I MOTIVACIJA



Dobrodošli na vaše putovanje prema vjeri u sebe!

Pitanje za vas: Što za vas znači samopouzdanje? Kako utječe na vaše svakodnevne aktivnosti?

- Samopouzdanje pokreće pozitivan krug u našem mozgu, poboljšavajući našu sposobnost kreativnog razmišljanja i rješavanja problema
- Kemija mozga se mijenja kao odgovor na samopouzdanje, oslobađajući neurotransmitere koji poboljšavaju fokus i donošenje odluka
- Samopouzdana osobe vjerojatnije će preuzimati proračunate rizike i učinkovito iskoristavati prilike.

Inspirativni citat: "S osviještenošću o vlastitom potencijalu i samopouzdanjem u vlastite sposobnosti, može se izgraditi bolji svijet." – Dalaj Lama



Važnost samopouzdanja

Ključni uvid: Otkrijte zašto je samopouzdanje ključno u raznim aspektima života - od osobnog rasta do uspjeha u karijeri.

- Prevladavanje izazova povezano je s povećanom otpornošću, ključnom komponentom samopouzdanja
- Svaki prevladani izazov služi kao "dokazna točka", učvršćujući naše vjerovanje u vlastite sposobnosti
- Ljudi koji se suočavaju s izazovima razvijaju bolje strategije suočavanja s vremenom

Refleksija: Razmislite o vremenu kada je samopouzdanje napravilo razliku u vašem životu.

Do it,
for you.

Mitovi o samopouzdanju

Interaktivni zadatak: Navedite uobičajene mitove koje ste čuli o samopouzdanju. Razotkrijmo ove mitove zajedno!

- Jedan uobičajen mit je da samopouzdanje znači da ste sigurni u svaki aspekt života. U stvarnosti, normalno je osjećati se sigurnije u nekim područjima nego u drugima.
- Drugi mit je da se samopouzdanje stječe rođenjem. Međutim, samopouzdanje se može razviti i ojačati s vremenom kroz iskustva i učenje.
- Postoji zabluda da samopouzdana ljudi nikada ne doživljavaju sumnju. Istina je, čak i najsigurniji pojedinci imaju trenutke nesigurnosti; ono što ih razlikuje je način na koji upravljaju i odgovaraju na te sumnje.

Rasprava: Podijelite svoje misli s partnerom. Zašto su ova uvjerenja zablude?

02

KONCEPT I OSNOVE



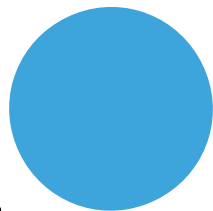
Što je samopouzdanje?

Definicija: Razumijevanje samopouzdanja kao vjerovanja u svoje sposobnosti i sposobnost prosudbe.

- Prepoznajte da osobne snage nadilaze talente; one uključuju vaše vještine, znanja i iskustva koja vas čine jedinstvenima.
- Prisjetite se trenutaka kada ste se osjećali uspješno ili ste dobili pohvalu – to može ponuditi naznake vaših inherentnih snaga.
- Osobne snage mogu biti povezane s karakterom također – osobine poput otpornosti, empatije i odlučnosti su snažni aspekti tko ste vi.

Aktivnost: Napišite tri osobne snage koje povećavaju vaše samopouzdanje.

Samopouzdanje vs. Samopoštovanje



Usporedba: Naučite razliku između samopouzdanja (vjerovanja u svoje sposobnosti) i samopoštovanja (ukupna vrijednost koju pripisujete sebi).

- Samopouzdanje se odnosi na vjerovanje u svoju sposobnost da se nosite s određenim zadacima i izazovima, dok se samopoštovanje odnosi na to kako sebe percipirate i cijenate općenito.
- Samopoštovanje je općenito stabilno tijekom vremena, ali samopouzdanje može varirati ovisno o iskustvima, povratnim informacijama i unutarnjim misaonim procesima.
- Visoko samopoštovanje ne znači nužno i visoko samopouzdanje; možete visoko cijeniti sebe, ali još uvijek sumnjati u svoje sposobnosti u određenim područjima.

Samorefleksija: Razmislite o području u kojem se osjećate sigurnije i zašto.

Znanost o samopouzdanju

Uvid: Istražite kako naš mozak reagira na samopouzdanje i njegov utjecaj na donošenje odluka.

- Samopouzdanje pokreće pozitivan krug u našem mozgu, poboljšavajući našu sposobnost kreativnog razmišljanja i rješavanja problema.
- Kemija mozga se mijenja kao odgovor na samopouzdanje, oslobađajući neurotransmitere koji poboljšavaju fokus i donošenje odluka.
- Samopouzdana pojedinci su vjerojatnije da će preuzeti proračunate rizike i učinkovito iskoristiti prilike.

Brzi kviz: Riješite kratki kviz kako biste provjerili svoje razumijevanje znanosti o samopouzdanju.

Kviz: Znanost iza samopouzdanja

Upute: Odaberite najbolji odgovor za svako pitanje kako biste testirali svoje znanje o tome kako samopouzdanje djeluje u našim umovima i tijelima.

Pitanje 1: Koji dio mozga je povezan s regulacijom emocija i igra ulogu u osjećaju samopouzdanja?

- A) Mali mozak
- B) Amigdala
- C) Hipokampus
- D) Čeoni režanj

Pitanje 2: Točno ili netočno: Samopouzdanje može promijeniti razine kemikalija u vašem mozgu, kao što su serotonin i dopamin.

- A) Točno
- B) Netočno

Kviz: Znanost iza samopouzdanja

Pitanje 3: Koji neurotransmitter je poznat kao 'kemikalija za samopouzdanje' jer pomaže regulirati raspoloženje i promovirati osjećaje pozitivnosti i samopoštovanja?

- A) Adrenalin
- B) Dopamin
- C) Oksitocin
- D) Serotonin

Pitanje 4: Pokazalo se da samopouzdanje poboljšava izvedbu. Koje od sljedećeg može specifično poboljšati?

- A) Pamćenje
- B) Sposobnost rješavanja problema
- C) Fizička izdržljivost
- D) Sve navedeno

Kviz: Znanost iza samopouzdanja

Pitanje 5: Točno ili netočno: Naš govor tijela može utjecati na kemiju mozga, utječući na razine našeg samopouzdanja.

- A) Točno
- B) Netočno

Pitanje 6: 'Power posing' prije stresnog događaja je rekao da povećava samopouzdanje. Što ova praksa izravno utječe?

- A) Snaga mišića
- B) Razina hormona
- C) Inteligencija
- D) Fleksibilnost

Kviz: Znanost iza samopouzdanja

Pitanje 7: Kako ponavljanje pozitivnog samogovora potencijalno može promijeniti naš mozak?

- A) Povećava veličinu mozga
- B) Stvara nove neuronske puteve povezane s pozitivnim razmišljanjem
- C) Smanjuje broj neurona
- D) Mijenja boju moždane tvari

Pitanje 8: Koji hormon, povezan sa stresom, može se smanjiti sudjelovanjem u aktivnostima koje povećavaju samopouzdanje?

- A) Inzulin
- B) Kortizol
- C) Estrogen
- D) Testosteron

Kviz: Znanost iza samopouzdanja

Pitanje 9: Točno ili netočno: Samo ljudi s prirodno visokim razinama samopouzdanja mogu poboljšati svoje samopouzdanje kroz praksu.

- A) Točno
- B) Netočno

Pitanje 10: Studije su pokazale da vizualizacija uspješnih ishoda može poboljšati stvarnu izvedbu. Ovaj fenomen je poznat kao:

- A) Placebo efekt
- B) Petlja povjerenja i kompetencije
- C) Mentalna proba
- D) Sindrom uspjeha

03

RAZVOJ PRAKTIČNIH VJEŠTINA



Izgradnja samopouzdanja kroz izazove

Učenje: Razumjeti kako prevladavanje izazova može poboljšati vaše samopouzdanje.

- Prevladavanje izazova povezano je s povećanom otpornošću, ključnom komponentom samopouzdanja.
- Svaki prevladani izazov služi kao 'dokazna točka', učvršćujući naše vjerovanje u vlastite sposobnosti.
- Ljudi koji se suočavaju s izazovima razvijaju bolje strategije suočavanja s vremenom.

Izazov: Identificirajte osobni izazov koji želite prevladati. Podijelite ako želite s grupom.

Snaga pozitivnog samogovora

Razvoj vještina: Naučite kako transformirati negativne misli u pozitivne afirmacije.

- Pozitivan samogovor može značajno smanjiti stres i anksioznost, što dovodi do poboljšanja performansi u raznim zadacima.
- Sportaši često koriste pozitivan samogovor kao tehniku za poboljšanje svojih performansi pod pritiskom.

Vježba: Pretvorite jedno negativno uvjerenje o sebi u pozitivnu, osnažujuću izjavu.

Postavljanje učinkovitih ciljeva

Poboljšanje vještina: Naučite kako postavljanje ostvarivih ciljeva može povećati vaše samopuzdanje.

- Postavljanje i postizanje malih, realnih ciljeva može stvoriti osjećaj postignuća, što zauzvrat povećava samopouzdanje u vlastite sposobnosti.
- Proces postavljanja ciljeva pomaže razjasniti misli, što može smanjiti anksioznost i povećati samopouzdanje jer pruža jasan put naprijed.
- Ostvarivi ciljevi djeluju kao prekretnice; svaki put kada postignete jedan, to jača vjeru u vaše sposobnosti i potiče vas da se suočite s većim izazovima.

Aktivnost postavljanja ciljeva: Napišite kratkoročni cilj i korake koje planirate poduzeti kako biste ga postigli.



Izvor inspiracije: Shvatite kako uzori i mentori mogu utjecati na vaše samopouzdanje.

- Imati uzora ili mentora može značajno utjecati na nečiji pristup izazovima i osobnom razvoju.
- Uzori, bilo da su poznati osobno ili divljeni izdaleka, pružaju stvarne primjere samopouzdanja na djelu.
- Mentori pružaju smjernice, povratne informacije i podršku, što je ključno za razvijanje samopouzdanja, posebno u novim ili izazovnim područjima.
- Promatranje kako uzori i mentori upravljaju uspjehom i neuspjehom može pružiti vrijedne lekcije o otpornosti i samopouzdanju.

Istraživački zadatak: Identificirajte uzora ili mentora. Istražite njihovo putovanje i kako su izgradili samopouzdanje.

Komunikacijske vještine za samopouzdanje

Fokus na vještine: Istražite kako je učinkovita komunikacija ključna za samopouzdanje.

- Učinkoviti komunikatori često se percipiraju kao samopouzdaniji, kompetentniji i pouzdaniji.
- Neverbalni znakovi, poput držanja tijela i kontakta očima, igraju ključnu ulogu u samopouzdanoj komunikaciji.
- Aktivno slušanje, aspekt komunikacije, povezano je s izgradnjom jačih, empatičnijih odnosa.

Scenarij vježbe: Igrajte uloge s dobrim i lošim primjerima neverbalne komunikacije i njezinih učinaka.

Prevladavanje straha od neuspjeha



Izgradnja otpornosti: Naučite kako gledati na neuspjehe kao prilike za učenje.

- Gledanje na neuspjeh kao na stepenicu, a ne kao na prepreku, uobičajena je osobina uspješnih pojedinaca.
- Strah od neuspjeha može se smanjiti postavljanjem realnih očekivanja i adekvatnom pripremom za zadatke.
- Učenje iz neuspjeha pomaže izgraditi otpornost, ključnu kvalitetu za dugoročni uspjeh i samopouzdanje.

Refleksija: Napišite o vremenu kada ste naučili nešto vrijedno iz neuspjeha.

04

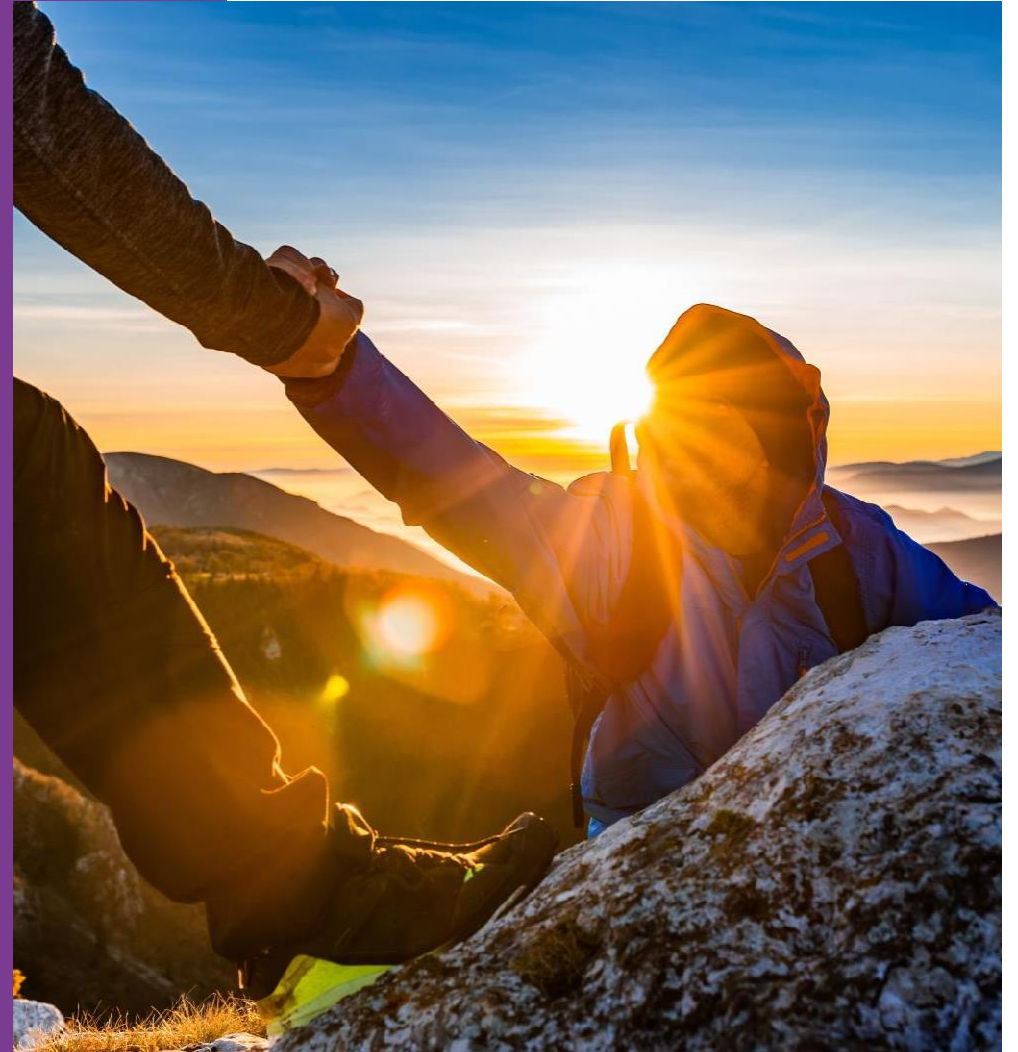
REFLEKSIJA I ZAKLJUČAK



Refleksija na vaš put prema samopouzdanju

Refleksija: Pregledajte što ste naučili o izgradnji samopouzdanja.

Osobna refleksija: Napišite kratki odlomak o tome kako planirate primijeniti ove lekcije u svom životu.



Kontinuirani put rasta

Fokus na budućnost: Shvatite da je izgradnja samopouzdanja stalan proces.

Plan rasta: Nacrtajte jedno područje u kojem želite nastaviti rasti svoje samopouzdanje.

My
confidence
grows
stronger
every day

thechiclife.com

Kreativno izražavanje samopouzdanja

Kreativni zadatak: Izrazite svoje putovanje ili razumijevanje samopouzdanja kroz umjetnost, pisanje ili neki drugi kreativni oblik.

Izložba: Podijelite svoju kreaciju s razredom i objasnite što ona predstavlja o vašem putovanju samopouzdanja.

NO ONE IS ME,
THAT IS MY
SUPERPOWER

M
A

Vaše mišljenje je važno

Evaluacija modula: Pružite povratne informacije o ovom modulu o samopouzdanju. Što je na vas najviše utjecalo?

Završne misli: Podijelite svoje završne misli o modulu s razredom.

BE *confident* IN WHO
YOU ARE AND PROUD OF
WHO YOU ARE *becoming*

ekairahjames



PRATITE NAŠE PUTOVANJE



www.entrepreneurshiplabs.eu



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 European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.