

## UČENJE I OBUKA

### Modul 5 - Samosvijest i refleksija



This resource is licensed under [CCBY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

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.



Co-funded by  
the European Union



*„Poznavanje sebe  
početak je sve mudrosti.”*

*Aristotel*

# VJEŽBA ZA ZAGRIJAVANJE

## Opcionalna vježba za zagrijavanje

Kao grupa, razmislite i zabilježite svoje misli o sljedećim stvarima:

- Što mislite, što je refleksija?
- Što mislite, što je samosvijest?
- Mislite li da ste već samosvjesni? Navedite neke primjere gdje ste samosvjesni ili gdje ste mogli biti više samosvjesni.
- Zašto mislite da je važno biti samosvjestan kao poduzetnik?



# SADRŽAJ

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



# 01

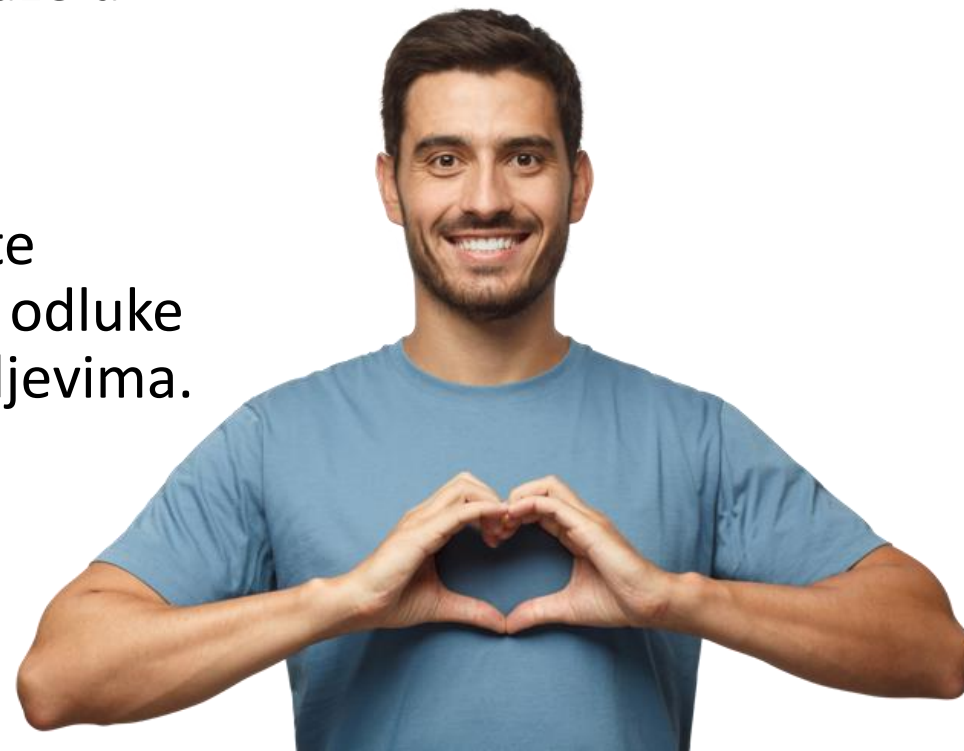
## UVOD I MOTIVACIJA



# UVOD

Samosvijest je razumijevanje vaših emocija, snaga, slabosti, misli i vjerovanja. Uključuje poznavanje vaše osobnosti, motivacija i želja. U poduzetništvu, samosvijest pomaže u vođenju odlučivanja, liderstva i osobnog rasta.

Budući da ste svjesni svog unutarnjeg pejzaža, možete učinkovitije navigirati poslovnim izazovima i donositi odluke koje su u skladu s vašim temeljnim vrijednostima i ciljevima.



# UVOD

Refleksija nadopunjuje samosvijest. Uključuje uzimanje vremena za razmatranje i analizu vlastitih iskustava, odluka i djelovanja. Kroz refleksiju, mladi poduzetnici mogu dobiti vrijedne uvide iz prošlih iskustava, uspjeha i neuspjeha.

Ovaj proces promišljenog razmatranja pomaže u učenju i prilagodbi, pomažući vam u usavršavanju vaših strategija i pristupa. U dinamičnom poslovnom okruženju, ovaj kontinuirani ciklus refleksije i učenja ključan je za ostatak otpornim i inovativnim.



# VJEŽBA – KRUG REFLEKSIJE

Krug refleksije je kratka grupna vježba koja ima za cilj prakticiranje samosvijesti u grupnom okruženju. Ponesite olovke i papire za sudionike. Pokušajte ovu vježbu izvoditi u tihoj prostoriji bez ometanja.

## 1. Uvod (5 minuta):

*Okupite grupu u krug i objasnite svrhu vježbe: poboljšati samosvijest i razumjeti kako osobne karakteristike utječu na grupnu dinamiku.*

*Ukratko predstavite koncept samosvijesti.*

## 2. Osobna refleksija (10 minuta)

*Zamolite svakog sudionika da provede 5 minuta u tihoj refleksiji o sljedećim pitanjima:*

- Koje su moje ključne snage i slabosti?*
- Kako moje radnje i stavovi utječu na druge oko mene u timskom okruženju?*





# VJEŽBA – KRUG REFLEKSIJE



### 3. Dijeljenje u krugu (10 minuta):

*Prođite oko kruga i zamolite svakog sudionika da podijeli jednu snagu i jednu slabost koju su prepoznali kod sebe.*

*Potičite otvorenost i nepristranu atmosferu. Podsjetite grupu da je ovo siguran prostor.*

### 4. Grupna refleksija (5 minuta):

*Razgovarajte kao grupa o tome kako samosvijest može utjecati na timski rad i osobni rast u poduzetničkom kontekstu.*

*Istaknite važnost razumijevanja i poštivanja snaga i slabosti jednih drugih.*

# 02

## KONCEPT I OSNOVE



# SAMOSVIJEST I REFLEKSIJA



Emocionalna inteligencija može se postići kroz samosvijest, poboljšavajući vašu sposobnost povezivanja s osjećajima i perspektivama članova vašeg tima. Ova svjesnost potiče empatiju i razumijevanje, što dovodi do poboljšane suradnje i jačeg, otpornijeg tima.

Posvećenost kontinuiranom samousavršavanju daje mladim poduzetnicima s razvijenom samosviješću konkurentsku prednost. Ova posvećenost osobnom rastu vodi do dugoročnog uspjeha i inovacija. Neprestano težite boljem razumijevanju sebe i svog tima, čime stvarate okruženje rasta i kreativnosti koje će vas izdvojiti u poslovnom svijetu.

# SAMOSVIJEST I REFLEKSIJA

Practiciranje samosvijesti i refleksije od vitalne je važnosti za mlade poduzetnike iz nekoliko razloga. Razumijevanje vlastitih pristranosti, emocija i misaonih procesa dovodi do boljeg donošenja odluka. Ovo samopoznavanje omogućuje objektivnije procjene, pomažući vam da donosite informirane i strateške odluke koje mogu poboljšati vaše poslovne performanse i povećati šanse za uspjeh.

Samosvijest također igra ključnu ulogu u učinkovitom vodstvu. Pomaže vam razumjeti vaš stil upravljanja i motivacije, omogućujući vam da prilagodite svoj pristup kako biste bolje zadovoljili potrebe svog tima. Ovo razumijevanje čini vas boljim liderom i pomaže u stvaranju kohezivnijeg i motiviranijeg tima.



# 03

## RAZVOJ PRAKTIČNIH VJEŠTINA



# CILJ

Cilj ovog dijela je aktivno uključiti učenike u praktične vježbe, zajednički razvijajući ciljne poduzetničke kompetencije.

## **Pristup:**

- Jasno definirati zadatke za učenike/sudionike
- Pružiti temeljita objašnjenja kako bi se osigurala jasnoća
- Ilustrirati koncepte praktičnim primjerima
- Pružiti smjernice o potencijalnim rješenjima i poticati na razmišljanje
- Poticati kritičko razmišljanje i istraživanje

# PREGLED AKTIVNOSTI

are you ok?

feelings

U uvodu ovog modula, zamoljeni ste kao grupa da prakticirate samosvijest. Na sljedećim slajdovima pogledat ćemo neke nove aktivnosti koje će vam pomoći u poticanju samosvijesti i vještina refleksije.

## **Aktivnost 1: Vježba vođenja dnevnika.**

Potaknite učenike da vode dnevnik svakodnevno ili tjedno. Trebali bi pisati o svojim iskustvima, osjećajima, reakcijama na određene situacije i bilo kakvim samootkrićima koje su napravili.

## **Aktivnost 2: Provedite osobnu SWOT analizu.**

Učenici provode osobnu SWOT analizu kako bi objektivno procijenili svoje snage, slabosti, prilike i prijetnje. Ovaj analitički alat pomaže učenicima da razumiju svoje sposobnosti i područja za poboljšanje, pomažući u strateškom planiranju osobnog razvoja.

## **Aktivnost 3: Vođena meditacija.**

Uvedite vježbe pažljivosti i meditativne prakse. Ove tehnike pomažu u razvijanju dublje svijesti o vlastitim mislima i osjećajima, čime se povećava samosvijest.

# Aktivnost 1: Vježba vođenja dnevnika

Vođenje dnevnika je praksa redovitog zapisivanja misli, iskustava, osjećaja i refleksija. Služi kao alat za osobno izražavanje, samootkrivanje i samorefleksiju. Proces obično uključuje dokumentiranje dnevnih događaja, osobnih uvida, težnji. Normalno bi se ovo provodilo kao solo vježba, međutim, kao edukator možete ovo provesti sa studentima kako biste ih pokrenuli. Prije nego što započnete:

## **Odaberite svoj medij.**

Odlučite želite li tradicionalni papirnati dnevnik ili digitalni format. Obje opcije imaju svoje prednosti; papir može djelovati osobnije i opipljivo, dok digitalni format nudi praktičnost i dostupnost.

## **Postavite redovni raspored**

Dosljednost je ključna. Odlučite hoćete li voditi dnevnik svakodnevno ili tjedno i pridržavajte se tog rasporeda. Jutarnje vođenje dnevnika može pomoći u postavljanju tona za dan, dok večernje može biti refleksivna praksa za obradu dnevnih događaja.





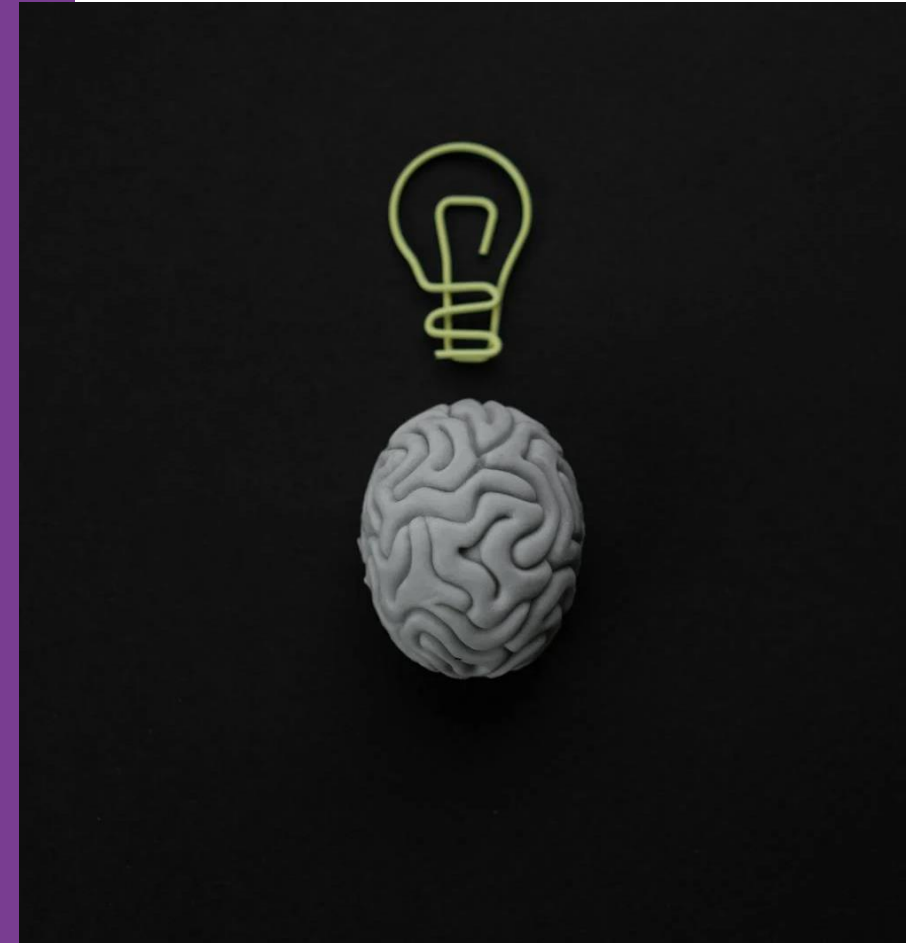
# Aktivnost 1: Vježba vođenja dnevnika

## Korak 1: Stvorite optimalno okruženje i strukturu:

Odaberite miran i udoban prostor za vođenje dnevnika gdje se osjećate opušteno. Za grupno okruženje možete pružiti poticaje kao što su "Danas sam se osjećao/la...", "Zahvalan/a sam za...", ili "Izazov s kojim sam se danas suočio/la...". Ovo može pružiti strukturu i pomoći u započinjanju procesa pisanja.

## Korak 2: Refleksija i prepoznavanje obrazaca:

Pišite o dnevnim iskustvima i emocijama, dublje se upuštajući u svoje reakcije i misli. S vremenom pregledavajte svoje zapise kako biste prepoznali ponavljajuće teme, obrasce, okidače stresa ili dosljedne emocionalne reakcije. Ova praksa pomaže u prepoznavanju područja za osobni rast i razvoj.



# Aktivnost 1: Vježba vođenja dnevnika

## Korak 3: Postavljanje ciljeva i iskrena refleksija:

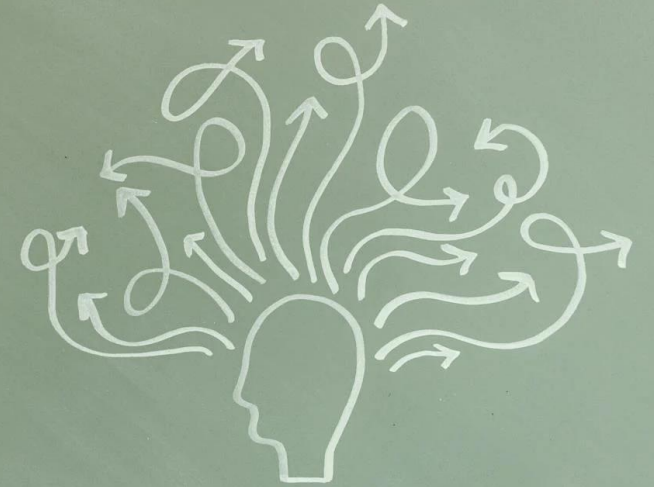
Koristite svoj dnevnik za postavljanje i redoviti pregled osobnih i profesionalnih ciljeva. Budite iskreni i nefiltrirani u svom pisanju, jer je ta autentičnost ključna za pravu samosvijest. Periodično se osvrćite na prethodne zapise kako biste procijenili svoj rast i promjene tijekom vremena.

Nema strogih pravila kako voditi dnevnik; može biti slobodnog oblika ili strukturiran, pisan svakodnevno ili po potrebi. Neki ljudi preferiraju pisanje u narativnom stilu, prepričavajući svoj dan ili opisujući svoje osjećaje, dok drugi mogu koristiti popise, odlomke ili čak crtati i škrabati. Fleksibilnost vođenja dnevnika čini ga dostupnim i korisnim za širok spektar ljudi, bez obzira na njihovo iskustvo ili stil pisanja.



# Savjeti za bolje vođenje dnevnika

- Uključite uvide stečene vođenjem dnevnika u svakodnevni život. Ovo može uključivati promjenu navika, poboljšanje komunikacijskih stilova ili usavršavanje procesa donošenja odluka. Primjenom ovih spoznaja osigurava se da vođenje dnevnika doprinosi poboljšanjima koja možete vidjeti u osobnom i profesionalnom okruženju.
- Redovito vođenje dnevnika povezano je s različitim zdravstvenim prednostima, uključujući smanjenje stresa, poboljšanje raspoloženja i bolje mentalno zdravlje. Za poduzetnike, koji se često suočavaju s visokim razinama stresa i sagorijevanja, ove su prednosti osobito važne.
- Vođenje dnevnika omogućuje refleksiju o osobnim i poslovnim ciljevima, napretku i preprekama. Ovo može biti izuzetno motivirajuće i vrijedno sredstvo za procjenu rasta tijekom vremena.



# Aktivnost 2: Osobna SWOT analiza

Osobna SWOT analiza je alat za samoocjenjivanje koji pomaže pojedincima identificirati svoje snage, slabosti, prilike i prijetnje. To je okvir koji se često koristi u poslovnim i osobnim razvojnim kontekstima kako bi se ljudima pomoglo razumjeti njihovu trenutnu poziciju i planirati budući rast.

## **Snage (S):**

To su unutarnji atributi i vještine u kojima pojedinac izvrsno djeluje. Snage mogu uključivati osobne osobine, iskustva, znanja, kompetencije ili resurse koji nekome daju prednost.

## **Slabosti (W):**

Slabosti su unutarnji faktori koji mogu ometati performanse pojedinca ili sposobnost postizanja ciljeva. To može biti nedostatak vještina, negativne osobine ili bilo koja druga osobna ograničenja.

## **Prilike (O):**

Prilike su vanjski faktori koje pojedinac može iskoristiti u svoju korist. Predstavljaju potencijalne putove za rast, razvoj i postignuća.

## **Prijetnje (T):**

Prijetnje su vanjski faktori koji bi mogli uzrokovati probleme pojedincu.

# Aktivnost 2: Osobna SWOT analiza

## **Korak 1: Uvod, objašnjenje, refleksija**

Započnite objašnjavanjem koncepta SWOT analize i njezine važnosti u osobnom i profesionalnom razvoju. Osigurajte da svi razumiju što svaki element SWOT-a predstavlja. Dajte svakom sudioniku vremena da razmisli i napiše svoje snage, slabosti, prilike i prijetnje. Ovo bi trebalo biti učinjeno pojedinačno kako bi se osigurala osobna refleksija.

## **Korak 2: Grupno dijeljenje**

Podijelite grupu na manje podgrupe. U tim manjim grupama, sudionici dijele svoje SWOT analize jedni s drugima. Potičite otvorene i poštovane rasprave, omogućujući članovima grupe da daju povratne informacije i alternativne perspektive na analize jedni drugih. U podgrupama, potičite sudionike da razgovaraju o zajedničkim temama i jedinstvenim uvidima. Oni mogu pomoći jedni drugima u prepoznavanju slijepih točaka u njihovim samoocjenama i ponuditi prijedloge za iskorištavanje snaga i prilika ili rješavanje slabosti i prijetnji.

## **Korak 3: Grupna prezentacija i povratne informacije**

Neka svaki sudionik ili podgrupa predstavi svoju SWOT analizu i akcijski plan većoj grupi. Ovo potiče odgovornost i omogućuje širu povratnu informaciju. Kao facilitator, pružite povratne informacije i smjernice tijekom cijelog procesa.

# Savjeti za poboljšanje osobne SWOT analize

Nakon samorefleksije i grupne povratne informacije, sudionici bi trebali stvoriti osobni akcijski plan. Ovaj plan bi se trebao fokusirati na iskorištavanje snaga, rješavanje slabosti, kapitalizaciju prilika i suočavanje s prijetnjama.

Proces samorefleksije, u kombinaciji s grupnim raspravama, produbljuje samosvijest i uvodi raznovrsne perspektive, otkrivajući nove osobne uvide. Ovi uvidi postaju primjenjivi, potičući predanost osobnom razvoju.

Uključivanje vršnjačke recenzije ili mentorstva nakon početne samorefleksije može poboljšati aktivnost. Vršnjaci ili mentori mogu ponuditi različite perspektive, obogaćujući razumijevanje sudionika i pomažući u prepoznavanju područja za rast.

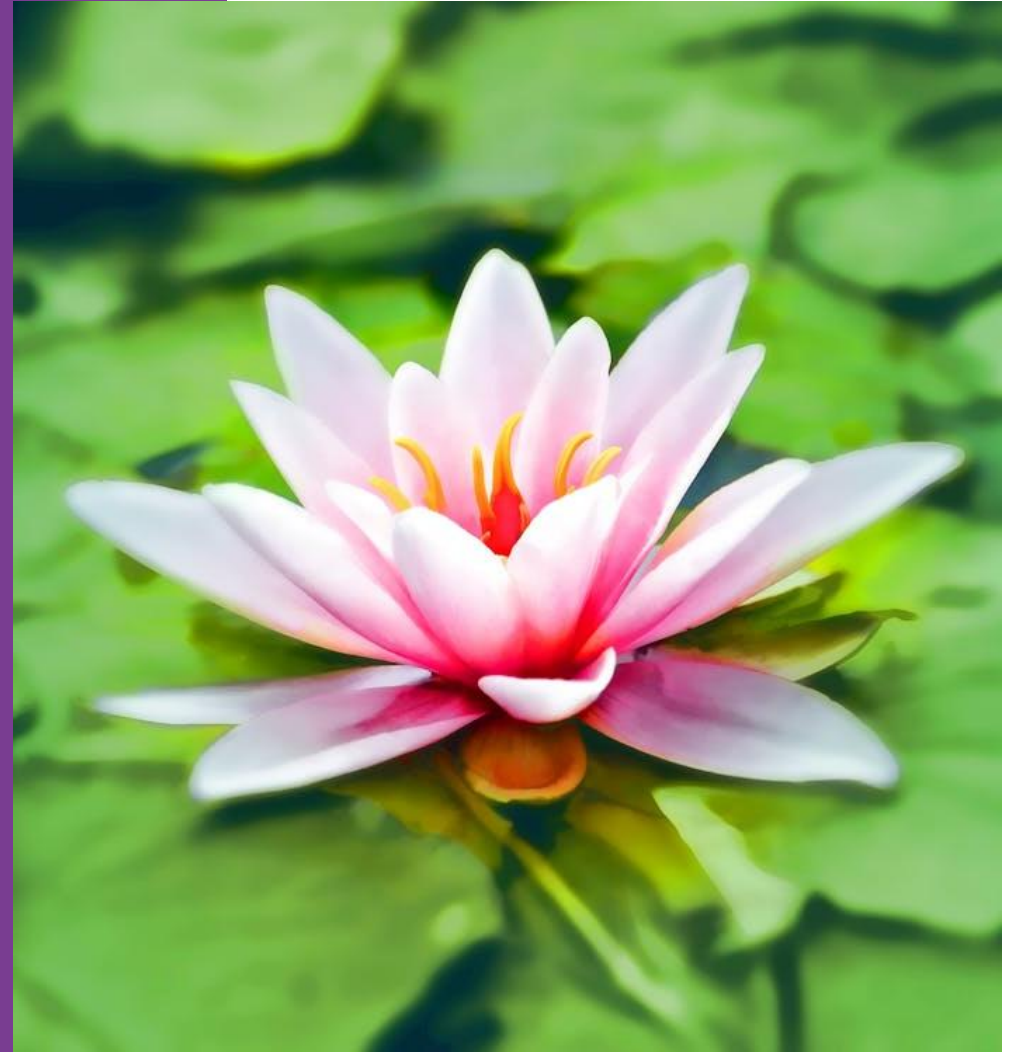
Edukatori mogu poboljšati dubinu samorefleksije u SWOT analizi vodeći sudionike kroz proces s konkretnijim pitanjima. Umjesto općih poticaja, potaknite učenike da razmišljaju o specifičnim iskustvima, izazovima i postignućima. To se može postići postavljanjem pitanja poput: "Možete li se sjetiti vremena kada ste uspješno prevladali značajan izazov?" ili "Koje ste vještine koristili u prošlosti koje su vam pomogle u teškim situacijama?"

## Aktivnost 3: Vođena meditacija

Practiciranje blagostanja nudi značajne prednosti za poduzetnike, grupu koja se često suočava s visokim razinama stresa i neizvjesnosti.

Blagostanje se odnosi na prisutnost i potpuno angažiranje u onome što radimo u tom trenutku, oslobođeno ometanja ili osude. Blagostanje pomaže u razvoju smirenijeg stanja uma, što je ključno za donošenje dobrih poslovnih odluka. Povećava svijest o vašim misaonim obrascima, omogućujući vam donošenje odluka koje su više usklađene s vašim ciljevima i vrijednostima.

Također može povećati kreativnost, otvarajući vaš um za nove ideje i perspektive, što je ključno za inovacije i razvoj strategije. Poboljšava emocionalnu inteligenciju, povećavajući samosvijest i empatiju, što je ključno za učinkovito vodstvo i timsko upravljanje.



## Aktivnost 3: Vođena meditacija

Iako postoje mnogi oblici u kojima blagostanje i meditacija mogu pomoći, mi ćemo se fokusirati na to kako provesti vođenu meditaciju u učionici kako bismo pomogli studentima da prakticiraju tehnike blagostanja.

Ova meditacija može trajati otprilike 10-15 minuta i može biti redoviti dio obrazovnog programa za mlade poduzetnike.

Osmišljena je kako bi pomogla sudionicima smanjiti stres, potaknuti pozitivan način razmišljanja te poboljšati njihov fokus i kreativnost – sve bitne kvalitete za uspjeh u poduzetništvu.





# Aktivnost 3: Vođena meditacija

## **Korak 1: Uvod i smještanje**

Započnite tako što ćete pozvati sudionike da pronađu udoban sjedeći položaj. Potičite ih da sjede u opuštenom, ali budnom položaju, bilo na stolici ili na podu. Zamolite ih da zatvore oči ili spuste pogled kako bi smanjili ometanja. Provedite nekoliko trenutaka dopuštajući svima da se smjeste, duboko dišući i postajući svjesni prostora oko sebe.

## **Korak 2: Fokusiranje na dah**

Usmjerite sudionike da se usredotoče na svoj dah. Uputite ih da primijete osjećaj zraka koji ulazi i izlazi iz njihovih nosnica ili podizanje i spuštanje njihovih prsa. Ova usredotočenost na disanje pomaže umiriti um u sadašnjem trenutku. Ako se pojave misli, potaknite ih da priznaju te misli bez osude i nježno vrate fokus na disanje.

## **Korak 3: Skeniranje tijela za opuštanje**

Polako vodite sudionike kroz skeniranje tijela, počevši od vrha glave i krećući se prema dolje do nožnih prstiju. Zamolite ih da primijete bilo kakvu napetost u tijelu i svjesno opuste ta područja. Ovaj korak je ključan za oslobađanje fizičkog stresa i uspostavljanje veze um-tijelo.

# Aktivnost 3: Vođena meditacija

## **Korak 4: Vizualizacija za poduzetnički način razmišljanja**

Pozovite sudionike da zamisle sebe na svom poduzetničkom putovanju. Potičite ih da zamisle kako prevladavaju izazove, postizanje ciljeva i osjećaj samopouzdanja i sposobnosti.

Ova tehnika vizualizacije može pomoći u izgradnji otpornosti, fokusa i pozitivnog načina razmišljanja prema njihovim poslovnim ciljevima.

## **Korak 5: Refleksija i zahvalnost**

Pred kraj meditacije, usmjerite ih da razmišljaju o tome na čemu su zahvalni u svom osobnom, akademskom ili profesionalnom životu. Zahvalnost može preusmjeriti fokus s izazova na pozitivne aspekte, poboljšavajući opće blagostanje.

## **Korak 6: Zatvaranje sesije**

Postupno ih vodite natrag u svijest o sobi. Zamolite ih da primijete zvukove oko sebe, stolicu ili pod ispod njih, i polako otvore oči.

Završite sesiju s nekoliko dubokih udisaja i potaknite trenutak tihe refleksije o iskustvu.

# Savjeti za poboljšanje vođene meditacije

Možete promijeniti meditaciju na sljedeće načine:

- Započnite meditaciju s nekoliko minuta strukturiranih vježbi disanja, kao što su duboko trbušno disanje ili naizmjenično disanje kroz nosnice. Ovo može pomoći sudionicima da se opuste i pripreme za meditaciju.
- Uključite reflektivna pitanja ili poticaje pred kraj meditacije. Pružite reflektivna pitanja ili poticaje o kojima sudionici mogu razmišljati ili pisati kasnije u dnevniku. Ovo može produbiti reflektivni aspekt prakse.
- Promijenite duljinu sesija meditacije. Nekim danima možete raditi kraću, 5-minutnu meditaciju, dok drugim danima možete produžiti na 20-30 minuta, ovisno o iskustvu i preferencijama grupe.



# 04

## REFLEKSIJA I ZAKLJUČAK



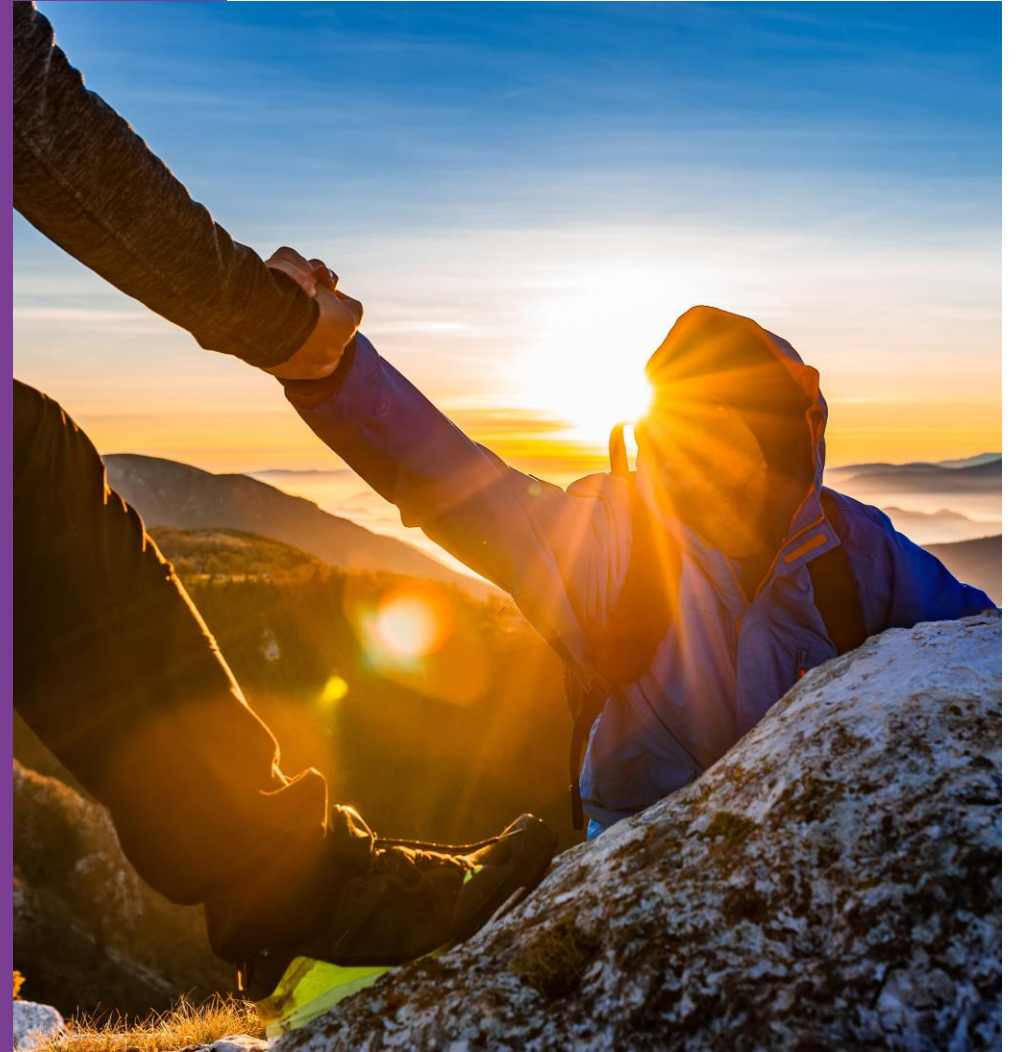
# REFLEKSIJA

Kroz ovaj modul naučili smo mnogo različitih načina kako možemo postati više samosvjesni i kako reflektirati.

Pogledajte pitanja s prvog slajda, dodati ćemo ih na sljedeći slajd kako bismo vas podsjetili!

Provedite 5 minuta pokušavajući odgovoriti na ova pitanja sada s informacijama koje sada imate.

Usporedite svoje odgovore od prije, što ste naučili?



# VJEŽBA ZA ZAGRIJAVANJE (REFLEKSIJA)

Ovo su bila pitanja iz vježbe za zagrijavanje:

Kao grupa, razmislite i zabilježite svoje misli o sljedećim stvarima:

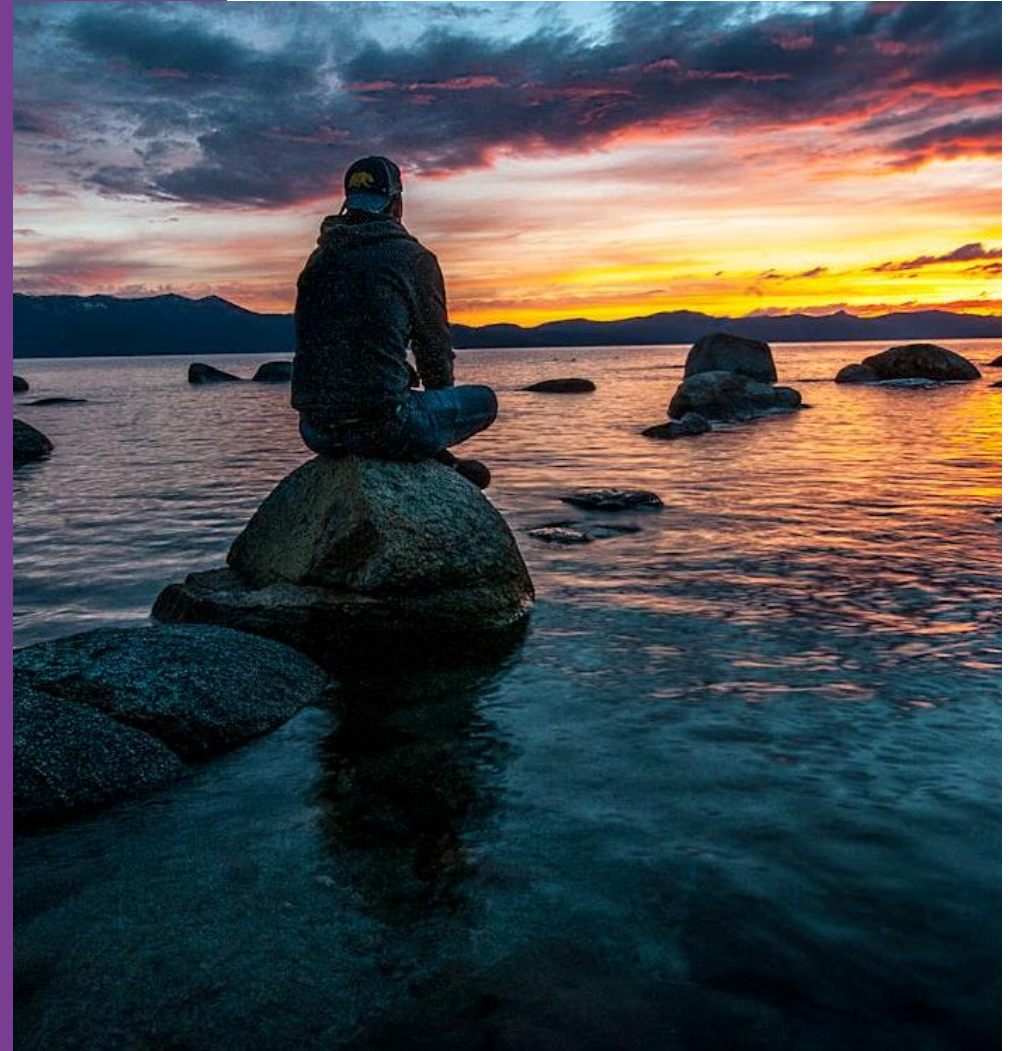
- Što mislite, što je refleksija?
- Što mislite, što je samosvijest?
- Mislite li da ste već samosvjesni? Navedite neke primjere gdje ste samosvjesni ili gdje ste mogli biti više samosvjesni.
- Zašto mislite da je važno biti samosvjestan kao poduzetnik?



# REFLEKSIJA

Također, reflektirajte se kao grupa na sljedeća pitanja:

- Koja vam je aktivnost bila najdraža?
- Koja vam je aktivnost bila najmanje draga?
- Mislite li da ćete prakticirati neke od ovih vježbi nakon ove sesije?
- Mislite li da ste više samosvjesni nakon ove sesije?





**PRATITE NAŠE PUTOVANJE**



[www.entrepreneurshiplabs.eu](http://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.