

MEKE VJEŠTINE I EMOCIONALNA INTELIGENCIJA (1. DIO)

Soft Skills and Emotional intelligence

24.10.2023.

**Prezentacija Erasmus + mobilnosti
Ivana Fundurulić**

KLJUČNE KOMPETENCIJE I MEKE VJEŠTINE

KOMPETENCIJE su kombinacija **znanja**, **vještina** i **stavova** primjerenih situaciji.

- **ZNANJE**: sastoji se od već postojećih činjenica i podataka, koncepata, ideja i teorija koje podupiru razumijevanje određenog područja ili teme
- ono što smo naučili, teorijski koncepti, ono što **ZNAMO**
- **VJEŠTINE**: sposobnost i mogućnost provođenja procesa i korištenja postojećim znanjem za postizanje rezultata
- ono što smo stekli, ono što **MOŽEMO**
- **STAVOVI**: spremnost na djelovanje ili reagiranje na ideje, osobe ili situacije te povezani način razmišljanja
- ono što smo razvili, ono što **ŽELIMO** raditi





AKTIVNOST 1: RAZMIŠLJANJE O KONCEPTIMA — PREMA VAŠEM ISKUSTVU...

- Koje vještine, znanja i stavovi su **vama** potrebni u kako biste najbolje obavili svoj posao?



- Koje vještine, znanja i stavove trebamo razvijati kod naših **učenika** kako bi ih što bolje pripremili za prilike koje će im se pojaviti u životu?





ŠTO JE KLJUČNA KOMPETENCIJA?



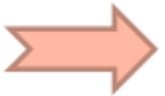
- **Ključne kompetencije** su one koje su **potrebne svim pojedincima** za osobno ispunjenje i razvoj, zapošljivost, socijalnu uključenost i aktivno građanstvo.
- Sve ključne kompetencije smatraju se **jednako važnima**; svaka od njih pridonosi uspješnom životu u društvu.
- Mnoge se kompetencije **preklapaju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

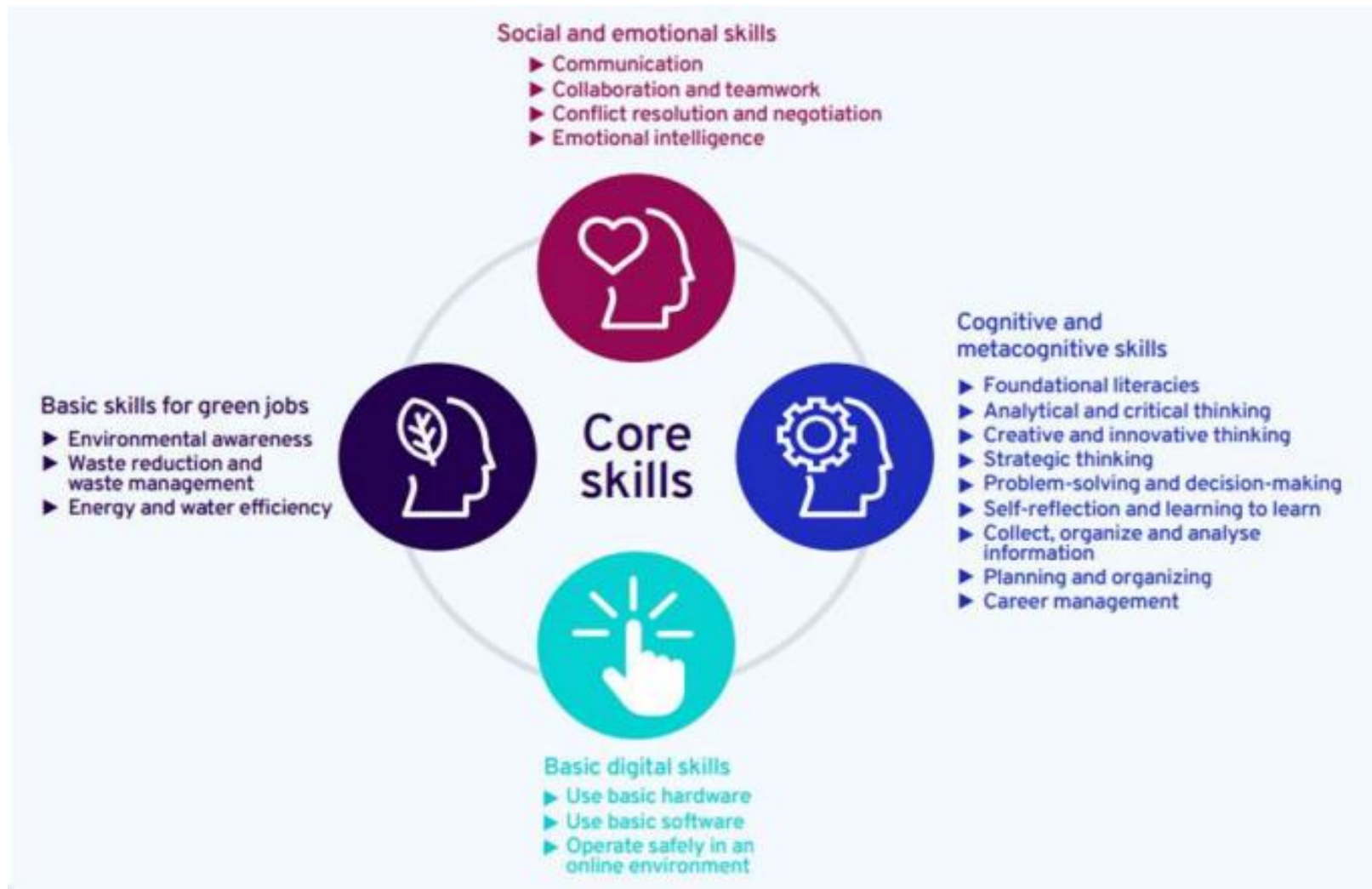
- komunikacija na vlastitom jeziku,
- komunikacija na stranim jezicima,
- matematička kompetencija te kompetencija u prirodnim znanostima, tehnologiji i inženjerstvu,
- digitalna kompetencija,
- osobna i socijalna kompetencija ("MEKE VJEŠTINE" - SOFT SKILLS)
- kompetencija učenja,
- kompetencija poduzetnosti,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





Erasmus+

GLOBALNI OKVIR KLJUČNIH VJEŠTINA ZA ŽIVOT I RAD U 21. STOLJEĆU





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





EMOCIONALNA INTELIGENCIJA



TEORIJSKI CIKLUS



- prva istraživanja i naziv: Peter Salovey and John Mayer (članak 1990.)
- Goleman (1995.)
- 1920. godine → termin "Socijalna inteligencija"
- Gardnerove višestruke inteligencije (1983.): Intrapersonalna i interpersonalna inteligencija
- Neuspješan model → nije bio prepoznat
- Razvoj neuroznanosti



ULOGA EMOCIJA

- Otkriveno je da **AMIGDALA** ima ulogu "stražara" i da je prvi primatelj podražaja, izravno prima ulazne podatke iz svih 5 osjetila
- prvo koristimo amigdalu, a tek nakon nekoliko sekundi neokorteks počinje smišljati ispravniji odgovor na podražaj
- Kada je amigdala uključena, svaki dio našeg mozga kao da je otet te ona nameće svoje naredbe
- AMIGDALA je povezana s: uzbuđenjem, autonomnim reakcijama, strahom, emocionalnim reakcijama, hormonalnim reakcijama organizma, ali i **pamćenjem**

AKTIVNOST 2: EMOCIONALNI ISTRAŽITELJI

- Odaberite tri slike koje predstavljaju tri različita osjećaja, utvrdite precizno ime svakog osjećaja, te ga zapišite u svoje bilješke, ne otkrivajući ih ostalima.
- Ostali (ili članovi druge grupe) pokušavaju otkriti o kojim se osjećajima radi.
- Kroz raspravu i razgovor utvrđujemo odstupanja i preklapanja.

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



Erasmus+



GOLEMAN:

“Personal and professional success do not depend on our “classic” intelligence, but on our social and emotional skills”





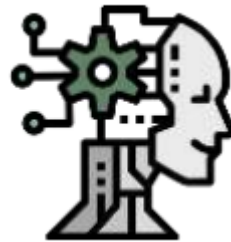
Erasmus+



U NOVOM SVIJETU UMJETNE INTELIGENCIJE – HOĆE LI NAS ZAMIJENITI

AI vs EI

- AI → imitacija
- EI → jedinstvene ljudske vještine



IQ 20% faktora koji određuju
životni uspjeh
80% druge stvari

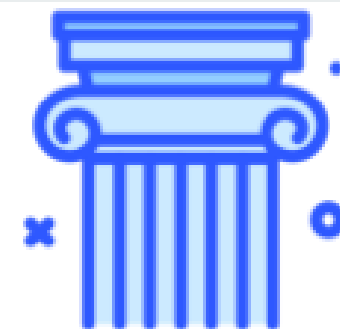
Stečeno znanje i emocionalna inteligencija dvije su strane istog novčića:

STEČENO ZNANJE ne nudi CJELOKUPNU pripremu za život
EMOCIONALNE VJEŠTINE su meta-vještine. One određuju koliko ćemo kvalitetno znati iskoristiti naše ostale (intelektualne i druge) vještine.

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)

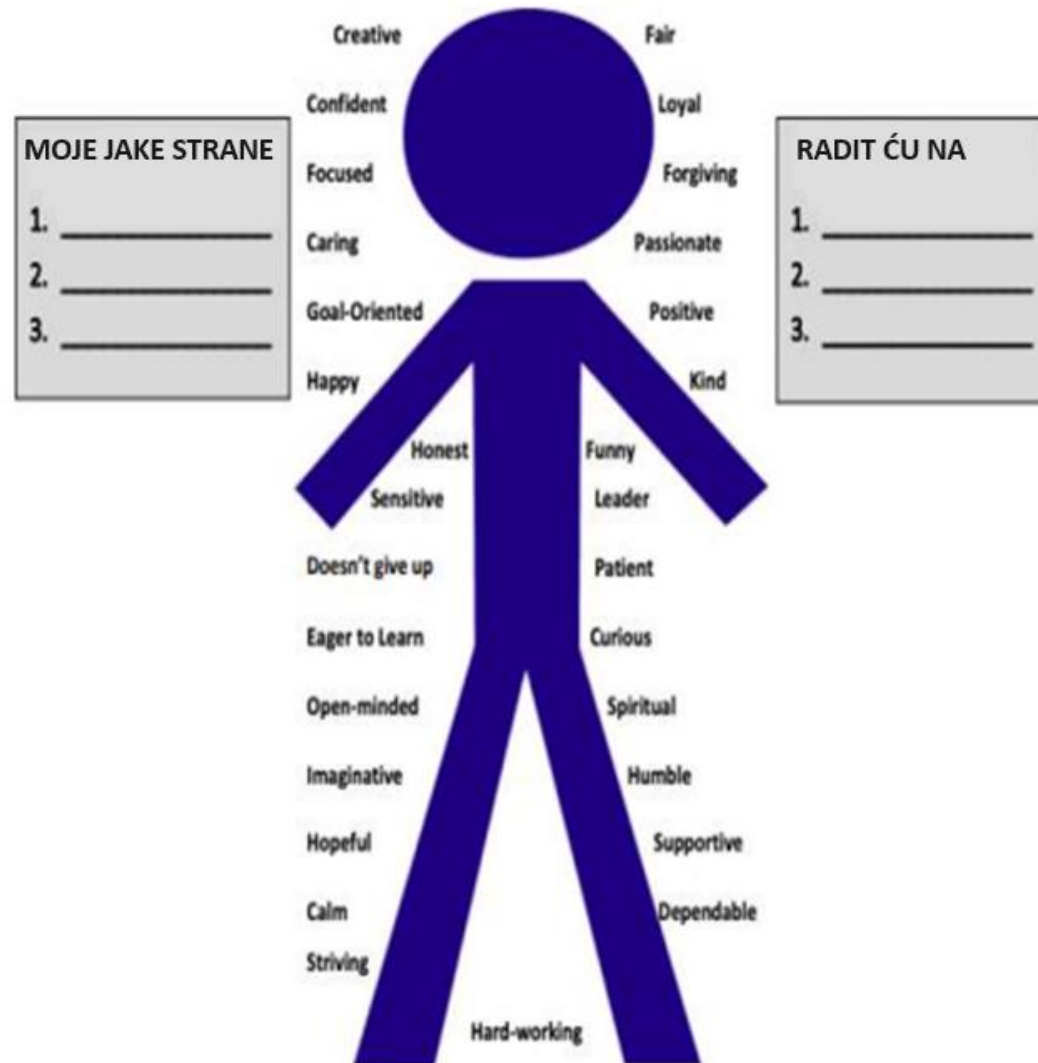
- Socrate



Erasmus+

SAMOSVIJEST I SAMOREGULACIJA

- Osjećati se ugodno s vlastitim mislima i emocijama i biti svjestan kako one utječu na druge.
- Prepoznati i raditi na vlastitim emocijama, bez da im dopuštamo da nas preuzmu i kontroliraju.



Dobre
vještine za
dobrobit
Druge



AKTIVNOST 3: SAMOSVIJEST I SAMOREGULACIJA

- Osjećati se ugodno s vlastitim mislima i emocijama i biti svjestan kako one utječu na druge.
1. Opišite situaciju ili događaj iz vlastitog života (bez otkrivanja kako ste se osjećali) na papir i stavite ga u kutiju.
 2. Odaberite jednu situaciju iz kutije i odgovorite: Je li se ista situacija ikad dogodila vama? Kako ste se osjećali/bi se osjećali? Zapišite na isti papir.
 3. Ispunite kartu samosvijesti (Awareness map) **osjećam**, **mislim**, **kažem**, **poduzimam**



ŠTO JE KARTA SAMOSVIJESTI (AWARENESS MAP)

- Kako bih se **osjećao** o navedenoj situaciji?
- Što bih **pomislio**? Što bih rekao sam sebi?
- Što bih **rekao**? Što bih rekao drugima?
- Što bih **poduzeo**? Kakva bi bila moja vanjska reakcija?

KARTA SAMOSVIJESTI

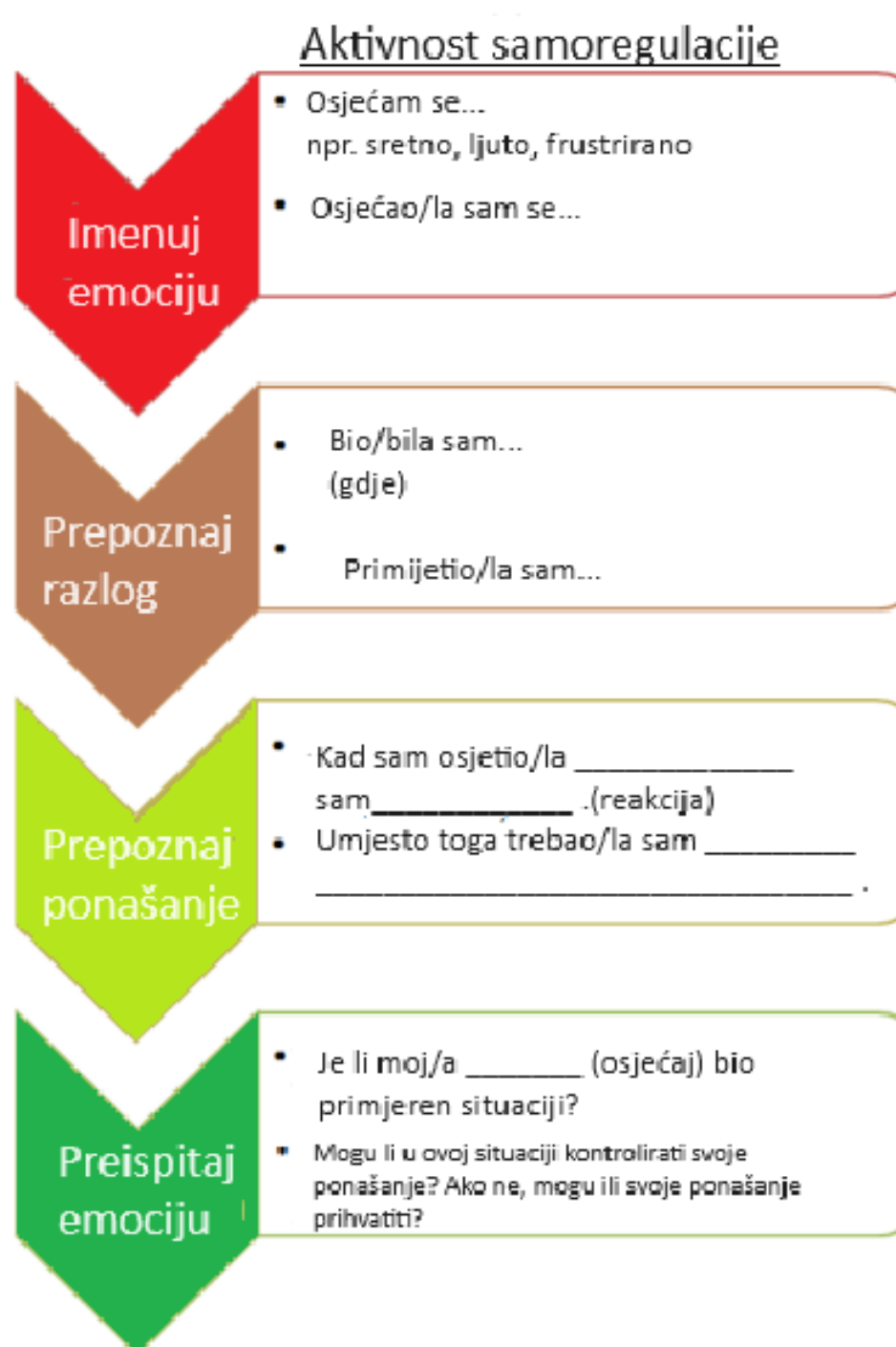
- Odaberi jedan **osjećaj** koji ti inače stvara probleme.
- Ispuni kartu samosvijesti: napiši što najčešće **kažeš**, što najčešće **pomisliš** i što najčešće **učiniš** kada se tako osjećaš.
- Prisjeti se konkretne situacije u kojoj si se tako osjećao. Razmisli o tome koliko je osjećaj bio prikladan situaciji i kako si mogao bolje kontrolirati svoj osjećaj i ispravnije reagirati u navedenoj situaciji.



Erasmus+

AKTIVNOST 4: SAMOREGULACIJA

- Prepoznati i raditi na vlastitim emocijama, bez da im dopuštamo da nas preuzmu i kontroliraju.



Dobre
vještine za
dobrobit
Druge



Erasmus+

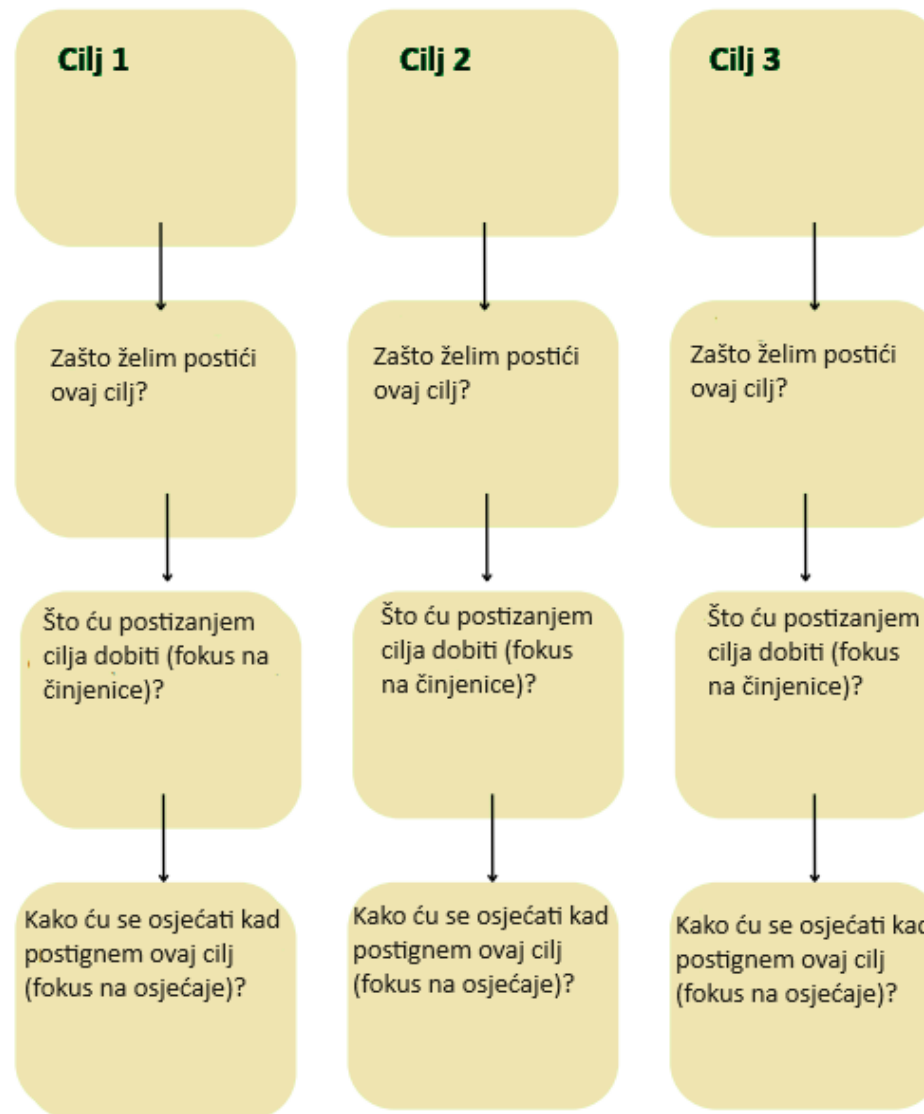
AKTIVNOST 5: SAMOMOTIVACIJA — ANALIZA CILJEVA

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


**Riješite aktivnost: Analiza
naših ciljeva!**



Analiza naših ciljeva



Pitanja?



**Dobre
vještine za
dobrobit
Druge**