

PRIRUČNIK

RADIONICE OSNAŽIVANJA I PODRŠKE ZA MLADE NEZAPOSLENE ŽENE

Ovaj kurikulum namijenjen je svima onima koji žele provoditi radionice sa mladim nezaposlenim ženama u svrhu poboljšanja njihovih vještina i mogućnosti u traženju posla, a koje još uvijek čine većinu nezaposlenih, te su suočene s brojnim problemima i diskriminacijom u svijetu rada.

Ovaj kurikulum nastao je 2015. godine kao dio projekta „Za rad spremne!“

CESI – Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje provodi ovaj projekt u suradnji sa HZZ-om Područni ured Krapina, te Mrežom udruga Zagor i nastavak je dugogodišnjeg rada CESI u svrhu postizanja jednakih mogućnosti za žene u svijetu rada.

Projekt je financijski podržan od Ministarstva socijalne politike i mladih, a namijenjen je mladim nezaposlenim ženama koje se nalaze van sustava obrazovanja u dobi od 18 do 30 godina (NEET).

Radionice su se odvale u periodu od 23.ožujka do 13.travnja 2015.g. na području Grda Zagreba i u periodu od 20.svibnja do 10.lipnja 2015.g. na području Krapinsko – zagorske županije. Radionice je uspješno prošlo 18 mladih nezaposlenih žena u dobi od 18 do 30 godina sa srednjom, višom i visokom stručnom spremom.

Što su sudionice rekle o radionicama:

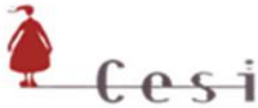
„Naučila sam kako se pravilno prezentirati poslodavcu te koje pravne službe mogu kontaktirati ukoliko dođe do kakve diskriminacije.“

„Naučila sam svoja prava o radu i traženju posla, kako napisati što bolju zamolbu za posao, kako se što bolje prezentirati poslodavcu.“

„Smatram da ove radionice uvelike pomažu mladim ženama da budu svjesnije sebe i samopouzdanije u traženju posla.“

„Ugodna i opuštana atmosfera u kojoj nema predrasuda ili osuđivanja, već međusobne podrške i korisno izmjenjivanje informacija i vlastitog iskustva.“

„Vježbe koje smo radile su mi pomogle da naučim gledati sebe iz neke druge perspektive, da istaknem svoje kvalitete.“



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Grupe podrške – job klubovi

1. Radionica

60min

Cilj 1. radionice:

- upoznavanje sudionica radionica i voditelja/ice
- jačanje grupne kohezije
- osvijestiti stavove i ponašanja u procesu (ne)traženju posla
- osvijestiti osobne kapacitete sudionica i osnažiti ih u procesu aktivnog traženja posla
- jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i proaktivnosti u traženju posla
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

Materijali za rad:

- laptop
- projektor
- prilog 1: „Što očekujem, kako sam shvatila radionice?“ (x br. polaznica)
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)
- post it (1 komplet)

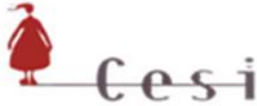
1. UVODNA AKTIVNOST – *izdvojite 15 min*

- predstavljanje voditelja/ice radionica, navedite dosadašnja iskustva u radu i motivaciju
- predstavljanje projekta i partnera na projektu
- predstavljanje sadržaja radionice
- termin i najava za sljedeću radionicu
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu...

2. UPOZNAVANJE SUDIONICA – *izdvojite 15 min*

- sudionice radionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- svaka sudionica se treba predstaviti ostalim sudionicama radionice tako da kaže nešto o sebi (npr. Zovem se Jasna, imam 23 godine, završila sam ... i moja omiljena životinja je pingvin)

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

3. OČEKIVANJA SUDIONICA – izdvojite 15 min

- sudionice su zamoljene da popune upitnik: prilog 1: „Što očekujem, kako sam shvatila radionice?“ kako bi se što bolje usmjerili prema njihovim očekivanjima i potrebama

4. PRAVILA RADA U GRUPI – izdvojite 10 min

- voditelj/ica zamoli sudionice da zajedno definiraju pravila rada u grupi
- sudionice zajedno definiraju pravila te ih voditelj/ica zapisuje na flip chart papir (npr. poštivanje tuđeg mišljenja, stišati mobilni, aktivno slušati, dolazak na vrijeme...)
- flip chart ostaje svaki puta na zidu, kako bi se mogli pozvati na Pravila rada u grupi, te nadopuniti ako je potrebno.

5. ZAVRŠNI KRUG – izdvojite 5 min

- usmena evaluacija (voditelj/ica pita npr. Kako vam se svidjela prva radionica? Jeste li zadovoljne? Želite li nastaviti sa radionicom, Što vam je bilo najbolje?...)
- najava sljedeće radionice – datum, vrijeme i mjesto
- zamoliti sudionice da ponesu na sljedeću radionicu posljednji CV i molbu koje su slale na natječaj za posao

Grupe podrške – job klubovi

2. Radionica

60min

Cilj 2. radionice:

- jačanje grupne kohezije
- osvijestiti stavove i ponašanja u procesu(ne)traženju posla
- osvijestiti kapacitete i osnažiti ih u smjeru aktivnog traženja posla (cilj, vizija, misija)
- naučiti kako upravljati vremenom, te kako postaviti prioritete, kako se dobro organizirati
- jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i proaktivnosti u traženju posla
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Materijali za rad:

- laptop
- projektor
- prilog 2: „Moja SWOT analiza,, (x br. polaznica)
- prilog 3: „slika balona“ (x br. polaznica)
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)
- post it (1 komplet)

1. UVODNA AKTIVNOST – izdvojite 5 min

- upitati sudionice kako su, što ima novog od prošli put, što se promijenilo, imaju li neke nove uvide, saznanja, informacije, na koliko razgovora su bile ili na koliko su se natječaja javile ...?
- podsjetiti na sadržaj i ciljeve radionica
- podsjetiti na pravila grupe (ako je potrebno)
- definirati novi termin za iduću radionicu
- sudionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu...

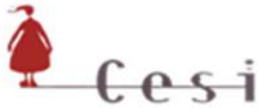
2. CILJ, MISIJA I VIZIJA – izdvojite 10 min

- voditelj/ica definira cilj, viziju i misiju te sudionicama prezentira nekoliko primjera
- sudionice same za sebe definiraju svoje ciljeve najviše 3 cilja, misiju i viziju

3. SWOT ANALIZA – izdvojite 15 min

- sudionicima je podijeljen prilog 2: „Moja SWOT analiza“ te voditelj/ica objašnjava svrhu SWOT analize
- sudionice u vježbi stavljaju sebe naspram traženja posla, definiraju svoje snage, slabosti, mogućnosti i prijetnje (npr. Koje prednosti imate u odnosu na konkurenciju? Postoje li trenutno neke prilike/mjere na tržištu rada koje bi mogli iskoristiti? U čemu ste uspješni? Što radite loše? Imate li ideju o samozapošljavanju?)
- svaka sudionica za sebe popunjava SWOT analizu
- svaka sudionica pojedinačno dijeli sa grupom svoju SWOT analizu te joj voditelj/ica daje povratnu informaciju na dobivene rezultate

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

4. UPRAVLJANJE VREMENOM – izdvojite 10 min

- sudionicama je prezentirano kako dobro postaviti cilj, odnosno kakav on mora biti
- sudionice su upoznate sa matricom : upravljanje vremenom – prioriteti (I-bitno i hitno, II bitno i nije hitno, III nije bitno ali je hitno, IV nije bitno i nije hitno)
- podijeljen im je prilog 3: „slika balona „ kako bi odradile vježbu postavljanja prioriteta.

5. VJEŽBA POSTAVLJANJA PRIORITETA – izdvojite 15 min

- sudionicama je podijeljen prilog 3: „slika balona“, svaka za sebe mora napisati 3 cilja odnosno prioriteta koje želi postići u određenom vremenu i 3 prepreke
- svaki cilj ili prioritet zajedno sa preprekom zapisuje na zaseban post it
- zatim se sudionice dijele u male grupe po 2-3 osobe te međusobno razmjenjuju svoje ciljeve i prepreke polazeći od najmanjeg prema većem (teže ostvarivom) , rješavajući se post it-a pomiču balon prema gore
- kada im ostane zadnji cilj i prepreka, podjele ga sa velikom grupom
- nakon što su naučile postavljati ciljeve i upravljati vremenom, svrha ove vježbe jest da sudionice nauče postavljati prioritete
- voditelj/ica potiče sudionice na grupnu diskusiju o tome što sudionice pokreće i koji im je glavni motiv za rješavanje prepreke ka tom cilju/prioritetu

6. ZAVRŠNI KRUG – izdvojite 5 min

- usmena evaluacija (voditelj/ica pita Kako vam je bilo? Što ste danas dobile za sebe? ...)
- voditelj/ica upita ima li dodatna pitanja vezano za prijašnje ili sljedeću radionicu
- najava sljedeće radionice – datum, vrijeme i mjesto



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Grupe podrške – job klubovi

3. Radionica

60min

Cilj 3. radionice:

- osvijestiti stavove i ponašanja u procesu (ne)traženju posla
- osvijestiti vlastitu ulogu i odgovornost u (ne) traženju posla (kako tražimo posao, gdje, koliko često, s kojim ciljem ...)
- osvijestiti kapacitete i osnažiti ih u smjeru aktivnog traženja posla
- ispravno napisati CV i molbu kojim će najbolje prikazati svoje vještine, kompetencije i iskustvo
- jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i proaktivnosti u traženju posla
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

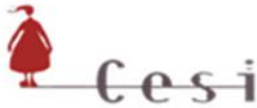
Materijali za rad:

- laptop
- projektor
- prilog 4: „Kako i koliko tražim posao?“ (x br. polaznica)
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)
- post it (1 komplet)

1. UVODNA AKTIVNOST – *izdvojite 5 min*

- upitati sudionice kako su, što ima novog od prošli put, kako se danas osjećaju, da li su bile u međuvremenu na kojem razgovoru za posao, te kako je prošao ...?
- podsjetiti na sadržaj i ciljeve radionica
- podsjetiti na pravila grupe (ako je potrebno)
- definirati novi termin za iduću radionicu
- sudionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu ...

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

2. KAKO I KOLIKO TRAŽIM POSAO – izdvojite 15 min

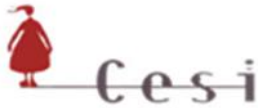
- sudionicama je podijeljen upitnik prilog 4: „Kako i koliko tražim posao?“ kako bi osvijestile koliko zapravo aktivno traže posao, te da li iscrpile sve moguće resurse (portale, oglašivače, novine, otvorene molbe ...) kod traženja posla
- sudionice pred grupom pojedinačno iznose što su napisale
- sudionice međusobno dijele svoja iskustva u traženju posla
- voditelj/ica potpitanjima ili prijedlozima potiče na grupnu diskusiju i dijeljenje iskustava (npr. Što vas motivira da tražite posao? ...I što još? Što vam pomažete da smanjite tremu prije razgovora za posao? Kako se pripremate za razgovor? ...)

3. CV i MOLBA – izdvojite 30 min

- sudionice su na prvoj radionici bile zamoljene da donesu svoj CV i molbu koje su poslale na posljednji natječaj za posao
- voditelj/ica objašnjava strukturu podataka koje i na koji način mora sadržati CV i molba, te zašto je potrebno baš tako strukturirati (pregledan, čitljiv, uočljiv, istaknuti važni dijelovi – ono što je bitno za taj natječaj: radno iskustvo ili obrazovanje, pisanje u formaciji slova F ...)
- voditelj/ica komentira pojedinačno sve CV-je (daje povratne informacije), te ih ispravljene vraća polaznicama na prepravak
- voditelji/ca prolazi pojedinačno i grupno kroz sve životopise i molbe (daje povratne informacije)
- voditelj/ica prezentira konkretne dobre primjere CV-a i molbe

4. ZAVRŠNI KRUG – izdvojite 10 min

- usmena evaluacija (voditelj/ica pita : Da li vam je bilo korisno? Kako se osjećate nakon današnje radionice? ...)
- voditelj/ica upita ima li dodatna pitanja vezano za prijašnje ili sljedeću radionicu
- najava sljedeće radionice – datum, vrijeme i mjesto



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Grupe podrške – job klubovi

4. Radionica

60min

Cilj 4. radionice:

- osvijestiti stavove i ponašanja u procesu(ne)traženju posla
- osvijestiti vlastitu ulogu i odgovornost u (ne) traženju posla
- osvijestiti kapacitete i osnažiti ih u smjeru aktivnog traženja posla
- ispravno napisati CV i molbu kojim će najbolje prikazati svoje kompetencije i iskustvo
- jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i proaktivnosti u traženju posla
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

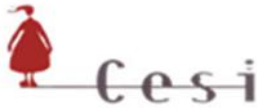
Materijali za rad:

- laptop
- projektor
- prilog 5: „Pretpostavke o traženju posla „ (x br. polaznica)
- prilog 6: „Zašto radim, zašto ne radim?“ (x br. polaznica)
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)
- post it (1 komplet)

1. UVODNA AKTIVNOST – *izdvojite 10 min*

- upitati sudionice kako su, što ima novog od prošli put, kako se danas osjećaju, ima li promjena u odnosu na zadnji susret ...?
- podsjetiti na sadržaj i ciljeve radionica
- definirati novi termin za iduću radionicu
- sudionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu...

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

2. MITOVI I ČINJENICE – izdvojite 20 min

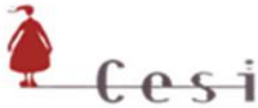
- sudionicama je podijeljen prilog 5: „Pretpostavke o traženju posla“
- svaka sudionica odabere jedan mit koji odgovara njoj i usmeno prokomentira zašto to baš vrijedi za nju i što će učiniti da to promijeni (npr. Ne želim prihvatiti povremen poslove jer onda nikada neću naći stalan posao; Čini mi se da neke tvrtke zapošljavaju bez objave natječaja; Ne mogu naći posao jer nemam radnog iskustva) (Preuzeto iz : Bakić N, Čubranić V. 2008: Karijere 2008. Hoću (bolji) posao!)
- mitovi i činjenice o poslodavcu prema Davidu Couper –u treneru za karijere (preuzeto sa: <http://www.forbes.com/sites/susanadams/2012/10/12/10-job-interview-myths-debunked/>)
- voditelj/ica potiče na grupnu diskusiju o ostalim mitovima i činjenicama o traženju posla

3. ZAŠTO RADIM, ZAŠTO NE RADIM – izdvojite 20 min

- vježba u grupi prilog 6.: „Zašto radim, zašto ne radim?“
- voditelj/ica potiče na grupnu diskusiju pitanjima, te odgovore zapisuje na flip chart: Koje su prednosti i nedostaci zaposlenosti? Koje su prednosti i nedostaci nezaposlenosti? Kako vidite prednosti i nedostaci rada na crno? Koje su prednosti i nedostaci samozapošljavanja? Što je vaš izbor i zašto?

4. ZAVRŠNI KRUG – izdvojite 10 min

- usmena evaluacija (voditelj/ica upita: Da li je bilo korisno? Što vam je bilo najbolje? ...)
- voditelj/ica upita ima li dodatna pitanja vezano za prijašnje ili sljedeću radionicu
- najava sljedeće radionice – datum, vrijeme i mjesto



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Grupe podrške – job klubovi

5. Radionica

60min

Cilj 5. radionice:

- jačanje grupne kohezije
- osvijestiti vlastitu komunikaciju (neverbalnu, paraverbalnu i verbalnu)
- osvijestiti vlastiti način procesa komuniciranja (otvorena, zatvorena, pretpostavke)
- poboljšati komunikacijske vještine kroz teorijski i praktični dio
- osvijestiti kapacitete i osnažiti ih u smjeru aktivnog traženja posla
- jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i proaktivnosti u traženju posla
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

Materijali za rad:

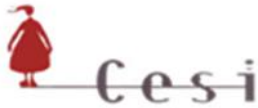
- laptop
- projektor
- prilog 7: „Tehnike aktivnog slušanja“ (x br. polaznica)
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)
- post it (1 komplet)

1. UVODNA AKTIVNOST – izdvojite 5 min

- upitati sudionice kako su, što ima novog od prošli put ...
- podsjetiti na sadržaj i ciljeve radionica
- definirati novi termin za iduću radionicu
- sudionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu...

2. KOMUNIKACIJA – izdvojite 15 min

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

- voditelj/ica drži predavanje o komunikaciji (verbalna – ono što kažemo, neverbalna – govor tijela i paraverbalna – boja/jačina glasa)
- voditelj/ica prezentira uspješnu komunikaciju i aktivno slušanje

3. VJEŽBA AKTIVNOG SLUŠANJA - izdvojite 20 min

- sudionice su podijeljene u parove kako bi uradile vježbu „Aktivno slušanje“,
- voditelj/ica daje uputu da svaka osoba naizmjenice u 2 min prepriča što je jučer radila, ona osoba koja ne govori samo sluša, bez komentara
- po završetku vježbe voditelj/ica zamoli svaku od sudionica da prepriča što je čula od druge osobe sa kojom je bila u paru

4. AKTIVNO SLUŠANJE - izdvojite 15

- sudionicama je podijeljen prilog 8: „Tehnike aktivnog slušanja“ (preuzeto iz: Miljković D, Rijavec M. 2007.:Organizacijska psihologija)
- voditelj/ica prezentira što je aktivno slušanje odnosno koncept aktivnog slušanja
- voditelj/ica navodi praktična i nepraktična pitanja u komunikaciji kao znak (ne)aktivnog slušanja (npr. nepraktična: zatvoreni i sugerirajuća pitanja ; praktična: otvorena i usmjerena pitanja)
- voditelj/ica navodi koja je dobrobit aktivnog slušanja i kako možemo pospješiti komunikaciju

5. ZAVRŠNI KRUG - izdvojite 5 min

- usmena evaluacija (voditelj/ica upita: Kako vam je bilo danas? Da li vam je bilo korisno? ...)
- voditelj/ica upita ima li dodatna pitanja vezano za prijašnje ili sljedeću radionicu
- najava sljedeće radionice – datum, vrijeme i mjesto



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Grupe podrške – job klubovi

6. Radionica

60min

Cilj 6. radionice:

- jačanje grupne kohezije
- osvijestiti vlastitu komunikaciju (neverbalnu, paraverbalnu i verbalnu)
- osvijestiti vlastiti način procesa komuniciranja (otvorena, zatvorena, pretpostavke)
- uvježbati korištenja ja-ti poruka u komunikaciji
- poboljšati komunikacijske vještine kroz teorijski i praktični dio
- osvijestiti kapacitete i osnažiti ih u smjeru aktivnog traženja posla
- jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i proaktivnosti u traženju posla
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

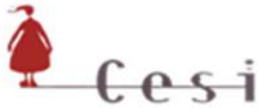
Materijali za rad:

- laptop
- projektor
- prilog 8: „Kakav je vaš komunikacijski stil,, (x br. polaznica)
- prilog 9: „Vježba asertivnosti,, (x br. polaznica)
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)
- post it (1 komplet)

1. UVODNA AKTIVNOST – izdvojite 5 min

- upitati sudionice kako su, što ima novog od prošli put, kako se osjećaju ...?
- podsjetiti na sadržaj i ciljeve radionica
- definirati novi termin za iduću radionicu

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

- sudionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu...

2. KOMUNIKACIJSKI STILOVI – izdvojite 10 min

- sudionicama je podijeljen upitnik priloga 9: „Kakav je vaš komunikacijski stil?“ (preuzeto iz: <http://www.ramiro.hr/test-2.aspx>)
- svaka za sebe rješava upitnik, te po završetku podjeli sa ostalim sudionicama dobivene rezultate (npr. Ukoliko mi kolega, korisnik ili šef ukazuje na neki moj propust, ja ...; Ukoliko me netko neopravdano napadne, ja ...)
- voditelj/ica potiče na grupnu diskusiju o dobivenim rezultatima odnosno komunikacijskim stilovima (popuštajući, izbjegavajući, nametljiv, suradnički ...)

3. JA-TI PORUKE – izdvojite 15 min

- voditelj/ica prezentiranje modela uspješnog komuniciranja prema Thomasu Gordonu („Škola roditeljske djelotvornosti“, 1996.)
- voditelj/ica prezentira kako biti ravnopravan u komunikaciji, dijeljenje čiste informacije sugovorniku
- voditelj/ica daje primjere ravnopravne i čiste komunikacije, te potiče na grupno vježbanje JA-Ti poruka (Ja poruke sadrže 4 osnovna elementa: 1. njome opisujemo ponašanje koje je stvorilo problem; 2. opis posljedica koje to za mene ima; 3. opis osjećaja koje to izaziva; 4. koje ponašanje od sugovornika očekujemo)

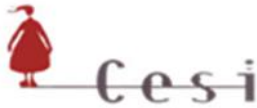
4. KOMUNIKACIJSKI STILOVI – izdvojite 10 min

- voditelj/ica sudionicama prezentira stilove komunikacije kroz primjere:
- agresivan stil (takvi ljudi često dobiju ono što žele)
- pasivni stil (nikada ne dobijete ono što želite i često su preopterećeni zahtjevima drugih)
- pasivno – agresivni stil (ne izražava svoje želje, mišljenje i osjećanja)
- asertivni stil (iskreno i jasno izražavati vlastite želje, mišljenje i osjećanja, a u isto vrijeme empatično prepoznavati i poštovati želje, mišljenje i osjećanja drugih)

5. ASERTIVNOST – izdvojite 15 min

- voditelj/ica objašnjava što je to asertivnost, te navodi nekoliko primjera asertivne komunikacije (korištenje svojih prava, izražavanje osjećaja tako da smo izravni i iskreni ...)

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

- voditelj/ica prezentira pravila asertivne komunikacije, te cilja asertivnosti odnosno učinak takve komunikacije (Sremec - Nebić T., 2004.: Asertivnost: Što je to i kako nam može pomoći?)
- vježbanje asertivnosti u grupi kroz 3 scenarija, prilog 9.: "Vježba asertivnosti" (npr. Situacija 1: Na sastanku svih zaposlenika redovito vama nadređeni povjerava ulogu pisanja zapisnika iako je ranije dogovoreno da će se zapisničari izmjenjivati. Što učiniti?)

6. ZAVRŠNI KRUG – izdvojite 5 min

- usmena evaluacija (voditelj/ica upita: Kako vam je bilo? Želite li nešto podijeliti? ...)
- voditelj/ica upita ima li dodatna pitanja vezano za prijašnje ili sljedeću radionicu
- najava sljedeće radionice – datum, vrijeme i mjesto

Grupe podrške – job klubovi

7. Radionica

60min

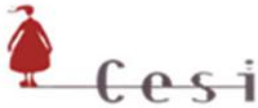
Cilj 7. radionice:

- jačanje grupne kohezije
- osvijestiti vlastiti način procesa komuniciranja i poruke koju šaljemo
- poboljšati komunikacijske vještine kroz teorijski i praktični dio
- pripreme za intervju (nošenje s tremom i prezentacija)
- osvijestiti kapacitete i osnažiti ih u smjeru aktivnog traženja posla
- jačanje samopouzdanja, samopoštovanja i proaktivnosti u traženju posla
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

Materijali za rad:

- laptop
- projektor
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)
- post it (1 komplet)

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

1. UVODNA AKTIVNOST – izdvojite 5 min

- upitati sudionice kako su, što ima novog od prošli put, ima li promjena u odnosu na zadnji susret ...?
- podsjetiti na sadržaj i ciljeve radionica
- definirati novi termin za iduću radionicu
- sudionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu...

2. TREMA I PREZENTACIJSKE VJEŠTINE – izdvojite 15 min

- voditelj/ica prezentira tremu, što je to zapravo i kako se nositi s tremom kod javnog nastupa
- kako trema nastaje (što se zapravo događa s nama) i kako ju možemo smanjiti, odnosno iskoristiti (izoštava reflekse, energizira nas ...) (Rijavec M., Miljković D., 2001.: Kako savladati tremu?)
- kako se što bolje pripremiti za javni nastup/prezentaciju/razgovor za posao (o čemu treba voditi računa, što naglasiti, a što ne ...)

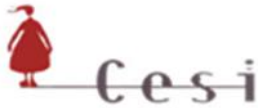
3. VJEŽBA „LAŽNI INTERVJU“ – izdvojite 30 min

- voditelj/ica traži dobrovoljku/e kako bi s njima odradila vježbu lažnog intervjua
- voditelj/ica ima ulogu „poslodavca“, grupa ima ulogu „promatrača“, dobrovoljka/e imaju ulogu „kandidatkinje/a za posao“
- povratne informacije voditelja/ice, kandidatkinje/a, te grupe na vježbu
- grupna diskusija o verbalnoj, neverbalnoj, paraverbalnoj komunikaciji, prezentacijskim vještinama, otvorenim/zatvorenim pitanjima i (ne)vidljivoj tremi (kako su se sudionice osjećale u određenim ulogama, što je grupa kao promatrač primijetila, da li je/su dobrovoljka/e bila/e svjesna/e određenog ponašanja kojeg je uvidjela grupa ...?)

4. ZAVRŠNI KRUG – izdvojite 10 min

- usmena evaluacija (voditelj/ica upita: Kako vam je bilo? Što vam je bilo korisno? Kako se osjećate? ...)
- voditelj/ica upita ima li dodatna pitanja vezano za prijašnje ili sljedeću radionicu
- najava sljedeće radionice – datum, vrijeme i mjesto

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Grupe podrške – job klubovi

8. Radionica

60min

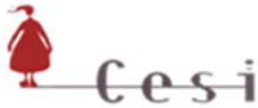
Cilj 8. radionice:

- upoznavanje sudionica i voditelja/ice – pravnik/ice
- jačanje grupne kohezije
- osvijestiti sudionice o specifičnom položaju žena te osobito mladih žena u svijetu rada
- pružiti sudionicama relevantne informacije o:
radničkim pravima i obvezama,
ravnopravnosti spolova na radnom mjestu,
diskriminatornim praksama poslodavaca,
zakonskom okviru te
pravnim koracima u slučaju diskriminatornog postupanja
www.radnica.org
- osvijestiti osobne kapacitete i osnažiti ih kako bi se sudionice mogle zaštititi od diskriminacije te pravovremeno reagirati na kršenje radnih prava
- dati odgovore na pravna pitanja sudionica
- očekuje se aktivno sudjelovanje svih sudionica

Materijali za rad:

- laptop
- projektor
- prilog 10: „Evaluacijski upitnik“ (x br. polaznica)
- papir (flip chart) (1 komplet)
- markeri (2 kom)
- kemijske olovke (x br. polaznica)
- A4 papiri (x br. polaznica)

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

- post it (1 komplet)

1. UVODNA AKTIVNOST – izdvojite 10 min

- predstavljanje voditelja/ice radionice
- predstavljanje sadržaja radionice
- sudionice sjede na stolicama u formaciji kruga što nam je važno za povezivanje grupe i osjećaja uključenosti
- ponudimo kekse, čaj, kavu, vodu...

2. PREDAVANJE „DISKRIMINACIJA I MLADE ŽENE U SVIJETU RADA“ – izdvojite 20 min

- voditelj/ica drži predavanje u kojemu obrađuje teme:
 - 1.) diskriminacija žena u svijetu rada
 - 2.) specifičan položaj mladih žena u svijetu rada
 - 3.) radnička prava i obveze
 - 4.) ravnopravnost spolova na radnom mjestu – zakonski okvir
 - 5.) kako prepoznati diskriminaciju u svijetu rada
 - 6.) sankcije i kazne za diskriminaciju u svijetu rada
 - 7.) službe i mehanizmi za sankcioniranje diskriminacije (povjerenik za zaštitu dostojanstva, inspektorat rada, Pravobraniteljica za ravnopravnost spolova, radni spor ...)
 - 8.) pokretanje antidiskriminacijskog i kaznenog postupka
 - 9.) kako odgovoriti na diskriminatorna pitanja na razgovoru za posao
 - 10.) praktični savjeti za zaštitu od diskriminacije u svijetu rada

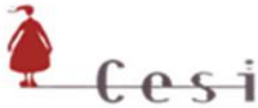
3. INTERAKTIVNA DISKUSIJA S PITANJIMA – izdvojite 10 min

- sudionice postavljaju pitanja vezana uz prezentaciju na koja voditelj/ica daje odgovore
- voditelj/ica teoretski dio potkrjepljuje praktičnim pitanjima
- razmjena iskustava sudionica

4. PRAVNO SAVJETOVALIŠTE – izdvojite 10 min

- sudionice postavljaju pravna pitanja
- voditeljica odgovara
- razmjena iskustava
- www.radnica.org

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

5. PISMENA EVALUACIJA – izdvojite 10 min

- polaznicama je podijeljen prilog 10.: „Evaluacijski upitnik“ (anonimno)

Prilog 1.

Što o ekujem/kako sam shvatila radionice?

Odgovorite na sljedeća pitanja:

1. Kako su vam radionice predstavljene, odnosno kako ste došli do informacija?
2. Što je po vama smisao ovih radionica, kako ste ih shvatili?
3. Što očekujete da ćete dobiti sudjelovanjem u ovim radionicama? Hoće li pozitivno ili negativno utjecati na vaše zapošljavanje?
4. Što su po vama prednosti, a što nedostaci ovih radionica?

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

5. Što o ekujete od sebe (osobna efikasnost) u ovim radionicama i traženju posla po završetku radionica?

Prilog 2.

MOJA **SWOT** ANALIZA

UNUTRAŠNJI IMBENICI	SNAGE: U emu sam trenutno dobra?	SLABOSTI: U emu sam trenutno loša?
------------------------	---	---

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

VANJSKI IMBENICI	MOGUĆNOSTI: Koje su mogućnosti dostupne za mene i moj posao?	PRIJETNJE: Što bi me moglo spriječiti u mom poslovnom uspjehu?
---------------------	---	---

PRIMJER

Pri definiranju snaga, slabosti, prilika i prijetnji, moguće su i odgovori na slijedeća pitanja:

S – strengths (snage)

Što radite dobro?

Koje prednosti imate u odnosu na konkurenciju?

Imate li pristup nekim važnim resursima?

U čemu ste uspješni?

Što vas ističe od konkurencije?

Imate li dodatnih vještina?

W – weaknesses (slabosti)

Što možete popraviti?

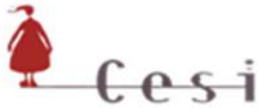
Što radite loše?

Nedostaju li vam ključne kompetencije?

O – opportunities (prilike)

Postoji li nezadovoljena tržišna potreba?

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Postoje li trenutno neke prilike/mjere na tržištu rada koje bi mogli iskoristiti?
Imate li ideju o samozapošljavanju?

T – threats (prijetnje)

Što radi konkurencija?

Je li vjerojatan ulazak novih konkurenata?

Mijenjaju li se neke zakonske regulative (na vašu štetu)?

Mijenjaju li se potrebe poslodavaca?

Prilog 3. slika balona

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



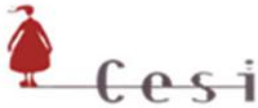
**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!



Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Prilog 4.

Kako i koliko tražim posao?

UPUTA: Zaokružite što i napišite koliko često u proteklih mjesec dana

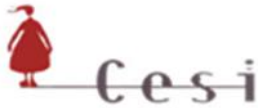
- | | | | |
|--|----|----|-----|
| 1. Gledam oglase u novinama | DA | NE | ___ |
| 2. Gledam oglase na Internetu | DA | NE | ___ |
| 3. Čula sam od prijatelja/poznanika | DA | NE | ___ |
| 4. Bila sam na HZZ-u | DA | NE | ___ |
| 5. Bila sam u agencijama za posredovanje | DA | NE | ___ |
| 6. Bila sam u agencijama za povremeno zapošljavanje | DA | NE | ___ |
| 7. Rekla sam prijateljima/poznancima da tražim posao | DA | NE | ___ |
| 8. Poslala sam životopis na natječaj | DA | NE | ___ |
| 9. Želim posao, ali u biti ništa ne radim da ga nađem | DA | NE | ___ |
| 10. Govorim da tražim, ali ubiti to ne želim | DA | NE | ___ |
| 11. Bila sam na intervjuu za posao | DA | NE | ___ |
| 12. Odbila sam ponudu za posao | DA | NE | ___ |
| 13. Prihvatila sam ponudu za posao | DA | NE | ___ |
| 14. Samoinicijativno sam tražila posao (vrata do vrata) | DA | NE | ___ |
| 15. Razmišljam i ponašam se proaktivno u traženju posla | DA | NE | ___ |
| 16. Uključila sam se u prekvalifikacije | DA | NE | ___ |
| 17. Uključila sam se u neki program edukacije | DA | NE | ___ |
| 18. Iskoristila sam neku od mjera HZZ-a | DA | NE | ___ |
| 19. Čitam literaturu o traženju posla | DA | NE | ___ |

ZBROJ: ___ ___ ___

20. Nešto drugo _____

Navedite što ćete od navedenih aktivnosti poduzeti u sljedećih mjesec dana?

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Prilog 5.

PRETPOSTAVKE O TRAŽENJU POSLA

1. TRAŽIM, ALI NEMA POSLA

Netočno!

Nema sumnje da se trudite, ali činjenica je da posla ima. Bez prevelike filozofije, okrenite ploču. Umjesto da se pitate zašto nemate sreće, zapitajte se što radite pogrešno. Uzimate li u obzir sve izvore informacija o novim poslovima ili ste se ograničili samo na oglase u novinama? Zadovoljavate li uvjete natječaja na koje se javljate i jeste li to pokazali u svojoj aplikaciji? Jeste li zadovoljni svojim predstavljanjem na intervjuu? Ili jednostavnije, kritički preispitajte svoj pristup traženju posla,

2. NIJE MOGUĆE NAĆI POSAO BEZ DOBRE VEZE

Netočno!

Nije moguće naći (bolji) posao ako se ne trudite. U dobrim tvrtkama (a u takvim želite raditi, zar ne?) si ne mogu priuštiti loše zaposlenike samo zato jer su time nekome učinili uslugu. Ali će se zato kod svakog zapošljavanja obratiti relevantnim izvorima preporuka. Zaraditi preporuku relevantne osobe teže je nego oduševiti intervjuera na razgovoru za posao i poslodavci to znaju! To su veze koje se zaslužuju kvalitetni radom, ničim drugim.

3. NE MOGU NAĆI POSAO JER NEMAM RADNOG ISKUSTVA

Gledajući većinu oglasa zvuči točno, ali nije tako.

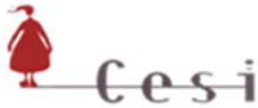
Iako je idealan kandidat uglavnom netko iskusn, samostalan i uspješan, poslodavci su često spremni pružiti priliku kandidatu bez iskustva koji pokazuje da razumije koji su zahtjevi posla i koji su njegovi limiti, istovremeno naglašavajući kako bi se suočio s tim limitima i pretvorio ih u prednost. Iskusnih kandidata ponekad nema ili nisu zainteresirani mijenjati posao za isti posao. Iskoristite tu situaciju i pokažite se kao idealan izbor za budućnost!

4. ČINI MI SE DA NEKE TVRTKE ZAPOŠLJAVAJU BEZ OBJAVE NATJEČAJA

Točno!

Poslodavci koriste sve raspoložive kanale regrutiranja, oglašavanje slobodnih radnih mjesta samo je jedan od njih. interna baza životopisa (prijave iz starih natječaja ili otvorene molbe) gotovo je uvijek prvi korak potrage, kao i pretraživanje javnih baza životopisa (internetskih). Najbolji poslodavci, svjesni činjenice da izvrsni zaposlenici dovode nove izvrsne zaposlenike, koristit će preporuke sadašnjih zaposlenika u traženju novih. Osigurajte se da se vaše ime pojavi na listi kandidata, bez obzira koji kanal poslodavac koristi.

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

**5. NE ŽELIM PRIHVATITI POVREMEN POSLOVE JER ONDA NIKADA NEĆU NAĆI STALAN POSAO
Netočno!**

U idealnom svijetu možda se ne bi našli u situaciji da prihvaćate ništa manje od idealnog posla, ali sad i ovdje to nije tako. Uostalom, kako ćete znati koji je to idealan posao ukoliko ne pokušate? Iskoristite privremene poslove kao priliku da nešto zaradite i pritom se izgradite u profesionalnom smislu. U najboljem slučaju, privremeni posao može biti most ka stalnom zaposlenju. U nešto lošijoj varijanti, posao vam se neće posebno svidjeti, ali naučiti ćete nešto novo. a u svakom slučaju, zamislite što će u vašem životopisu školovane osobe bez ikakvog radnog iskustva vidjeti potencijalni poslodavac. Preaktivnu i motiviranu osobu?

**6. INTERVJUER ĆE DATI SVE OD SEBE DA MI POKAŽE DA NISAM DOBAR KANDIDAT!
Netočno!**

Intervjueru je cilj saznati što više informacija o vama kao budućem zaposleniku, a na vama je hoće li konačna slika biti pretežito pozitivna ili negativna.

**7. ZNATE LI KOJA JE GLAVNA KARAKTERISTIKA KOJA RAZLIKUJE DOBRE OD LOŠIH KANDIDATA
ZA POSAO? ZNANJE? ISKUSTVO RADA KOD KONKURENCIJE? DOBRA VEZA?**

Krivo, krivo, krivo ...

Pripremljenost. većina kandidata nije adekvatno informirana o tvrtki kojoj se dolazi predstaviti. ne govorimo o tajnim informacijama, o najzanimljivijim tračevima s hodnika ... Govorimo o javno dostupnim informacijama. Internet, dnevne novine, sadašnji i bivši zaposlenici i opća javnost obiluje informacijama, a vi? sliku motiviranog proaktivnog i poduzetnog kandidata počinite graditi puno prije odlaska na intervju.

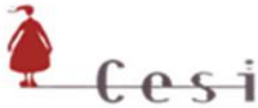
**8. NA INTERVJU TREBA ISKORISTITI PRILIKU I DATI ŠTO VIŠE INFORMACIJA O SEBI.
Točno, ali ne u potpunosti.**

Na intervjuu treba argumentirano odgovoriti na postavljena pitanja. na taj način, pokazat ćete kako razumijete pitanja, relevantnost pitanja s obzirom na zahtjeve posla (dakle i zahtjeve posla) te sposobnost razlučivanja relevantnih od manje relevantnih informacija.

**9. NA INTERVJU SE TREBA SVIJDJETI INTERVJUERU
Ponovno točno, ali ne u potpunosti.**

Intervjuer želi otkriti posjedujete li posebna znanja i vještine, ali i kako biste se uklopili u postojeći tim. Intervjuer traži informacije o tome kako se suočavate s radnim zadacima, koje su vaše vrijednosti i interesi. Svidjeti se intervjueru ne znači ulagivati mu se ili pokušati ga nasmijati pod svaku cijenu.

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

10. BOLJU PRILIKU ZA POSAO NAĆI ĆU U SUBOTNJIM NOVINAMA

Netočno!

Danas ćete puno više oglasa za slobodna radna mjesta naći na Internetu. Oglasi uglavnom traju tjedan dana pa će vam vjerojatno biti dovoljno pogledati ih jednom tjedno, ali ostavite si dovoljno vremena za pripremu profesionalne aplikacije za natječaj.

11. REZULTATI NA TESTIRANJU NAJVIŠE OVIŠE O MOM TRETNOM RASPOLOŽENJU

Netočno!

Testovi su kreirani na način da minimaliziraju utjecaj svega, osim osobine koju mjere (no da bi se to postiglo, važno je koristiti ih na profesionalan način i u profesionalno smislu). Varijacije rezultata zbog umora i prevelikog uzbuđenja mogu postojati, no one će vjerojatno biti minimalne. Osoba koja provodi testiranje uglavnom će prepoznati vašu tremu i pomoći vam da se opustite. Ukoliko pak smatrate da ste test riješili jako loše zbog vanjskih faktora, imate pravo to reći i argumentirati te zamoliti priliku za novo testiranje.

12. NISAM DOBRA U ...

Jeste li sigurni?

Navike nas često koče u odlukama. To što nešto ne radite, ne znači da ne biste mogli biti dobri u tome. Ako vas „ja to ne znam“ priječi u dobivanju posla za koji ste uvijek mislila da bi vas učinio zadovoljnim, upitajte se jeste li ikada svoje sposobnosti stavili na test. Jer poslodavci uglavnom ne traže nadprosječno talentirane, ali u pravilu traže zaposlenike koji su sigurni u sebe.

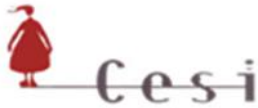
13. ŠTO AKO NAPRAVIM POGREŠAN KORAK?

Točno, ali što ako uopće ne napravite korak?

Aktivno upravljanje karijerom znači razumno i odgovorno planirati svoj profesionalan život. Pravite si realne ciljeve: što želite od (boljeg= posla, a onda se potrudite sakupiti što više informacija koje će vam odgovoriti na pitanja o onome što tražite. A ako ipak pogriješite i novi vam se posao ne čini drugačijim, shvatite to kao jedan od koraka ka onom što stvarno želite. Uspjeli ste dobiti ovaj posao, pa valjda će te i neki drugi, zar ne?

Preuzeto iz : Bakić N, Čubranić V.: Karijere 2008. Hoću (bolji) posao! 2008

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Prilog 6.

Zašto radim, zašto ne radim?

Iz vlastite perspektive u ovom periodu života:

1. Prednosti i nedostaci zaposlenosti	2. Prednosti i nedostaci nezaposlenosti
3. Prednosti i nedostaci rada na crno	4. Što je vaš izbor i zašto?

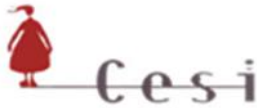
Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Prilog 7.

Tehnike aktivnog slušanja

TEHNIKA	SVRHA	NAČIN	PRIMJER
Ohrabrivanje	<ol style="list-style-type: none">1. izraziti interes2. ohrabriti slušatelja da iznese svoje mišljenje	<ol style="list-style-type: none">1. nemojte se slagati ni ne slagati2. koristiti neutralne riječi3. koristiti različite intonacije glasa	<ol style="list-style-type: none">1. Možeš li mi više reći o tome?
Pojašnjavanje	<ol style="list-style-type: none">1. objasniti izrečeno2. dobiti više informacija3. pomoći sugovorniku da sagleda tuđe mišljenje	<ol style="list-style-type: none">1. postavljati pitanja2. tražiti dodatne informacije	<ol style="list-style-type: none">1. Kada se to dogodilo?
Parafraziranje	<ol style="list-style-type: none">1. pokazati sugovorniku da slušate i razumijete rečeno2. provjeriti značenje rečenog	<ol style="list-style-type: none">1. ponoviti glavne ideje i činjenice	<ol style="list-style-type: none">1. Znači, vi biste voljeli da šef ima više povjerenja u vas?
Zrcaljenje	<ol style="list-style-type: none">1. pokazati razumijevanje za osjećaje sugovornika2. pomoći sugovorniku da procijeni vlastite osjećaje	<ol style="list-style-type: none">1. pokažite kako vam izgleda to što sugovornik govori	<ol style="list-style-type: none">1. Izgledaš uznemireno.
Sažimanje	<ol style="list-style-type: none">1. grupiranje važnih činjenica i ideja2. osnova za daljnju diskusiju	<ol style="list-style-type: none">1. rezimiranje glavne ideje uključujući i osjećaje	<ol style="list-style-type: none">1. Ovo su glavne ideje koje si navela/o...
Vrednovanje	<ol style="list-style-type: none">1. potvrditi kvalitetu slušatelja	<ol style="list-style-type: none">1. potvrdite vrijednost ishoda akcije i iskazanih osjećaja2. pokažite da ste uočili nečiji trud	<ol style="list-style-type: none">1. Vidim da ste ozbiljno krenuli u taj posao.
Empatiziranje	<ol style="list-style-type: none">1. dati do znanja slušatelju da ga razumijemo, kognitivno i emocionalno	<ol style="list-style-type: none">1. dajte podršku sugovorniku i onome kako se osjeća	<ol style="list-style-type: none">1. Sretan/a sam zbog tebe.



--	--	--	--

preuzeto iz: Miljković D, Rijavec M. Organizacijska psihologija 2007.

Prilog 8.

Koji je Vaš dominantni komunikacijski stil?

1. Ukoliko mi nije potpuno jasan zadatak koji sam dobio/la na sastanku, ja:

- Odmah tražim dodatna pojašnjenja
- Nakon sastanka se konzultiram sa šefom ili s kolegama
- Sam/a nastojim objasniti dijelove koji mi nisu jasni na temelju prijašnjih iskustava
- Napravim koliko znam, a ako mi netko nije dao sva objašnjenja, to je njegova greška, a ne moja

2. U razgovoru s drugima:

- Volim biti u centru pažnje i jedva čekam da dođem do riječi
- Rado slušam sugovornike, ali i izlažem svoje mišljenje sukladno temi o kojoj se govori
- Uglavnom slušam, bez potrebe za aktivnim uključivanjem
- Volim slušati i sugovorniku pronalaziti slabe točke u izlaganju te povesti razgovor oko njih, jer na taj način izražavam svoje znanje

3. Ukoliko mi kolega, korisnik ili šef ukazuje na neki moj propust, ja:

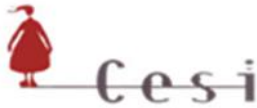
- Opravdavam se vrlo burno, jer ne volim da mi netko pronalazi greške, pogotovo zato što ni oni nisu bez grešaka
- Iako mi nije drago kad se to dogodi, nastojim mirno saslušati i postavljanjem dodatnih pitanja razumjeti što trebam činiti da ubuduće izbjegnem propust
- Jako mi je neugodno i stalno se ispričavam te obećavam da će ubuduće sve biti u redu
- Odslušam mirno uz što manje komentara, a poslije s kolegama raspravljam o tome što sve u poduzeću nije u redu, a okrivljavaju se samo radnici

4. Ukoliko me netko neopravdano napadne, ja:

- Uzvratim protunapadom, jer želim da druga strana osjeti kako je to biti neopravdano napadnut
- Iako mi nije svejedno, nastojim protupitanjima doći do uzroka problema i riješiti ga
- Mislim da je ipak neko moje ponašanje barem malo prouzrokovalo ovaj napad i nastojim se ispričati i izgladiti situaciju
- Nastojim ostati miran i ciničnim odgovorima potaknuti drugu stranu da odustane od napada

5. Ako se nađem između dvoje sukobljenih kolega, ja:

- Počnem vikati na oboje kako bi ih nadglasao i tako prekinuo njihovu svađu
- Pokušam im pomoći u rješavanju problema tako da ih potaknem da se međusobno slušaju te da nastoje pronaći zajednički interes u rješavanju problema



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

- c. Osjećam se neugodno i nastojim prebaciti temu razgovora na neku neutralnu
- d. To nema veze sa mnom, pa što prije nastojim izaći iz situacije

Zbrojite Vaše odgovore te provjerite kakva je Vaša komunikacija.

Najviše odgovora a – Vaš dominantni stil komunikacije je nametanje. Volite da vas čuju te da se prihvate Vaša mišljenja i stavovi. Također, smatrate da je najbolji način rješavanja konflikata autoritarno preuzimanje dominacije u komunikaciji.
Savjet: Nastojite češće slušati i razumjeti sugovornika, jer će tada vaše intervencije biti točnije i kompetentnije. U suprotnom bi mogli dobiti epitet agresivca, koji više bez da razumije situaciju, što je loše ukoliko želite imati pravi utjecaj na okolinu.

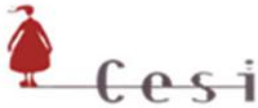
Najviše odgovora b – Vaš dominantni stil komunikacije je suradnički. Važno Vam je da izrazite svoje potrebe, ali isto tako razumijete da je za dobru suradnju važno razumjeti i prihvatiti i tuđe potrebe. Također, razumijete da u svakoj situaciji sukoba postoji nerazumijevanje koje se mudrim postavljanjem pitanja i pažljivim slušanjem lako može razotkriti, što je temelj njegovog brzog i uspješnog dugoročnog rješavanja.
Savjet: Samo tako dalje!

Najviše odgovora c – Vaš dominantni stil komunikacije je popuštanje. Važno Vam je da zadovoljite potrebe drugih te da su odnosi oko Vas konstruktivni, makar Vi i zatomili Vaše potrebe. Situacije sukoba svakako nastojite izgladiti, makar se i ne riješio problem, jer ne podnosite napete situacije.
Savjet: U komunikaciji je važno da otvoreno izražavate i vlastite potrebe, te da izdržite i napete situacije, ukoliko one vode rješenju, jer se u suprotnom izlažete opasnosti da Vas okolina doživi kao osobu bez stava i da Vas u komunikaciji ne uzima ozbiljno u obzir.

Najviše odgovora d – Vaš dominantni stil komunikacije je izbjegavanje. U komunikaciji vam je najvažnije da ne preuzmete odgovornost s kojom se ne možete nositi, pa ćete svakako nastojati to izbjeći. Rješavanje problema bi najradije prepustili drugima, kao i njihovo izvršenje. Vi volite sa svojim istomišljenicima komentirati situaciju u smislu kako je ona teško rješiva i kako Vaše aktivno sudjelovanje u njoj ne bi doveo ni do kakve promjene, pa zato i preuzimate prethodno opisano ponašanje.
Savjet: Vi svakako imate puno veće potencijale nego što ih izražavate i Vaš rad bi sigurno doveo do pozitivnih rezultata, pa bi bilo dobro da se odvažite na konkretnu akciju. U suprotnom Vas mogu prozvati „generalom poslije bitke“, što je prvo što bi bilo dobro – izbjeći.

preuzeto iz: <http://www.ramiro.hr/test-2.aspx>

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Prilog 9.

Vježba asertivnosti

ZADATAK: Igranjem uloga vježbajte asertivni odgovor

Situacija 1:

Na sastanku svih zaposlenika redovito vama nadređeni povjerava ulogu pisanja zapisnika iako je ranije dogovoreno da će se zapisničari izmjenjivati. Što učiniti?

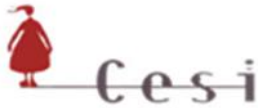
Situacija 2:

Radno vrijeme vam je završilo. Ugasili ste kompjuter i krenuli kući. Na vratima vas zaustavlja kolegica i moli vas da joj nađete literaturu o profesionalnoj orijentaciji jer joj treba za popodne. Ovoj kolegici nije prvi puta da vas zaustavlja na vratima. Što ćete učiniti?

Situacija 3:

Osoba suprotnog spola kojoj ste već dugo "na oku" odvažila se, udijelila vam nekoliko komplimenata i pozvala vas na večeru. Ta osoba vas ne privlači u onom smislu u kojem vi privlačite nju. Ali je cijenite kao kolegu s posla. Što ćete joj odgovoriti?

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

Uputite nekoliko iskrenih komplimenata jedni drugima!

(naravno, po "pravilima" asertivnog ponašanja)

Prilog 10.

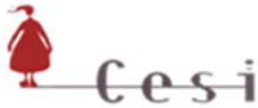
EVAULACIJSKI UPITNIK

Molimo Vas da nam iskreno odgovorite na slijedeća navedena pitanja vezana za Vaše dojmove o sudjelovanju u programu.

Na ljestvici zaokružite od 1 do 5 pri čemu 1 znači uopće se ne slažem, dok 5 znači u potpunosti se slažem

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Program mi se sviđa u cjelini | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Na radionicama sam naučila nove sadržaje | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Otkrila sam nešto novo o sebi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Osjećala sam se ugodno u grupi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Diskusije i aktivnosti u grupama bile su korisne | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Materijale koje sam dobila na radionicama su informativni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Radionice će mi pomoći u daljnjem traženju posla | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Radionice bih preporučila ostalim nezaposlenim ženama | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Koja ste znanja, vještine i informacije dobile u programu? | | | | | |

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

10. Što Vam se najviše sviđalo?

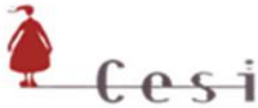
11. Što Vam se nije sviđalo?

12. Kako ste zadovoljne sa radom voditeljice?

- a) zadovoljna sam
- b) osrednje sam zadovoljna
- c) nisam zadovoljna

13. Dodatni komentar ili preporuke za daljnji rad!

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.



**MREŽA
UDRUGA
ZAGOR**



Radionice osnaživanja i podrške za mlade nezaposlene žene (NEET) – Za rad spremne!

HVALA!

Projekt provodi CESI-Centar za edukaciju, savjetovanje i istraživanje, uz partnere Hrvatski zavod za zapošljavanje, Područni ured Krapina i Mreža udruga Zagor. Projekt financijski podržava Ministarstvo socijalne politike i mladih.