



REPUBLIKA SRBIJA
MINISTARSTVO FINANSIJA
Sektor za ugovaranje i finansiranje programa
iz sredstava Evropske unije
MINISTARSTVO ZA RAD, ZAPOŠLJAVANJE,
BORACKA I SOCIJALNA PITANJA
MINISTARSTVO OMLADINE I SPORTA

Ovaj projekat finansira
Evropska unija



#ЕУ
ЗА ТЕБЕ

PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

RAZVOJ SOCIJALNIH VEŠTINA I KOMPETENCIJA



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*



REPUBLIKA SRBIJA
MINISTARSTVO FINANSIJA
Sektor za ugovaranje i finansiranje programa
iz sredstava Evropske unije
MINISTARSTVO ZA RAD, ZAPOŠLJAVANJE,
BORACKA I SOCIJALNA PITANJA
MINISTARSTVO OMLADINE I SPORTA

Ovaj projekat finansira
Evropska unija



#ЕУ
ЗА ТЕБЕ

PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Ova publikacija je napravljena uz finansijsku pomoć Evropske unije. Sadržaj ove publikacije isključiva je odgovornost Udruženja osoba sa invaliditetom Kuršumlije i ne odražava stavove Evropske unije.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

SADRŽAJ

UVOD	4
Cilj Praktikuma.....	5
Šta su socijalne veštine/kompetencije?	5
Zašto su socijalne veštine važne?	6
Kako se stiču socijalne veštine?.....	7
Metode i tehnike za razvoj socijalnih veština.....	7
1. Prepoznavanje i analiza vlastitih potencijala.....	8
2. Informisanje i postavljanje cilja	13
3. Planiranje karijere – razvoj plana	15
4. Treninzi za razvoj veština.....	17
Meke veštine	17
Analitičke veštine.....	21
Tehničke veštine	25
Organizacione veštine	27
Lične veštine	30
UMESTO ZAKLJUČKA.....	33
TEST Asertivnosti	33
Belbinov TEST - Timske uloge	34
TEST Koji je Vaš stil upravljanja konfliktima?.....	42
TEST Organizacije vremena	46
TEST Da li se brzo prilagođavate?	50
TEST Analiza samopouzdanja.....	51



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija

PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

UVOD

Svakodnevni izazovi sa kojima se pojedinac sreće u ovoj eri čestih promena i velike pokretljivosti u sferi zapošljavanja, rezultuju potrebom za razvojem veština koje omogućavaju opstanak i napredovanje na ličnom i profesionalnom planu. Ovo se pre svega odnosi na neprestanu promenu tražnje za određenim veštinama i promenu u dostupnosti radnih mesta. Kada se govori o razvoju veština, nikako se ne misli na puko sticanje diploma, već o učenju za zapošljavanje, odnosno razvoju sposobnosti da se posao pronađe, sačuva i promeni ili da se generiše samozapošljavanje.

U današnjem poslovnom svetu, priroda i oblik rada se stalno menjaju, uporedo sa uvođenjem novih poslovnih običaja i novih modela organizacionih struktura, primenom novih tehnologija i projektovanjem, proizvodnjom i isporukom novih proizvoda i usluga. Novoj privredi potrebni su pojedinci koji poseduju široki rang veština visokog nivoa i sposobnosti, kao što su kritičko mišljenje, rešavanje problema, timski rad i veštine donošenja odluka, jer je svet u kome živi današnji čovek sofisticiran i više značan. Poslodavci očekuju da formalno obrazovanje stvara radnu snagu koja vešto komunicira i sarađuje s drugima, brzo i efikasno primenjuje svoja postojeća znanja i veštine u novim situacijama, odgovorno donosi odluke, fleksibilno rešava probleme i brzo se prilagođava promenama. Takođe, očekuju da ume da uči i ovladava novim kompetencijama, sofisticirano kritički razmišlja, inicijativna je i odgovorna prema sebi, drugima i životnoj sredini, odnosno da poseduje veštine visokog nivoa da bi delovala, odgovarala, učila dalje i reagovala na različite promene. Sve ove karakteristike nužne su za uspešan život i rad u današnjim sve složenijim, brzo promenljivim i turbulentnim vremenima, a uspešnost svake profesije i svakog pojedinca u velikoj meri će zavisiti od njegove sposobnosti da misli, čini, adaptira se i komunicira kreativno.

Studije koje su se bavile istraživanjem zašto osobe sa invaliditetom gube posao, pokazale su da mnoge osobe sa invaliditetom mogu obavljati radne zadatke na približno istom nivou kao i osobe koje nemaju invaliditet ali da mnogi od njih gube posao jer se nedovoljno integrišu u radnu sredinu, a ne zato što ne mogu da izvršavaju radne zadatke, odnosno da su socijalni faktori važniji od bilo koje nesposobnosti za obavljanje radnih zadataka. Istraživanja takođe pokazuju da je uspešno zadržavanje posla kod osoba sa invaliditetom u direktnoj vezi sa njihovim ponašanjem i stavovima, usklađenosti njihovih sposobnosti sa zahtevima posla, socijalnim ponašanjem značajnim za rad, efikasnošću i zadovoljstvom poslom. Percepcija socijalne kompetentnosti osobe sa invaliditetom od strane saradnika je takva da se osobe sa invaliditetom koje pokazuju kompetentnost u socijalnim veštinama obično doživljavaju pozitivnije od onih koje nemaju razvijene socijalne veštine, pokazuju bolje rezultate i poseduju veštine za obavljanje radnih zadataka.

U tom smislu osobe sa invaliditetom, treba da imaju opšte veštine koje će im omogućiti da se prilagođavaju promenama i uključe u proces daljeg obrazovanja i usavršavanja, odnosno da razvijaju i kontinuirano unapređuju specifične veštine koje omogućavaju njihovu vertikalnu i horizontalnu mobilnost na tržištu rada i adaptivnost na



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

promene u tehnologijama i u novim formama organizacije rada. Reč je o razvoju socijalnih veština/sposobnosti. Najveću vrednost predstavljaju takozvane prenosive (transverzalne) veštine, koje su upotrebljive u velikom broju različitih situacija i uloga i bez obzira na poslovni kontekst. Pojedinac time ostvaruje konkurentnost na tržištu rada dok organizacije zapošljavanjem takvih pojedinaca ostvaruju strateške ciljeve poslovanja.

Cilj Praktikuma

Postojeći programi obuka namenjeni osobama sa invaliditetom ne obuhvataju ili obuhvataju u maloj meri razvoj socijalnih veština osoba sa invaliditetom, neophodnih za zapošljavanje i održanje zaposlenja na otvorenom tržištu rada, ako se ima u vidu da cilj ovih programa i jeste priprema osobe sa invaliditetom da poslove za koje je obučena može da obavlja kod svakog poslodavca, osim kada se traži posebna prilagođeost radnog mesta i radne sredine.

Zato rad predstavlja svojevrsan praktikum za razvoj socijalnih veština pa njegove odrednice i specifičnosti mogu poslužiti u izradi službenih programa. Praktikum je namenjen korisnicima u projektu sa ciljem da efikasnije prepoznaju koje veštine poseduju, koje je potrebno da nauče a koje će im pomoći u njihovoj potrazi i uspešnom zaposlenju ali i za sticanje konkurenčkih prednosti atraktivnih za buduće poslodavce ili poslovne partnere. Korisnici će steći produbljena znanja vezana za socijalne veštine (procene socijalnih veština i tehnika za njihovo podsticanje) i na osnovu njih moći da planiraju intervencije u ovoj oblasti razvoja, odnosno naučiće kako da koriste različite izvore informacija o savremenom tržištu rada, kritički razmatraju prikupljene informacije i karijerne prilike, prepoznaju svoja interesovanja, potrebe, li čne osobine, znanja, veštine i sposobnosti, i povežu ih sa zahtevima savremenog tržišta rada, postavljaju realne i konkretne karijerne ciljeve u skladu sa sopstvenim odlikama kao i karakteristikama tržišta rada, odlučuju o svojoj karijeri pomoću tehnika donošenja odluka, kreiraju lični karijerni plan, aktivno pretražuju prilike za stručno usavršavanje i vrše izbor iz obrazovne ponude u skladu sa svojim ličnim karijernim ciljevima.

Šta su socijalne veštine/kompetencije?

Socijalne veštine su, prema definiciji Svetske zdravstvene organizacije: „sposobnosti prilagođavanja i pozitivnog ponašanja koje omogućavaju osobama da se uspešno nose sa zahtevima i izazovima koje predstavlja život svakog dana“. Postoji puno definicija i različitih termina socijalnih veština koji se sreću (transverzalne veštine, ključne ili suštinske kompetencije, meke kompetencije, generičke kompetencije itd.), ali ono što je zajedničko za sva određenja i što suštinski i čini ove veštine, je činjenica da se govori o umećima koja su stečena tokom različitih životnih iskustava, a ne isključivo tokom akademskog, formalnog obrazovanja. Najjednostavnije rečeno, to su višenamenske veštine koje se mogu primeniti i iskoristiti u velikom broju različitih situacija i uloga, kako svakodnevnih životnih, tako i profesionalnih.

Socijalne veštine su interaktivne prirode, uče se i stiču tokom života (preko formalnog i neformalnog obrazovanja, kroz čitanje, hobije, sport, društvene aktivnosti, profesionalne aktivnosti i život uopšte) i zasnovane su na



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

verbalnim i neverbalnim oblicima ponašanja. Izražavaju se kroz ponašanje neke osobe, i one su odgovorne za realizaciju ka cilju usmerenih i međusobno sinhronizovanih aktivnosti koje odgovaraju situaciji i kontekstu. Osoba sa invaliditetom, zbog specifičnosti odrastanja, odnosa u primarnoj porodici i niskog nivoa socijalizacije taj proces je kvalitativno drugačiji. Teškoće ili deficiti u socijalnim veštinama mogu smetati procesu socijalnog prilagođavanja i uticati na ponašanje individue.

Iako socijalne veštine nisu vezane za specifičan posao, nalaze se u osnovi obavljanja svakog posla. Nedostatak ili nedovoljna razvijenost socijalnih veština u oblasti komunikacije, poštovanja socijalnih pravila i odnosa sa kolegama utiče na integraciju osoba sa invaliditetom u radnu i socijalnu sredinu, dovodi do nesuglasica i nerazumevanja, izolovanosti, otežava saradnju prilikom obavljanja radnih zadataka i utiče na kvalitet i efikansost završavanja nekog posla. Utvrđeno je da su izvesne socijalne veštine direktno povezane sa radnim učinkom. Podizanje socijalne kompetencije je među onim oblastima u kojima, primenom odgovarajuće intervencije, osobe sa invaliditetom same mogu doprineti poboljšanju sopstvenog statusa među bitnim drugim i boljom integrisanosti u širu zajednicu.

Premda je spisak veština povelik, one se u principu mogu šire grupisati u pet glavnih kategorija koje najverovatnije povećavaju šanse za uspeh u svim oblastima i to:

- **meke veštine (interpersonalne ili međuljudske veštine)** - podrazumevaju skup veština koje omogućavaju pozitivan odnos prema drugima, komuniciranje sa njima, uticanje na njih i sl. Primeri: veštine delegiranja, veštine koučinga, veštine slušanja, veštine prezentovanja, veštine kooperacije.
- **analitičke veštine** – intelektualne veštine koje omogućavaju pojedincu da identifikuje i analizira probleme i pronalazi kreativna, inovativna i izvodljiva rešenja. Primeri: istraživačke veštine, veštine prikupljanja podataka, veštine analiziranja podataka, kreativnost, analiza rizika.
- **tehničke veštine** - praktične, direktnе veštine poput odličnog poznavanja rada na računaru, umeća rada sa određenim mašinama, programima, hardverom, umeće izgradnje ili popravke itd. Primeri: C++ programiranje, HTML kodiranje, poznavanje SQL-a, odlično poznavanje rada sa Flashom, Photoshopom, Illustratorom.
- **organizacione veštine** - veštine koje omogućavaju pojedincu da sortira podatke, planira, rasporedi projekte ili resurse, vodi evidenciju koja je tačna, efikasna i laka za korišćenje i koordinara više resursa ili zadataka. Primeri: određivanje prioriteta, upravljanje vremenom, upravljanje zadacima, upravljanje resursima, koordinacija.
- **lične veštine** - uključuju skup veština koje se tiču karaktera na radnom mestu. Primeri: integritet, pouzdanost, tačnost, marljivost, umeće donošenja odluka.

Zašto su socijalne veštine važne?

Socijalne veštine determinišu odnose sa svim osobama sa kojim ostvarujemo kontakte. Upravljanje socijalnim interakcijama jedan je od najkompleksnijih zadataka koje ljudi obavljaju, a podrazumeva uključenje mnogih



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

psiholoških sistema kao što su vizuelna i auditivna percepcija, govor i rešavanje problema. Ovi sistemi se razvijaju tokom detinjstva (i odraslog doba). Kada oni ne funkcionišu na odgovarajući način socijalne interakcije postaju otežane, naročito danas, u doba velikih promena i pokretljivosti tržišta rada.

Zato su socijalne veštine od ključne važnosti za postizanje uspeha u sveprisutnom kompetitivnom okruženju, jer su one univerzalne i mogu se koristiti u različitim poslovima i poslovnim situacijama. Ove veštine predstavljaju inventar sredstva koji pomaže da se lako prelazi iz jednog profesionalnog konteksta u drugi, da se spremnije istražuju sve dimenzije sopstvene karijere, kao i da se steknu dodatne veštine i stručnost. One osiguravaju profesionalnu oštرينу, otpornost, prohodnost i dugotrajnost karijere ukoliko se njihova svesna upotreba dovoljno vešto adaptira situaciji.

S druge strane, sposobnost identifikovanja i demonstriranja ovih veština može povećati šanse da se dobije željeni posao, jer poslodavci često traže osobe koje umeju da identifikuju i prikažu veštine koje poseduju.

Najzad, razvoj ovih veština je u skladu sa ciljevima Evropske unije u pogledu veće profesionalne mobilnosti i povećanja zaposlenosti kroz preduzetničke aktivnosti i kompatibilan je sa konceptom doživotnog učenja kao jedan od vladajućih principa Evropske unije.

Kako se stiču socijalne veštine?

Svako poseduje manje ili više razvijene socijalne veštine i one se stiču kroz čitav život, od ranog detinjstva i škole preko fakulteta, kroz formalno i druge vidove obrazovanja, kroz čitanje, društvene aktivnosti, profesionalne aktivnosti i život uopšte.

Kada se identificuje set esencijalnih veština koje se mogu poneti sa sobom i primeniti gde god, može se posvetiti misiji daljeg kultivisanja ovih veština i dodavanja novih već postojećim.

Međutim, specifičnost razvoja socijalnih veština leži u činjenici da se ovaj razvoj ne može postići samo iščitavanjem literature, već zahteva aktivan i posvećen rad na sebi. Razvoj ovih veština je od značaja kako za profesionalni, tako i za lični razvoj, i stoga mu treba posvetiti pažnju i valja se osloniti na prverene naučne metode.

Metode i tehnike za razvoj socijalnih veština

Polazeći od činjenice da se na razvoj veština može uticati primenom odgovarajućih tehnika, u daljem tekstu će biti predviđeni koraci neophodni za uspešno identifikovanje i upravljanje ličnim potencijalima i mogućnostima.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija

PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

1. Prepoznavanje i analiza vlastitih potencijala

Upravljanje ličnim potencijalima i mogućnostima treba da počne razmatranjem kvaliteta i mogućnosti sa jedne strane, i potreba za poboljšanjima kako bi šanse koje su na raspolaganju bile iskorišćene, odnosno, treba razviti pravilan odnos prema odabiru budućeg delovanja, imajući u vidu svoje potencijale i mogućnosti koje su na raspolaganju.

Identifikovanje sopstvenih snaga, talenata i veština jedan je od ključnih koraka u razvoju karijere. Bilo da traži posao ili želi da menja postojeći, veoma je važno da pojedinac bude svestan svojih osobina. Ipak, često se događa da nismo dovoljno upoznati sa veštinama koje posedujemo, jer nam nekada sam pojam ovih veština nije jasan, dok, s druge stane, često nemamo naviku da razmišljamo o svojim kvalitetima. Svako ko ume sebe da sagleda kritički trebalo bi da vidi šta proističe iz njegovog ponašanja. Ne samo da bi osoba trebalo da bude svesna gde je u odnosu na ciljeve sopstvenog ličnog razvoja, već je potrebno da razume i bude svesna kako je doživaljavaju drugi ljudi. Smisao samoprocene jesete da pojedinac postane svestan sopstvenih snaga i slabosti i razvije osećaj samopuzdanja u vezi zanimanja koje bi (sram sopstvenih potencijala) najbolje mogao i voleo da radi.

Postoji veliki broj načina pomoću kojih se mogu identifikovati sopstveni talenti i sposobnosti. Kada govorimo o identifikovanju socijalnih veština, dobra vest je to što pojedinac već poseduje ove veštine – razvio ih je tokom života: u školi, fakultetu, kod kuće, kroz sopstveni socijalni život, kao i kroz svakodnevno iskustvo na radnom mestu. Potrebno je samo da ih istraži i postane ih svestan.

U svrhu samoprocene, samoodređenja, ličnog napretka u učenju i razvoju veština i znanja značajnih za zapošljivost. se od metoda, najčešće koriste savetovanje (licem u lice, onlajn) i radionice (radionice za podsticanje samoupoznavanja, prepoznavanje ličnih interesovanja i vrednosti, procenu motivacionih stilova, stilova učenja i sl.). Procena i samoprocena profesionalnih potencijala, kao i razvoj mekih veština se postiže i kroz druge metode – predavanja, seminare, e-servis i dr. U identifikovanju ovih veština koriste se brojne tehnike. Neke od njih su SWOT analiza, upitnici samoprocene, standardizovani psihološki merni instrumenti, karte zanimanja i dr.

Kako bi se što lakše identifikovale veštine koje osoba poseduje, može se proći kroz priloženu listu veština i označiti one za koje je sigurna da se odnose na nju. Kada ih odredi, može ih iskoristiti tokom traženja posla; za pisanje CV-ja, motivacionog pisma ili tokom pripreme za poslovni intervju.

MEKE VEŠTINE	Interpersonalna veštine	u stanju sam da ostvarim uspešnu interakciju sa širokim dijapazonom ljudi; znam kako da tumačim i koristim govor tela	
	Veštine usmene komunikacije	jasno i koncizno predstavljam ideje i informacije, sa stilom i sadržajem koji su pogodni za slušaoce (bilo da je u pitanju pojedinac ili grupa); predstavljam mišljenja i ideje na otvoren, objektivan način;	



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

	Veštine javnog nastupa	umem da držim formalne prezentacije; predstavljam ideje, stanovišta i probleme na zanimljiv način	
	Savetodavne veštine	reagujem na ono što drugi kažu bez osuđivanja („aktivno slušanje“); gradim poverenje i otvorenost sa drugima	
	Veštine podučavanja/treninga	umem da pomognem drugima da steknu znanja i veštine; umem da kreiram delotvorno okruženje za učenje	
	Veštine koučinga/mentorstva	dajem povratnu informaciju na konstruktivan način; pomažem drugima da uvećaju svoja znanja ili veštine	
	Veštine nadgledanja	delegiram zaduženja i uspostavljam odgovarajući sistem odgovornosti; umem da nadgledam napredak i procenim kvalitet učinka drugih	
	Liderske veštine	motivиšem i osnažujem druge da deluju; ulivam ljudima poverenje i poštovanje	
	Veštine ubeđivanja	efektivno komuniciram radi opravdavanja pozicije ili uticanja na odluku; umem da prodajem proizvode ili promovišem ideje	
	Pregovaračke veštine	umem da vešto pregovaram; znam kako i kada da pravim kompromise	
	Veštine posredovanja	umem da razrešavam konflikte koji potiču iz razlike u gledištima ili interesima; umem da se nosim sa konfiktom na otvoren, iskren i pozitivan način	
	Veštine intervjuisanja	efikasno postavljam pitanja i odgovaram na njih; umem da učinim da se drugi osećaju opušteno i proizvedem osećaj poverenja	
ANALITIČKE VEŠTINE	Istraživačke veštine	znam kako da pronađem i prikupim relevantne polazne informacije; umem da analiziram podatke, rezimiram nalaze i napišem izveštaj	
	Veštine analitičkog/logičkog mišljenja	umem da izvlačim konkretnе zaključke iz seta opštih zapažanja ili seta konkretnih činjenica; umem da objedinjujem informacije i ideje	
	Veštine kritičkog mišljenja	u stanju sam da procenim različite tačke gledišta ili ideje i donesem objektivne sudove; istražujem sva moguća rešenja za problem, odmeravajući njihove prednosti i nedostatke	
	Veštine kreativnog mišljenja	umem da generišem nove ideje, smišljam nove stvari, kreiram nove slike ili projekte; iznalazim nova rešenja za probleme; umem efektivno da koristim dovitljivost i humor	



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

	Veštine naprednog pisanja	ume da odaberem, protumačim, organizujem i objedinim ključne ideje; umem da uredim pisani tekst tako da poruka bude najjasnija, najkonciznija i najtačnija moguća	
TEHNIČKE VEŠTINE	Napredne računarske veštine	umem da koristim različite programe; web dizajn	
	Tehnološke veštine	razumem tehničke sisteme i uspešno radim u njima; razumem tehničku specifikaciju; sa lakoćom čitam tehnička uputstva	
	Mehaničke veštine	umem da instaliram, koristim i nadgledam opremu i mehaničke sprave; umem da popravljam mehanizme	
	Opažajne veštine	umem da vizualizujem nove formate i oblike; u stanju sam da procenim fizički prostor	
	Likovne veštine	kreativno koristim boju i dizajn; umem da dizajniram predstavljanje i materijale za javnost (štampa, video, internet)	
ORGANIZACIONE VEŠTINE	Organizacione veštine	umem da organizujem informacije, ljudе ili stvari na sistematičan način; u stanju sam da odredim prioritete i ispoštujem rokove	
	Veštine planiranja	umem da planiram projekte, događaje i programe; umem da odredim ciljeve i potrebe, procenim opcije, biram najbolju opciju	
	Finansijske veštine	umem da vodim preciznu finansijsku evidenciju; umem da upravljam budžetom (odnosno, pripremam pouzdane budžete, nadgledam i vršim kontrolu troškova)	
	Administrativne veštine	umem da koristim kompjutere i ostalu osnovnu kancelarijsku opremu; umem da osmislim i održavam sisteme za evidenciju i kontrolu	
LIČNE VEŠTINE	Veštine prilagođavanja	sposobnost prilagođavanja novim situacijama i uslovima i dobro podnosim promene; odlikuje me fleksibilnost u prilagođavanju trenutnim potrebama	
	Veštine donošenja odluka	umem da identifikujem sve moguće opcije, odmerim prednosti i nedostatke, procenim izvodljivost i odaberem najizvodljiviju opciju	
	Veštine rešavanja problema	umem da razjasnim prirodu problema, procenim alternative, predložim izvodljiva rešenja i odredim ishod različitih opcija; lako se nosim sa stresnim situacijama	
	Veštine brige o drugima	umem da se odnosim prema drugima sa empatijom; u stanju sam da pružam delikatnu negu bolesnim ili starijim osobama i osobama sa teškim invaliditetom	



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija

PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

U nastavku teksta prikazana je SWOT¹ analiza koja omogućava identifikaciju ključnih činilaca koji utiču na ostvarenje cilja, a koja, ukoliko se upotrebni kao oruđe za samoprocenu, dovešće do spoznaje ličnih vrlina i nedostataka spram okruženja u kome se osoba nalazi. Na taj način SWOT analiza pomaže neprekidan proces ličnog razvoja i može se stalno koristiti tokom čitave profesionalne karijere.



Snage i slabosti predstavljaju unutrašnje činioce (osobine ličnosti) koje se mogu svesno kontrolisati. Snage su talenti, sklonosti i sposobnosti koji se moraju neprestano razvijati jer predstavljaju primarnu polugu svih ličnih životnih postignuća. Slabosti predstavljaju unutrašnje prepreke koje ugrožavaju lične snage i na kojima se mora raditi kako bi vremenom bile umanjene ili eliminisane.

Prilike i pretnje predstavljaju spoljne činioce (životno okruženje) i zato nisu pod kontrolom osobe ali se njihov uticaj može kanalizati u pravcu ostvarenja sopstvenog cilja. Prilike podržavaju lične aspiracije i pružaju mogućnost razvoja i promene, dok pretnje stoje na putu ličnog uspeha i predstavljaju opasnost za ostvarenje cilja.

Činioći	Pitanja
SNAGE	<ul style="list-style-type: none"> - Koje su moje prednosti/jake snage? - Šta to radim dobro/bolje od drugih? - U čemu sam najbolji-lja/šta to radim sa lakoćom? - U vezi čega me drugi najviše hvale/odaju priznanje? - Šta drugi vide kao moje snage? - U kojim situacijama ispoljavam svoje snage?
SLABOSTI	<ul style="list-style-type: none"> - Šta bih želeo-la da promenim kod sebe? - Koje su moje loše radne navike? - Koje zadatke izbegavam da radim? - Šta drugi vide kao moje slabosti? - Koje osobine su me koštale najvećih neprijatnosti?

¹ Naziv SWOT je skraćenica od početnih slova engleskih reči: **S**trengths (snage), **W**eaknesses (slabosti), **Objectives (prilike/šanse) i **Tpretnje) i u osnovi predstavlja povratnu informaciju o sebi i okruženju****



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

	<ul style="list-style-type: none">- U kojim situacijama ispoljavam svoje slabosti?
PRILIKE	<ul style="list-style-type: none">- Sa kojim prilikama se suočavate?- Koji su interesantni trendovi na tržištu?- Šta se smatra najboljim u Vašem polju stručnosti?- Da li Vaše snage otvaraju neke od prilika?- Da li Vaša poznanstva omogućavaju nove prilike?- Kakva pomoć Vam je potrebna da ostvarite uspeh?
PRETNJE	<ul style="list-style-type: none">- Sa kojim pretnjama se suočavate?- Da li postoji konkurenca na Vašem putu?- Da li promene ugrožavaju Vaše polje interesovanja?- Da li se Vaše slabosti odražavaju na pretnje?- Šta iz okruženja može da spreči Vaš uspeh?- Da li imate dovoljno materijalnih resursa za uspeh?

Osobenosti SWOT analize ogledaju se u međusobnim interakcijama svih ključnih činilaca i zato je potrebno znati sledeće:

- Prvo je potrebno proceniti sebe, potpuno iskreno i realno. Ne treba dozvoliti da mišljenja drugih utiču na ličnu percepciju pre nego što se izvrši samoprocena.
- Za procenu je potrebno izdvojiti vreme
- Prilikom procene unutrašnjih činilaca (snaga i slabosti) potrebno je pitati i druge koji Vas dobro poznaju (porodica, prijatelji, kolege) da identifikuju Vaše snage i slabosti
- Prilikom procene spoljašnjih činilaca (prilike i pretnje) potrebno je proveriti sve dostupne izvore podataka koji mogu dati jasnu sliku sadašnjeg i projekciju budućeg okruženja (sajtovi, vesti, izveštaji, razgovori sa ljudima)
- Određeni odgovor može da se javi i kao pokretač i kao prepreka. Zato se odgovori moraju posmatrati kroz širu sliku ličnih stavova i shvatanja jer su uzajamno povezani i zavisni čime utiču na ispoljavanje pokretača i prepreka.
- Ukoliko samoprocena potvrди sliku koju imate o sebi biće prilično jasno u kom pravcu treba planirati. Međutim, ako dobijete drugačiju sliku ne treba se obeshrabriti ili uplašiti, to je znak da ste počeli da shvatate ko ste i šta biste mogli da ostvarite u svom životu.

Kada se jednom stekne uvid u sopstvene veštine, može se posvetiti njihovom daljem razvijanju i dodavanju novih već postojećim, jer stalno učenje i usavršavanje je ključ unapređenja karijere.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

2. Informisanje i postavljanje cilja

Informisanje se tiče dostupnosti svih informacija korisnicima koje su neophodne za planiranje, postizanje i održavanje zaposlenosti i drugih vidova radnog angažovanja. Ono uključuje i informacije o zanimanjima, neophodnim kompetencijama, stanju i trendovima na tržištu rada, perspektivama za zapošljavanje, o mogućnostima za sticanje i razvoj veština/kompetencija i radnog iskustva. Informisanje treba da pruža osnovu za donošenje pravih i utemeljenih odluka o karijeri, upućujući pojedinca na samostalno istraživanje i formiranje kritičkog odnosa prema različitim izvorima informisanja.

Da bi se donosile adekvatne odluke pojedinci moraju biti upoznati sa svim načinima i mogućnostima koje stoje na raspolaganju za sticanje znanja, veština ili iskustva i uključuju prikupljanje i korišćenje informacija koje su neophodne za planiranje i postizanje postavljenog cilja, a u skladu sa ličnim potrebama i interesovanjima i razumevanje poslovne sfere i oblasti zapošljavanja.

Razvoj i održavanje veb servisa za informisanje i savetovanje je među najčešće korišćenim metodama sa pomenutom svrhom. Osim toga, organizuju se radionice i savetodavni rad, predavanja na temu karijernog informisanja i razvoja karijere, istraživanja obrazovnih opcija i tržišta rada, radne etike, poslovne komunikacije. Susreti sa predstvincima odgovarajućih zanimanja i poslodavcima takođe doprinose upoznavanju neophodnih kompetencijama, mogućnostima za sticanje i usavršavanje. Uobičajene tehnike za navedene potrebe su neposredna i posredna komunikacija (licem u lice, telefonski, onlajne, sajтови, blogovi, Skype i slični programi), seminari, prezentacije, praćenje, posmatranje i učenje na radnom mestu, sajmovi zapošljavanja i dr.

Postavljanje ciljeva je takođe veština. Smisao postavke cilja je da se odredi slika ličnih postignuća u životu, odnosno cilj mora biti vizija ličnog uspeha. Specifičnost procesa postavljanja cilja i razvoja ličnih sposobnosti nameće *coaching*² kao metodološki okvir. Coaching je kao proces po definiciji fokusiran na budućnost (rezultat) a ne na prošlost (problem). Kada se proceni koje su prepreke u ostvarivanju cilja, potrebno je isplanirati korake koji vode ka njegovom ostvarenju.

Najpoznatiji coaching model je GROW i predstavlja skraćenicu engleskih reči: ***Goal (cilj)***, ***Reality (realnost)***, ***Options (rešenja)*** i ***Will (volja)***. Osnovna namena ovog modela je da pomogne pojedincu oko postavke cilja i načina na koji će ga ostvariti koristeći sopstvene potencijale.

² Naziv coaching dolazi od engleske reči za kočiju i u prenosnom značenju predstavlja vozilo kojim se putuje kroz život ka željenom cilju.



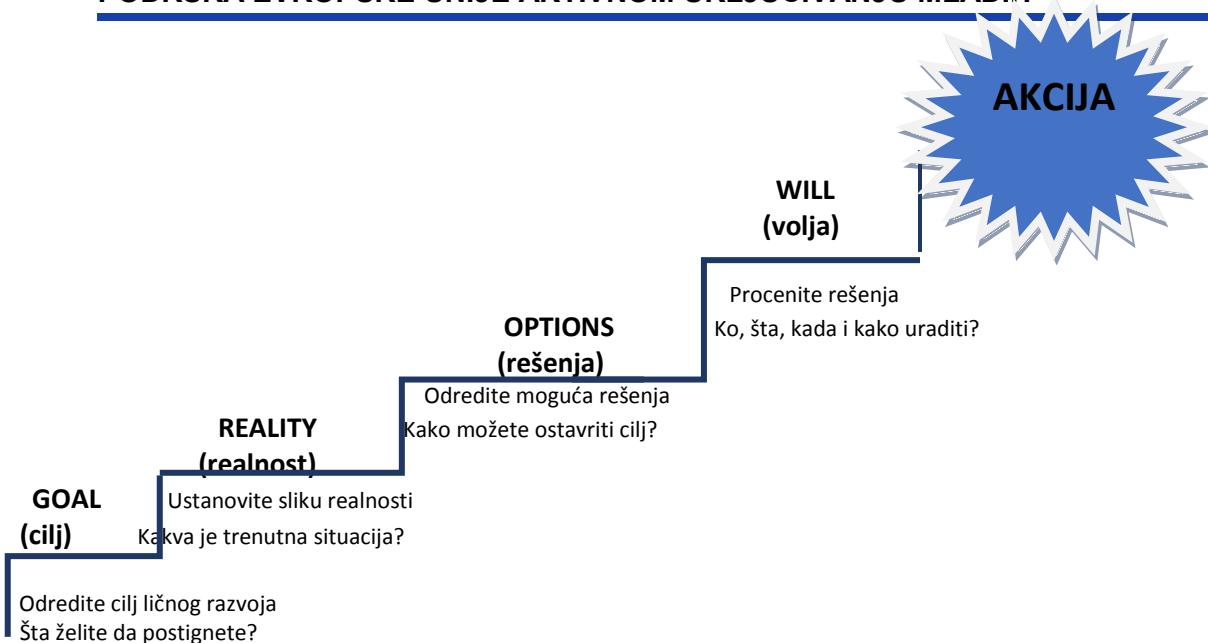
Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH



CILJ – Postavite jasnu ličnu viziju u profesionalnom životu, koja mora da ima krajnje odredište i vreme potrebno za ostvarenje. Cilj mora biti slika vašeg postignuća, bez obzira na sadašnjost, jer u suprotnom predstavlja samo poboljšanje trenutnog stanja.

REALNOST – Ovo je polazna tačka realnosti koja definiše jaz u odnosu na postavljeni cilj. Utvrđite dostupne resurse (materijalne i nematerijalne).

REŠENJA - Kada odredite gde želite da stignete u odnosu na to gde se sada nalazite, treći korak je iznalaženje rešenja kojima ćete ostvariti cilj. Istražite vreme, troškove i rizik za svako rešenje.

VOLJA – Procenite prednosti i nedostatke predloženih rešenja. Utvrđite moguće prepreke za ostvarivanje cilja i isplanirajte akciju i utvrđite način praćenja aktivnosti i potrebnu podršku.

U definisanju svakog koraka postavke cilja i razvoja ličnih veština i kompetencija, mogu pomoći ključna pitanja GROW modela:

Činoci	Pitanja



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

CILJ	<ul style="list-style-type: none">- Šta želim da postignem?- Kako izgleda krajnje postignuće u mojoj karijeri?- Šta bi pokušao kada bi znao-la da će sigurno uspeti?- Kako će znati da sam postigao cilj?- Koje su moje najvažnije mere uspeha?- Do kada želim da postignem cilj?
REALNOST	<ul style="list-style-type: none">- Kakva je moja trenutna situacija?- Koji je uzrok ovakve situacije?- Koji su moji ključni pokretači i prepreke?- Kojim ljudskim i materijalnim resursima raspolažem?- Da li sam ranije imao-la ovakvu situaciju?- Šta su drugi radili u sličnoj situaciji?
REŠENJA	<ul style="list-style-type: none">- Kako mogu da ostvarim cilj?- Šta još mogu da uradim?- Kolika su ulaganja i koristi svakog rešenja?- Šta ukoliko bih imao-la više resursa?- Šta ukoliko bih uklonio-la postojeće prepreke?- Šta su drugi radili u sličnoj situaciji?
VOLJA	<ul style="list-style-type: none">- Šta/kada/kako će uraditi.....?- Koje prepreke mogu imati za ostvarenje rešenja?- Koju podršku mogu imati za ostvarenje rešenja?- Koji su prednosti i nedostaci predloženih rešenja?- Za koliko će realno moći da ostvarim dato rešenje?- Imam li čvrstu volju da ostvarim zamišljeno?

Važno je zapamtiti da je u osnovi uspešnog postizanja ciljeva *motivacija*. Veliki i daleki ciljevi imaju dve strane: pokretačku i obeshrabrujuću. Zbog toga je potrebno napraviti plan koji se sastoji iz manjih koraka koji će olakšati put do uspeha. Time se stiče samopouzdanje i iskustvo.

3. Planiranje karijere – razvoj plana

Planiranje podrazumeva da odluke donosimo svesno, pružajući našim planovima izvesnu dozu fleksibilnosti. Veoma je važno planirati, kako bismo znali u kom pravcu želimo da se krećemo i šta želimo da postignemo. Smisao stvaranja plana je da se na organizovan način postave lične odrednice (prolazne kapije) koje mogu biti različita iskustva na putu ka ostvarenju postavljenog cilja. SWOT i GROW model daju detaljnu sliku svih činilaca koji utiču na lični razvoj. Zbog toga lični plan razvoja postaje artikulisana vizija, lični podsetnik i povratna sprega ka ostvarenju cilja.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Planiranje karijere ili upravljanje vlastitom karijerom polazi od identifikacije izbora i mogućnosti, preko planiranja i odlučivanja, do upravljanja kariernim putevima i promenama. Metode su brojne. Savetovanje (neposredno i posredno, individualno i grupno) najčešće se koristi za donošenje odluka i izradu ličnog karijernog plana, ali i za adekvatno prezentovanje svojih znanja i veština poslodavcima (izrada aplikacionih dokumenata i lično predstavljanje). U istu svrhu koriste se i druge metode – informisanje (upotreba štampanog/elektronskog materijala), predavanja, seminari i radionice. Testiranje različitih karijernih opcija i sticanje radnog iskustva (kroz praktično iskustvo) postiže se organizovanjem stručnih praksi i drugih oblika povezivanja sa poslodavcima. Među tehnikama za planiranje karijere i upravljanje karijerom nalazi se, između ostalog, intervju, prezentacija, izrada akcionog (karijernog) plana, simulacija razgovora sa poslodavcem.

Važno je napomenuti da razvoj nije statičan i pod stalnim je uticajem promena koje prvenstveno dolaze iz našeg okruženja. Zbog toga, proces razvoja zahteva praćenje rezultata i reagovanje na promene. Jednom postavljen plan je podložan dopunama i tada je potrebno ponovo proći kroz sve korake samoprocene.

Predloženi koraci izrade plana prate strukturu GROW modela. Od posebnog je značaja fokusirati se na razvoj ličnih veština/sposobnosti (od trenutnog do željenog stanja) koji su osnovni pokretač ličnog razvoja.

RAZVOJNI PERIOD: od _____ do _____

CILJ

- Postavite jasnu ličnu viziju kao višu sliku Vašeg postignuća
- Podelite cilj na korake koje možete pojedinačno ostvariti (zadaci)

ANALIZA STANJA

- Opиште vaše trenutno stanje kao polaznu tačku realnosti u odnosu na postavljeni cilj
- Rezimirajte najvažnije rezultate SWOT analize (pokretači i prepreke)
- Navedite sve Vaše resurse (resursi)

RAZVOJNE POTREBE

- Navedite sva rešenja kojima ćete ostvariti postavljeni cilj (rešenja)
- Opишite razvojne aktivnosti za svako rešenje:
 - Učesnike koji su neophodni za realizaciju akcije
 - Vremenski rok potreban za ostvarivanje akcije
 - Opis ostvarenja (po završetku akcije)



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

4. Treninzi za razvoj veština

Veštine predstavljaju naučene ili stečene načine ponašanja. Od stepena razvoja pojedinca zavisiće i nivo razvijenosti veština koje on poseduje. Kako je veštine moguće naučiti, radi bržeg i lakšeg usvajanja novih znanja, neophodno je biti motivisan, spreman na uvežbavanje, iskoristiti prethodno stečena znanja i iskustva koja mogu pomoći u tome.

Ukoliko se uoči da su određene veštine slaba tačka, neophodno je uložiti određeni napor u njihov razvoj kako bi se u narednom periodu mogle prikazati pred poslodavcem kao razvojne veštine koje su unapređene i pospešene. Unapređujući lične veštine, stvara se prednost u odnosu na druge kandidate prilikom apliciranja i potrage za željenim radnim mestom. Važan faktor uspešnog sticanja veština, nasuprot pukom sticanju teorijskog znanja o veštinama jeste trening veština.

U nastavku je predstavljen spisak treninga veština i kompetencija³ koje se smatraju najznačajnijim u procesu zapošljavanja osoba sa invaliditetom a na osnovu pregleda istraživačke studije "Procena potreba za razvijanje veština OSI u Kuršumliji", konsultacija sa glavnim interesnim grupama i izrađenih programa i sprovedenih obuka u okviru projekta "Aktiviranje za više mogućnosti".

Ponuđeni treninzi nisu konačna lista obuka koje je moguće i poželjno proći. U zavisnosti od konkretne problematike moguće je kreirati treninge koji najviše odgovaraju definisanim ciljevima polaznika/korisnika. Svaki trening može da se realizuje individualno ili grupno, kroz nekoliko radionica, direktno ili on-line u zavisnosti od potreba i mogućnosti samih polaznika. Svaka od navedenih veština se u određenoj meri može i samostalno razviti, ali podrška koju pruža stručno vođenje kroz procese razvoja veština doprinosi ne samo većoj efikasnosti, već i većoj satisfakciji i samoprihvatanju pojedinaca.

Meke veštine

1. Komunikacijske veštine

Komunikacijske veštine su važan element svake radne pozicije, čak i kada posao ne zahteva stalnu interakciju sa ljudima, komunikacija sa kolegama i nadređenima je nezaobilazna. Komunikacija je dvosmeran proces, te razvijene komunikacijske veštine podrazumevaju kako veštinu slanja poruka, tako i veštinu primanja istih. Zato je važno razvijati veštinu asertivne komunikacije, ali i veštinu aktivnog slušanja. Ova veština omogućava pojedincu redukciju stresa, bolje upravljanje sopstvenim obavezama, efikasniji rad sa teškim ljudima, adekvatno reagovanje na pokušaje manipulacije. Asertivnost u komunikaciji doprinosi ostvarenju radnih ciljeva, povećanju samopouzdanja, razvoju međusobnog poštovanja saradnika, ali i, kako istraživanja navode, povećanju zadovoljstva poslom. Razvoj veštine aktivnog slušanja podrazumeva učenje o tome kako održati fokus,

³ Sve veštine podeljene su u 5 grupa veština/kompetencija



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

onemogućiti distrakcije i kako biti koncentrisan na sve verbalne i neverbalne znake koje sagovornik šalje. Aktivno slušanje doprinosi boljim međuljudskim odnosima, manjem broju konflikata, davanju konstruktivnog fidbeka, kao i većoj spremnosti da se uvaži tuđe mišljenje i isto inkorporira u donošenje odluka.

Svrha obuke:	<i>Razvijanje asertivne komunikacije između učesnika komunikacije</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Jačanje samoodgovornosti i samopuzdanja</i> - <i>Razvijanje direktnе i jasne komunikacije</i> - <i>Razvijanje sposobnosti za asertivno ponašanje u konfliktnim situacijama</i>
Sadržaj	<i>Načini i tipovi komunikacije; Razlike između agresivne pasivne i pasivno-agresivne komunikacije; Pojam asertivnosti; Uzroci neasertivnosti; Primena asertivne komunikacije; Asertivna prava i odgovornosti; Tehnike asertivnosti; Lične granice; Kako reći NE; Aktivno slušanje-osnova svake komunikacije; Principi aktivnog slušanja; Verbalni i neverbalni zanci aktivnog slušanja; Usvajanje načina komunikacije kojim se uvek postiže cilj;</i>
Efekti obuke	<p><i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Razumeju razlike između asertivne, pasivne i agresivne komunikacije</i> - <i>Primene asertivnu komunikaciju u izazovnim situacijama</i> - <i>Komuniciraju direktnо, bez okolišanja</i> - <i>Nauče da prime i upute kritiku</i>
Očekivani ishodi	<i>Osnazeni polaznici, osposobljeni za primenu raznovrsnih tehniki asertivne komunikacije Povećano zadovoljstvo i produktivnost zaposlenih Povećan prostor za izgradnju kvalitetnijih odnosa Bolje rešavanje konflikt-a</i>

2. Veštine prezentacije/ javni nastup

Često se pod prezentacionim veštinama podrazumeva samo govor pred više od 100 ljudi na konferencijama, međutim, nismo ni svesni koliko često prezentujemo. Svaki put kad želimo da predstavimo svoju ideju nekome, kada odemo na intervju za posao pa prezentujemo sebe i svoje sposobnosti, sastanak sa timom... sve je to prezentacija. Strah od javnog nastupa ima čak 70% ljudske populacije. Prema nekim istraživanjima smatra se i najvećim strahom ljudi. Ono na šta možemo da utičemo jeste da naučimo kako da minimiziramo taj strah tako da ne utiče na naš performans u toku prezentacija. I to je moguće vežbom i pravim alatima. Efektivne prezentacije i veštine javnog nastupa su važne kada želite da prenesete poruku na najbolji mogući način i izazovete efekat koji pokreće na akciju ili da predstavite sebe i organizaciju u pravom svetlu.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Svrha obuke:	<i>Savladavanje tehnika vođenja prezentacija, sastanaka i javnih nastupa</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - Jasno prenošenje informacija i ideja kroz čitav niz medija pojedincima ili grupama - Jačanje samopuzdanja - Izražajno predstavljanje stavova, ideja, misli
Sadržaj	<i>Pravila uspešne prezentacije; Sadržina i kanal za prenošenje poruke; Trema; Prvi utisak; Otvaranje; Reči; Govor tela; Korišćenje prostora; Neverbalne poruke; Način govora; Interakcija sa učesnicima; Zatvaranje prezentacije;</i>
Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Se prilagode različitim sagovornicima - Zadrže pažnju publike tokom cele prezentacije - Efektivno i sugestivno prenesu poruku - Se reše osećaja stresa i treme prilikom držanja prezentacije - Ostvare uticaj u komunikaciji kroz govor tela - Izađu na kraj sa nezgodnim učesnicima
Očekivani ishodi	<i>Unapređena komunikacija sa ljudima iz privatnog i poslovnog okruženja</i> <i>Smanjivanje treme i stresa</i>

3. Timski rad

Timski rad podrazumeva sposobnost da se lako i efikasno radi u grupi. Rad u timu doprinosi osnaživanju članova tima, boljoj radnoj atmosferi, razvoju fleksibilnosti, ali i odgovornosti. Ljudi su socijalna bića, ali to nije garant uspeha u timskom radu. Pojedinci mogu biti skloniji individualnom radu ili im može manjkati neka veština uspešnog timskog igrača. Pojedini elementi uspešnog timskog rada razvijaju se kroz interakciju sa timom, poput osećanja zajedništva i pripadnosti, ali pojedini elementi zahtevaju rad na sebi. Preuzimanje inicijative, spremnost na delegiranje obaveza, kooperativnost, spremnost na dijalog – samo su neke od veština koje se mogu razviti radom na sebi.

Svrha obuke:	<i>Razumevanje sopstvene uloge u timu, unapređenje veštine komunikacije i izgradnje boljih odnosa sa ostalim članovima tima</i>
---------------------	---



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i cofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Upoznavanje sa značajem timskog rada u organizaciji;</i> - <i>Upoznavanje sa procesom i dinamikom timskog rada, timskim ulogama i izvorima potencijalnih konfliktata;</i> - <i>Praktična primena formiranja tima i zajedničkog donošenja odluka;</i> - <i>Praktična primena metoda motivacije i rešavanja konfliktata</i>
Sadržaj	<p><i>Šta je tim i koje su uloge u timu? Izgradnja tima (teambuilding); Uloga i izbor lidera – upravljanje timom; Faze razvoja tima; Metode timskog odlučivanja – jake i slabe strane; Efektivna razmena ideja u grupi; Slušanje drugih mišljenja; Motivisanje ljudi u timu; Preuzimanje svog dela odgovornosti u grupi; Rešavanje konfliktata u timu; Prihvatanje i učenje iz konstruktivne kritike i pružanje pozitivnog, konstruktivnog fidbeka; Šta čini tim uspešnim?; Prepoznavanje snaga i slabosti – sopstvenih i drugih članova tima; Saradnja na postizanju zajedničkog cilja</i></p>
Efekti obuke	<p><i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Razumeju koncept i značaj timskog rada u organizaciji;</i> - <i>Razumeju dinamiku tima i timske uloge;</i> - <i>Razumeju svoju ulogu u timu;</i> - <i>Prepoznaju eventualne zone mogućih konfliktata;</i> - <i>Praktično primene metode izgradnje tima;</i> - <i>Razumeju značaj faktora uspešnosti tima;</i> - <i>Prepoznaju uticaj (svoje) uloge lidera na efikasan rad tima;</i> - <i>Praktično primene neke od metoda i tehnika motivisanja ljudi u timu;</i> - <i>Praktično primene neke metode rešavanja eventualnih konfliktata u timu</i>
Očekivani ishodi	<p><i>Bolje razumevanje procesa i dinamike timskog rada,</i></p> <p><i>Razvijanje veštine komunikacije sa drugima, motivisanja, efikasnog delegiranja uloga, rešavanje konfliktata u timu.</i></p>

4. Upravljanje konfliktima

Konflikti su deo života, deo svake promene. Nastaju kao rezultat nerazumevanja, nedostatka informacija ili poznavanja, loše komunikacije ili oprečnih stavova. Mogu voditi ka napretku ili katastrofi u zavisnosti kako ih doživimo i kako im pristupimo. Konflikt nas može učiniti mudrijim, ukoliko uspemo da zaustavimo loš tok i dosegnemo međurazumevanje. To znači da možemo naučiti da rešavamo konflikte na kreativan i konstruktivan način.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Svrha obuke:	<i>Razvijanje novih i praktičnijih načina za rešavanje konfliktata</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Unapređenje komunikacionih veština sa različitim tipovima osoba</i> - <i>Identifikovanju potencijalnih problema u odnosima i pronalaženju mogućih načina za njihovo rešenje</i> - <i>Konstruktivno rešavanje konfliktata</i>
Sadržaj	<i>Koncept konflikta; Načini percepcije konflikta: konflikt kao pretnja ili kao mogućnost; Vrste konflikata; Faze u razvoju konflikta (dinamika konflikta); Sposobnost gledanja iz "drugog ugla"; Preferencije u interakciji sa drugima; Psihološke potrebe – motivaciju za lični i profesionalni uspeh Stilovi ponašanja u konfliktu; Ishodi konflikata; Principi rešavanja konflikta; Veštine rešavanja konflikta.</i>
Efekti obuke	<p><i>Nakon završetka obuke polaznici će biti sposobljeni da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Razumeju osnovne principe rešavanja konflikta</i> - <i>Razumeju važnost održavanja dobrih odnosa sa drugim osobama</i> - <i>Prilagode svoj način rešavanja konflikta u zavisnosti od situacije</i>
Očekivani ishodi	<p><i>Bolje rešavanje konflikta</i></p> <p><i>Unapređenje veština komunikacije u timu ili u radu sa kolegama i klijentima, koje se odnose na rešavanje konflikta</i></p> <p><i>Usvojeni pristupi rešavanju problema koji vode do uspostavljanja i izgradnje saradnje i dobrih odnosa.</i></p>

Analitičke veštine

Analitičke veštine su intelektualne veštine koje omogućavaju identifikaciju i analizu problema i pronalaženje kreativnih rešenja. Tu spadaju: istraživačke veštine, sinteza i analiza informacija i kreativnost.

1. Analitičko- istraživačke veštine

Istraživanje i analiziranje znači sposobnost da se koriste različiti izvori informacija kako bi se sagledale opcije i rešavali problemi ili zadaci. Veštine istraživanja i analiziranja predstavljaju najznačajnije veštine koje podstiču kritičko mišljenje, omogućavaju da ocenjujemo različite izvore informacija i zauzimamo stav prema njima. Od načina na koji prosuđujemo da li je nešto ispravno ili ne, i od toga koliko se pažljivo i analitički bavimo poslom koji



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

obavljamo, u mnogome zavisi da li će rezultat biti ispravan, upotrebljiv i prihvatljiv.

Svrha obuke:	<i>Savladavanje osnovnih znanja i upotreba veština u vezi sa prosuđivanjem, analitičkim načinom posmatranja podataka i događaja i stvaranje adekvatne istraživačke baze</i>
Ciljevi obuke:	- Praktična primena tehnika dobrog i objektivnog prosuđivanja
Sadržaj	<i>Sistematično prikupljanje informacija kako bi se uspostavio princip ili pravilo; Pojašnjavanje prirode problema pre donošenja odluke o akciji koju treba preduzeti; Prikupljanje, klasifikacija i sumiranje podataka; Formulisanje pitanja; Analiza faktora koji utiču na problem</i>
Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti sposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Identifikuju i analiziraju probleme i pronalaze izvodljiva rešenja - Donose konkretnе zaključke iz seta opštih zapažanja ili seta konkretnih činjenica - Objedinjuju informacije i ideje na sistematičan način
Očekivani ishodi	<i>Usvojene tehnike za pravilno prosuđivanje i primenu analitičko-istraživačkih veština</i> <i>Unapređenje sposobnosti efikasnog korišćenja prikupljenih rezultata</i>

2. Veštine kreativnog mišljenja

Veštine kritičkog razmišljanja koristimo svaki dan u životu, počev od našeg rada do našeg slobodnog vremena i sve ono što je između njih koristi ove jedinstvene i vredne sposobnosti. Kreativno mišljenje, intuitivno mišljenje ili kreativnost je unošenje novina u proces mišljenja, dakle u proces povezivanja iskustava, ideja, činjenica i informacija. Ovde se ne misli na umetničku kreativnost, tj. na proizvodnju sadržaja umetničkim umećem, već na prvom mestu na kreativno mišljenje koje će na nov način objedinjavati i spajati naizgled teško spojiva svojstva stvari, procesa, ideje, inovacije, veštine, i na nov način kombinovati atribute proizvoda i usluga.

Svrha obuke:	<i>Savladavanje osnovnih znanja i upotreba veština logičkog, kreativnog i kritičkog mišljenja za potrebe rešavanja spornih situacija i povećanje samopouzdanja</i>
---------------------	--



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none">- <i>Upoznavanje sa praktičnim alatima i tehnikama koji mogu da podstaknu kreativno razmišljanje i inovacije</i>- <i>Identifikovanje prilika za unapređenje i pretvaranje postojećih problema u mogućnosti za dalji razvoj</i>- <i>Stvaranje navika alternativnog rešavanja problema koje unapređuju performanse pojedinca, timova i organizacija</i>- <i>Podsticanje radozonalosti i kreativnih misli</i>
Sadržaj	<p><i>Šta je kreativno razmišljanje; Prednosti kreativnog razmišljanja; Preduslovi za kreativnost; Kako razmišljati kreativno; Kako podstićati kreativnost; Kako razmišljati van uobičajenih okvira; Pet modela kreativnog razmišljanja; Tehnike kreativnog razmišljanja (mentalna mapa, mozgalica, 6 šešira, moždane oluje, igranje uloga, superheroj, SCAMPER)</i></p>
Efekti obuke	<p><i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Primene proverene tehnike kreativnog razmišljanja</i>- <i>Uvidaju greške u razmišljanju kod sebe i drugih i da ih koriguju</i>- <i>Nauče koji je stav prema rešavanju problema putem kreativnog razmišljanja najbolji</i>
Očekivani ishodi	<p><i>Usvojena metodologija za rešavanje problema na alternativni način</i></p> <p><i>Izgrađeno samopouzdanje u iskazivanju sopstvenih misli i osećanja.</i></p> <p><i>Razvijena kritičnost, autonomija i racionalno razmišljanje i stvaranje otpornosti na predrasude, preuranjene zaključke i sudove.</i></p>

3. Veštine rešavanja problema

Bilo šta da radimo, susrećemo se sa problemom koji treba rešiti. Rešavanje problema uključuje analitičke, kreativne i veštine kritičkog mišljenja. Veštine rešavanja problema uključuju prepoznavanje dugoročnih posledica rešenja problema i ispitivanje, razradu, implementaciju i evaluaciju plana aktivnosti u cilju rešavanja problema. Pojedinci moraju biti u stanju da procene informaciju ili situacije, da ih razlože na glavne komponente, da razmotre različite pristupe i da ih reše. Takođe treba da budu u stanju da odluče koji pristup je najbolji.

Svrha obuke:	<i>Savladavanje tehnika kojima se može doprineti rešavanju problema na efikasan način</i>
---------------------	---



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ovladavanje veštinom rešavanja problema i uklanjanje prepreka za ostvarivanje</i> - <i>Unapređivanje veština konstruktivnog prevazilaženja svakodnevnih teškoća</i>
Sadržaj	<p><i>Problem – teškoća ili šansa; Uočavanje i identifikovanje problema; Sagledavanje uticaja problema na ostvarenje ciljeva; Koraci u rešavanju problema; Tehnike za rešavanje problema; Umeće delegiranja rešavanja problema; Generisanje rešenja problema; Analiza rezultata</i></p>
Efekti obuke	<p><i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>promene način razmišljanja i reviziju pristupa koji je doveo do problema</i> - <i>Kroz identifikovanje, analizu i rešavanje konkretnih problemskih situacija iz profesionalnog ili ličnog okruženja blagovremeno uoče problem, adekvatno ga procene i odaberu najefikasniji i najkorisniji način za njegovo prevazilaženje</i>
Očekivani ishodi	<p><i>Unapređene veštine prevazilaženja problema i minimizovanja njihovog uticaja na ostvarenje rezultata</i></p> <p><i>Razvijena sposobnost kritičkog sagledavanja iskustva i procesa i donošenje efektivnih odluka</i></p>

4. Veštine donošenja odluka

Odluka se može definisati kao izbor jedne iz skupa mogućih opcija. Kada donosimo neku odluku, možemo da se vodimo logikom, a možemo i da se oslonimo na intuiciju. Kada donosimo važne ili složene odluke, logički analiziramo postojeće opcije i kroz procenu prednosti i mana svake od njih pokušavamo da izaberemo najbolju. Najbolja odluka je ona koja nam donosi najviše koristi, odnosno kojima se maksimizira dobitak i minimizira gubitak. Kako bismo izbegli greške pri donošenju važnih odluka, važno je da usvojimo veštine donošenja odluka.

Svrha obuke:	<i>Savladavanje tehnika za razvoj i unapređenje kreativnosti, kao i na unapređenje procesa donošenja poslovnih odluka</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Osnaživanje pojedinaca i njihovih kreativnih kapaciteta u svakom koraku procesa donošenja odluka</i> - <i>Unapređivanje veština efektivnijih pristupa procesu odlučivanja</i>



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Sadržaj	<i>Merenje stepena kreativnosti i efikasnosti osobe u situacijama donošenja odluka; Identifikacija oblasti u kojima je potrebno poboljšanje kreativnih kapaciteta (otvorenost za informacije; sposobnost usklađivanja kreativnosti i logike, suočavanje sa neizvesnošću, prihvatanje rizika); Četvorostepeni process donošenja odluka (Identifikacija, pretraživanje, evaluacija, selekcija); Vrste odluka; Faktori koji utiču na odlučivanje; Tipovi donosioca odluka na bazi stave prema riziku.</i>
Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti sposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none">- koriste brojne praktične alate i tehnike koje će ih dovesti do uspešnih ishoda u procesu donošenja poslovnih odluka- prepoznaju elemente donošenja odluka i faze u procesu donošenja odluka- primene efikasne strategije za donošenje odluka
Očekivani ishodi	<i>Usavršena sposobnost donošenja kvalitetnih odluka Razvijen lični stil u procesu donošenja odluka Upoznatost sa brojnim modelima i tehnikama za donošenje ispravnih, kako individualnih, tako i grupnih odluka</i>

Tehničke veštine

Tehničke veštine predstavljaju direktnе veštine poput rada na računaru ili drugim mašinama, u programima i hardveru, umeće popravke ili izgradnje. Rad na računaru u paketu MS Office je nešto što se podrazumeva u XXI veku, kao i snalaženje na internetu. Programiranje, digitalni marketing, SEO, copywriting su trenutno najtraženije veštine na tržištu rada.

1. IT i kompjuterske veštine

Digitalna kompetencija podrazumeva sigurno i kritičko korišćenje tehnologije informatičkog društva u poslu, u slobodno vreme i u komunikaciji. Zasnovana je na osnovnim veštinama iz oblasti informacionih i komunikacijskih tehnologija: na korišćenju kompjutera radi pronalaženja informacija, pristupanja informacijama, čuvanja, proizvođenja, predstavljanja i razmene informacija i radi komuniciranja i učešća u mrežama saradnika preko interneta“. Teško da danas ima nekog posla za koji nije potrebna kompjuterska pismenost. Ako vam kompjuteri i informatika nisu profesija, potrebno je da znate da radite i snalazite se u osnovnim programima za obradu teksta i tabela. Najčešći programi koji se traže od Vas da ih poznajete i koristite jesu programi za obradu teksta (Word, Notepad), programi za rad sa tabelama (kao što je Excel, Access), programi za pravljenje različitih prezentacija (Powerpoint ili slično), programi za obradu slike itd. Kompjuterska pismenost je teško zamisliva bez sposobnosti



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*

PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

korišćenja interneta. Internet predstavlja značajan izvor najrazličitijih informacija, i zbog toga su veštine pretraživanja i snalaženja na internetu sve važnije. Pretraživanje interneta znači istovremeno i sposobnost analiziranja i brzinu prepoznavanja informacija u moru dostupnih i prepoznavanje onih koje zaista mogu da nam budu korisne. Kompjuterska pismenost podrazumeva takođe i sposobnost korišćenja informacionih tehnologija kako bi se komuniciralo, a za neke poslove i sposobnost korišćenja društvenih mreža.

- Microsoft Office

Svrha obuke:	<i>Sticanje praktičnog znanja iz kompletног Microsoft Office paketa.</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - Osposobljavanje korisnika za samostalno korišćenje računara i programa u kancelarijskom ili kućnom okruženju.
Sadržaj	<i>Microsoft Office; Programi u okviru Microsoft Office-a; MS Word ; MS Excell; Power Point ; Access; Internet; E-mai ; Drugi servisi na svetskoj mreži kao što su forumi, blogovi, chat servis, messenger i telefoniranje.</i>
Efekti obuke	<p><i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - samostalno rade sa tekstualnim sadržajima, da koriste tabele ili, da izrađuju internet prezentacije, koriste internet i brojne internet servise
Očekivani ishodi	<p><i>Unapređeno korišćenje glavnih programa Microsoft Office paketa i njihovo prilagođavanje sopstvenim potrebama.</i></p> <p><i>Unapređenje produktivnosti i efikasnosti</i></p>

- Web design

Svrha obuke:	<i>Sticanje informatičke pismenosti i praktičnog znanja iz oblasti web dizajna</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - Osposobljavanje korisnika za samostalnu izradu atraktivnih web sajtova/web aplikacija, njihovo postavljanje i održavanje.
Sadržaj	<i>Uvod u HTML i CSS; HTML tagovi, elementi i atributi; Osnovna HTML struktura; Box model; HTML elementi (naslovi, paragrafi, linkovi, slike, liste, tabele, citati, formulari, HTML5 elementi); CSS3 sintaksu; Najvažnija CSS3 pravila; Alati i resursi za lakše bavljenje web-dizajnom; Uvod u WordPress CMS; Otvaranje WordPress.com naloga; Upravljanje nalogom; WordPress interfejs; Importovanje i objavljivanje sadržaja; Multimedijalni sadržaj; Tagovanje i kategorisanje; Kreiranje strana; Upravljanje menijem za navigaciju; WordPress teme; WordPress vidžeti i dodaci (pluginovi); Upravljanje korisnicima; Upravljanje notifikacijama i komentarima; WordPress analitika; WordPress na sopstvenom server; Prenos kompletног sajta sa servera na server</i>



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>Usvoje najbolje prakse iz oblasti web dizajna</i>- <i>Samostalno izrade, stilizuju i postave web stranice</i>- <i>Samostalno izrade kompletan web sajt</i>
Očekivani ishodi	<i>Samostalna primena novih znanja.</i>

Organizacione veštine

Organizacione veštine podrazumevaju planiranje, sortiranje podataka, raspoređivanje resursa i zadataka. To su sledeće veštine: upravljanje vremenom, zadacima i resursima, koordinacija. Za uspeh u poslu neophodna je dobra organizacija i poslodavci veoma cene kandidate sa izraženim organizacionim veštinama.

1. Veštine upravljanja vremenom

Pojedinci koji imaju poteškoća sa upravljanjem vremenom često probijaju zadate rokove ili traže njihovo odlaganje i preuzimaju više zadataka nego što su u stanju da obave. Ovo dalje može voditi problemima u timskom radu, kao i interpersonalnim problemima. Obuke za upravljanje vremenom predstavljaju dobar početak rešavanja ovog problema

Svrha obuke:	<i>Savladavanje osnovnog holističkog pristupa upravljanja vremenom, kao i sticanje znanja o različitim ulogama oko kojih ljudi organizuju svoje planove, o poštovanju potreba i o sagledavanju obaveza u integralnom kontekstu</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none">- <i>Usvajanje osnovnih veština i znanja za efikasno upravljanje vremenom u profesionalnom i ličnom okruženju</i>
Sadržaj	<i>Analiza - kako upravljate svojim vremenom; Kako ostvarivati rezultate, a ne zatrpuvati se poslom; Značaj razvoja veština upravljanja vremenom; Faktori koji utiču na upravljanje vremenom, "kradljivci" vremena; Teorijski pristupi i istraživanja u oblasti upravljanja vremenom; Planiranje vremena u kratkom vremenskom roku; Strategije i taktike upravljanja vremenom (prioritizacija, delegiranje i dr.); Instrumenti za efikasno upravljanje vremenom; Upravljanje vremenom u poslovnom i ličnom okruženju</i>



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none"> - prepoznaju lični stil u upravljanju vremenom - efikasnije koriste stečene veštine, tehnike i alate za efikasno upravljanje vremenom u svakodnevnim poslovnim aktivnostima, sa ciljem ostvarivanja kompanijskih, timskih i ličnih ciljeva; - kreiraju adekvatne strategije upravljanja vremenom u skladu sa poslovnom situacijom i izazovima; - inovativno pristupaju procesu upravljanja vremenom
Očekivani ishodi	<p><i>Prepoznavanje vlastitih izazova i prioriteta, načina za njihovo efikasno ostvarivanje i značaj delegiranja u upravljanju vremenom</i></p> <p><i>Upoznatost sa svrshishodnošću i potrebotom sistematskog upravljanja vremenom</i></p> <p><i>Unapređene veštine usklađivanja i verifikacije trenutnih sa postavljenim ciljevima i prioritetima, završavanja zadataka i poslova na vreme, delegiranja, planiranja i prevazilaženja neadekvatnog utroška vremena.</i></p>

2. Veštine planiranja i organizacije

Planiranje se može definisati kao sposobnost da "razmišljamo o budućnosti" ili da predvidimo pravi način za obavljanje neke radnje ili dostizanje nekog cilja. Planiranje je proces koji nam omogućava da izaberemo akcije za sebe i druge potrebne za dostizanje nekog cilja, da dodelimo radnjama pravi redosled, da na svaki zadatak usmerimo odgovarajuće resurse i da utvrđimo plan akcija. Da bismo uspešno planirali, potrebne su nam sve neophodne informacije, ali je takođe potrebno da na pravi način spojimo sve podatke i ostvarimo pravu sintezu podataka.

Svrha obuke:	<i>Savladavanje tehnika planiranja ciljeva, zadataka, utvrđivanja prioriteta, planiranja i korišćenja vremena s obzirom na važnost i hitnost njihovih izvršavanja</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none"> - Unapređenje veštine upravljanja vremenom uključujući i određivanje prioriteta i fokusiranje - Usvajanje tehnika čija primena može da predstavlja svojevrsnu veštinu boljeg upravljanja vremenom
Sadržaj	<i>Upravljanje vremenom i određivanje prioriteta; Alati za planiranje rada; Bolja organizacija kao faktor povećanja efikasnosti; Izbegavanje odugovlačenja; Identifikacija "kradljivaca vremena"; Suočavanje sa prekidima u radu; Delegiranje; Poslovna simulacija</i>



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Efekti obuke	<p>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</p> <ul style="list-style-type: none">- planiraju i postavljaju prioritete u obavljanju zaduženja- prepoznaju uzroke loše organizacije vremena i primene odgovarajuće tehnike za prevazilaženje istih- adekvatno delegiraju i upravljaju organizacijom poslova- prepoznaju najveće „kraljivce vremena“ i da se upoznaju sa načinima za njihovu eliminaciju
Očekivani ishodi	<p>Prepoznavanje uslova za ostvarenje ličnih i profesionalnih ciljeva posvećujući vreme stvarima koje su najvažnije Unapređene veštine planiranja i postavljanja prioriteta Usvojene tehnike za bolju organizaciju posla Praktična primena alata za upravljanje vremenom</p>

3. Sposobnost rada pod pritiskom/stres menadžement

Sposobnost rada pod pritiskom podrazumeva održavanje stabilnog učinka pod pritiskom ili kada postoji otpor (poput vremenskog pritiska ili nejasno određenog posla), borba protiv stresa na način koji je prihvatljiv drugima i organizaciji.

Svrha obuke:	Ovladavanje tehnikama za upravljanje stresom
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none">- Identifikovanje razlike između stresne situacije i stresne reakcije- Uspešno rešavanje konfliktnih situacija
Sadržaj	Šta je to stres, kako da ga prepoznamo, kako nastaje i šta ga izaziva; Kako je stres povezan sa vašom ličnošću; Izvori stresa na poslu; Uticaj stresa na produktivnost; Simptomi stresa; Efekti stresa; Burnout – sagorevanje na poslu; Razlike između stresa i profesionalnog iscrpljivanja; Radoholizam; Prevencija burnouta; Metode upravljanja stresom
Efekti obuke	<p>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</p> <ul style="list-style-type: none">- prepoznaju razliku između pozitivne i negativne zabrinutosti- kontrolišu svoje misli i emocije- afirmišu produktivnu zabrinutost i konstruktivan stres- smanje zabrinutost i povećaju snagu u situacijama koje doživljavaju kao stresne- stresne situacije iskoriste za povezivanje sa samim sobom, jačanje samopouzdanja i građenje dobrih međuljudskih odnosa



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Očekivani ishodi	<i>Razvijena svest o povezanosti stresa i produktivnosti posla</i> <i>Usvojene tehnike za smanjenje stresa i napetosti</i> <i>Unapređena komunikacija kroz asertivno rešavanje konfliktnih situacija</i>
-------------------------	--

Lične veštine

Za posao iz snova i ostvarivanje ličnih i profesionalnih ciljeva nisu dovoljna samo stručna znanja, neophodno je nešto više – razvijene lične veštine i sposobnosti koje će vas dovesti do cilja. To su samopouzdanje, motivacija, samoinicijativa, sposobnost prilagođavanja i fleksibilnost, radna etika i slične.

1. Samopouzdanje

Samopouzdanje je svojstvo koje je kod raznih osoba različito izraženo. Vrlo malo osoba ima visoko samopouzdanje, dok ga mnogi imaju pre malo i zato žele više sigurnosti u sebe. Razvitak samopouzdanja se odvija kroz proces razvitka ličnosti. Ukoliko nemamo pozitivnu sliku o sebi i zadovoljavajući nivo samopoštovanja, ne možemo ni delovati samopouzdano. Sa dobrim samopouzdanjem lakše će ostvariti svoje potencijale, lakše se nositi sa kritikama i izazovima u okruženju ali i sa zahtevima koji se pred njih stavlju. Ne mogu svi u svemu biti uspešni, ali je svako u nečemu uspešan. Samopouzdano delovanje u odnosu prema sebi samome počinje tek kada svesno prihvatamo vlastite vrline i mane.

Svrha obuke:	<i>Podstaći pozitivno razmišljanje o sebi i svojim kvalitetima</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none">- <i>Jačanje samopouzdanja i samopoštovanja kroz samoprocenu, pozitivno razmišljanje i predstavljanje drugima</i>- <i>Upravljanje emocijama</i>
Sadržaj	<i>Nisko samopouzdanje; Kako nastaje nisko samopouzdanje; Šta me sprečava da budem siguran u sebe; Identifikacija ličnih blokada; Kako se branimo od niskog samopouzdanja; Narcizam; Zdravo samopouzdanje; Najčešće barijere koje utiču na samopouzdanje; Veza između samopouzdanja i uspeha; Šta sve utiče na samopouzdanje; Kako podsticati samopouzdanje; Busteri za samopouzdanje; Socijalni mediji i samopouzdanje; Strategije i tehnike jačanja samopouzdanja; Kako ostati motivisan i održavati samopouzdanje</i>



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none">- povećaju samopouzdanje i samopoštovanje- se oslobole treme i stresa- prepoznaju emocije, da ih razumeju i upravljaju njima- kontrolišu svoje raspoloženje i ponašanje
Očekivani ishodi	<i>Prepoznavanje i razumevanje emocija</i> <i>Usvojene brojne tehnike jačanja samopouzdanja</i>

2. Sposobnost prilagođavanja i fleksibilnost

Sposobnost prilagođavanja i fleksibilnost podrazumeva održavanje efektivnosti kada dođe do velikih promena u radnim zadacima ili u radnom okruženju, odnosno efikasno prilagođavanje radu u okviru novih radnih struktura, procesa, zahteva ili kultura. Pozitivan stav i fleksibilnost su veštine koje se svakodnevno ispoljavaju kako u radnom okruženju tako i van njega. Osobinu prilagođavanja promenama treba razvijati i podsticati tako što će se koristiti sve šanse koje nastaju iz promena.

Svrha obuke:	<i>Sposobnost da se lako odgovori na promenu okolnosti uz pozitivan stav primenom različitih metoda za dostizanje visokog nivoa brze adaptacije</i>
Ciljevi obuke:	<ul style="list-style-type: none">- usvajanje tehnika i modela lage i brze adaptacije na novonastale okolnosti, okruženje, metode i modele rada
Sadržaj	<i>Učenje iz mogućnosti koje nastaju s promenama; Prilagođavanje sopstvenog stila i pristupa u zavisnosti od novih informacija; Ulaganje maksimalnog napora kako bi se neophodnost promene razumela; Gledanje na promenu kao na novu šansu, a ne kao na pretnju; Obeshrabrivanje nepotrebnih i štetnih nagađanja; Održavanje lične uspešnosti i energetskog nivoa u suočavanju sa nejasnoćama i neizvesnošću; Objektivno procenjivanje sopstvenih snaga i slabosti</i>
Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none">- se uspešno nose sa životnim izazovima i promenama- razviju fleksibilnost i prilagodljivost koji će im omogućiti da u svakoj situaciji reaguju brzo, profesionalno i efikasno- prevaziđu otpore promenama.
Očekivani ishodi	<i>Usvojene tehnike pozitivnog odnosa prema sopstvenim mogućnostima u nepoznatim/novonastalim situacijama</i> <i>Razvijen dinamičan pristup načinu rada i razmišljanja</i>



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

3. Radna etika

Radna etika predstavlja kulturnu normu u kojoj se podrazumeva lična odgovornost za posao koji se obavlja i koja je zasnovana na uverenju da rad ima vrednost po sebi. Obuhvata one vrednosti i vrline koje su potrebne za odgovorno i savesno obavljanje poslova kao što su: marljivost, istrajnost u radu uprkos preprekama, savesnost, inicijativnost, poštete, osećaj za fer-plej, ponašanje u skladu sa etičkim principima, solidarnost, poštovanje profesionalnih standarda i obrazaca ponašanja. Dobra radna etika obeležena je integritetom i visokokvalitetnim radom. Radna etika uz stručnu osposobljenost najvažniji faktor u zapošljavanju i napredovanju u karijeri na koju svaki član našeg društva može neposredno da utiče.

Svrha obuke:	<i>Prihvatanje i primena novih standarda za rad koji će doprineti većoj zaposlenosti i podizanju konkurentnosti na tržištu rada</i>
Ciljevi obuke:	- <i>Unapređenje radne etike i kulture komunikacije u poslovnom okruženju</i>
Sadržaj	<i>Šta sve čini radnu etiku (odlučnost, odgovornost, vrednoća, istrajnost, tačnost, disciplina); Obavljanje posla i komunikacija; Odgovornost i etika poslovanja; Konflikt interesa; Lojalnost, Disciplina, Whistle-Blowing; Poslovna tajna; Etičke norme i pravila profesionalnog ponašanja/poslovni bonton</i>
Efekti obuke	<i>Nakon završetka obuke polaznici će biti osposobljeni da:</i> <ul style="list-style-type: none">- <i>prepoznaju suštinske vrednosti koje se moraju poštovati prilikom poslovanja</i>- <i>doprinesu zajedničkim ciljevima organizacije</i>- <i>prepoznaju etičke dileme i kako da se nose sa njima</i>
Očekivani ishodi	<i>Usvojena znanja i veštine iz osnova radne etike</i>



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

UMESTO ZAKLJUČKA

Pre nego što počnete da donosite odluke u vezi karijere, važno je da razmislite o sopstvenim sposobnostima, osobinama i kvalitetima i otkrijete vaša prava interesovanja, vrednosti i stavove. Onaj ko dobro poznaje sebe lakše može shvatiti šta zaista želi i na šta je spreman kako bi svoj cilj ostvario.

U nastavku možete pronaći nekoliko testova koji Vam mogu pomoći da proverite svoje veštine, koji su vaši stavovi i načini razmišljanja, kako biste se što bolje pripremili za proces planiranja karijere. Ako primetite da u nekim područjima zaostajete, napravite plan kako ih poboljšati. Treba da znate da u testovima nema pogrešnih ovogora, jedino treba da budete potpuno iskreni. Zabavite se i upoznajte sebe!

TEST Asertivnosti

		DA	NE
1.	Osećam se dobro kada upoznajem nove ljudе		
2.	U stanju sam da kažem "NE" bez osećanja krivice ili neprijatnosti		
3.	U stanju sam da iskažem jaka osećanja, kao što su ljutnja, frustracija ili razočaranost		
4.	Mogu da raspravljam o svojim uverenjima, a da ne osuđujem one koji ne misle kao ja		
5.	U stanju sam da prepoznam i preuzmem odgovornost za svoje greške		
6.	Nije mi problem da učim i preuzimam nova zaduženja		
7.	Nije mi problem da od drugih tražim pomoć ili potrebne informacije		
8.	U stanju sam da iskreno kažem šta mislim, čak i onima koji se ne slažu sa mnom		
9.	Uvek kažem drugima ako njihovo ponašanje nije prihvatljivo za mene		
10.	U stanju sam da izrazim svoja uverenja, čak i kada se većina ne slaže sa mnom		



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

11.	Verujem da su moje potrebe važne jednako kao potrebe drugih, I da treba da se uvažavaju		
12.	Osećam se samouvereno dok govorim pred grupom		
13.	U stanju sam da izrazim ljutnju ili razočaranost, a da pritom ne krivim druge		
14.	Lako mi je da delegiram zaduženja saradnicima		
15.	Cenim sopstveno iskustvo I mudrost		

Više od 10 "da" odgovora – Vi ste assertivni i u većini društvenih situacija se dobro snalazite.

Manje od 10 "da" odgovora – Učenje i unapređivanje veština komunikacije I samopouzdanja popravilo bi Vaš rezultat

Belbinov TEST - Timske uloge

Ovaj upitnik će ti pomoći da:

- Se upoznaš sa svojom ulogom u timu (može ih biti nekoliko),
- Poboljšaš uloge koje ti najviše leže, da ih razjasniš, kako bi na najbolji način doprineo/doprinela timskom radu,
- Postaneš svestan/svesna da ne vredi "igrati uloge" koje ti nisu bliske. Bolje je ulagati u sebe, poboljšati svoju ulogu u timu i odabratim ljudi sa kojima ćeš se u zajedničkom radu dopunjavati.

UPITNIK

Za svaki od sedam delova upitnika na raspolaganju ti stoji 10 bodova. Rasporedi ih na svaku od rečenica, ali tako da najveći broj bodova dodeliš rečenici koja najtačnije opisuje tvoje ponašanje u grupi. Ukoliko samo jedna rečenica opisuje najtačnije oslikava tvoju ulogu u grupi – možeš za nju staviti svih 10 bodova.

1. DEO



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Mislim da mogu doprineti grupnom radu, zato što....		
A	... sam u stanju da brzo uočim nove mogućnosti i znam kako da ih iskoristim na najbolji mogući način	
B	... dobro sarađujem sa različitim tipovima osoba	
C	... posedujem prirodnu sposobnost da mi ideje padaju na pamet	
D	... znam kako da izvuđem najbolje od ostalih članova grupe (ono što rade najbolje, kako bi se postigli grupni cilejvi i ispunili zadaci)	
E	... moja osnovna veština je to što znam kako da se brzo i efikasno završi posao	
F	... u stanju sam da prihvatom sopstvenu "nepopularnost" na neko vreme, ukoliko će to dovesti do željenih rezultata	
G	... uglavnom sam u stanju da razlikujem "realno" od "mogućeg" u smislu postizanja uspeha	
H	... obično bez ikakvih predrasuda predlažem alternativna rešenja	
Ukupno bodova		10

2. DEO

Ukoliko u grupnom radu imam određenih problema/neuspeha, to je zato što		
A	... ne mogu da se smirim dok sve nije dovedeno "pod konac" i dok stvari nisu pod kontrolom	
B	... ponekad pridajem previše pažnje idejama koje se neće realizovati	
C	... uglavnom previše pričam kada grupa radi na novim idejama	
D	... mi moja hladna spoljašnjost otežava da se pridružim svojim kolegama entuzijastima	
E	... ponekad ostavljam utisak osobe koja vrši preveliki pritisak i postavlja se autoritativno, ukoliko nešto zaista mora biti urađeno	



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

F	... me je teško postavljati na "prvu liniju", jer se osećam odgovornim/odgovornom za grupnu atmosferu	
G	... mi se dešava da mislim o onome što tek treba da kažem, pa tako "izgubim nit" i ne znam šta se dešava	
H	... moje kolege misle da bespotrebno obraćam previše pažnje na detalje i mogućnosti da se dogodi nešto neplanirano	
	Ukupno bodova	10

3. DEO

Kada sa ostalima radim na pripremi projekta		
A	... trudim se da ih ubedim, ne vršeći pritisak na njih	
B	... moja "budućnost" sprečava greške	
C	... spremam/spremna sam da podstaknem na delovanje ukoliko mi se učini da se na sastanku gubi vreme, kako se ne bi izgubio iz vida osnovni smisao sastanka	
D	... obično sam vrlo originalan/originalna	
E	... pokušavam da usmerim grupu na dobre ideje	
F	... pozivam se na najnovije vesti, otkrića i rezultate istraživanja, koji se tiču određene teme o kojoj se razgovara	
G	... ubeđen/a sam da moj sud pomaže u donošenju ispravnih odluka	
H	... pravi sam stručnjak u organizovanju najbitnijih etapa rada	
	Ukupno bodova	10

4. DEO

Kada radim u grupi, jedna od mojih glavnih karakteristika je da ...		
A	... sam zaista zainteresovan/a da bolje upoznam svoje kolege	



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

B	... se ne plašim mogućnosti da se ne složim sa većinom	
C	... sam obično u stanju da pronađem argumente protiv pogrešnih stanovišta	
D	... sam posebno talentovan/a za primenjivanje ideja	
E	... pažljivo posmatram i umem da iznenadim ostale nečim neočekivanim	
F	... sam savršen/a u svemu što radim	
G	... sam spreman/spremna da uspostavljam i koristim kontakte van grupe	
H	... znam kako da donesem prave odluke, čak i ako je prisutno više različitih aspekata i argumenata	
Ukupno bodova		10

5. DEO

Volim da radim u grupi zato što ...		
A	... volim da analiziram situacije i razmatram različite mogućnosti	
B	... sam zainteresovan/a za pronalaženje praktičnog rešenja za neki problem	
C	... volim da znam da sam od koristi u međusobnim odnosima tokom rada	
D	... volim da utičem na donošenje odluka	
E	... volim da imam veze sa ljudima koji imaju nešto da ponude	
F	... sam sposoban/sposobna da pomirim različite stavove ljudi koji su važni za rad	
G	... svu pažnju posvećujem izvršenju zadataka	
H	... pronalazim one oblasti koje stimulišu moju maštu	
Ukupno bodova		10



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

6. DEO

Ukoliko neočekivano dobijem zadatak koji treba da se obavi za kratko vreme i sa ljudima koji nemaju pozitivan stav ...		
A	... radije sedim u uglu i razmišljam o tome kako da izđem iz čorsokaka	
B	... spremam/spremna sam da radim sa osobom koja ima najpozitivniji mogući stav	
C	... pokušavam da pojednostavim zadatak, utvrđujući šta ko može da uradi	
D	... moj prirodni dar za "hitne stvari" mi omogućava da stvari privедем kraju	
E	... uspevam da sačuvam hladnokrvnost i razmišljam racionalno	
F	... uprkos pritisku vidim cilj pred sobom	
G	... spremam/spremna sam da preduzmem konstruktivnu reorganizaciju ukoliko ustanovim da nema napredovanja	
H	... iniciram razgovor, kako bismo došli do novih ideja i rešenja	
Ukupno bodova		10

7. DEO

Imam problema u radu u grupi jer ...		
A	... imam običaj da izrazim svoje neslaganje sa onima koji, po mom mišljenju, koče napredovanje	
B	... sam previše analitičan/analitična i nedovoljno koristim svoju intuiciju, što nekim može da smeta	
C	... moja želja da se stvari dobro odvijaju može biti kontraproduktivna	
D	... brzo mi postane dosadno i očekujem da me ostali stimulišu i motivišu	
E	... imam teškoća kada mi cilj nije dovoljno jasan	



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

F	... ponekad mi je teško da precizno objasnim svoje argument	
G	... ponekad od drugih zahtevam ono što ni sam/sama nisam u stanju da uradim	
H	... ukoliko primetim suprotstavljanje, oklevam u iznošenju svog stava	
Ukupno bodova		10

TABELA RAZULTATA

DEO	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

РЕШЕЊА

Upiši svoje rezultate iz prethodne tabele u ovu. Saberi broj poena u svakoj koloni kako bi saznao/saznala koliko imaš poena za svaku pojedinačnu grupu.

DEO	SO	RV	OA	OI	OK	S	ČT	P
1	G	D	F	C	A	H	B	E
2	A	B	E	G	C	D	F	H
3	H	A	C	D	F	G	E	B
4	D	H	B	E	G	C	A	F



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

5	B		F		D		H		E		A		C		G	
6	F		C		G		A		H		E		B		D	
7	E		G		A		F		D		B		H		C	
ukupno																

SO - Snalažljivi Organizator; RV - Rođeni Vođa; OA - Osoba od Akcije; OI - Osoba sa Idejama; OK -Osoba za Kontakte; S – Sudija, ČT - Čovek Tima; P – Perfekcionista.

Objašnjenje

Najbolji (najveći) rezultat u koloni predstavlja tvoju najčešću konstruktivnu grupnu ulogu. Sledeći rezultat ukazuje na ulogu koju prihvataš, ali ti manje odgovara iz različitih razloga. Dva najslabija rezultata su uloge koje treba da razvijaš i koje su ti, verovatno, najslabije tačke.

ULOGE	REZULTATI			
	nisko	prosečno	visoko	veoma visoko
SO	0-6	7-11	12-16	17-23
RV	0-6	7-10	11-13	14-23
OA	0-8	9-13	14-17	18-36
OI	0-4	5-8	9-12	13-29
OK	0-6	7-9	10-11	12-21
S	0-5	6-9	10-12	13-19
ČT	0-8	9-12	13-16	17-25
P	0-3	4-6	7-9	10-17

OPIS GRUPNIH POSLOVA

РОДЕНI ВОЂА- Daje svoj pečat i kontroliše način na koji grupa pokušava da ostvari svoje ciljeve. Sposoban je da uspešno iskoristi kvalitete koje grupa poseduje. Zna koje su jake, a koje su slabe tačke članova grupe i u stanju je da iskoristi prednosti i potencijale svakog pojedinca u grupi. Odlike: uravnotežen, dominantan, ekstrovertan. Više se oslanja na zdravorazumno rasuđivanje nego na intelektualno promišljanje. Nije agresivan dok upravlja



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

grupom.

OSOBA OD AKCIJE- Oblikuje način na koji se koriste potencijali grupe. Drži pažnju usmerenu na određivanje ciljeva i prioriteta, vodi grupnu diskusiju i oblikuje rezultate grupnih aktivnosti. Odlike: neumoran, dominantan, ekstrovertan, impulsivan, lako se iznervira. Želi brzo da dođe do rezultata. Poseduje takmičarski duh, arogantan je, ali zahvaljujući njemu zadaci bivaju obavljeni.

SNALAŽLJIVI ORGANIZATOR- Koncepte i planove pretvara u praktičnu akciju. Planove ostvaruje sistematično i efektno. Odlike: uravnotežen i disciplinovan. Zahvaljujući njemu projekti i planovi se i praktično primenjuju. Voli tačnost i doslednost, ne voli kada se planovi menjaju.

OSOBA SA IDEJAMA - Predlaže nove ideje i strategije, pojedinačno obrađuje najvažnije probleme, pokušava da nametne svoje sopstvene ideje, koristeći grupni pristup problemu (na bazi konfrontacije). Odlike: dominantan, intelligentan, introvertan. Može se desiti da se izgubi u detaljima. Takođe kritikuje tuđe ideje. Što je problem veći, to je za njega veći i izazov da ga reši. Smatra da ideje mogu zvučati čudno ili nemoguće (u početku). Oko sebe stvara auru genija.

OSOBA ZA KONTAKTE- Istražuje, analizira i sabira informacije o idejama, dostignućima i delatnostima van grupe. Ostvaruje veze sa ljudima, koje mogu biti korisne za grupu, sposoban je da vodi pregovore. Odlike: uravnotežen, dominantan, ekstrovertan. Podstiče inovacije, dobar improvizator. Pomalo suzdržan kada traži dobrobit za grupu. Često kaže: „Nove mogućnosti biće stvorene na tuđim greškama“.

SUDIJA- Analizira problem, procenjuje ideje i predloge. Zahvaljujući njemu grupa ne prenagljuje i donosi dobro promišljene odluke. Odlike: intelligentan, uravnotežen, introvertan. Najobjektivniji je, celovita ličnost, ne unosi emocije, voli da ima vremena za razmišljanje. Ponekad mu manjka entuzijazma, ali njegova smirenost doprinosi da grupa donosi odmerene odluke.

ČOVEK TIMA - Podržava članove grupe, u slučaju greške uvek održava visok moral grupe, sposoban je da izbegne konflikt, stvara timski duh, osnažuje saradnju i komunikaciju u grupi. Odan je grupi. Odlike: ekstrovertan, uravnotežen, nema veliku potrebu za dominacijom i rivalstvom, saosećajan. Njegov doprinos možda nije baš sasvim jasan, ali njegova odanost i posvećenost timu su na velikoj ceni. Ne voli da se konfrotira.

PERFEKCIIONISTA-Usmeren je na specifične akcije: privođenje zadataka kraju u okviru određenog roka i obezbeđivanje rezultata najvišeg kvaliteta. Može biti težak u kontaktima, zbog toga što se gubi u detaljima koji nisu toliko važni za izvođenje zadatka. Uvek je svestan ciljeva. Odlike: težak, napet, introvertan, disciplinovan.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

TEST Koji je Vaš stil upravljanja konfliktima?

Instrukcije:

Pred sobom imate 15 rečenica.

Svaku rečenicu ocenite na sledeći način:

- **1= Uvek**
- **2= Vrlo često**
- **3= Ponekad**
- **4= Retko**
- **5= Skoro nikad**

Napomena: Ne odgovarajte onako kako mislite da treba, već onako kako se **stvarno ponaštate**.

UPITNIK

- a. Žestoko diskutujem svoj stav sa kolegama da bih pokazao/la da sam u pravu.
- b. Pokušavam da pregovorima postignem kompromis.
- c. Nastojim da udovoljim očekivanjima drugih ljudi.
- d. Pokušavam da sa drugima ispitam problem kako bismo došli do zajednički prihvatljivih rešenja.
- e. Čvrsto branim svoj stav tokom diskusije.
- f. Pokušavam da izbegnem sukob sa drugima, čuvajući svoj stav samo za sebe.
- g. Insistiram na svojim rešenjima za postojeće probleme.
- h. Ako je potrebno, spremam sam na kompromise.
- i. Razmenjujem informacije sa drugima kako bi zajedno rešili problem.
- j. Izbegavam diskutovanje mojih shvatanja sa drugim ljudima.
- k. Nastojim da prihvatom želje svojih kolega.
- l. Trudim se da svi dobiju priliku da iznesu svoje mišljenje kako bi konflikte rešili na najbolji mogući način.
- m. U slučaju sukoba predlažem kompromisno rešenje.
- n. Prihvatom savete kolega.
- o. Izbegavam sukobe tako što svoje neslaganje zadržavam za sebe.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Bodovanje: Upišite svoje bodovanje u tabelu i izračunajte zbir u svakoj vrsti.

Stil				Ukupno
1. Takmičarska ajkula	a._____	e._____	g._____	_____
2. Sarađujuća žirafa	d._____	i._____	l._____	_____
3. Izbegavajuća kornjača	f._____	j._____	o._____	_____
4. Prilagodljivi medvedić	c._____	k._____	n._____	_____
5. Kompromisna lisica	b._____	h._____	m._____	_____

Rezultati:

Moj **dominantni stil** je _____ (Vaš najniži rezultat)

a moj **pomoćni stil** je _____ (Vaš drugi najniži rezultat)

1. TAKMIČARSKA AJKULA

- Ajkule koriste nasilan ili takmičarski stil upravljanja konfliktom.
- Ajkule su izrazito fokusirane na postizanje cilja.
- Međusobni odnosi nisu toliko bitni
- Ajkule su spremne da koriste agresivnost da bi razrešili konflikt.
- Ajkule mogu biti autokratske, autoritativne, nekooperativne, preteće i uz nemirujuće.
- Ajkule imaju potrebu da pobjede što znači da drugi moraju izgubiti a to dovodi do situacije moja pobeda-tvoj poraz.

Prednost (+): ako je odluka Ajkule ispravna, bez kompromisa će biti postignuta bolja odluka

Nedostatak (-): Stvara se neprijateljstvo i otpor prema osobi koja koristi ovaj stil.

Situacije u kojima je prikladno koristiti AJKULA stil:



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

- kada konflikt uključuje lične razlike koje je teško promeniti
- kada odnosi nisu bitni
- kada su drugi spremni da iskoriste prednost nekonkurenetskog nastupa
- kada je rešenje konflikta urgentno; kada se donose krizne odluke
- kada je potrebno realizovati nepopularne odluke

2. POVUČENA KORNJAČA

- Kornjače koriste izbegavanje ili povlačenje u konfliktnoj situaciji.
- Kornjače se radije skrivaju ili ignorisu konflikt nego ga rešavaju što ih čini teškim sa saradnjom i razumevanje.
- Kornjače imaju tendenciju da odustanu od ličnih ciljeva i zauzmu pasivan stav koji vodi ka situaciji moj poraz – tvoj poraz.

Prednost (+): pomaže održavanju odnosa koji bi inače bio uništen rešavanjem konflikta

Nedostatak (-): Konflikt ostaje nerešen, preterivanje sa ovim stilovim dovodi do toga da ostali počinju da gaze po ljudima koji imaju stil kornjače.

Situacije u kojima je prikladno koristiti KORNJAČA stil:

- kada su ulozi mali i problem trivijalan
- kada bi sukob ugorazio poslovne odnose
- kada su male šanse za postizanja cilja
- kada je prikupljanje informacija važnije od trenutne odluke
- kada drugi mogu efikasnije da reše konflikt
- kada je zbog vremena potrebno odložiti diskusiju

3. PRILAGODLJIVI MEDA

- Meda koristi mekani ili prilagodljivi stil rešavanja konfliktova sa naglaskom na međuljudskim odnosima.
- Meda ignoriše sopstvene ciljeve i konflikt rešava prilagođavajući se drugima; zbog svoje kooperativnosti stvara situaciju moj poraz – tvoja pobeda (meda je, naravno, gubitnik)

Prednost (+): Prilagođavanje održava dobre odnose.

Nedostatak (-): Odustajanje može biti neproduktivno, kameleon može biti iskorišćen.

Situacije u kojima je prikladno koristiti MEDA stil:

- kada je održavanje dobrih odnosa prioritet



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i cofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

- kada predlozi ili promene nisu bitne za onog ko se prilagođava
- kada je to način da se smanje gubici u bezizlaznim situacijama
- kada je vreme ograničeno ili kada su stabilnost i harmonija presudne

4. KOMPROMISNA LISICA

- Lisice koriste kompromis kao stil upravljanja konfliktom vodeći brigu i o ciljevima i o odnosima
- Lisice su spremne da žrtvuju neke svoje ciljeve ubeđujući druge da se i oni odreknu nekih svojih.
- Kompromis dovodi ili do situacije moja pobeda – tvoj poraz ili moj poraz – tvoj poraz .

Prednost (+): odnosi su sačuvani i konflikt otklonjen.

Nedostatak (-): kompromis može dati rešenje koje nije najbolje i iz njega se mogu izrodit različite igre.

Situacije u kojima je prikladno koristiti LISICA stil:

- kada važna i komplikovana pitanja ne dozvoljavaju jasna i jednostavna rešenja
- kada svi učesnici konflikta imaju podjednaku snagu i snažne interese za različita rešenja
- kada nema vremenskih ograničenja

5. SARADUJUĆA ŽIRAFΑ

- Žirafe koriste saradnju ili sukob sa problemom kao stil upravljanja konfliktom koji vodi računa i o njihovim ciljevima i o njihovim odnosima.
- Žirafe vide konflikte kao probleme koje treba rešiti pronalazeći rešenje prihvatljivo za sve strane (pobeda-pobeda).

Prednost (+): obe strane dobijaju ono što žele i nema negativnih osećanja.

Nedostatak (-): zahteva dosta vremena i napora.

Situacije u kojima je prikladno koristiti ŽIRAFΑ stil:

- kada je održavanje dobrih odnosa važno
- kada vreme nije sporno
- kada u konfliktu učestvuju strane podjednake snage
- kada se nastoji postići dugoročnije rešenje stvaranjem konsenzusa
- kada se nastoji spojiti različite perspektive



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

TEST Organizacije vremena

Pitanje	Veoma retko	Retko	Ponekad	Često	Veoma često
1. Da li je ono što radite u toku dana za vas od velike važnosti?	A	B	C	D	E
2. Da li Vam se dešava da završavate poslove u poslednjem trenutku, ili da vam je potrebno produženje roka?	A	B	C	D	E
3. Da li ostavljate vreme za planiranje vremena?	A	B	C	D	E
4. Da li znate koliko vremena trošite na poslove koje radite u toku dana?	A	B	C	D	E
5. Koliko često vas neko/nešto prekida u poslu koji radiate?	A	B	C	D	E
6. Da li postavljate ciljeve, kako biste mogli da odlučite na kojim aktivnostima treba da radite?	A	B	C	D	E
7. Da li ostavljate "rezervu" vremena u svom rasporedu za nepredviđene okolnosti?	A	B	C	D	E
8. Da li znate da li su aktivnosti kojima se bavite velike, srednje ili male važnosti?	A	B	C	D	E
9. Kada dobijete novi zadatak, da li ga analizirate po važnosti i da li mu dodeljujete prioritet u skladu sa tim?	A	B	C	D	E



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

10. Da li ste pod stresom zbog rokova i obećanja?	A	B	C	D	E
11. Da li vas neko/nešto prekida dok radite na ključnim zadacima?	A	B	C	D	E
12. Da li morate da radite i van predviđenog vremena kako biste stigli sve da završite?	A	B	C	D	E
13. Da li vaša lista obaveza ili plan akcije imaju prioritete?	A	B	C	D	E
14. Da li redovno utvrđujete prioritete sa vašim šefom?	A	B	C	D	E
15. Pre nego što počnete nešto da radite, da li utvrdite vrede li rezultati tog rada uloženog vremena i truda?	A	B	C	D	E

Bodovanje odgovora i rezultat

Pitanje	A	B	C	D	E	Pitanje	A	B	C	D	E	Pitanje	A	B	C	D	E
1	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	11	5	4	3	2	1
2	5	4	3	2	1	7	1	2	3	4	5	12	5	4	3	2	1
3	1	2	3	4	5	8	1	2	3	4	5	13	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5	9	1	2	3	4	5	14	1	2	3	4	5
5	5	4	3	2	1	10	5	4	3	2	1	15	1	2	3	4	5



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
 Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Rezultat ukazuje na vaš stepen organizacije vremena. Ipak, pogledajte bodove po sekcijama kako bi znali da li treba šta još možete da poboljšate.

Bodovi	Komentar
46-75	Efektno organizujete svoje vreme.
31-45	Dobri ste u pojedinim stvarima, ali u drugima imate još prostora za poboljšanje. Fokusirajte se na najslabije aspekte prema parcijalnom bodovanju.
15-30	Dobra vest je da imate priliku da popravite svoju efektivnost na poslu i da se uputite ka dugoročnom uspehu.

Postavljanje ciljeva

(Pitanja 6, 10, 14, 15) - Kako bi organizovali svoje vreme efektno, morate postaviti ciljeve. Kada zнате где idete, onda je mnogo lakše definisati i šta treba da uradite da biste tamo stigli. Bez postavljanja ciljeva, gubićete vreme u zbrici, ne znajući šta je važnije da završite.

Određivanje prioriteta

(Pitanja 1, 4, 8, 9, 13, 14, 15) - Odlučivanje važnosti svega što treba da uradite je veoma bitno. Bez toga, može se desiti da radite veoma mnogo, ali bez postizanja rezultata, jer ono čemu posvećujete vreme nije od strateške važnosti. Većina ljudi ima neku vrstu spiska obaveza. Problem sa mnogim ovakvim listama je nepostojanje usklađenosti ili razloga, što za posledicu ima i da je sam rad na osnovu ovih lista podjednako nestruktuiran. Kako bi radili efektno, potrebno je da radite na najvažnijim zadacima.

Upravljanje prekidima

(Pitanja 5, 9, 11, 12) - Imati plan sa prioritetima je jedan element organizacije vremena. Sledeći element je smanjiti prekide tokom rada u toku dana. Telefonski pozivi, pitanja, poruke, elektronska pošta, neočekivane situacije... Neke od tih situacija zahtevaju momentalnu reakciju, međutim većina ipak nije toliko hitna.

Odgovlačenje

(Pitanja 2, 10, 12) - "To će kasnije da završim" veoma opasno iskušenje. Posle dovoljno "kasnije" rečenica, obaveze se toliko nagomilaju, da svaki zadatak deluje nesavladiv. Prvi korak je da uhvatite sebe kada odgovlačite.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

Drugi je da saznate zašto to radite – možda se plašite neuspeha? Možda ne znate kako da počnete? Možda vam je tematika dosadna?

Pravljenje rasporeda

(Pitanja 3, 7, 12) - Veliki deo organizacije vremena svodi se na efektivan raspored obaveza u vremenu. Značajno je da u svoj raspored uvrstite, osim najvažnijih zadataka i obaveza, vreme koje dozvoljava nepredviđene okolnosti i prekide, odmor ili predah, vreme i ostale sitnice koje vam svakodnevno oduzimaju vreme.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

TEST Da li se brzo prilagođavate?

Rešite test i saznajte da li ste neko ko se brzo prilagođava novim okolnostima.

Odgovori pod a) nose 5 poena

Odgovori pod b) nose 3 poena

Odgovori pod c) nose 1 poen

1. Da li volite da sklapate nova poznanstva?

- a) Volim da upoznajem nove ljude, jer sam po prirodi druželjubiv/a.
- b) Samo ponekad, kada me zainteresuju.
- c) Povučena sam osoba i nisam sklon/a da sklapam nova poznanstva.

2. Primorani ste da promenite stan/grad u kome živate. Vaša reakcija je...

- a) Jedva čekate, jer je to šansa da upoznate nešto novo.
- b) Nije vam svejedno, ali idete dalje.
- c) Razočarani ste i tužni. Stalno razmišljate šta napuštate.

3. Da li ste timski igrač?

- a) Uživam da rešavam zadatke u saradnji sa drugima.
- b) Mogu da radim u timu, ali ne sa bilo kim.
- c) Najviše uspeha imam kada radim sam/a.

4. Odluku svog najboljeg prijatelja da napusti grad/zemlju...

- a) Podržavate i srećni ste zbog njegove odlučnosti.
- b) Tužni ste jer vam odlazi prijatelj, ali svesni ste da je to dobra odluka.
- c) Ljuti ste, jer vas napušta prijatelj.

5. Kada nastupe nepredviđene okolnosti, reagujete...

- a) Uvek nastojim da izvučem maksimum iz svake situacije.
- b) Ukoliko je dobro onda prihvatom, ako je loše onda izbegavam.
- c) Držim se po strani.

Ako imate više od 20 poena:

Vi ste osoba koja se odlično prilagođava novim okolnostima i nećete imati problema da se uklopite u novo radno okruženje. Negujte svoj pozitivan stav i osobine koje vam omogućavaju da ostavite dobar utisak na svoju okolinu.

Ako imate od 15 do 20 poena:

Osoba ste koja ne izaziva ni negativan, ali ni pozitivan stav kod ostalih, a često ste i sami indiferentni prema okruženju. Da biste se lakše uklopili, potrebno je da se više zainteresujete za okolinu i da svoje misli i ideje češće delite sa drugima. Počnite sa malim promenama, kako biste vremenom postali fleksibilniji.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

TEST Analiza samopouzdanja

Analizirajte koliko vam je veliko (ili malo) samopouzdanje na osnovu testa ličnosti.

Za početak se opustite i dobro koncentrišite. Ne dajte da vam išta odvlači pažnju. Na pitanja odgovarajte iskreno, a potom pročitajte uputstva i rezultate. Moguće je da otkrijete svoju slabu tačku, ali i način da je nadvladate.

1. Već dugo vas niko ne poziva na zabave, a vama se baš izlazi.

- A. Ništa zato, kažete sami sebi. Nije zato svet propao. Uzimate daljinski i gledate na teletekstu / internetu kakav je program nadajući se nekom zanimljivom sadržaju.
- B. Uzimate telefon i zovete neke svoje prijatelje. Pitate ih da li su raspoloženi za izlazak. Ali oni su zauzeti ili imaju druge planove, pa ostajete kući surfujući internetom u potrazi za zgodnim sadržajima.
- C. Nazivate nekog iz svog društva i pozivate ga van. Ali zbog obveza ili drugih planova, niko ne može sa vama izaći. Ništa zato, pomislite, život mi sigurno sprema neki novi izazov. Lepo se doterate i sami izlazite otvorenog srca i dobro raspoloženi za zabavu.

2. Od ponuđenih, vama najdraži filmski junak je:

- A. Charlie Chaplin
- B. Indiana Jones
- C. Superman

3. Pun vam je kofer celebrityja koji se samo slikaju za medije bez ikakvog pametnog sadržaja. Ali vaš najbolji prijatelj (prijateljica) pozvan je baš na takvo mesto gde će biti puno snobova. Ni on ne drži previše do takvog društva, ali misli da bi ovim izlaskom mogao podstaknuti kontakte i prokrčiti sebi put do dugo traženog posla. Očekuje da pođete sa njim (njom).

- A. Odbijate poziv uveravajući ga (je) da je to gubljenje vremena i da neće ništa izgubiti ako se tamo ne pojavi.
- B. Vagate i pristajete uz uslov da ako postane naporno ili dosadno brišete na neko pravo mesto.
- C. Podržaćete prijatelja (prijateljicu) uprkos tome što vam se gade sve te face. Uveravate sami sebe da ćete se pokušati dobro zabaviti jer verujete u svoj smisao za humor. Očekujete da ćete njime nadvladati odbojnost prema tom svetu. Možda se baš dobro našalite sa svime time.

4. Vaš astrološki znak je:

- A. Rak, Devica, Vaga ili Riba
- B. Bik, Blizanac, Strelac ili Vodolija
- C. Ovan, Lav, Škorpija ili Jarac

5. Nesrećnim slučajem poginula je osoba sa kojom ste bili u svađi.

- A. Zanemarujete odlazak njenoj porodici i izražavanje saučešća.



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija

PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

- B. Upućujete izraze iskrene saučešća putem pošte.
C. Bez obzira na sve, odlazite izraziti saučešće i trudite se utešiti njene najbliže.

6. Ponađen vam je posao za koji nemate potrebne kvalifikacije. Kako nije bilo kandidata potrebnog ranga, setili su se vas koji imate kvalifikacije za jednu stepenicu niže od potrebnog. Posao ne može čekati i od vas se očekuje da prihvativate angažman. Inače imate posao, a ovo vam je uletelo kao neplanirana ponuda kojom bi ostvarili veću platu i imali bolje radne uslove.

- A. Nakon kraćeg razmišljanja odbijate ovu ponudu jer se ne osećate spremni ni odgovorni za takvo nešto.
B. Nakon kraćeg razmišljanja prihvivate ponudu uz uslov da vam osiguraju dodatno profesionalno usavršavanje paralelno uz rad kako bi i vi imali sve potrebne kvalifikacije.
C. Bez razmišljanja prihvivate ponudu. Osećate se spremni za sve ponuđene izazove, a takođe i za doškolovanje, ako to uopšte bude potrebno.

7. Iz susednog stana čujete buku i viku, ne možete mirno provesti veče ili noć.

- A. Pomislite da pozvonite komšiju na vrata i zamolite ih da se utišaju, ali vas prekine misao da vam je neprijatno mešati se u tuđe rasprave. Nadate se da će uskoro završiti, pa trpite, stavite vatu u uši, pojačate TV ili navučete prekrivač preko glave i pokušavate dremati.
B. Ne želite se mešati u tuđe svađe, ali kad to ugrožava vaš kućni mir, držite da imate pravo na to. Ali želite to izvesti diskretno i sa distance, pa potražite skomšijin telefon u imeniku i nazovete ga. Tako ga putem telefona zamolite da se utišaju.
C. Zaista vam je dosta tih ludaka. Držite da vi svakako imate pravo na miran san i odmor. Zvonite komšiji direktno na vrata i kratko mu govorite da se čuju duž cele ulice. Zahtevate od njih da budu tihi.

8. Od ponuđenih opcija kako biste najradije želeli putovati?

- A. U dobro organizovanoj šemi neke putničke agencije gde vas vode turistički vodiči.
B. Važno vam je da vas sigurni prevoznici dovezu na planirano odredište, a onda ćete sami istraživati.
C. Sve organizujete sami u vlastitoj režiji - od putovanja, vožnje, spontanih promena na putu, do istraživanja podneblja kako samo vi želite i volite.

9. Vaš bivši partner (partnerka) koji vam je jednom slomio srce, pozvao vas je na svoje venčanje.

- A. Drago vam je da vas se setio (setila), ali zanemarujete poziv.
B. Drago vam je zbog poziva, ali se osećate pomalo glupo. Šaljete čestitku sa najlepšim željama i ne odlazite na venčanje. Veselite se njegovoj (njenoj) sreći i nadate se da ćete i vi jednom naći svoju.
C. Drago vam je zbog svega, prihvivate poziv i pojavljujete se na venčanju.

Sabiranje rezultata

Sada saberite koliko imate odgovora pod A, koliko pod B, a koliko pod C. Vidite šta prevladava i pročitajte kojoj grupi pripadate po rezultatima. Ukoliko imate isti broj odgovora od svakog slova (po tri A, tri B i tri C) - u tom



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

*Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumlja@gmail.com;*

*Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija*



PODRŠKA EVROPSKE UNIJE AKTIVNOM UKLJUČIVANJU MLADIH

slučaju takođe pripadate grupi B.

Rezultati testa

Najviše odgovora A

Nedostaje vam dovoljno sigurnosti u sebe. Vaša slaba tačka je nedostatak samopouzdanja. Nemojte potcenjivati svoje sposobnosti. Svako je za nešto nadaren, a potrebno je samo otkriti šta je to. Važno je što realnije sagledati svoje sposobnosti i fokusirati se na ono najbolje u sebi. Tako ćete razvijati ono za šta imate najviše talenta, a onda će doći i rezultati. Kad se to dogodi, porašće vam i samopouzdanje. Takođe ne forsirajte spomenuto, nego dajte sebi vremena da se u dubini preispitate sve dok vam ne bude sasvim jasno koje su to konkretno vaše realne sposobnosti, mogućnosti, želje i očekivanja. Tada napravite plan i držite ga se sve dok svoje sposobnosti ne usavršite do te mere da ih možete koristiti bez oklevanja. Kako vam samopouzdanje bude raslo, rašće i nove sposobnosti, a onda i nova očekivanja. Postaćete bogatija i sigurnija ličnost.

Najviše odgovora B ili po tri od svakog slova

Vi ste prilično uravnotežena osoba kad se radi o samopouzdanju. Svesni ste da niste savršeni, ali takođe i da imate mnogo kvaliteta. Znate šta znači ljudskost, čovek ste u pravom smislu reči. Sa lakoćom prepoznajete kad se neko neopravdano povlači (njemu biste rado pomogli), a isto tako detektujete i one koji se bezrazložno naduvaju (njih bi rado diskretno ismejali). Znate se našaliti i na svoj račun, ali u tome ne preterujete. Znate prepoznati granice da nikoga ne povredite i imate realan odnos prema sebi. Znate šta možete, a šta ne možete. Zato se ne upuštate u ono za što znate da niste sposobni, ali ne propuštate izazove nečega za šta verujete da možete. Sa takvim pristupom osiguravate sebi uspeh u životu. Celovita ste ličnost.

Najviše odgovora C

Imate srca i hrabrosti ali i određene iluzije u vezi sebe i svojih sposobnosti. Naime, neretko precenjujete sami sebe. Zbog toga vas neki smatraju arognantnim. Volite dominirati po svaku cenu ili sve raditi samo po svome, a to mnogima zna biti naporno. Potrebno je da što više razvijate realan odnos prema sebi i da sagledate stvarne rezultate svojih sposobnosti. Odolite iskušenju hvalisanja i poradite na svojoj skromnosti. Bolje je da napravite jednu stvar, ali onako kako treba, nego da pokrenete više toga, a da vam učinak bude samo na rečima, a ne na delima. Odgovornost, skromnost i realan pristup prema sebi i svetu su neke od najvažnijih lekcija koje trebate naučiti.

* * *



Projekat "Aktiviranje za više mogućnosti!"

Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije, Koste Vojinovića br 6, 18430 Kuršumlija
uos.kursumilja@gmail.com;

Projekat je finansiran sredstvima Evropske unije i kofinansiran sredstvima Vlade Republike Srbije, a sprovode ga
Udruženje osoba sa invaliditetom Kuršumlije i opština Kuršumlija