

# MEKE VJEŠTINE I EMOCIONALNA INTELIGENCIJA (2. DIO)

Soft Skills and Emotional intelligence

**3.11.2023.**

**Prezentacija Erasmus + mobilnosti  
Ivana Fundurulić**



# ŠTO JE KLJUČNA KOMPETENCIJA?



- **Ključne kompetencije** su one koje su **potrebne svim pojedincima** za osobno ispunjenje i razvoj, zapošljivost, socijalnu uključenost i aktivno građanstvo.
- Sve ključne kompetencije smatraju se **jednako važnima**; svaka od njih pridonosi uspješnom životu u društvu.
- Mnoge se kompetencije **preklapaju i isprepliću**: aspekti važni za jedno područje ojačat će kompetenciju u drugom području.



# NAJTRAŽENIJE KLJUČNE KOMPETENCIJE

Europski referentni okvir definira **8 ključnih kompetencija** koje **svaki pojedinac** treba:

- komunikacija na vlastitom jeziku,
- komunikacija na stranim jezicima,
- matematička kompetencija te kompetencija u prirodnim znanostima, tehnologiji i inženjerstvu,
- digitalna kompetencija,
- osobna i socijalna kompetencija (MEKE VJEŠTINE → SOFT SKILLS)
- kompetencija učenja,
- kompetencija poduzetnosti,
- kompetencija kulturne svijesti i izražavanja





# ŠTO SU MEKE VJEŠTINE (SOFT SKILLS)?



- Empatija
- (uspješna) Komunikacija
- Vodstvo (Leadership)
- Timski rad
- Prilagodljivost
- Pouzdanost
- Međuljudske vještine
- Mentorstvo, sposobnost podučavanja
- Prihvatanje različitosti
- Samopouzdanje
- ...



Erasmus+



# NA TEČAJU SMO ISTRAŽIVALI ...

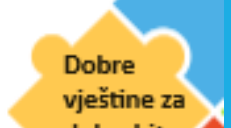
- Emocionalnu inteligenciju
- Javni govor
- Vođenje i timski rad
- Asertivnu komunikaciju
- Upravljanje konfliktima







Erasmus+



# EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

# ŠTO JE EMOCIONALNA INTELIGENCIJA

Prema Golemanu:

- Sposobnost pojedinca da **uoči** svoje vlastite emocije i emocije drugih, **razlikuje** različite osjećaje i prikladno ih **imenuje** te ih koristi prikupljene informacije kako bi **prilagodio razmišljanje i ponašanje**.
- U nekim slučajevima kvocijent emocionalne inteligencije (EQ) može biti važniji od kvocijenta inteligencije (IQ)
- Studije su pokazale utjecaj visoko razvijene emocionalne inteligencije na poboljšanje akademskih, ali i profesionalnih postignuća.



Erasmus+

# PET (+ 2 ) OSNOVNIH EMOCIJA (EKMANOVA TEORIJA)

- Sreća
- Tuga
- Gađenje
- Ljutnja
- Strah
- Iznenadenje
- Prezir

Pogledajte i Atlas emocija:

<https://atlasofemotions.org/#continents/>



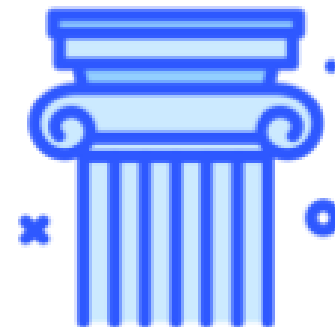
Dobre  
vještine za  
dobrobit  
Druge



# 5 STUPOVA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Prema Golemanu:

- samosvijest – sposobnost prepoznavanja vlastitih emocija i njihovog utjecaja na druge
- samoregulacija – upravljanje i kontrola emocija
- samomotivacija – ustrajnost u ostvarivanju svojih ciljeva bez obzira na vanjske čimbenika
- empatija – mogućnost doživljavanja kako se druga osoba osjeća, “stavljanje u tuđe cipele”
- socijalne vještine – aktivno slušanje, neverbalna komunikacija





Erasmus+



LJUDI IMAJU RAZLIČITE SPOSOBNOSTI U RAZLIČITIM  
PODRUČJIMA, ALI POBOLJŠANJE JE MOGUĆE.



**“Know thyself”** (γνῶθι σαυτόν)

- Socrate



Erasmus+

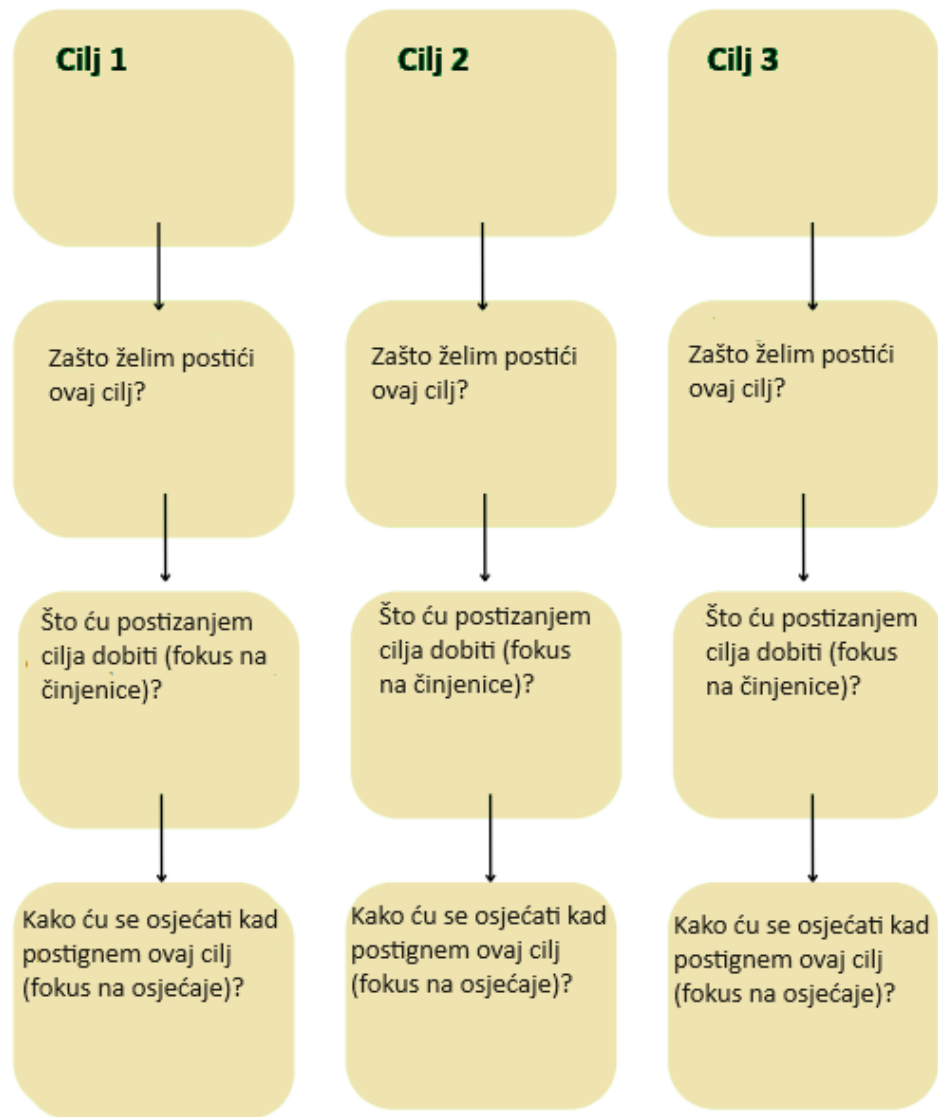
# AKTIVNOST 1: SAMOMOTIVACIJA – ANALIZA CILJEVA

- Koji su mi glavni ciljevi danas?  
Zašto su mi ti ciljevi važni?

**Riješite aktivnost "Analiza naših ciljeva!"**



## *Analiza naših ciljeva*



## SMART METODA!

- **S for specific**
  - precizan
  - Što? Zašto? Kako?
- **M for measurable**
  - mjerljiv
  - Kako ću mjeriti uspjeh?
- **A for achievable**
  - dostižan
  - Je li ostvarenje cilja za mene moguće?
- **R for relevant**
  - relevantan
  - Je li ovaj cilj važan u kontekstu mog života ili posla?
- **T for time – bound**
  - vremenski ograničen
  - Kada?



## SAMOMOTIVACIJA





## SAMOMOTIVACIJA

Kako napisati cilj u skladu sa SMART metodom?

Primjer: **“Želim biti bolji nastavnik.”**

Je li ovaj cilj napisan u skladu sa SMART metodom?

# MOJ SMART CILJ

Preoblikuj cilj: “Želim biti bolji nastavnik.” u skladu sa SMART metodom:

- Specific - precizan
- Measurable - mjerljiv
- Achievable - dostižan
- R for relevant - relevantan
- T for time - bound – vremenski ograničen



# MOJ SMART CILJ

Umjesto: “Želim biti bolji nastavnik.”

Može i : “Razvit ću novu metodu procjene i praćenja napretka učenika do kraja ovog polugodišta.”

Ili: “Radom na fakultativnoj nastavi povećat ću uspjeh svojih učenika na sljedećoj maturi za 10%”



# AKTIVNOST 1(NASTAVAK): MOJ SMART CILJ

- Vratite se na prethodnu aktivnost
- Odaberite jedan od ciljeva koje ste napisali i preformulirajte ih u skladu sa SMART metodom





Erasmus+

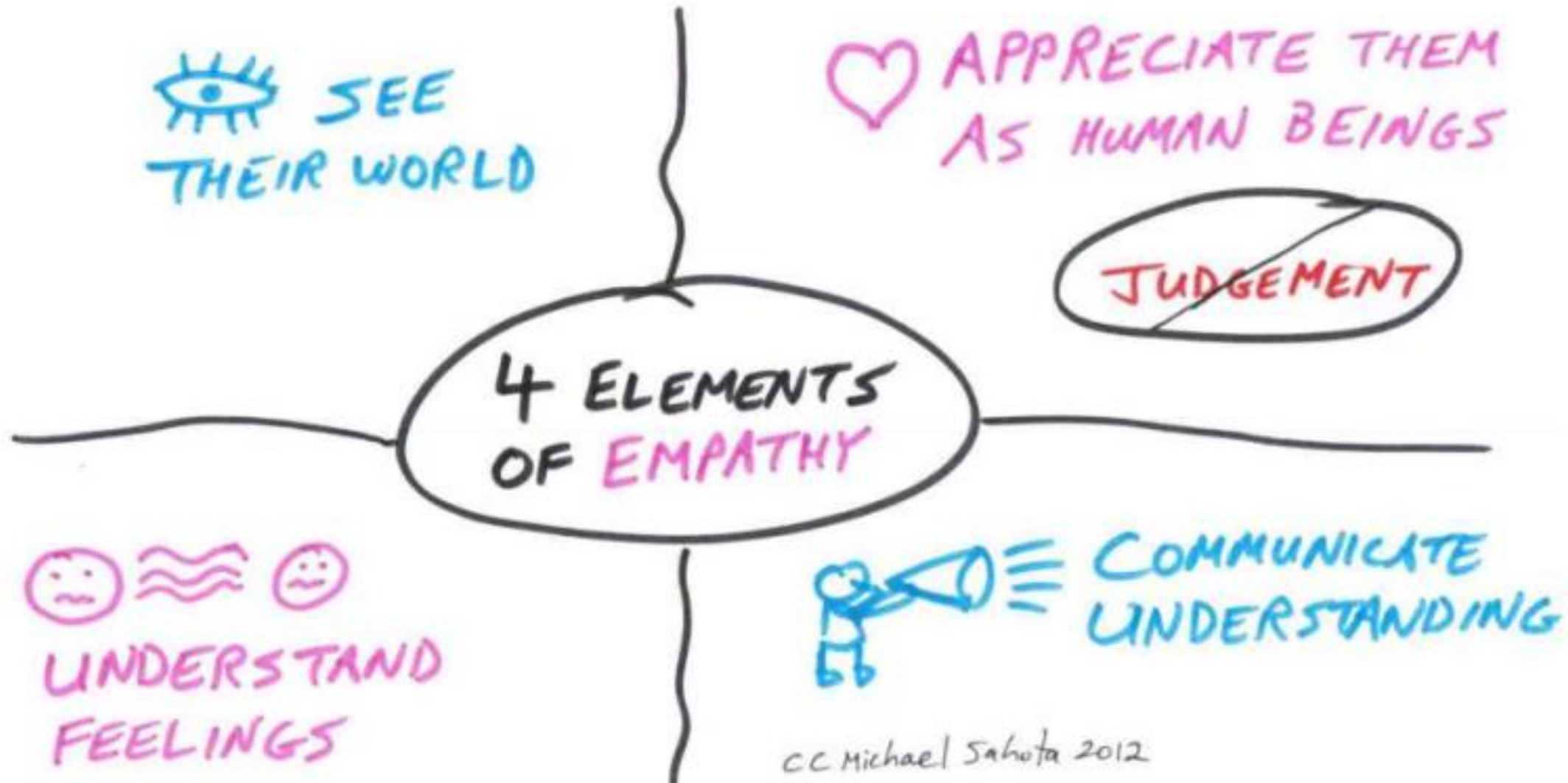


## ŠTO JE EMPATIJA (EMPHATHY)...

...i kako se razlikuje od  
sažaljenja (SYMPATHY)

<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>







## AKTIVNOST 2: EMPATIJSKI BINGO – PREPOZNAVANJE I IZBJEGAVANJE PREPREKA EMPATIJI

- ADVISING - savjetovanje
- ONE-UPPING - nadmašivanje
- CONSOLING - tješnje
- STORY-TELLING - pripovijedanje
- SYMPATHIZING - sažaljenje
- INTERROGATING - ispitivanje
- EXPLAINING - objašnjavanje
- FIXING IT - popravljavanje

# EMPATIJSKI BINGO

● A: Brinem se hoću li imati dovoljno novca da platim račune ovog mjeseca.

B: Posudit ću ti novac.

● A: Pogledaj moj ožiljak od pada s bicikla.

B: To nije ništa, trebao bi vidjeti onaj koji imam na koljenu.

● A: Zaglavio sam u prometu 2 sata na +35 stupnjeva.

B: To me podsjeća na putovanje kada nam je let kasnio, ali već smo bili u kabini i nismo imali priliku čekati 11, a sada je prošlo podne. Vani i bilo je tako vruće unutra...

● A: Osjećam se tako tužno što je moj sin sudski upućen u centar za rehabilitaciju.

B: To nije tvoja krivnja, ti si dobar roditelj. Učinio/la si najbolje što si mogao/la.

● A: Upravo sam dobio/la laboratorijski izvještaj i to je bilo ono čega sam se najviše plašio/la.

B: Oraspoloži se, idemo jesti.

● A: Jako mi je neugodno ustati i govoriti pred ljudima.

B: Mislim da bi trebao/la pohađati tečaj javnog govorništva.

● A: Pokušavam smršaviti jednostavno se osjećam frustrirano.

B: Kada si prvi put počeo/la imati ovaj problem?

● A: Jako sam ljut/a. Obećao/la si da ćeš biti ovdje u

B: Kasnim jer se dogodila nesreća na autocesti i zapeli

● A: Danas imam toliko toga za napraviti.

B: Razumijem da se osjećaš preopterećeno.





Erasmus+



# KOLIKI JE TVOJ KVOCIJENT EMOCIONALNE INTELIGENCIJE?

- Primjeri testova:

<https://globalleadershipfoundation.com/geit/eitest.html>

<https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/>

<https://www.truity.com/test/emotional-intelligence-test>



# PREPORUKA DODATNE LITERATURE

- Goleman, Daniel. (1995). Emotional Intelligence.
- Goleman, Daniel. (2000). Working with Emotional Intelligence.

*By teaching people to tune in to their emotions with intelligence and to expand their circles of caring, we can transform organizations from the inside out and make a positive difference in our world.*

*— Daniel Goleman*





KOMET VJEŠT  
IN

NA

## AKTIVNOST 3: JAVNI GOVOR

- Odaberite jedan predmet iz vrećice i uklopite ga u sljedeću priču:

**Prije mnogo godina, u napuštenoj školi...**



# JAVNI GOVOR (PUBLIC SPEAKING)

- Proces izvedbe javne prezentacije ili govora
- Pojedinaac se direktno obraća publici na **strukturiran** i osmišljen način kako bi ih **informirao**, **utjecao** na njih ili ih **zabavio**





Erasmus+



# JAVNI GOVOR (PUBLIC SPEAKING)

- Odličan predavač ima sposobnost promjene osjećaja svojih slušatelja
- Javni govor može biti snažan alat u službi motivacije, utjecaja, uvjeravanja, informiranja...





# AKTIVNOST 4: ČEGA SE BOJIMO?

- ...





# STRAH OD JAVNOG GOVORA

1. Strah od javnog govora ili nastupa – glosfobija (19%)
2. Strah od smrti – nekrofobija (16%)
3. Strah od paukova – arahnofobija (13%)
4. Strah od mraka – aklufobija (12%)
5. Strah od visine – akrofobija (11%)
6. Strah od ljudi i društvenih događaja – antrofobija (10%)
7. Strah od leta avionom – aviofobija (7%)
8. Strah od otvorenih prostora i javnih mjesta – agorafobija (5%)
9. Strah od munja i gromova – brontofobija (4%)
10. Strah od skučenih prostora – klaustrofobija (3%)

# ZATO SE BOJIMO JAVNOG GOVORA?

- nedostatak pozitivnih iskustava
- stavljanje u centar pažnje
- strah od izolacije
- strah od osuđivanja
- strah od neuspjeha

## ANKSIOZNOST JAVNOG GOVORENJA

Zapamtite: **Zdrav strah od neuspjeha može pomoći!**

# STRATEŠKI MODEL RJEŠAVANJA PROBLEMA

- Giorgio Nardone: Usredotočujemo se na to **kako biti što gori** u vještini koju pokušavamo usvojiti



## AKTIVNOST 5: KAKO POSTATI GORI?

- što (ne) napraviti, (ne) reći, (ne) pomisliti kako bi bili loši u javnom govoru?
- U parovima napravite listu od 5 elemenata
- Označite s x greške koje činite, a sa O one koje ste u opasnosti da učinite

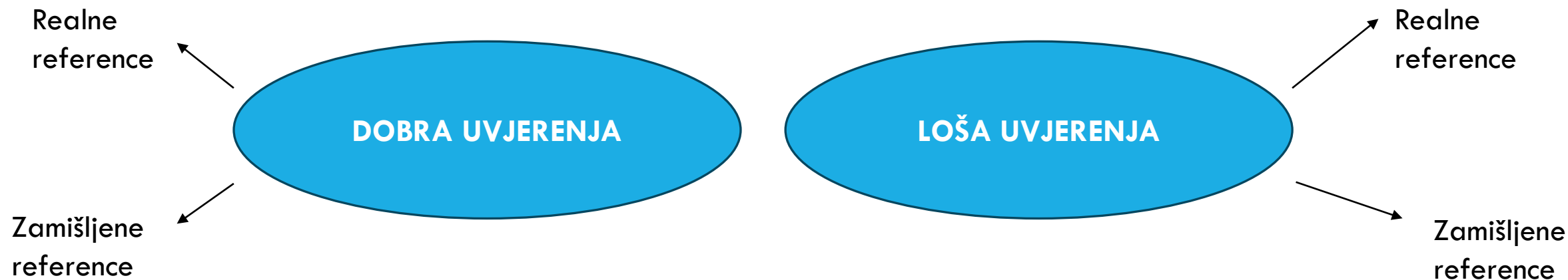


BORBA PROTIV NEGATIVNOSTI:



# ŠTO SU UVJERENJA

Uvjerjenja su unutarnje reference koje imamo o samima sebi a koje proizlaze iz našeg iskustva i mogu biti utemeljene na činjenicama ili zamišljenim referencama.

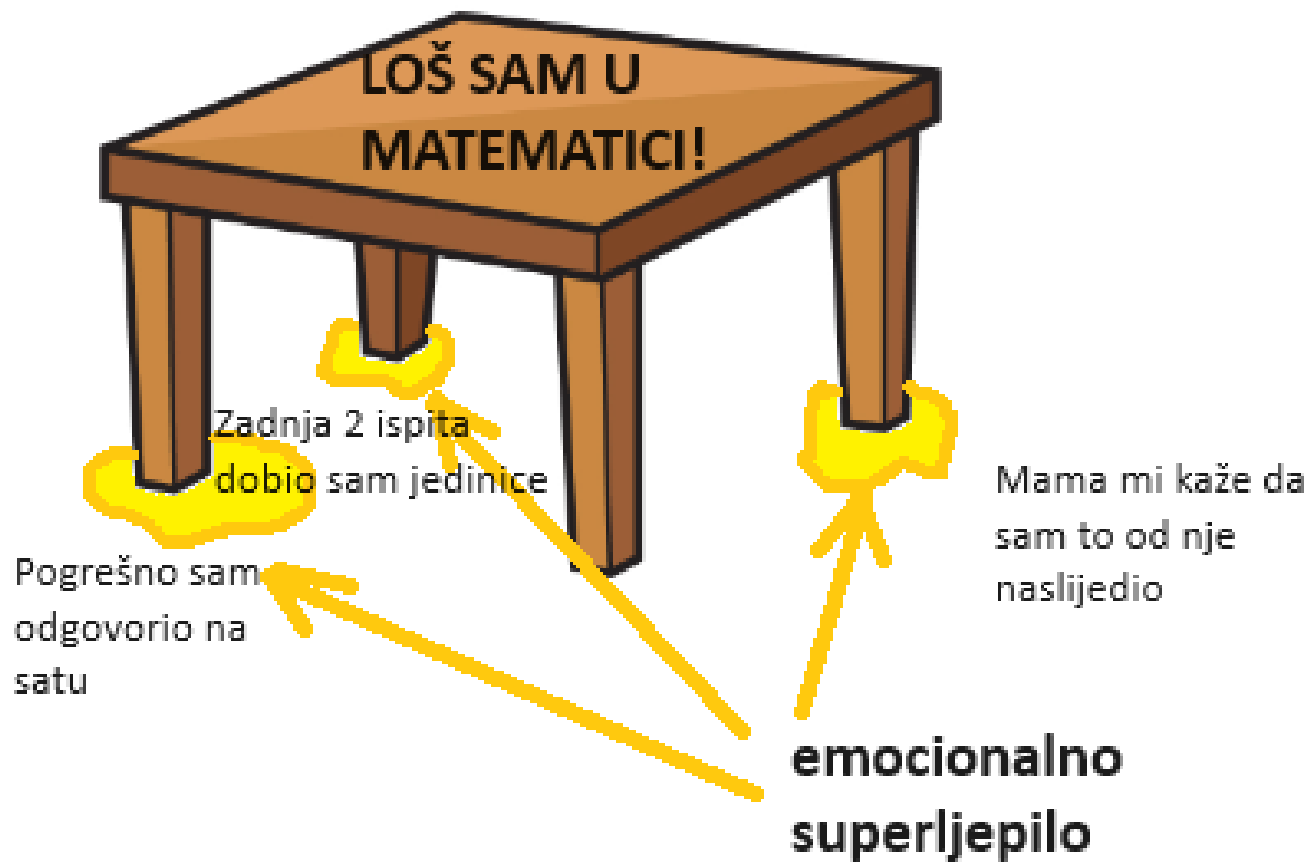




Erasmus+

Dobre  
vještine za  
dobrobit  
Druge

# KOJA JE STRUKTURA UVJERENJA





Erasmus+

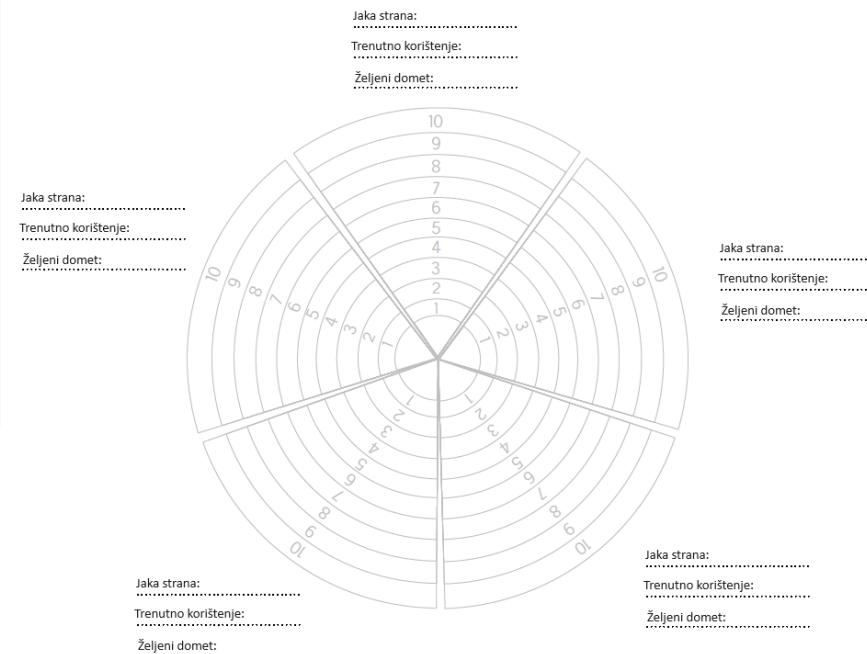


# AKTIVNOST 6: SUOČAVANJE S LOŠIM UVJERENJIMA

- Zapišite 3 uvjerenja koja onemogućuju vaš osobni ili profesionalni razvoj. Što su noge vašeg stola? (Koje reference čine strukturu vjerovanja?)
- Samostalno ili u paru napišite 3 stvari koje možete napraviti kako bi pobijedili loše uvjerenje.
- Preobličite barem jedno uvjerenje u **pozitivan cilj!**

# AKTIVNOST 7: KOTAČ JAKIH STRANA

- Razmislite o svojim 5 jakih strana
- Označite:
  1. Koliko koristite tu jaku stranu u ovom trenutku
  2. Koliko bi je željeli koristiti u budućnosti
- Povežite linijama u trokut



Jaka strana: .....  
Trenutno korištenje: .....  
Željeni domet: .....

Jaka strana: .....  
Trenutno korištenje: .....  
Željeni domet: .....

Jaka strana: .....  
Trenutno korištenje: .....  
Željeni domet: .....

Jaka strana: .....  
Trenutno korištenje: .....  
Željeni domet: .....

Jaka strana: .....  
Trenutno korištenje: .....  
Željeni domet: .....

# KAKO POSTATI BOLJI GOVORNIK

- Tko je publika?
- Analiza okruženja
- Što je tema i svrha govora?
- Razmislite o svojim slabostima i uzmite ih u obzir
- Izbor sadržaja i analiza vremena
- Plan rada (sadržaj, način, vrijeme)



# PLANIRANJE GOVORA



- Vrijeme
  - s rezervnim opcijama i amortizerima
  - niti previše niti premalo informacija
- 3 faze
  - **Uzlijetanje:** definiranje cilja i pridobivanje pažnje
  - **Let:** točke strukture (ne smije biti jednoličan jer će se publika uspavati)
  - **Slijetanje:** Rezimiranje ključnih točaka i povratne informacije

# PRVIH 30 SEKUNDI



- Entuzijazam
  - Optimizam
  - Samopouzdanje
  - Kontrola
  - Animiranje publike
  - Sposobnost
  - Interakcija
- Imati na umu publiku i kontekst

# GOVOR



- Strukturiran
- Naglašavanje ključnih točaka
- Izmjena dinamike izmjenom tona glasa



# ZADNJIH 30 SEKUNDI



- Samopouzdanje
- Kontrola
- Animiranje publike
- Sposobnost
- Interakcija
- Imati na umu publiku i kontekst
- Zaključak



Erasmus+



# NAGLAŠAVANJE

- Odabir što naglasiti
- Naglasiti kroz:
  - Gestikulaciju
  - Kretanje
  - Ton
  - Usporavanje i pauze
  - Ponavljanje
- Pripremi se, reci, ponovi!

# TIŠINA



- Najučinkovitija metoda
- Daje vam mogućnost kratkog predaha
- Publici pruža mogućnost da usvoji što je rečeno
- Podiže iščekivanje
- Budi publiku





Erasmus+



# KORIŠTENJE POŠTAPALICA

- Počnite ih primjećivati
- Zamijenite ih pauzama
- Probati reći: "Jedan Mississippi" nakon svake rečenice



# GLAS



- Najmoćnije sredstvo javnog govora
- Za povećanje karizme i vjerodostojnosti treba povećati oscilacije u tonu glasa, jačini i visini tona
- Tišina i stanke su vrlo bitne pri stavljanju naglaska



Erasmus+



# KORIŠTENJE GLASA

- Postati glasniji
- Polako izgovarati
- Mijenjati ton
- Ponavljati
- Ubrzati radi uključivanja, poticanja, privlačenja pažnje

# TIJELO I PROSTOR

- Čvrsta / stabilna otvorena pozicija
- Gledati publiku u oči i često treptati
- Popiti vode
- Koristiti prostor i pomagala
- Kretati se prostorom
- Mijenjati razine energije: uzlijetanje, slijetanje, naglašavanje



Erasmus+

# SLUŠANJE



- Najvažnija stvar pri javnom govorenju je slušanje.
- Dok govorimo istovremeno prikupljamo povratne informacije
- Koristimo povratne informacije dok nastavljamo govor



# PUBLIKA



- Da, postoji...
- Na našoj je strani!
- Slušajmo publiku
- Dobar govornik vješto čita publiku
- Izbjegavati:
  - Procjenjivanje publike
  - Stvaranje distance
  - Autoritativan pristup

# AKTIVNOST 8: PRIPREMA GOVORA

- 20 min pripreme govora o temi po izboru
- Ostatak grupe / pokusna publika daje povratnu informaciju

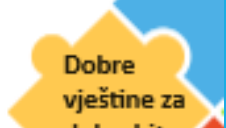


Erasmus+



KOMET VJEŠT  
IN

NA



ŠEST MISLEĆIH ŠEŠIRA

## AKTIVNOST 9: UPUTE

- Imamo problem koji želimo riješiti. Svakom je dodijeljena uloga: tijekom rasprave trebate usvojiti ponašanje i karakteristike uloge koja vam je dodijeljena.
- Imate 5 minuta za proučavanje svoje uloge. **Nemojte odavati svoju ulogu** ostalima prije, za vrijeme i tijekom rasprave.
- Za raspravu i pronalazak rješenja imate 15 minuta.

# AKTIVNOST 9: TIMSKI SASTANAK

- Situacija:

Vaš nastavnički tim ima izuzetno važan projekt koji treba dovršiti. Radi se o složenoj administraciji i velikom broju dokumenata koje treba popuniti, a još uvijek ste daleko od završetka. Rok je u ponedjeljak. U međuvremenu, talentirana učenica Ema, odabrana da nastupa na nadolazećoj državnoj konferenciji, dolazi k vama tražeći pomoć. Paralizira je trema pred publikom. Konferencija na kojoj sudjeluje također je u ponedjeljak.



# ŠEST MISLEĆIH ŠEŠIRA

- **PLAVI ŠEŠIR: PROCESI** Razmišljanje o razmišljanju, organiziranje i planiranje za djelovanje
  - **BIJELI ŠEŠIR: ČINJENICE** Prikupljanje informacija i podataka, neutralno i objektivno
  - **CRVENI ŠEŠIR: OSJEĆAJI** Intuicija, predosjećaji, instinkti u trenutku, odluke bez razloga
  - **CRNI ŠEŠIR: OPREZ** Poteškoće, slabosti, opasnosti, otkrivanje rizika, logičko razmišljanje
  - **ŽUTI ŠEŠIR: KORISTI** Pozitivno razmišljanje uvijek razmatra zašto je ideja korisna
  - **ZELENI ŠEŠIR: KREATIVNOST** Ideje, alternativne mogućnosti, rješenja za probleme
- Crnog šešira

# ŠEST MISLEĆIH ŠEŠIRA I PARALELNO MIŠLJENJE

- Metoda za suradničko i usklađeno razmišljanje: sve uključene strane razmišljaju paralelno u istom smjeru.
- Pomaže u napuštanju ustaljenih obrazaca razmišljanja i poticanja razmišljanja u suradnji s drugima kako bi postigli konstruktivnije rezultate.
- Oprečno tradicionalnom argumentiranju ili suprotstavljanju razmišljanja gdje svaka strana zauzima različit stav i zatim pokušava napasti drugu stranu, nastojeći dokazati da je druga strana u krivu.



Erasmus+

# PRIMJENA

Dobre  
vještine za  
dobrobit  
Druge

- Primjer tipičnog korištenja šešira:







# PRIMJENA U ŠKOLI





- Obrada lektire / učenicka recenzija knjige
- Evaluacija najbolje strategije za rješavanje matematičkog problema
- Istraživanje sadržaja iz društvenih i prirodnih znanosti
- Razumijevanje povijesnih činjenica
- Organizacija razgovora u učionici / priprema za školske debate
- Aktivnost na satu razredne zajednice
- Provođenje formativnih procjena



Erasmus+



# PRIMJER: TABLICA ZA FORMATIVNO VREDNOVANJE

<p>BIJELI ŠEŠIR (MIŠLJENJE UTEMELJENO NA ČINJENICAMA) Što sam ovaj tjedan naučio/la? Nabroji 5 stvari koje znaš o ...</p> 	<p>CRVENI ŠEŠIR (MIŠLJENJE UTEMELJENO NA EMOCIJAMA) Kako sam se ovaj tjedan osjećao/la?</p> 	<p>CRNI ŠEŠIR (KRITIČKO MIŠLJENJE) Koja aktivnost mi se nije svidjela? Zašto?</p> 
<p>ŽUTI ŠEŠIR (POZITIVNO MIŠLJENJE) Koje je moje najveće tjedno postignuće? Zašto?</p> 	<p>ZELENI ŠEŠIR (KREATIVNO MIŠLJANJE) Kada bih mogao/la promijeniti nešto u ovom tjednu što bi to bilo i zašto?</p> 	<p>PLAVI ŠEŠIR (USMJERENO MIŠLJANJE) Kako bih ocijenio/la ovaj tjedan? Što mogu planirati za idući tjedan?</p> 

# ŠEST MISLEĆIH ŠEŠIRA U MOJOJ UČIONICI

- Osmislite način kako primijeniti ovu metodu u svom radu u razredu!

Pitanja?



**Dobre  
vještine za  
dobrobit  
Druge**