

P R E U Z M I
ODGOVORNOST
Z A S V O J

Ž I V O T

Kako dobiti ono što trebaš

Upute voditelju

Izdavač



**WILLIAM GLASSER
INTERNATIONAL**

Sadržaj

Uvod	3
Struktura interaktivnog učenja	5
Preuzmi odgovornost za svoj život, na spomen dr. Williamu Glasseru.....	6
Bilješka voditeljima (facilitatorima):	8
Sadržaj programa	9
I. susret: Promijenite svoj mentalni model	11
Uvod u I. susret: Voditelj/ica	13
Aktivnost 1: Igra imena	14
Aktivnost 2: Upoznajem te	15
Aktivnost 3: Pokus s gumenom trakom	16
Aktivnost 4: Koga mogu kontrolirati?.....	17
II. susret: Otkrijte svoje osnovne potrebe, želje i uvjerenja.....	19
Aktivnost 5: Spakiraj svoj kofer	21
Aktivnost 6: Obojeni bomboni	22
Aktivnost 7: Moja sreća.....	23
Moja sreća - handout	24
Aktivnost 8: Mapa potreba	25
Mapa Osnovnih Potreba - handout.....	26
Aktivnost 9: Četiri kuta.....	27
Aktivnost 10: Meganino "Poslijepodne s prijateljima"	28
Meganino "Poslijepodne s prijateljima" - handout.....	29
III. susret: Razvijte navike pozitivnih odnosa	31
Aktivnost 11: Pomiješajmo se	33
Aktivnost 12: "Ti imaš, ja želim".....	34
Aktivnost 13: Parovi: Igranje uloga	35
Aktivnost 14: Restoran iz pakla.....	37
Podržavajuće i razarajuće navike	38
Aktivnost 15: Jezik Teorije izbora	40
Primjeri jezika Teorije izbora	41
IV. susret: Saznajte snagu zamjećivanja (percepcije).....	43
Aktivnost 16: Grafika Cirkus/Klaun.....	44
Cirkus/Klaun (grafika).....	45
Aktivnost 17: Riječi i asocijacije.....	46
Aktivnost 18: Grafika riječi	47
Aktivnost 19: Grafika broja	49
V. susret: Naučite sastavne dijelove Ukupnog ponašanja.....	52
Aktivnost 20: Ukupno ponašanje	53
Aktivnost 21: Četiri stolice automobila ponašanja.....	54
Aktivnost 22: Kotači Ukupnog ponašanja.....	55
Aktivnost 23: Nanovo se stvoriti	56
Nanovo se stvoriti (grafika)	57
VI. Susret: Procedure samovrednovanja	59
Aktivnost 24: To sam ja!!.....	61
Aktivnost 25: Aktivnost na liniji.....	62
Aktivnost 26: Promijeni smjer svog života	63
Aktivnost 27: Procedure za promjenu.....	64
Aktivnost 28: Željeti – imati – činiti - biti.....	66
Aktivnost 29: Ne mogu, Neću, Ne znam kako	68
Napomene o pitanjima za istraživanje	70
Prikupljanje podataka za istraživanje	71
Obrasci za WGI učitelje	72
„CTRC“ obrasci.....	77

Preuzmi odgovornost za svoj život, na spomen dr. Williamu Glasseru

Upute voditelju (facilitatoru)

Uvod

William Glasser International nudi ovaj program u spomen i zahvalu dr. Williamu Glasseru za njegov velikodušan životni doprinos naglašavanju ljudskih izbora koji vode ka mentalnom zdravlju i dobrobiti za sve ljudе svijeta. Dr. Glasser je posvetio život dijeljenju ideja teorije izbora - psihologije unutrašnje kontrole, svakome tko je u potrazi za svojom srećom.

Ideja za program Preuzmi odgovornost za svoj život rodila se u Dublinu 2013. Dio inicijalne grupe bili su Ellen B. Gélinas, Nancy Buck, Juan Pablo Aljure, Nancy Herrick, John Brickell i Brian Lennon, koji su ju raspravili s drugim članovima Programskog odbora. U ožujku 2014. Nancy Herrick je kreirala oblik i dizajn programa. Do kompletiranja su joj se pridružile Bette Blance, Ellen Gelinas, Janet Fain Morgan i Kim Olver.

Ideje za različite aktivnosti dali su ljudi iz Glasserove zajednice diljem svijeta.

Svrha ovih Uputa voditelju je da osigura strukturu i proces prezentiranja programa **Preuzmi kontrolu za svoj život**, čiji naslov je inspiriran tekstom Williama Glassera iz 2011. godine.

Program se može provoditi u nekoliko vremenskih okvira:

- Jednodnevni susret u trajanju od šest sati
- Dva trosatna (poludnevna) susreta
- Tri dvosatna susreta, po mogućnosti tjedno (3 tjedna)
- Šest jednosatnih susreta (6 tjedana)

Ovdje prikazani pojmovi su iz Psihologije teorije izbora (Choice Theory®), koja je objašnjenje kako um (mozak) funkcioniра integrirajući informacije. **Djelotvorno vođenje (facilitiranje) grupe zahtijeva okruženje koje je sigurno, ugodno, pomalo izazovno, kako bi se informacije u potpunosti integrirale.** Stoga je za uspjeh programa osnovno kako dizajniramo i gradimo okruženje.

U ovim uputama naći ćeš sugestije kako voditi skupine u različitim aktivnostima. Sadržava i aktivnosti za zagrijavanje, za doživljavanje učenja iznutra prema van, kao i sugestije kako provoditi vježbe. Interaktivno učenje odraslih ljudi je uspešnije kroz doživljajne aktivnosti učenja koje se pozivaju na njihovo prethodno znanje, preferirane stilove učenja i osobne snage.

Dizajniran u šest jednosatnih prezentacija, svaki dio uključuje predavanje, aktivnost, sugestije za procesuiranje informacija za dublje učenje i procedure vrednovanja. Strukturu svakog dijela možeš pratiti točno kako je napisana, koristeći sugerirane aktivnosti.

Želimo tvoje povratne informacije koliko lako ti je bilo voditi radionicu i koliko je ona bila djelotvorna za polaznike. Ako susreti ne zadovoljavaju potrebe tebe kao voditelja/ice, oni neće biti djelotvorni niti za polaznike. Na kraju svakog susreta trebaš osjetiti pripadanje, samopouzdanje, slobodu i zabavu. U tom procesu presudan je tvoj entuzijazam.

Struktura interaktivnog učenja

Format svakog susreta ovog programa je dizajniran tako da prati model Interaktivnog učenja odraslih ljudi. Preporučamo da vodiš računa o tom modelu dok razvijaš prezentaciju informacija. Stvaraj toplu, prijateljsku atmosferu na svakom susretu, kako bi polaznici bili uključeni, prati energiju, zadovoljstvo, povezivanje i razumijevanje njihovog sudjelovanja.

Procedure	Vrijeme	Svrha
Uključivanje	2-5 minuta	Uključuje i povezuje polaznike
Sadržaj (fokus)	5-8 minuta	Uvod u fokus susreta
Rad na interaktivnom učenju	12-15 minuta	Doživljajno iskustvo iznutra prema van
Procesno učenje	15-20 minuta	Isticanje glavnih točaka; rasprava
Sažeti pregled/zaključak	5-10 minuta	Evaluacija učenja; ukazivanje na primjenu

Struktura susreta

Prva procedura: **Aktivnost uključivanja ili zagrijavanja** je proces povezivanja participanata u grupi i stvaranje okruženja za početak učenja.

Druga procedura: **Okvir (fokus)** nudi polaznicima **pojam** koji će biti u središtu susreta. Može se odnositi na materijal ranijeg učenja ili na profesionalnu ili osobnu primjenu. Uvodi aktivnost učenja iznutra prema van.

Treća procedura: **Interaktivan rad** je usmjereni vježba koja uključuje polaznike u aktivno učenje. Aktivne interakcije olakšavaju osobno iskustvo iznutra prema van. Pojačavaju razumijevanje, te tjelesno, psihološko, socijalno ili emocionalno povezivanje s pojmom. Mogu biti i demonstracija pojma u akciji.

Četvrta procedura: **Procesno učenje** iz interaktivnog rada je glavna komponenta djelotvornosti tog modela. U raspravi se elaboriraju, ilustriraju i definiraju ključne točke osnovane na doživljaju rada. Voditeljeva pitanja pružaju polaznicima mogućnost da istraže relativne aspekte susreta. Postižu integraciju i uvid koji učenje pretvaraju u znanje.

Peta procedura: **Sažeti pregled, evaluacija ili zaključak** proširuje opseg polaznikovog razumijevanja. Istraživanja pokazuju da će se učenje učvrstiti ako svaki participant u grupi izjavи JEDNO svoje novo razumijevanje, što će stvoriti zapamćivanje pojma koji se uči i njegovo prenošenje.

Prilagođeno prema Richardu Allenu (2001.)

Preuzmi odgovornost za svoj život, na spomen dr. Williamu Glasseru

Ciljevi:

1. Održati 6 sati prezentacije kao uvod u osobnu dobrobit kroz koncepte iz svih knjiga dr. Williama Glassera, uključujući knjigu *Preuzmi odgovornost za svoj život*.
2. Dizajnirati i ponuditi kurikulum koji se može prezentirati u različitim vremenskim okvirima:
 - a) Jednodnevni seminar u trajanju od šest sati nastave
 - b) Dva trosatna (poludnevna) susreta
 - c) Tri dvosatna susreta (tjedno)
 - d) Šest jednosatnih susreta (tjedno)
3. Osigurati okvir koji mogu koristiti svi facilitatori: kratka predavanja, video snimke, Powerpoint prezentacije, interaktivna uključivanja i obradu vještina za produbljeno učenje
4. Osigurati Uputu voditelju (UV), Vježbenicu (V), moguće PowerPoint prezentacije, primjere promo materijala i obrasce za registraciju.

Dizajn kurikuluma

Sadržaj kurikuluma, dizajn izgleda, Vježbenica, Upute za voditelja, video klipovi i PowerPoint skice se mogu preuzeti (učitati) s web stranice WGI. Također i promo materijali i WGI obrasci.

Vježbenica sadrži grafike, informacije o sadržaju i radne listove koje Voditelj/Facilitator može preuzeti (učitati) i uručiti polaznicima.

Upute za voditelja sadrže sugestije za nastavu, PowerPoint prezentacije, video vinjete, aktivnosti za ineraktivan rad i bilješke za evaluaciju naučenog.

Svaki susret će se organizirati tako da uključuje:

Igru uključivanja (prvi susret = 10+ minuta)	5-10 minuta
Kratko predavanje vezano uz sadržaj, s pisanim radnim listom	7-10 minuta
Video klip ili PowerPoint za razumijevanje koncepta	5-7 minuta
Interaktivnu igru, natjecateljski izazov, ili igru uloga	12-15 minuta
Provođenje sadržaja ili aktivnosti	15-18 minuta
Evaluaciju naučenog (povratna informacija za istraživanje)	2-3 minute

Radionicu **Preuzmi odgovornost za svoj život** smo kreirali da bi informirali javnost o načelima Psihologije teorije izbora (Choice Theory®) dr. Williama Glassera. Ne slijedimo točno originalni tekst knjige *Preuzmi odgovornost za svoj život*, te za produbljivanje znanja preporučamo polaznicima da kupe originalnu knjigu.

Participanti će anonimno odgovarati na pitanja za istraživanje prije početka i po završetku programa Str.70 (UV).

- | | |
|-----------|---|
| 1. susret | Promijenite svoj mentalni model |
| 2. susret | Shvatite svoje osnovne potrebe, želje i uvjerenja |
| 3. susret | Stvorite pozitivne navike u odnosima |
| 4. susret | Naučite snagu zamjećivanja (percepcije) |
| 5. susret | Shvatite komponente ponašanja |
| 6. susret | Preuzimanje odgovornost za svoj život |

Priznanja:

Nastojali smo odati priznanje izvoru svake aktivnosti, najbolje što smo znali. Ako nađeš aktivnost koju si razvila/o, a nije ti odano priiznanje, molimo javi Povjerenstvu za razvoj ovog programa.

Bette Blance bette@betteblance.co.nz

Ellen Gelinas ellengelinas@gmail.com

Nancy Herrick ndherrick@msn.com

Janet Fain Morgan jmfainmorgan@yahoo.com

William Glasser International website: www.wglasserinternational.org

Prevela s engleskog Jagoda Tonšić-Krema jagodakrema@gmail.com

Tehnički uredio Marko Krema II.

Bilješka voditeljima (facilitatorima):

Temeljem iskustva u primjeni Psihologije teorije izbora (Choice Theory ®), grupe će organizirati i voditi facilitatori koji mogu stvoriti toplo, interaktivno okruženje puno povjerenja, koje uključuje strategije učenja odraslih ljudi. Dizajn je pažljivo oblikovan da bi fleksibilno koristili svoj stil vođenja i udobnosti, a vodeći računa da je eliminirana bilo kakva prisila. Uključene su prijatne aktivnosti natjecanja bez prijetnji, no kod izbora aktivnosti trebaš uzeti u obzir svoje znanje i percepciju grupe.

Uspješni voditelji će:

- ohrabriti sve članove grupe da sudjeluju
- osigurati sigurno i učitivo okruženje za učenje
- prenijeti osobnu korist od učenja ovih načela
- podijeliti s grupom do kakve razlike u tvom životu su dovele ove ideje
- koristiti djelotvorna voditeljska ponašanja i povezujuće navike

Ako izabereš prezentirati ovaj kurikulum grupama ili organizacijama, **preporučujemo da slijediš ovdje prikazani oblik što bolje možeš**. Tako ćemo dobiti **valjane podatke**, korisne za predviđeno istraživanje vezano uz ovaj program. U svakom segmentu ima nekoliko mogućnosti igara uključivanja, interaktivnih vježbi ili evaluacije susreta. Izaberi onu opciju koju ti je ugodno voditi.

U ove Upute su uključene sve aktivnosti kako bi se s njima upoznala/o. Ukoliko izabereš koristiti neku aktivnost koja nije uključena u ove Upute, molimo da zabilježiš što si koristila/o, kako bi mogli evaluirati djelotvornost cjelokupnog programa.

Tvoje iskustvo i evaluacija ovog modela, dizajna i djelotvornosti aktivnosti za učenje bit će važni za uspjeh i nastavak ovog programa, kao i za dodatne nove seminare u organizaciji William Glasser International.

Veselimo se tvojim povratnim informacijama, uspjehu i prijedlozima za unapređivanje programa.

Pozivanja na *Upute za Voditelja* su svugdje navedena kao (UV), a pozivanja na *Vježbenicu* kao (V).

NB: **Ukoliko radiš jednodnevni program, možda nećeš koristiti igre uključivanja na početku svakog dijela. U drugim vremenskim kombinacijama provođenja programa možeš izabrati da svaki put ponovno uključiš polaznike.**

Sadržaj programa

- | | |
|--------------------|--|
| I. susret | Promijenite svoj mentalni model |
| | |
| II. susret | Otkrijte svoje osnovne potrebe, želje i uvjerenja |
| | |
| III. susret | Razvijte navike pozitivnih odnosa |
| | |
| IV. susret | Saznajte snagu zamjećivanja (percepcije) |
| | |
| V. susret | Naučite sastavne dijelove ukupnog ponašanja |
| | |
| VI. susret | Preuzmite odgovornost za svoj život |

I. susret

Promijenite svoj mentalni model

I. susret: Promijenite svoj mentalni model

60 minuta

Pomak od izvanjske kontrole ka psihologiji unutrašnje kontrole

Ciljevi:

Pomoći polaznicima da odmaknu svoja uvjerenja od ideje da smo kontrolirani stvarima izvan nas
Primaknuti se mentalnom modelu da je ponašanje kontrola naše percepcije (Choice Theory®)
Otkriti da je naše djelovanje uvijek svrhovito i u to vrijeme naš najbolji pokušaj
Utvrditi da je jedino ponašanje koje možemo kontrolirati naše vlastito
Procijeniti kako često pokušavamo promijeniti ljude kako bi mislili poput nas
Procijeniti što se događa u nama kad dozvolimo drugima da nas kontroliraju

Pitanje za istraživanje: Molimo da prije nego započneš ovaj Susret zatražiš od polaznika da odgovore na pitanje na stranici 6 „**Koliko kontrolirate svoj život?**“

Materijali: (Preporučamo flip chart i bedževe s imenima)

PowerPoint koji prati radne liste:

1. Zašto učiti TI (teoriju izbora)?
2. Uvjerenja izvanjske kontrole
3. Što mogu kontrolirati?
4. Razlika između unutarnje i vanjske kontrole
5. Evaluacija I. susreta (3 pitanja na PowerPoint-u)

Vježbenica

- stranica 5
stranica 6
stranica 7
stranica 8

Uključivanje: Započni rad u grupi tako da predstaviš sebe koristeći Glasserovih 6 stvari (Tko sam, što zastupam....) koje ljudi trebaju znati o tebi (UV str. 13)

(15-20 minuta na prvom susretu za međusobno povezivanje članova grupe).

Izaberi jedno od sljedećeg:

Aktivnost 1: Igra imena (personalizirani bedževi s imenima ili kako si dobio/la ime itd., UV str. 13)

Aktivnost 2: Predstavljanje polaznika: Tko si, zašto si ovdje i što želiš naučiti (UV str. 15)

Okvir (Fokus): Od razmišljanja izvanjske kontrole (izvana prema unutra) do razumijevanja unutarnje kontrole (iznutra prema van)

1. **Upoznavanje** s prednostima učenja Psihologije teorije izbora (Choice Theory®) – Stranica 5 (V)
2. **Aktivnost Nadi partnera i porazgovaraj:** zatraži od polaznika da rasprave sa susjedom svako od 3 uvjerenja izvanjske kontrole navedena na stranici 6 Vježbenice. Ohrabri svakog polaznika da zabilježi mjesto na kontinuumu prema svom uvjerenju.
3. **Ispričaj priče** kako nas naš mozak kontrolira - o mehaničkom nasuprot ljudskom sustavu (priča o crvenom svjetlu na semaforu i priča o termostatu)
4. Pregledaj s polaznicima razlike između vanjske i unutrašnje kontrole na stranici 8 (V)

PowerPoint slajd – Glasserov grafički prikaz napretka čovječanstva (3-4 minute)

Rad na interaktivnom učenju: Izaberi jedno (20 minuta). Za upute kako prezentirati i postavljati pitanja pogledaj Dodatak na kraju svakog dijela.

Vježba s gumenom trakom (15-20 minuta) (UV stranica 16)

Što mogu kontrolirati? (15 minuta) (UV stranica 17)

Provodenje aktivnosti: Tvoja pitanja grupi će pomoći da naglaši važne točke, ovisno o aktivnosti koju izabereš. Možeš ih pitati na koji način ove ideje mogu utjecati na njihov život. Vrijeme za provođenje aktivnosti uključuje i odgovore na pitanja polaznika.

Pročitaj Glasserove navode (na PowerPointu) i zatraži komentar ili neku eventualnu promjenu uvjerenja

- „Jedino ponašanje koje možemo kontrolirati je naše vlastito.“
- „Moramo razumjeti da možemo kontrolirati samo svoj život, te da u većini slučajeva možemo izabrati da ga mijenjamo.“
- „Ništa od onoga što činimo nije uzrokovano onime što se događa izvan nas.“
- "Psihologija teorije izbora je upravo suprotna od psihologije izvanske kontrole."

Evaluacija i istraživanje:

Procijenite nove ideje s ovog Susreta pomoću 3 pitanja na PowerPoint-u ili na radnom listu:

Nešto što sada shvaćam...

(5 minuta)

U mome mišljenju se promijenilo...

Želim biti djelotvorna/an tako da...

Zatraži da svaki polaznik nekome u skupini kaže jedan od svojih odgovora.

Zahvali polaznicima na suradnji i dogovori datum, vrijeme i mjesto sljedećeg Susreta.

Dodatak uz I. Susret

Uvod u I. susret: Voditelj/ica

Uvod Voditelja/Facilitatora	
Naslov:	Promijeni svoj mentalni model
Naslov aktivnosti uključivanja	Šest stvari koje treba znati
Potrebno vrijeme	10 – 15 minuta
Izvor/Priznanje:	William Glasser
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Cilj je ove aktivnosti osigurati skupini neke specifične informacije o Voditelju/ici, kako bi polaznici počeli tražiti uzajamne veze i sličnosti.
Pribor:	
Referenca:	PowerPoint slide
Opis:	<ul style="list-style-type: none">• Tko sam ja?• Što zastupam?• Što ću učiniti za tebe• Što neću učiniti za tebe• Što ću tražiti od tebe• Što neću tražiti od tebe
Aktivnost sažimanja:	
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj:	1
Naslov:	Promijeni svoj mentalni model
Naslov aktivnosti uključivanja	Igra imena
Potrebno vrijeme	15 – 20 minuta za prvi susret, pogotovo ako se ljudi u skupini ne poznaju
Izvor/Priznanje:	Tribes program od Jeanne Gibbs
Veličina skupine:	Male skupine od tri do pet polaznika
Cilj	Cilj je ove aktivnosti osigurati skupini neke specifične informacije o svakom polazniku, kako bi počeli tražiti uzajamne veze i sličnosti.
Pribor:	Etikete (bedževi) s imenom
Referenca:	PowerPoint slide
Opis:	<p>Igra imena ima mnogo varijacija. Kako se zoveš, kako si dobila/o ime ili imaš li nadimak?</p> <p>Svaki polaznik napiše svoje ime velikim slovima. Daj im vremena da personaliziraju (ukrase) svoju etiketu s imenom. Zatim zatraži da svima u skupini opišu što su učinili i što to znači.</p> <p>Varijacija: U maloj skupini od 8 ili manje osoba možeš tražiti da ispred svog imena dodaju neki predmet, koji počinje istim slovom kao ime (napr. "Jastučnica Jagoda" ili "Pepeljara Petar")</p>
Aktivnost sažimanja:	<p>Jeste li saznali nešto novo o nekoj osobi u skupini, što vas je iznenadilo?</p> <p>Jeste li pronašli nekoga s nekim sličnostima vama samima?</p> <p>Jeste li pronašli nekoga koga bi voljeli bolje upoznati?</p>
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj:	2
Naslov:	Promijeni svoj mentalni model
Naslov aktivnosti uključivanja	Upoznajem te
Potrebno vrijeme	3-4 minute po osobi
Izvor/Priznanje:	Nancy Herrick
Veličina skupine:	Koristiti u skupini do 10 ili manje osoba
Cilj	Cilj je ove aktivnosti osigurati skupini neke specifične informacije o svakom polazniku, kako bi počeli tražiti uzajamne veze i sličnosti.
Pribor:	3 velika papira i flomasteri u različitim bojama
Referenca:	
Opis:	Na 3 velika papira napiši jedno od ovih pitanja: 1. Što me je dovelo ovamo? 2. Što želim naučiti? 3. Za što trebam ovu skupinu?
	Zatraži od svake osobe da priđe, napiše svoje ime i odgovori na pitanje na svakom papiru
	Sugestija: Svaka osoba može pisati drugom bojom radi samosvojnosti
Aktivnost sažimanja:	Imate li sada neku ideju kako svatko može sudjelovati i pomoći skupini u radu?
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj:	3
Naslov:	Promijeni svoj mentalni model
Naslov aktivnosti uključivanja	Pokus s gumenom trakom
Potrebno vrijeme	3-4 minute po osobi
Izvor/Priznanje:	William Powers
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Modelirati kontrolni sustav u stvarnom svijetu na zabavan način, koji angažira polaznike
Pribor:	Jedna čvrsta gumena traka po osobi
Referenca:	PowerPoint slide
Opis:	<ul style="list-style-type: none"> • Podijeli članove skupine u parove. Pokaži kako lagano spojiti obje trake u čvor, te držati svoju gumenu traku samo jednim prstom kroz omču sa svoje strane. • Zatraži da na komad papira postavljen između njih nacrtaju točku. • Zatraži da se dogovore koja osoba predstavlja Vanjski svijet s potpunom slobodom da s gumenom trakom radi štogod hoće. • Druga osoba u paru će biti kontrolni sustav čiji je zadatak da zadrži čvor iznad točke na papiru. • Pusti minutu neka isprobaju svoju ulogu, zatim nastavi s aktivnošću • Traži da procijene postotak vremena u kojem su uspjeli zadržati čvor iznad točke. Što su radili da bi uspjeli? Što su mislili, što su činili? Jesu li pregovarali? Neka zamijene uloge. • U sljedećem pokusu neka svaka osoba izabere svoju točku, bez da otkrije gdje je. Obj mogu biti kontrolni sustav. Nastavi nakon minute aktivnosti. • Zapitaj: <ul style="list-style-type: none"> ○ Koliki je bio omjer vašeg uspjeha? ○ Možete li reći zašto? ○ Jeste li možda pregovarali da pogodite svoju točku? ○ Što bi se dogodilo da jeste?
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kako je išlo? ○ Što znamo o stvarnom svijetu i o kontrolnim sustavima u svijetu? ○ Po čemu ovaj pokus predstavlja interakciju ljudskog bića s društvom, u odnosima? ○ Koliko kontrole imamo nad drugim ljudima?
Aktivnost sažimanja:	Gornja pitanja koristi da bi usmjerila/o pozornost na pojам izvanske kontrole. Za dodatne bilješke pregledaj PowerPoint.
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj:	4
Naslov:	Promijeni svoj mentalni model
Naslov aktivnosti uključivanja:	Koga mogu kontrolirati?
Potrebno vrijeme:	8-10 minuta
Izvor/Priznanje:	Nancy Herrick
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Utvrditi stvari koje možemo kontrolirati. One na koje možemo utjecati i one nad kojima imamo malu ili nikakvu kontrolu.
Pribor:	
Referenca:	Stranica 7 (V)
Opis:	Zatraži da pojedinačno ili u maloj skupini provjere svoje mišljenje o navedenim uvjerenjima. Ako ima vremena, neka podijele s ostalima.
Aktivnost sažimanja:	Jeste li otkrili neke razlike? Jesu li okolnosti utjecale na vaš izbor? Zatraži od skupine da općenito utvrdi neke kategorije stvari koje mogu kontrolirati i one nad kojima nemaju kontrolu .
Dodatne bilješke:	Zbog kratkoće vremena, odredi po jedan stupac za svaku skupinu. Ako stigneš, ispiši na ploču (flip chart) odgovore skupina na treće pitanje.

II. susret

Otkrijte svoje osnovne potrebe, želje i uvjerenja

II. susret: Otkrijte svoje osnovne potrebe, želje i uvjerenja

60 minuta

Ciljevi:

Prezentirati pojmove Pet osnovnih potreba, Želje i Svijet kvalitete

Shvatiti naše potrebe i kako ih zadovoljavamo

Istražiti kako su potrebe jedinstvene, individualne, ponekad u konfliktu, a gone naše ponašanje

Shvatiti kako izabiremo slike u našem Svjetu kvalitete

Kako vadimo slike i zamjenjujemo ih

Razumjeti kako izabiremo svoje vrijednosti i uvjerenja

Materijali:

PowerPoint koji prati radne liste:

Vježbenica

1. Osnovne potrebe prema Teoriji izbora
2. Grafički prikaz Mozga, Potreba i Svijeta kvalitete
3. Vrednovanje učenja (grupna evaluacija)

stranica 10

stranica 11

stranica 12

Uključivanje: Izaberi jedno:

Aktivnost uključivanja broj 5: Spakiraj svoj kofer (ako je više od 9 osoba u skupini)

(5 minuta) Stranica 21 (UV)

Aktivnost uključivanja broj 6: Obojeni bomboni (M&Ms) (samo male skupine)

(2 minute po osobi) Stranica 22 (UV)

Aktivnost uključivanja broj: 7: Moja sreća (male skupine)

(3 minute po osobi) Stranica 23-24 (UV)

Okvir (Fokus): Opis Osnovnih potreba (10-12 minuta) Radni list na Stranici 10 (V) za raspravu kako potrebe mogu biti u konfliktu jedna s drugom. Pripremi primjere. Uvedi pojam Svijeta kvalitete (Stranica 11 V), te kako umećemo ili vadimo slike iz njega. Raspravi jedinstvenost slike; različite jakosti; konflikt ili nedostatak slika.

Rad na interaktivnom učenju: (25-30 minuta) (Koristi jednu ili više aktivnosti)

Aktivnost uključivanja broj 8: Mapa potreba Stranica 25-26 (UV)

Aktivnost uključivanja broj 9: Četiri kuta. Provedi prema slikama u Svijetu kvalitete Stranica 27 (UV)

Aktivnost uključivanja broj 11: Meganino “Poslijepodne s prijateljima” Stranica 28-29 (UV)

Provodenje aktivnosti: Za svaku aktivnost pogledaj uputu i prijedlog Sažimanja.

Osnovne potrebe - Video klip: majka opisuje otkriće svoje kćeri

Pročitajte Glasserove navode (na PowerPointu):

- “Za svaku potrebu moramo imati jednu sliku.”
- “Kad mijenjamo važne slike, mijenjamo svoj život.”

- "U svoj Svet kvalitete pohranjujemo slike bilo čega iz Stvarnog svijeta za što vjerujemo da će zadovoljiti jednu ili više naših potreba."
- "Da bi promijenili sliku, moramo ju zamijeniti s nekom drugom koja je bar donekle zadovoljavajuća."

Evaluacija:

Ponudi da svatko kaže neko svoje otkriće ili završi jednu od rečenica započetih na Stranici 12 (V):

Istražili smo pojam...

Najviše se čudim ...

Najviše sam si razjasnila/o.....

S time ču...

Zahvali polaznicima na suradnji i dogovorite datum, vrijeme i mjesto sljedećeg Susreta

Dodatak uz II. Susret

Izaberi jedno za svaki dio Susreta

Aktivnost uključivanja broj:	5
Naslov:	Potrebe, Želje i Slike u Svijetu kvalitete
Naslov aktivnosti uključivanja:	Spakiraj svoj kofer
Izvor/Priznanje:	Sue Burns
Potrebno vrijeme	8-10 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Bolje se upoznati na zabavan način
Pribor:	Kartonska kartica 8 x 13 cm za svakog polaznika Avio-karta za Antarktiku (neobavezno)
Referenca:	Upute i pitanja za sažimanje na PowerPoint-u
Opis:	Podijeli kartonske kartice i objavi polaznicima da su upravo osvojili putovanje do destinacije svojih snova. Odmah trebaju spakirati svoj kofer i popisati sve osobe koje žele sobom povesti na to putovanje. Dozvoli im 4-5 minuta da napišu što i koga žele povesti na putovanje. Zatim zatraži da sjednu u skupinama od 3-4 osobe i podijele s njima svoj uzbudjenje i očekivanja. Dozvoli 2 minute, zatim zatraži njihovu pozornost. Recite im da vam je "veliko zadovoljstvo što im možete uručite avio-kartu za odmor njihovih snova – na Antarktici."
Aktivnost sažimanja:	Zapitaj: <ul style="list-style-type: none">○ Je li itko izabrao Antarktiku kao destinaciju?○ Koji vam je bio odlučujući faktor za izbor destinacije?○ Kako se ta slika poklopila kad ste dobili kartu za Antarktiku?○ Opišite stvari u svom koferu i koliko bi vam koristile na Antarktici○ Postoje li drugi ljudi ili stvari koje bi uzeli u obzir kao potrebne za izlet na Antarktiku? <p>Porazgovarajte o slikama u Svijetu kvalitete, željama, potrebama i aktivnostima kad nemate jasnu sliku destinacije ili svojih životnih ciljeva.</p>
Dodatne bilješke:	Ova aktivnost se može koristiti i kao vježba za Ukupno ponašanje, kao i za proraditi četiri komponente ponašanja.

Aktivnost uključivanja broj	6
Naslov:	Potrebe, Želje i Slike u Svjetu kvalitete
Naslov aktivnosti uključivanja	Obojeni bomboni (M&Ms)
Izvor/Priznanje:	Dr. Gideon Kilonzo
Potrebno vrijeme:	Modeliraj u početku, da pokažeš koliko vremena je potrebno. Zavisno o broju osoba u skupini, ova aktivnost može trajati 60-90 sekundi po osobi . Podijeli broj osoba s vremenom koje imаш na raspolaganju. Možeš i ograničiti broj slatkiša koje će uzeti. Pet minuta treba za provedbu, no možeš ići odmah na Okvir/Fokus.
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Bolje se upoznati na zabavan način
Pribor:	Dovoljno slatkobojenih bombona (M&Ms), tako da svatko dobije barem 2
Reference:	Upute i pitanja za sažimanje na PowerPoint-u
Opis:	
	<p>Upute: Stavite slatkiše u zdjelicu i pošaljite okolo tražeći da svatko uzme jedan ili dva. Recite im da će opet poslati zdjelicu nakon završetka aktivnosti, kad će moći uzeti koliko žele. Započnite kao model, kratkim odgovorom na pitanje u boji slatkiša kojeg su uzeli. Ako skupina nije prevelika, neka svatko kratko odgovori. Ako je skupina velika, podijeli ih po pet osoba u manjim skupinama.</p>
Aktivnost sažimanja:	Objasni da je fokus na današnjim pojmovima naših Potreba, Želja i Svijeta kvalitete. Zatraži da ponovno pogledaju značenje svake boje. Vide li neki uzorak u svojim bojama? (To se odnosi na potrebe i slike u Svjetu kvalitete). Zapitaj ih neka kažu koje potrebe i slike u Svjetu kvalitete im je naznačio njihov odgovor na pitanja.
Dodatne bilješke:	Mogu pomoći radne liste za polaznike

Aktivnost uključivanja broj	7
Naslov:	Potrebe, Želje i Slike u Svijetu kvalitete
Naslov aktivnosti uključivanja	Moja sreća
Izvor/Priznanje:	Jagoda Tonšić-Krema
Potrebno vrijeme	5-7 minuta
Veličina skupine:	Male skupine od 4 ili 5
Cilj	Sreću doživljavamo kad se slike u našem Svijetu kvalitete poklapaju sa slikama iz Stvarnog svijeta, te dobivamo ono što želimo.
Pribor:	Radni list Stranica 23 (UV)
Reference:	
Opis:	U svaki list od 4 lista djeteline dopiši jedno od sljedećeg: Sreća za mene znači..... Slika sreće u mom Svijetu kvalitete je..... Meni je za sreću važno..... Osjećam se sretno kada.....
Aktivnost sažimanja:	Podijeli jedan od listova s partner/ic/om i odredi koju potrebu zadovoljava ta slika.
Dodatne bilješke:	Ove 4 tvrdnje mogu se upisati bilo kojim redom

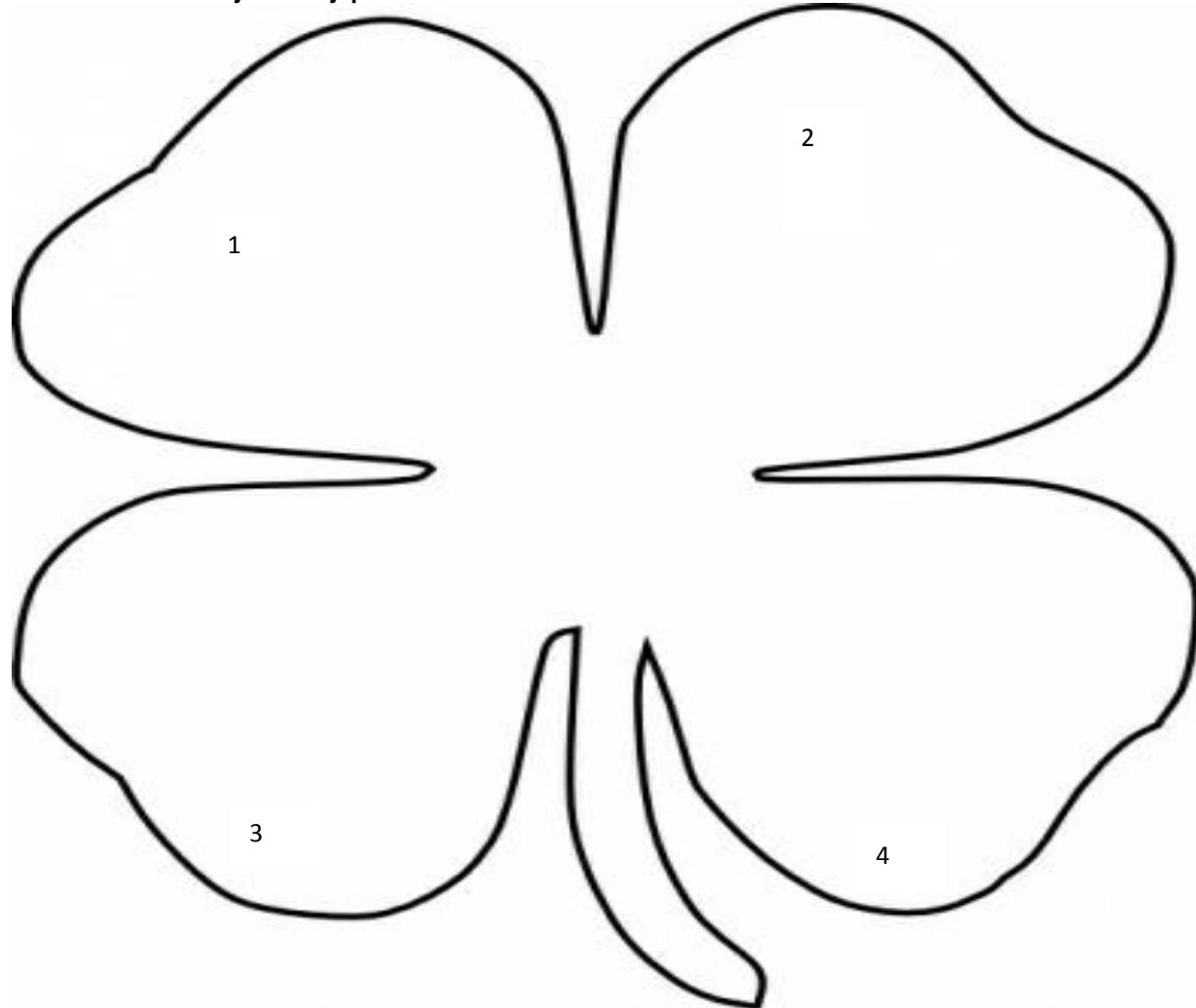
MOJA SREĆA

Smatramo da su ove istine očevide, da su svi ljudi stvoreni jednakima, da im je Stvoritelj podario određena neotuđiva prava, među kojima su život, sloboda i potraga za srećom.

Iz Deklaracije o Nezavisnosti Sjedinjenih država,

4. srpanj 1776

Završi svaku od donjih tvrdnji pišući u ove listove

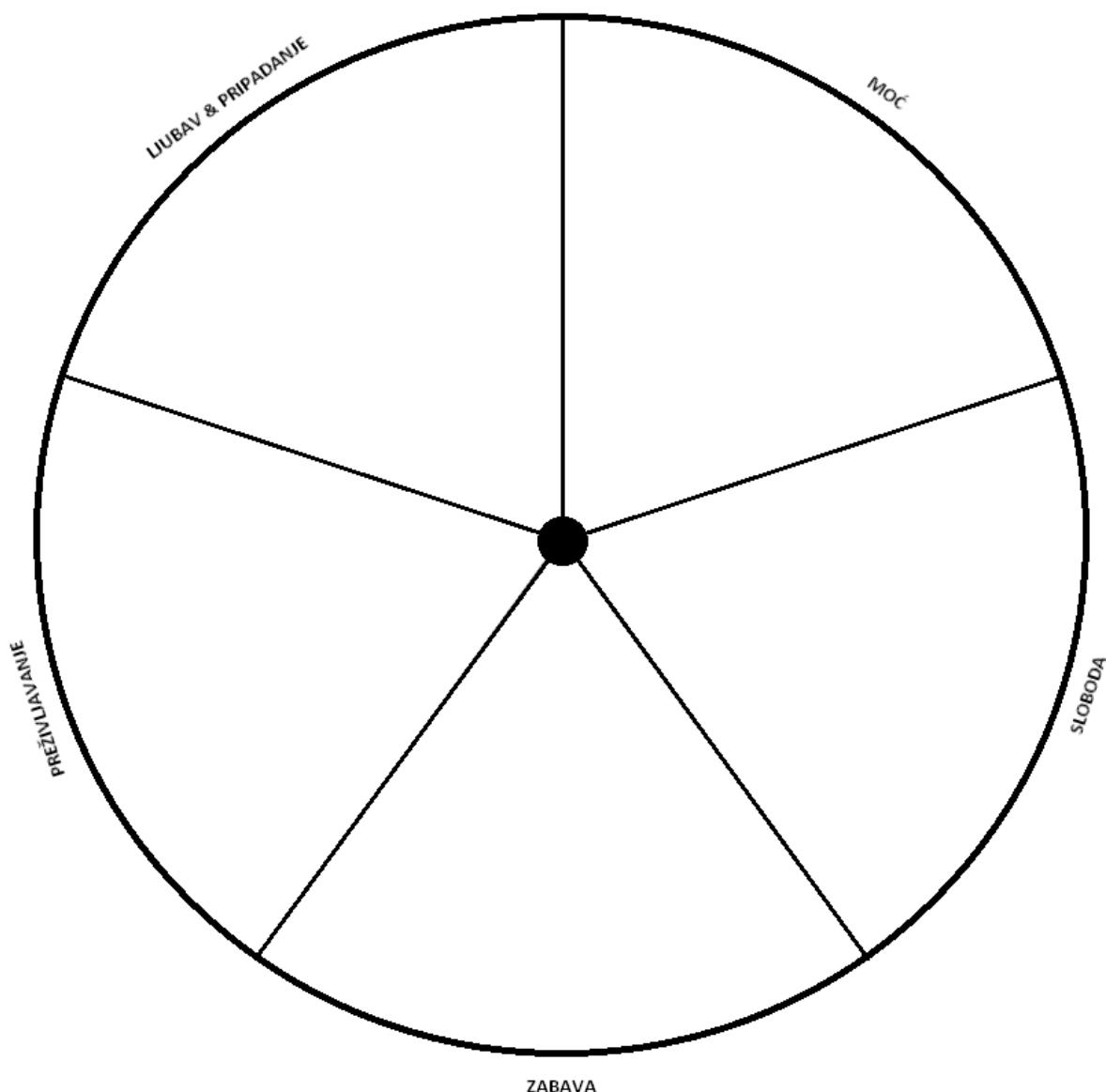


U svaki od 4 lista djeteline upiši jedno od sljedećeg, zatim nešto od toga podijeli u svojoj maloj skupini:

1. Sreća za mene znači.....
2. Slika sreće u mom Svijetu kvalitete je.....
3. Meni je za sreću važno.....
4. Osjećam se sretno kada.....

Aktivnost uključivanja broj:	8
Naslov:	Potrebe, Želje i Slike u Svjetu kvalitete
Naslov aktivnosti uključivanja:	Mapa potreba
Potrebno vrijeme	5-7 minuta
Izvor/Priznanje:	Nancy Herrick prema E. Perry Good
Veličina skupine:	Male skupine od 4 ili 5
Cilj	Osobno razmišljanje i utvrđivanje osnovnih potreba u Svjetu kvalitete
Pribor:	Radni list
Referenca:	Stranica 26 u Vježbenici Upute i pitanja za sažimanje na PowerPoint-u
Opis:	Zamoli polaznike da ispune mapu tako da u svaki segment upišu ljudi i aktivnosti koje izabiru jer doživljavaju da zadovoljavaju njihove potrebe.
Aktivnost sažimanja:	Poveži sa zadovoljavanjem potreba. Je li itko upisao neku osobu ili potrebu u više od jednog segmenta? Ima li itko segment s jako malo ili jako puno upisa? Kako možemo uočiti ravnotežu u svom životu? Hoćete li s vremenom doživjeti promjenu mape? Kakvu? Zašto? Kada će to odražavati dobar sažetak kvocijenta vaše sreće?
Dodatne bilješke:	

Mapa Osnovnih Potreba



Svoje potrebe zadovoljavamo tako da ponašanjem usklađujemo slike u našoj glavi. Te slike uključuju izbore naših aktivnosti i odnosa. Ispuni dijelove mape ljudima i/ili aktivnostima kojima izabireš dnevno se povezivati kako bi zadovoljila/o svaku potrebu.

Primjer:

Potrebe	Ljudi	Aktivnosti
Opstanak	Susjed koji šeta psa	20 minuta vježbe šetanja pasa
Ljubav i priпадanje	Kćerka	Kupovina

Aktivnost uključivanja broj	9
Naslov:	Potrebe, Želje i Svet kvalitete
Naslov aktivnosti uključivanja	Četiri kuta
Izvor/Priznanje:	Prilagođeno prema Sidu Simonsu
Potrebno vrijeme	10 minuta ili za dublju proradu 20 minuta
Veličina skupine:	Za velike skupine 16 – 30 osoba
Cilj	Aktivnost je dizajnirana da pomogne ljudima izabrati slike stvari u kojima uživaju, te da unaprijede svoje mišljenje tako što će detaljnije procijeniti te slike, što će ih voditi prema doživljaju vrijednosti u njihovom Svetu kvalitete. N.B: ako vrijeme dozvoli, na kraju se aktivnost može proširiti na istraživanje ponašanja koja bi izabrali, te tako mogu dobiti mogućnost da zamijete komponente ukupnog ponašanja.
Pribor:	Dovoljno prostora da se polaznici mogu kretati i dijeliti u skupine
Reference:	Upute i pitanja za sažimanje na PowerPoint-u
Opis:	<p>Zatraži polaznike da svi stanu u sredinu prostorije.</p> <p>Prvi krug: Reci im da izaberu između dvije stvari. Između plaže ili planine, što više vole. Tada im reci da oni koji su izabrali plažu odu na istok, a oni koji su izabrali planinu neka odu na zapad. Tako se skupina razdvoji na dvije manje. Zatraži da se upoznaju/zbliže s onima u svojoj maloj skupini. (30 sekundi)</p> <p>Drugi krug: Zatraži sve polaznike da se vrate u sredinu prostorije. Reci im da sada izaberu između ove tri stvari: Navedite tri tipa kuhinje (cuisine), tri načina prijevoza ili tri stila učenja (napr. Dalmatinska kuhinja; orientalna hrana; Francuski pekarski proizvodi.). Zatraži da zavisno o svom izboru odu na istok, zapad ili sjever. Jednom kad su u svom području, zatraži da opišu ostalima u svojoj skupini jedan razlog za svoj izbor (napr. Mama mi ih je obično pripremala u posebnim prilikama.) (2-3 minute)</p> <p>Treći krug: Neka se svi opet vrate u sredinu prostorije. Ovaj krug dijeli ljudе u četiri skupine. Zatraži polaznike da izaberu između četiri izbora i odu na istok, zapad, sjever ili jug prostorije. Sada izbori trebaju biti nešto što još nisi koristila/o i što odgovara skupini. Nakon što se podijele, zatraži da u svojoj maloj grupi detaljno opišu svoj izbor – s kim su, kako dugo, kada, što im to znači itd. (3-5 minuta)</p>
Aktivnost sažimanja:	Zatraži male skupine da odgovore na sljedeće pitanje: Što bi učinila/o da si dobila/o ono što želiš, ali se to ne pokaže onakvim kako si očekivala/o? (Napr. Otišli ste na Bermude s važnim prijateljem, ali vam se prtljaga izgubila.) (Dajte skupinama još 5 minuta da to podijele.)
	Sažimanje u velikoj skupini: Što smo naučili jedni o drugima, zajednički interesi itd. (Slike) Jesu li članovi skupine izabrali iste stvari iz različitih razloga? (Potrebe)
Dodatne bilješke:	Ova aktivnost se može koristiti i uz izlaganje o Ukupnom ponašanju.

Aktivnost uključivanja broj	10
Naslov:	Potrebe, Želje i Svijet kvalitete
Naslov aktivnosti uključivanja	Meganino "Poslijepodne s prijateljima"
Izvor/Priznanje:	Prilagođeno prema Megan Thaut
Potrebno vrijeme	5-6 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Aktivnost pokazuje polaznicima kako bi u zadanom vremenu izabrali zadovoljiti jednu ili više svojih potreba.
Pribor:	Mali ljepljivi papirići ili mali bomboni; radni list u boji za svakog
Reference:	Upute i pitanja za sažimanje na PowerPoint-u
Opis:	Svakoj osobi daj šest bombona u papiru (karamele, bronhi itd.), ili 6 malih ljepljivih papirića. Uputi ih da pročitaju opise aktivnosti na karti i da postave bomone ili papiriće na mesta koja su im najvažnija. Daj im 5-6 minuta. Kad su svi gotovi, zatraži da uoče boje kvadratiča na koje su ih stavili. Ako koristiš papiriće, neka na svaki napišu ime potrebe koju boja predstavlja.
Aktivnost sažimanja:	Vide li neki uzorak izabranih boja ili su one jednakomjerno raspoređene? Neka porazgovaraju o tome. Nađi načina da prošire aktivnost. Upitaj polaznike da procijene jesu li im potrebe zadovoljene ili ugrožene. Ovo su ponašanja koja možemo izabrati da djelotvornije zadovoljimo potrebe. Ravnoteža obično znači da je osoba relativno sretna i zna ponašanja kojima donosi djelotvorne odluke. Veći broj izbora aktivnosti u istoj boji može značiti da je za tu osobu ta potreba vrlo jaka, ili bi trenutačno rado imala više prilike da ju zadovolji.
Dodatne bilješke:	Zatraži da svatko podijeli s nekim ili sa svima nešto što su shvatili o snazi svojih potreba. Ovo je izvrsna aktivnost za zaokružiti procjenu snaga potreba.

Meganino “Poslijepodne s prijateljima”

Ovo poslijepodne možeš raditi točno ono što hoćeš. Kojih 5 aktivnosti bi izabrala/o?

Pripremiti zdravi obrok	Raspraviti o jednom mišljenju	Ručati s prijateljima	Šaliti se s prijateljima	Podučiti nekoga nešto
Postići nešto izazovno	Naučiti nešto novo	Povezati se online, pomoću telefona	Tiho sjediti na omiljenom mjestu	Vježbati
Nešto stvoriti	Naspavati se	Uživati u dobroj knjizi	Dobiti priznanje za svoje ideje	Povezati se se s djetetom ili s unucima
Sastati se s partnerom	Postaviti i postizati ciljeve	Piti puno vode	Pogledati zabavan film	Prakticirati spiritualna vjerovanja
Dozvoliti da me slušaju	Osigurati da je automehanički ispravan	Istražiti nova mjesta	Provesti vrijeme s najdražom osobom	Igrati igre

Prilagođeno prema Megan Thaut

III. susret

Razvijte navike

pozitivnih odnosa

III. susret: Razvijte navike pozitivnih odnosa

60 minuta

Ciljevi:

- Definirati razarajuće i povezujuće navike
- Procijeniti utjecaj tih navika na naše misli i osjećaje
- Naučiti zamjećivati utjecaj naših navika u odnosima na druge ljude
- Naučiti osobno korištenje razarajućih navika i promjeniti ga za podržavajuće

Video priča: Iskustvo odnosa. Možemo izabrati dodati ovom susretu video klip bračnog para koji koristi razarajuće i ili podržavajuće navike.

Materijali:

PowerPoint koji prati radne liste:

Vježbenica

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| 1. Navike u odnosima | stranica 14 |
| 2. Razmišljanja o informacijama | stranica 15 |

Uključivanje:

- a) **Aktivnost uključivanja broj 11: Pomiješajmo se** - korištenje podržavajućih navika (5-7 minuta)
Stranica 33(UV)
- b) **Aktivnost uključivanja broj 12: Igra šakama: "Ja imam, ti želiš."** (7-8 minuta) Stranica 34 (UV)

Okvir (Fokus)

Razviti jasno razumijevanje ponašanja koja izabiremo u našim odnosima.

Rad na interaktivnom učenju:

- a) **Aktivnost uključivanja broj 13: Igranje uloga** (skupine po 3 osobe) 1. Samo ubojite navike; 2. Jedna ubojita/jedna podržavajuća (20-30 minuta); 3. Obje podržavajuće; proces među njima i na kraju Stranica 35-36(UV)
- b) **Aktivnost uključivanja broj 14: Karte odnosa:** doživljaj "**Restauranta iz pakla**" Stranica 37-39 (UV)
- c) **Aktivnost uključivanja broj 15: Jezik teorije izbora** (preoblikuj) Vježba preoblikovanja ili promjene ubojite u podržavajuću naviku Stranica 40-41 (UV)

Provodenje aktivnosti: (20 minuta)

Raspravite posljedice korištenja tih ponašanja u obitelji, s vama značajnom osobom, djecom, suradnicima, šefovima, u javnosti.

Pročitajte Glasserove navode (na PowerPointu):

- "Svi ljudski problemi su problemi odnosa"
- "Što je odnos intimniji – a brak započinje kao najintimniji od svih odnosa – kritiziranje je destruktivnije za njegov uspjeh."

- *Uspjeh u bilo kojem poduhvatu je upravno proporcionalan tome kako dobro se slažu ljudi uključeni u njega.*
- *Dok pokušavamo preuzeti odgovornost za svoj život, najdestruktivnije ponašanje koje koristimo je kritiziranje.*

Evaluacija i istraživanje: koristi "Razmišljanja o današnjim informacijama ... "Stranica 15 (V)

Zahvali polaznicima na suradnji i dogovorite datum, vrijeme i mjesto sljedećeg Susreta.

Aktivnost uključivanja broj	11
Naslov:	Navike u našim odnosima
Naslov aktivnosti uključivanja	Pomiješajmo se
Izvor/Priznanje:	Prilagođeno prema Sidu Simonsu
Potrebno vrijeme	5-7 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja (dobro za velike skupine)
Cilj	Osigurati zabavu i uključivanje, te kao dodavanje energije
Pribor:	<p>Na kartončiće ispiši sljedeće započete rečenice (ili tvoj izbor takvih rečenica) i svakom polazniku uruči po jedan. Ako je skupina velika, trebat ćeš ih više, ili izradi dva seta, u različitim bojama.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Poniženje koje želim eliminirati je... • Najvažnija osoba u mom životu me je naučila... • Važna lekcija koju sam naučila/o od moje "bolje polovice"je.. • Najdraže mi je razgovarati s ljudima koji... • Kad me netko sluša osjećam... • Kad se s nekim ne slažem, ja... • Osjećat ču se sigurnije na ovom svijetu kad... • Važna vještina u slaganju s ljudima je... • Suradnja proizlazi iz... • Da dobijem na lutriji, prva osoba koju bih nazvala/o bi bila... • U svađi s nekim ja ču... • Pristojna navika koju je važno naučiti je...
Reference:	
Opis:	Zatraži polaznike da ustanu i kad kažeš "Pomiješajmo se" neka krenu po prostoriji i nađu nekoga koga ne poznaju, ili s kim nisu radili. Neka se pozdrave, odgovore na svoje pitanje, izmijene kartončiće i budu spremni na iznova kruže po prostoriji kad voditelj vikne "Pomiješajmo se". Kao Voditelj možeš odlučiti koliko puta želiš da promijene partnere, a zatim ih zamoliti da sjednu kako bi nastavili aktivnost.
Aktivnost sažimanja:	<ul style="list-style-type: none"> • Što ste uočili: o čemu govore ove započete rečenice? • Jesu li vam pitanja bila lagana ili teška? Jesu li zahtijevala da razmislite o prošlosti itd..? • Jeste li našli nekoga tko je imao vama slične navike ili iskustva?
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj	12
Naslov:	Stvaranje pozitivnih navika u odnosima
Naslov aktivnosti uključivanja	“Ti imаш, ja želim”
Izvor/Priznanje:	Perry Good
Potrebno vrijeme	7-8 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Razumjeti da biramo ponašanja kako bi dobili ono što želimo i stekli kontrolu nad ponašanjima koje izabiremo da dobijemo to što želimo, kako bi zadovoljili svoje potrebe i slike u svom Svijetu kvalitete
Pribor:	Papiri za Flipchart ploče ili školska ploča
Reference:	
Opis:	<p>Neka se skupina podijeli na parove. Neka sjednu tako da gledaju jedno drugo. Jedna osoba IMA stvar (ta osoba neka drži stisnutu šaku u zraku) koju druga osoba ŽELI. Svaka osoba ima svoje upute.</p> <p>Prva osoba: U šaci držiš nešto tebi vrlo dragocjeno. Želiš to zadržati pod svaku cijenu.</p> <p>Druga osoba: Želiš to što je vrlo dragocjeno i učinit ćeš bilo što (legalno i nenasilno) da dobiješ taj predmet za sebe.</p> <p>Sljedeća uputa glasi: "Ok? Krenite!"</p> <p>Daj parovima nekoliko minuta ponašanja i zatim zatraži da stanu. Sažmi (po mogućnosti na flip chart ploči)</p>
Aktivnost sažimanja:	<p>Koliko vas je dobilo tu stvar?</p> <p>Što ste radili da ju dobijete? Popiši ponašanja koja su koristili.</p> <p>Pitaj i popiši ponašanja koja su koristili oni koji nisu dobili što su željeli.</p> <p>Zatraži da pregledaju dobiveni popis i označe podržavajuće navike (plavim ili crnim markerom) i razarajuće "ubojite" navike (crveno).</p> <p>Zapitaj, "Znamo li kako koristiti podržavajuće navike?" Što stvara izbor da koristimo navike razarajućih ponašanja? Da je ovo stvarna situacija, kakav bi bio odnos nakon tog procesa?</p> <p>Konačno, ponovi da kontroliramo svoje izbore ponašanja kojima zadovoljavamo potrebe i slike u svom Svijetu kvalitete.</p> <p>Završi s: "Što ćete izabrati u svom životu?</p>
Dodatne bilješke:	Ova se aktivnost može koristiti i za susret o Ukupnom ponašanju.

Aktivnost uključivanja broj	13
Naslov:	Stvaranje pozitivnih navika u odnosima
Naslov aktivnosti uključivanja	Parovi: Igranje uloga
Izvor/Priznanje:	Učenici Murray High School
Potrebno vrijeme	20-30 minuta
Veličina skupine:	Parovi
Cilj	Doživjeti snagu podržavajućih i razarajućih navika u odnosu s drugima. Doživjeti promjenu energije kod korištenja povezujućih navika i vidjeti razliku kad možemo lakše doći do rješenja.
Pribor:	Kartoni s napisanim podržavajućim i razarajućim navikama
Reference:	PowerPoint slide
Opis:	<p>Neka se polaznici podijele u parove. Uruči svakome karton s podržavajućim navikama u žutoj i razarajućim navikama u crvenoj boji na drugoj strani. Zapitaj ih znaju li kako zvuči i kako izgleda svako od tih ponašanja?</p> <p>Zapitaj ih da odluče kakav odnos žele međusobno. Sugeriraj napr. doktor/pacijent; trgovac/mušterija; policajac/kriminalac; učitelj/učenik; stjuardesa/putnik; vozač autobusa/putnik; farmer/radnik itd.</p> <p>Zatraži da se dogovore o malom nesporazumu između dvije strane.</p> <p>Prvi krug: Pokušajte rješiti problem koristeći samo crvena ponašanja. Daj im dvije minute. Zaustavi igru uloga i zapitaj je li itko riješio problem. Vjeruje li itko da je odnos bolji nego kad su počeli. Jesu li vas ponašanja koja ste koristili približila ili još više udaljila?</p> <p>Drugi krug: Zatraži da ponove igru uloga, isti likovi, isti nesporazum, ali prije nego počnu neka dogovore tko će nastaviti samo s crvenim ponašanjima, a tko će koristiti samo žuta ponašanja.</p> <p>Neka započnu igru uloga. Daj im dvije minute. Zaustavi igru i pitaj ista pitanja kao u Prvom krugu. Dodatna pitanja za ovaj krug: Je li bilo teško ili lako držati se vrste pitanja i odgovora koji su bili na vašoj strani?</p> <p>Izabereti nekoliko odgovora i naglasi razloge za poteškoće.</p> <p>Treći krug: Ovaj put isti likovi, isti nesporazum, ali će obje strane koristiti samo podržavajuća, žuta ponašanja. Zatraži da pokušaju ponovno rješiti problem. Krenite! Daj im minutu+ (neće im toliko trebati) i slušaj smijeh, prati govor tijele i izraze lica u odnosu na dva ranija kruga.</p>

Aktivnost sažimanja:	Dodatna pitanja: "Što mislite u čemu je sada bila razlika? Jeste li uočili smijeh, govor tijela i izraze lica u prostoriji? Poslušaj neke odgovore. "Je li netko u trećem krugu osjetio osobnu promjenu osjećanja ili razine tjelesne ugode? Poslušaj i naglasi neke razlike i mogućnosti primjene.
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj	14
Naslov:	Stvaranje pozitivnih navika u odnosima
Naslov aktivnosti uključivanja	Restoran iz pakla
Izvor/Priznanje:	Bette Blance prilagodila prema Maggie Bolton
Potrebno vrijeme	Oko 5 minuta za provesti brainstorm scenarija. Oko 10 minuta za sažimanje
Veličina skupine:	Dvije skupine (ako je broj polaznika velik, više puta po dvije skupine)
Cilj	Razumjeti da biramo ponašanja da bi dobili ono što želimo i stekli kontrolu nad ponašanjima koje izabiremo da dobijemo to što želimo, kako bi zadovoljili svoje potrebe i slike u svom Svetu kvalitete
Pribor:	Popis podržavajućih i razarajućih navika (vidi primjere)
Reference:	PowerPoint slide
Opis:	<p>Podijeli skupinu na dva dijela. Svakoj od dvije skupine daj flipchart papir i pisaljku. Neka ga ispune kako bi to učinili obični ljudi s ulice.</p> <p>Postavi scenarij za svaku skupinu</p> <p>Skupina A: nalazite se u Restoranu iz pakla. Evo nekih stvari koje se događaju.....</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čekali ste cijeli sat da vas usluže • Dobili ste narudžbu na stol sa zakašnjenjem • Obroci su bili maleni, loše skuhani i nejestivi • Konobarica je bila bezobrazna <p>Na vaš papir zapišite neke od stvari koje bi izabrali reći ili učiniti tijekom obroka.</p> <p>Skupina B: nalazite se u kvalitetnom Restoranu. Evo nekih stvari koje se događaju.....</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kad ste ušli izrazili su vam dobrodošlicu • Poslužili su vas na vrijeme • Niste dugo čekali da vas posluže, toliko da malo uživate u razgovoru • Hrana je bila izvrsna • Konobarica je bila ljubazna <p>Na vaš papir zapišite neke od stvari koje bi izabrali reći ili učiniti tijekom obroka.</p> <p>Ukratko podijeli oba popisa sa svima</p>
Aktivnost sažimanja:	Usporedite popis u odnosu na navike u odnosima. Odredite svako navedeno ponašanje crvenim ako je razarajuće, ili plavim ako je povezujuće. Zapitaj "Znamo li kao pojedinci razarajuća ponašanja?" Sad kad ste ih svjesni, što ćete sebi reći u konfliktnoj situaciji? Upiši odgovore, ako ima vremena.
Dodatne bilješke:	Povezujuće navike isprintaj na žuti, a razarajuće na crveni papir.

Podržavajuće i razarajuće navike

KRITIZIRANJE

OKRIVLJAVANJE

ŽALJENJE

PRIGOVARANJE

PRIJETNJE

KAŽNJAVANJE

**PODMIĆIVANJE ILI NAGRAĐIVANJE
DA BI KONTROLIRALI**

PODRŽAVANJE

OHRABRIVANJE

SLUŠANJE

PRIHVAĆANJE

VJEROVANJE

POŠTIVANJE

PREGOVARANJE O RAZLIKAMA

Aktivnost uključivanja broj	15
Naslov:	Navike u odnosima
Naslov aktivnosti uključivanja	Jezik Teorije izbora
Izvor/Priznanje:	Bette Blance prilagodila prema William i Carleen Glasser
Potrebno vrijeme	8-10 minuta
Veličina skupine:	Parovi ili skupine od 4-5
Cilj	Dublje razumjeti jezik Teorije izbora i njegovu primjenu na razvijanje dobrih odnosa
Pribor:	Kartoni s jezikom izvanske kontrole s jedne, a unutrašnje kontrole s druge strane. Stranica 40 (UV)
Reference:	PowerPoint slide
Opis:	Neka u malim skupinama pročitaju jezik izvanske kontrole i dođu do nekih alternativa, preoblikujući izjavu. Zatim neka pročitaju drugu stranu i usporede sa svojim odgovorima. Svaka skupina može odraditi sva četiri primjera.
Aktivnost sažimanja:	O čemu ste razmišljali dok ste preoblikovali podržavajući odgovor? Jeste li pomogli drugima koristeći samo podržavajuće navike? Ima li razlike za onoga koji uči ako mu se pomaže podržavajućim navikama ili ga se prisilno spašava?
Dodatne bilješke:	

<p>Jednostavno moraš čistiti sobu. Izgleda k'o svinjac, a meni dolaze gosti. Zaboga, što će misliti o meni, ako vide taj nered.</p>	<p>Prihvaćam da ovaj čas imaš malo vremena jer učiš. Postoji li način da ti soba bude urednija, tako da izgleda OK kad dođu Ivo i Marija? Mogu li ti pomoći ponekom sugestijom?</p>
<p>Tako si neprofesionalna. Očekuješ da sve ja napravim, a naljutiš se ako te pitam da pomogneš. Ne vjerujem da ćemo sljedeće godine moći raditi zajedno.</p>	<p>Ana, možeš li mi pomoći da shvatim što se događa s našim dogovorom o suradnji? Voljela bih da na kraju tjedna porazgovaramo o našem dogovoru, pa da se opet dobro osjećam oko toga što zajedno radimo?</p>
<p>Ako ne završiš svoj izvještaj, morat ćeš ostati cijeli dan ovdje da ga završiš. To jednostavno mora biti napravljen.</p>	<p>Ante, vidim da ti je teško završiti taj izvještaj. Bi li htio da poradimo na tome kako brže pripremiti izvještaj, ili lakše?</p>
<p>Stalno mi prigovaraš i kritiziraš me. To je jednostavno previše.</p>	<p>Želim biti s tobom u dobrom odnosu. Možemo li naći način na koji oboje možemo dobiti dio onoga što želimo, da budemo sretniji zajedno?</p>

IV. susret

Saznajte snagu zamjećivanja (percepcije)

IV. susret: Saznajte snagu zamjećivanja (percepcije)

60 minuta

Ciljevi:

Razumjeti Osjetilni sustav i kako dobivamo informaciju iz Stvarnog svijeta

Uvod u način kako radi mozak da bi filtrirao input

Definirati utjecaj nasljeđivanja i povjesnog okruženja na percepciju.

Osigurati objašnjenje za jedinstvenost zamjećivanja (percepcije)

Materijali:

PowerPoint koji prati radne liste:

Vježbenica

1. Kako vidimo svijet
2. Mjesto usporedbe
3. Geometrijsko finale

stranica 17
stranica 18
stranica 19

Uključivanje: (5-7 minuta)

Izaberi sliku s kontroverznom zamjedbom za različite ideje

Aktivnost uključivanja broj 17: Cirkus ili klaun. (Često se koristi i Starica/djevojka) Stranica 44-45 (UV)

Okvir (Fokus): Zamjedba (percepcija) i kako ona kontrolira naše ponašanje (20 minuta)

Rad na interaktivnom učenju: (20 minuta)

Aktivnost uključivanja broj 18: Riječi i asocijacije. Stranica 46 (UV)

Aktivnost uključivanja broj 19: Grafika riječi. Stranica 47-48 (UV)

Aktivnost uključivanja broj 20: Grafika broja. Stranica 49-50 (UV)

Video klip Zavjesa na tuš kadi (Shower Curtain)

Provodenje aktivnosti:

Ako koristiš aktivnost Asocijaciju riječi: Poduči o 3 filteru koji reguliraju naše zamjedbe.

ZA SVE: Objasni filtere koje koristimo u početnoj asocijaciji riječi, a koje nakon specifične definicije riječi. Zapitaj polaznike da kažu svoju početnu zamjedbu svake riječi, a zatim: Mijenja li se ona nakon što o riječi znate nešto više?

Glasserovi navodi (PowerPoint)

- *Jedini način da promijenimo svoju percepciju jest da dobijemo više informacija*
- *"Kad bilo koga označimo kao "lošu/lošeg", s tom osobom ćemo imati više poteškoća nego ako bi se mogli zaustaviti na manje oštroe oznaci."*
- *Ako želimo preuzeti odgovornost za svoj život, integralni dio našeg odnosa prema ljudima mora postati saznanje da ne postoje dvije osobe koje mogu imati potpuno iste slike."*

Evaluacija i razmišljanje

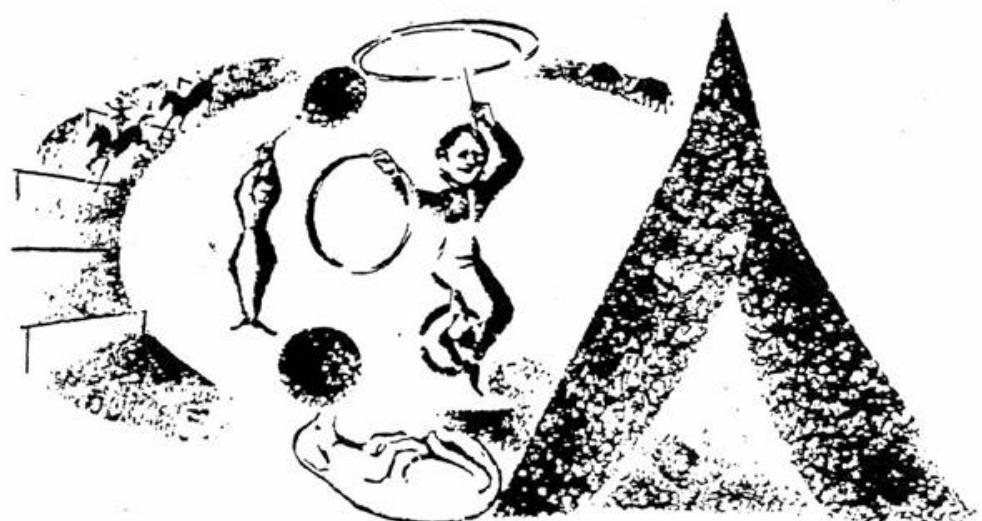
Ispunimo Geometrijsko finale (Stranica 19 V). Neka svatko kaže jedan od svojih odgovora.

Zahvalite polaznicima na suradnji i dogovorite datum, vrijeme i mjesto sljedećeg Susreta.

Dodatak uz IV. Susret

Aktivnost uključivanja broj	16
Naslov:	Snaga zamjećivanja (percepcije)
Naslov aktivnosti uključivanja	Grafika Cirkus/Klaun ili neka druga, poput čaša napola puna / čaša napola prazna
Izvor/Priznanje:	Nancy Herrick
Potrebno vrijeme	2-3 minute
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Vidjeti da svi ne zamjećujemo isto. Naše zamjedbe (percepcije) se mijenjaju kad imamo više informacija
Pribor:	
Reference:	PowerPoint slide. Stranica u Vježbenici
Opis:	Zapitaj polaznike vide li klauna. Ili, vide li cirkus? Ako te čudno gledaju, zatraži da pomno pogledaju grafiku, možda malo drugačije nego što bi normalno gledali, te vide li vrh cirkuskog šatora? Daj im vremena, te kako počinju vidjeti, dozvoli da pomognu jedni drugima u skupini dok to svi ne vide. Pokaži i druge grafike
Aktivnost sažimanja:	Osiguraj podršku i više informacija onima koji ne uspijevaju vidjeti. Zatraži da razmisle o svom unutrašnjem dijalogu i osjećaju vezano uz to vide li razlike brzo ili teže uče.
Dodatne bilješke:	

Cirkus/Klaun

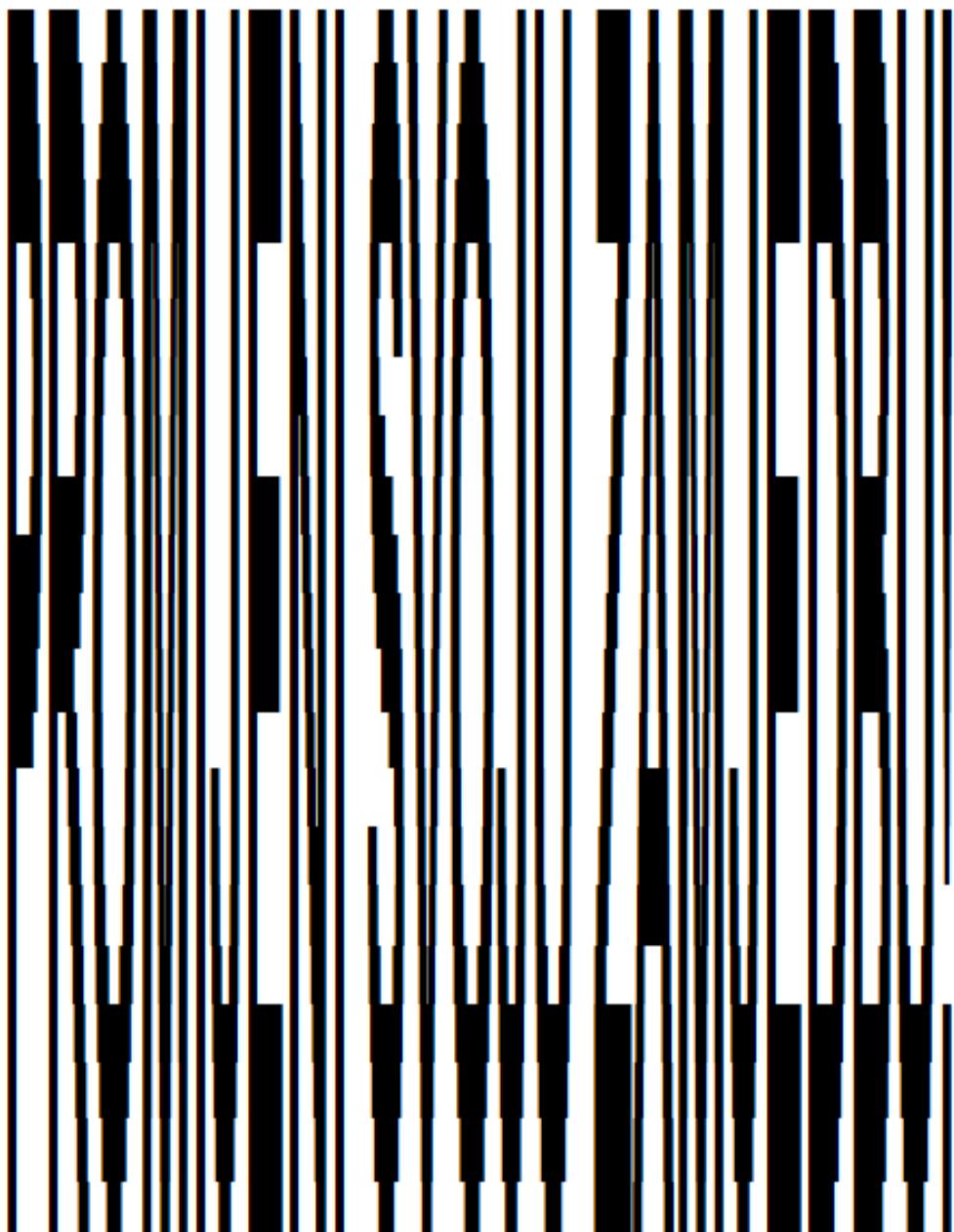


good



Aktivnost uključivanja broj	17
Naslov:	Snaga zamjećivanja (percepcije)
Naslov aktivnosti uključivanja	Riječi i asocijacije
Izvor/Priznanje:	Nancy Herrick
Potrebno vrijeme	20 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Podučiti o tri filtera (Osjetilnom, Filteru znanja i Filteru vrijednosti) koji reguliraju našu percepciju.
Pribor:	Kupovi crvenih, zelenih i žutih karata. Za veću skupinu koristi Palac gore, Palac postrance i Palac dolje.
Reference:	PowerPoint slide.
Opis:	<p>1. Izvedi aktivnost asocijacija "riječi". Pokaži slike ili riječi, ili ih izgovori. Objasni koje filtere koristimo u početnoj asocijaciji, a koje nakon specifične definicije riječi. Možeš podijeliti svakom polazniku crveni, zeleni i žuti karton. Kako izgovoriš riječ, zatraži da podignu u zrak karton u boji koja pokazuje njihovu prvu pomisao kad čuju riječ. Primjeri: televizija, žabe, bromidoza (znoj jakog zadaha), Nelipot (netko tko hoda bez cipela) ABBA....</p> <p>Zapitaj ljude da kažu svoju prvu zamjedbu riječi. Zatim dodaj neku informaciju o riječi i zapitaj "Mijenja li se vaša percepcija kad o riječi znate nešto više? Bi li se s više informacija još više promjenila?" Povedi kratku raspravu.</p> <p>2. Alternativna aktivnost: "Nacrtajte ono što kažem." Pitaj: Imamo li svi istu ideju što znaće te riječi? Koliko različitih ideja se pojavilo? Primjer: oko, miš, ugriz, T</p>
Aktivnost sažimanja:	Možeš nastaviti otvarajući raspravu o unutrašnjem osjećaju ili misli kad netko prvi put čuje ili vidi nešto, a zatim kako se to može promjeniti s više informacija.
Dodatne bilješke:	Možeš izabrati rječnik koji odgovara tvojoj kulturi

Aktivnost uključivanja broj	18
Naslov:	Zamjedba (percepcija) i Mjesto usporedbe
Naslov aktivnosti uključivanja	Grafika riječi
Izvor/Priznanje:	Peter Driscoll
Potrebno vrijeme	2-3 minute
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Podučiti kako se stvari vide iz drugog kuta.
Pribor:	Grafika na Radnom listu
Reference:	
Opis:	Zatraži od polaznika da pročitaju što piše. Aktivnost sažimanja: Naš mozak može percipirati bilo koju informaciju na jedan način samo svake nano-sekunde. No kad više saznamo ili razumijemo, brzo možemo preći s jedne zamjedbe na drugu, tako da izgleda da je gotovo "istovremeno". Priča ili vinjeta vezano uz percepciju, filtere i jedinstvenost svačijeg Osjetilnog sustava. 1. Objasni da je teže pronaći novi način gledanja na nešto kad se držimo ranije informacije ili percepcije. 2. I stress i samopouzdanje utječu na naše učenje. 3. Mozak se najprije usmjeri na prijašnje iskustvo. Jednom kad imamo dodatnu ili novu informaciju, možemo naučiti da nešto precipiramo na drugi način. 4. Iskustvo, fleksibilnost ili otvorenost za nove informacije nam pomaže da brže promijenimo svoju percepciju.
Dodatne bilješke:	



Prema: Peter Driscoll, 2014.

Aktivnost uključivanja broj	19
Naslov:	Zamjedba (percepcija) i Mjesto usporedbe
Naslov aktivnosti uključivanja	Grafika broja
Izvor/Priznanje:	Sylvia Habel
Potrebno vrijeme	2-3 minuta
Veličina skupine:	10-15 people
Cilj	Podučiti kako se stvari vide iz drugog kuta. Vidiš ono što TI vidiš.
Pribor:	Grafika (vidi primjer na Stranici 49 UV)
Reference:	PowerPoint slide.
Opis:	Pozovi četiri osobe da stanu svatko s jedne strane grafike. Zamoli da kažu što vide.
Aktivnost sažimanja:	Što možemo općenito zaključiti vezano uz ovu aktivnost? Mijenjamo li svoju percepciju nečega zavisno o načinu na koji na to gledamo, ili, ako se radi o zvuku, zavisno o tome kako ga čujemo?
Dodatne bilješke:	



V. susret

Naučite sastavne dijelove

Ukupnog ponašanja

V. susret: Naučite sastavne dijelove Ukupnog ponašanja

60 Minuta

Ciljevi:

Definirati Ukupno ponašanje kao dio ponašajnog sustava.
Razjasniti kako radi pponašajni sustav
Postići razumijevanje organiziranja i reorganiziranja
Objasniti kreativni sustav
Razumjeti definiciju *Odgovornog ponašanja*

Materijali:

PowerPoint koji prati radne liste:

1. Ukupno ponašanje
2. Ponašajni sustav
3. Što, pa što, što sada?

Vježbenica

- stranica 21
stranica 22
stranica 23

Uključivanje: (5-7 minuta)

Izaberi jedno od navedenog: Stranica 53 (UV)
3 istine i jedna laž (zabava, poučava o kreativnosti)
Neobične običnosti
Malo znana činjenica o meni je....

Okvir: Objašnjenje Ukupnog ponašanja s primjerima i vježbama (12 -15 minuta)

Duel in the Carpark video klip

Rad na interaktivnom učenju: (20-25 minuta) Izaberi jedno od navedenog

Ukupno ponašanje Igra 4 stolice Stranica 54 (UV)
Ukupno ponašanje aktivnost s kotačem (situacije s velikim, srednjim i malim kotačem) Stranica 55(UV)
Nanovo se stvoriti Stranica 56-57 (UV)

Provodenje aktivnosti:

Za integriranje, sažmi aktivnost interaktivnog učenja(10+minuta)

Navodi Williama Glassera (Pogledaj PowerPoint)

- "Bilo dobro ili loše, sve što činimo je tog trenutka naš najbolji izbor."
- "Fiziologija mozga kod depresiranja nije mu uzrok, kao što ni znojenje nije uzrok trčanju."
- "Ništa nije izazvano onime što se događa izvan nas."
- "Ne možemo se prestati ponašati dok se potpuno ne uvjerimo što nas frustrira."

Evaluacija i istraživanje: (5 minuta) Što, pa što, što sada?

Zahvali polaznicima na suradnji i dogovorite datum, vrijeme i mjesto sljedećeg Susreta.

Dodatak uz V. Susret

Aktivnost uključivanja broj	20
Naslov:	Ukupno ponašanje
Naslov aktivnosti uključivanja	Ukupno ponašanje uključivanja
Izvor/Priznanje:	Nancy Herrick
Potrebno vrijeme	5-7 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Zabavna aktivnost koja pomaže ljudima da saznaju više jedni o drugima.
Pribor:	
Reference:	PowerPoint slide.
Opis:	<p>3 istine i jedna laž: Polaznici napišu četiri stvari o sebi, od kojih su 3 istinite, a jedna je laž. Ostali pokušaju pogoditi koja je lažna. Onaj polaznik/ica koja prezentira konačno kaže koja tvrdnja je lažna, a ostali zatim mogu pitati o druge tri situacije. To im pomaže i naučiti nešto o govoru tijela, pokretima očiju i drugim komponentama Ukupnog ponašanja.</p> <p>Zapitaj polaznike jesu li uočili bilo koji govor tijela ili pokret očima koji im je ukazao na laž. Testovi na detektoru laži to mogu mjerljem fizičkih atributa Ukupnog ponašanja. Jesu li otkrili bilo što o drugima što će im pomoći u nastavku razgovora?</p> <p>Neobične običnosti – Ovo je tip aktivnosti u kojem svatko u paru priča o neobičnim događajima ili životnim situacijama koje su doživjeli, dok ne otkriju jednu koja im je zajednička. Ako imаш vremena, dobro je bar jednom zamijeniti sugovornike. Ako radiš dugu radionicu, mogu to učiniti više puta kroz dan s različitim ljudima (napr. u pauzama, iza ručka itd.) Pitaj polaznike jesu li otkrili bilo što ih je povezano s nekim ili mogu otvoriti komunikaciju s nekom osobom koju manje poznaju?</p> <p>Malo znana činjenica o meni je..... Ovo je vremenski kraće, svaka osoba dijeli s cijelom skupinom jednu činjenicu o sebi. Svatko bi trebao reći nešto što nitko o njima ne zna do ove aktivnosti.</p> <p>Članovi skupine se tako povezuju. Zapitaj je li itko iznenađen s nekom informacijom koju je dobio.</p>
Aktivnost sažimanja:	
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj	21
Naslov:	Ukupno ponašanje
Naslov aktivnosti uključivanja	Četiri stolice automobila ponašanja
Izvor/Priznanje:	Prilagodila N. Herrick prema Diane Gossen
Potrebno vrijeme	15 minuta za svaku priču
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Poučava polaznike o četiri komponente Ukupnog ponašanja i kako se sve odvijaju istovremeno.
Pribor:	
Reference:	
Opis:	<p>Postavi četiri stolice poput četiri kotača automobila, svi gledaju u istom smjeru. Zatraži ljude da sjednu u njih i odluče koji kotač će predstavljati. Objasni da ćeš ispričati priču i da ćeš povremeno prekidati pričanje i pitati neki od četiri kotača što se događa u tom času, jer kao pojedinac doživljava priču. Kad prva osoba kaže što se s njima događa, ostali će trebati odgovoriti kako se njihova komponenta ponašanja odnosi prema onoj već imenovanoj.</p> <p>Započni svoju priču, neka bude osjećajno uzburkana, ili okrenuta ka razmišljanju, ili da se tijekom priče mijenjaju aktivnosti. (Primjeri: izlet na plažu gdje zaboraviš jedno svoje dijete, ili kofer itd., ili ideš igrati golf a zaboravio si štapove, počinje kiša, ili moraš igrati u paru s poznatim igračem, pa se pojavila TV da prati vašu igru.</p> <p>Kako pričaš priču, zaustavi se kad se nešto ludo događa i upitaj jedan od kotača da kaže što se događa s kotačem, zatim zatraži odgovor od ostala tri. Svaki put kad prekineš priču pitaj drugi kotač, bilo kojim redom. Za neke ljude to može biti poprilično teško, pa pažljivo uobiči njihov odgovor da se slaže s njihovim položajem. Ako ti je priča dobra, grupa će se zabaviti i naučiti popratne komponente Ukupnog ponašanja.</p> <p>Ako je skupina velika, dvije scene se mogu odvijati u dvije susjedne prostorije. Gledatelji nauče gotovo isto toliko koliko oni koji sudjeluju u ovoj aktivnosti. Ako vrijeme dozvoljava, može druga skupina zauzeti mjesta na stolicama i ispričaš drugu priču.</p>
Aktivnost sažimanja:	Raspravi s polaznicima definiranje svake od četiri komponente, budući da ih se uvijek ne prepoznaje i nisu jedinstvene.
Dodatne bilješke:	Ponekad pomogne da imaš znakove za svaku od četiri komponente.

Aktivnost uključivanja broj	22
Naslov:	Ukupno ponašanje
Naslov aktivnosti uključivanja	Kotači Ukupnog ponašanja
Izvor/Priznanje:	Prema Diane Gossen, prilagodila Nancy Herrick
Potrebno vrijeme	20 - 25 minuta
Veličina skupine:	Više malih skupina od 3-5 polaznika
Cilj	Poučiti polaznike o interakcijama kotača automobile u ponekim situacijama
Pribor:	Za svaku skupinu pripremi set od najmanje 4 kotača ili više, s malim, srednjim i velikim kotačem po skupini. Pripremi malu listu ponašanja koja ćeš koristiti.
Reference:	PowerPoint slide.
Opis:	Daj polaznicima vremena da pripreme scenario. Daj im primjer (ljutiti alkoholičar naručuje svoj peti dupli whisky), kako bi dobili ideju. *** Svako izabrano ponašanje će se analizirati, treba biti specifičan trenutak u vremenu, ne kontinuirana scena. Članovi skupine teoretski odlučuju na što će ličiti četiri kotača za 4-5 različitih ponašanja. Napr. Veliki za osjećanja, mali za aktivnost. Polaznici se ne moraju složiti kako će postaviti konfiguraciju kotača. Objasni da su dijalog i rasprava jednako važni kao i konačna odluka.
Aktivnost sažimanja:	Što ste naučili o Ukupnom ponašanju? Što ste naučili o potrebi da pregovarate u skupini? Jeste li imali slične percepcije ponašanja? Kako ste dijelili svoje percepcije?
Dodatne bilješke:	Pomaže demonstracija s najmanje dva ponašanja.

Aktivnost uključivanja broj	23
Naslov:	Ukupno ponašanje
Naslov aktivnosti uključivanja	Nanovo se stvoriti
Izvor/Priznanje:	Barnes Boffey
Potrebno vrijeme	20 - 25 minuta
Veličina skupine:	Nekoliko malih skupina od 3-5 polaznika
Cilj	Ova aktivnost pomaže ljudima shvatiti da sve četiri komponente ponašanja mogu biti odvojene, a ipak sve suradnički djelovati u istom trenutku.
Pribor:	Flip chart
Reference:	
Opis:	<ul style="list-style-type: none"> • Na flip chart papiru nacrtaj dva kruga i podijeli ih na četiri jednakaka dijela. Naslovi svaki kvadrant jednako: aktivnost (djelovanje), mišljenje, osjećanje i fiziologija. Modeliraj aktivnost tako da upišeš odgovore polaznika u odgovarajuće kvadrante, kao primjer. • Nakon ispunjavanja drugog kruga objasni da su prednji kotači 100% pod kontrolom i lakše se mijenjaju, a stražnji će biti drugačiji ako promijenimo bilo koji od prednjih kotača. • Zatim podijeli polaznike u skupine po dvije ili tri osobe i zatraži da uzmu vlastiti primjer i rade vježbu na njemu barem jednom.
Aktivnost sažimanja:	Jeste li mogli povezati process ispitivanja s četiri kvadranta? Vidite li kako se osjećanja mijenjaju kad promijenite aktivnosti ili misli? Mislite li da možete taj process koristiti na sebi kad imate poteškoća? Saslušajte nekoliko komentara.
Dodatne bilješke:	

Tehnika Ukupnog ponašanja

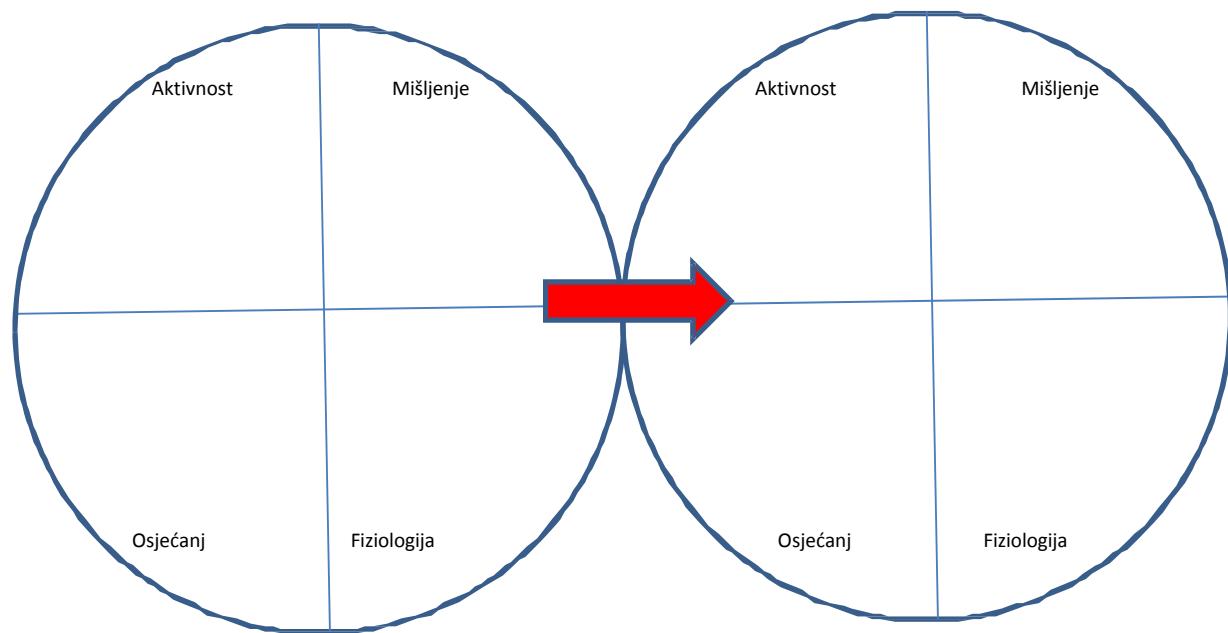
Nanovo se stvoriti

Koristite svoje vještine postavljanja pitanja da promijenite fokus od

Komponente stražnjeg
Kako je bilo ili kako je sada

do

Komponente prednjeg kotača
Kako želite da bude



Ponašanja imenujemo po najprepoznatljivoj komponenti - napr. *hodanje, mišljenje, depresiranje, drhtanje*.

Najlakše se mijenja kotač aktivnosti. Nad dvije komponente svakog ponašanja imamo izravnu kontrolu. Stražnji kotači se simultano odvijaju, konzistentno s prednjim kotačima.

Kad shvatimo da možemo lakše preuzeti kontrolu preko prednjih kotača, možemo kontrolirati svoj život.

Prilagođeno prema Barnesu Boffeyu

VI. susret

Preuzmite odgovornost

za svoj život

VI. Susret: Procedure samovrednovanja

60 minuta

Preuzmite odgovornost za svoj život Izaberite biti mentalno zdravi

Ciljevi:

Sažeti Teoriju izbora (TI) kao potpuni koncept kontrole naših života

Procijeniti koliko je kritika destruktivna kad ju koristimo na sebi

Razviti vještine razmišljanja o sebi, samoprocjene, i upravljanja samim sobom

S razumijevanjem Teorije izbora izraditi osobne planove za preuzeti odgovornost za svoj život

Materijali:

PowerPoint koji prati radne liste:

Vježbenica

1. Procedure koje vode promjeni
2. Evaluacija i Zaključak

stranica 25

stranica 26

Uključivanje (5-7 minuta)

Sugestija: To sam ja! Stranica 61 (UV)

On-the-line izjave iz sažetaka lekcija Stranica 62 (UV)

Okvir (Fokus): Preuzmi odgovornost za svoj život. Samovrednovanje i ako ga možemo koristiti za unapređenje svog života. (15 minuta)

Story video

Rad na interaktivnom učenju (20 minuta)

Primarni fokus: Promijeni pravac svog života. Stranica 63 (UV)

Procedure koje vode promjeni. Stranica 64 (UV)

Neobavezno: Aktivnost Želim, Imam, Činim, Jesam Stranica 66 (UV)

Ne mogu, Neću, Ne znam kako Stranica 68 (UV)

Provodenje aktivnosti:

Objasni što je samovrednovanje, a što nije (napr. kritika, razgovor sa samim sobom, stvaranje navika, itd.) (10 minuta)

Navodi Williama Glassera PowerPoint)

- "Gotovo uvijek možemo birati, a što je bolji izbor, to više ćemo kontrolirati svoj život."
- "Primjetio sam da sretni ljudi neprekidno procjenjuju sebe, dok nesretni neprekidno procjenjuju druge ljudе."
- "Ako nastaviš raditi to što radiš i dalje ćeš dobivati to što dobivaš."
- "**Odgovornost za svoj život možete preuzeti jedino tako da izaberete promijeniti slike u svom Svijetu kvalitete ili promijeniti to što činite u stvarnom svijetu. Izbor je uvijek vaš.**"

Evaluacija i:

(15 minuta za konačno sažimanje, zaokruživanje i zadnja pitanja)

- Zatraži polaznike da porazgovaraju o prva dva pitanja na Stranici 26 Vježbenice
 1. Što najviše cijenite u ovih šest Susreta?
 2. Što mislite da je najvažnije u cijelom programu?
- Zamolite ih da za sebe pismeno odgovore na dva pitanja u tablici na Stranici 26 Vježbenice

Istraživanje

- Prije nego se skupina razide, uruči im upitnik za istraživanje i zamoli da ga ispune i predaju ti.

Odgovori na svako pitanje vezano uz nastavak treninga, uz internacionalnu web stranicu i organizaciju WGI, te kako te polaznici mogu kontaktirati nakon ove radionice ako žele. Treba pokazati primjerak knjige "Take Charge of Your Life" dr. Williama Glassera, te imati spremnu narudžbenicu ako netko traži. Možeš ti naručiti u njihovo ime, ili im dati adresu web stranice preko koje mogu naručiti njegove knjige.

Napomena Voditelju/ici: Ako osobno naručiš više knjiga odjednom, dobit ćeš popust.

Podijeli upitnik za istraživanje s podacima za WGI. Zahvali svima na sudjelovanju.

Dodatak uz VI. Susret

Aktivnost uključivanja broj	24
Naslov:	Preuzmi odgovornost za svoj život
Naslov aktivnosti uključivanja	To sam ja!!
Izvor/Priznanje:	Kay Mentley
Potrebno vrijeme	5-7 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Ova se aktivnost može koristiti za početak susreta, ili za podizanje energije
Pribor:	
Reference:	
Opis:	Kad Voditelj/ica kaže neko ponašanje, polaznici odluče odnosi li se ono na njih ili ne. Voditelj/ica bi trebala/o imati spremnih 10-tak rečenica, a nakon toga ohrabriti članove skupine da kažu još neko ponašanje. Možeš skratiti ili produžiti, kako odlučiš. Za svako ponašanje treba samo 20-30 sekundi. Ja sam osoba koja voli toplo vrijeme. Ja sam ljubitelj životinja. Rađe bih bila/o na pozornici nego u gledalištu. Volim matematiku. Često zstanem pomirisati ruže. Mislim da ne mogu živjeti bez mog pametnog telefona. Prvi dan škole je moj najdraži dan u godini. U svoje slobodno vrijeme najdraže čitam.
Aktivnost sažimanja:	Nakon igre neka grupa porazgovara o odgovorima i kako oni odražavaju vjerovanja i stavove.
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj	25
Naslov:	Preuzmi odgovornost za svoj život
Naslov aktivnosti uključivanja	Aktivnost na liniji
Izvor/Priznanje:	Nancy Herrick
Potrebno vrijeme	5-7 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Ova je aktivnost još jedna vježba samovrednovanja. Izvrstan je pokazatelj ljudima da nisu jedini koji imaju neke problem. Također im pomaže da odluče želete li iskoristiti informaciju koju su dobili, kako bi unaprijedili svoj način odlučivanja.
Pribor:	Ljepljiva traka za pod u sredini prostorije.
Reference:	
Opis:	<p>Aktivnost na liniji. Na sredini poda dvorane povuci crtu, ili nalijepi ljepljivu traku. Zatraži da polaznici stanu s obe strane linije. Kad pročitaš neku dolje navedenu tvrdnju zatraži od njih da odluče odnosi li se ona na njih. Ako da, trebali bi zakoračiti i stati na crtu.</p> <p>Na primjer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Na ovoj radionici sam naučila/o nešto korisno." Ako se slažete s tim, stanite na liniju. • Moje radno mjesto je stresno. • Teško mi je oprostiti ljudima kad me povrijede. • Ova mi je radionica pokazala neke nove načine rješavanja mojih teškoća. • S ovim novim saznanjima mogu poboljšati jedan napeti odnos. • Još uvijek se borim s konfliktima u jednom važnom odnosu. • Češće koristim podržavajuće navike. • Eliminirala/o sam bar jednu razarajuću naviku. • Na ovoj radionici sam stekla/o lijepo prijateljstvo. • Mislim da znam svoje najjače potrebe. • Isprobala sam neke od ovih ideja sa svojom djecom. • Pročitala/o sam najmanje jednu Glasserovu knjigu. • Ostanite na liniji ako ste pročitali 2 Glasserove knjige. • Ostanite na liniji ako ste pročitali više od 5 Glasserovih knjiga. • Imam meni najdražu Glasserovu knjigu koju preporučujem ljudima. • Razmišljam da u budućnosti sudjelujem u još ovakvih radionica.
Aktivnost sažimanja:	Nakon vježbe zatraži da ljudi kažu o čemu su mislili dok su slušali pročitane tvrdnje. Zapitaj je li se itko iznenadio svojim odgovorima, ili onima nekog drugog. Je li nakon ove vježbe došlo do neke promjene u vašim razmišljanjima? Što ćete od ovoga upamtiti?
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj	26
Naslov:	Preuzmi odgovornost za svoj život
Naslov aktivnosti uključivanja	Promijeni smjer svog života
Izvor/Priznanje:	Dr Glasser
Potrebno vrijeme	5-7 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Isprobati process koji Dr Glasser predlaže u svojoj zadnjoj knjizi <i>Take Charge of Your Life</i> (Stranica 220)
Pribor:	
Reference:	
Opis:	<p>Objasni process:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pretražite slike u svom Svetu kvalitete i pronađite barem jednu koja zadovoljava svaku od vaših osnovnih potreba. ● Razmislite jesu li te slike realistične (ostvarive). Ako ne, možete izabratи da ih zamjenite. ● Jasno utvrdite specifičnu sliku koju namjeravate zadovoljiti. ● Zatim procijenite što mislite i činite u tom pokušaju. ● *** Postavite si ovo pitanje: "Pomaže li mi to što sada izabirem činiti da svoju sliku ostvarim u stvarnom svijetu, ili mi otežava da dobijem ono što želim?"
Aktivnost sažimanja:	Pitaj polaznike kada bi koristili taj proces?
Dodatne bilješke:	

Aktivnost uključivanja broj	27
Naslov:	Preuzmi odgovornost za svoj život
Naslov aktivnosti uključivanja	Procedure za promjenu
Izvor/Priznanje:	Kim Olver i Ellen Gelinas
Potrebno vrijeme	10-15 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Životni izazov u kojem vi PREUZIMATE ODGOVORNOST je učiti kako iskreno odgovoriti na donja pitanja, učiti kako istražiti svoje mogućnosti, i usuditi se poći u nepoznato s vašim novim, različitim izborima.
Pribor:	
Reference:	
Opis:	<p>Izloži pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Što želiš... stvarno, stvarno želiš? 2. Što činiš i što si do sada činiila/o da dobiješ to što želiš? Što misliš i što si do sada mislila/o da dobiješ to što želiš? Kad misliš to što misliš i činiš to što činiš, kakva su tvoja osjećanja i fiziologija (govor tijela)? 3. Pomaže li ti to što činiš i misliš da dobiješ što želiš, ili poboljšava tvoje šanse u dobivanju onoga što želiš? 4. Koje mogućnosti imaš koje ti mogu pomoći da se približиш tome što želiš? 5. Sad kad si izabrala/o mogućnost s kojom ćeš "najvjerojatnije uspjeti" imaš li plan kako dobiti to što želiš?
Aktivnost sazimanja:	<p>Na prvi pogled, svako je pitanje jednostavno. Alternativno, dublje preispitivanje može donijeti druga saznanja.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Što želiš? <ul style="list-style-type: none"> • Što stvarno, stvarno želiš? • Ako ti je teško ubrliciti što želiš, možda bi na to pitanje mogla/o odgovoriti sa: Ono što želim je utvrditi što želim • Usredotoči se na ono što želiš, ne na ono što ne želiš. <p>Zapitaj se sljedeće:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Želim li to ja, ili to drugi žele za mene? • Govorim li da to želim jer je to društveno prihvatljiv odgovor? Ako je odgovor na ova pitanja potvrđan, provedi neko vrijeme otkrivajući što stvarno želiš.

	<ul style="list-style-type: none"> • Što ču imati što sada nemam? • Što mogu učiniti, što sada ne činim? • Što bi za mene bilo drugačije? <p>Od čega ču morati odustati da dobijem to što želim? (Time se mogu otkriti želje koje se nadmeću). Imaš li 100% kontrolu nad tim što želiš? Ako je to što želiš nerealno, ili nešto što ne kontroliraš (napr. želiš nešto od nekog drugog), zapitaj se "Što bi se meni promijenilo da imam to što želim?" Postavljam si to pitanje dok ne dobiješ nešto nad čime imaš potpunu kontrolu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Što činiš i misliš da si pomogneš da dobiješ što želiš? <ul style="list-style-type: none"> • Što činiš da dobiješ što želiš? • Što misliš i osjećaš da te pokreće u pravcu koji želiš? Zapitaj se sljedeće: • Dok se krećem prema svom cilju, što čini moje tijelo? • Činim li nešto što mi ometa da dobijem što želim? • Mislim li i osjećam nešto što me sprečava da dobijem što želim? • Zadržava li me tijelo na neki način da postignem svoj cilj? 3. Pomaže li ti to što činiš i misliš da dobiješ to što želiš? Zapitaj se: <ul style="list-style-type: none"> • Ako nastavim činiti točno ono što do sada činim, hoću li dobiti ono što želim? • Ako je odgovor potvrđan, dobro ti ide, osim ako utvrdiš da je to što činiš protiv pravila, ilegalno, ili šteti nekome, uključujući tebe. • Ako je bilo što od ovoga točno, zapitaj se "Što će se najvjerojatnije dogoditi ako nastavim? Koje su moguće posljedice i jesam li spremna/an platiti cijenu?" • Ako je odgovor na pitanja "Pomaže li" ili "Jesam li spremna/an platiti cijenu?" negativan, kreni na sljedeće.
Dodatne bilješke::	<p>***Upoznaj se s alternativnim pitanjima, kako bi postavila/o ona koja odgovaraju skupini koju facilitiraš, njihovim potrebama i vremenu koje imaš</p>

Aktivnost uključivanja broj:	28
Naslov:	Preuzmi odgovornost za svoj život
Naslov aktivnosti uključivanja:	Željeti – imati – činiti - biti
Potrebno vrijeme	20 minuta
Izvor/Priznanje:	Barnes Boffey
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj:	Ova aktivnost pomaže ljudima da procijene svoje želje i razumiju da za dobiti ono što žele treba uložiti truda, predati se, biti uporan i zatomiti želju da bi napravili potrebne promjene. Kad se s vremenom te promjene učine, svatko može postići što želi i postati osoba kakva želi biti. Upute za provođenje aktivnosti su na radnom listu.
Pribor:	Radni list
Referenca:	
Opis:	Zatraži polaznike da se podijele u parove i pomognu partnerici / partneru postavljanjem pitanja i vođenjem kroz aktivnost. Kad jedan završi, neka promijene uloge. Aktivnost je djelotvornija ako koriste osobni život i ostvarive želje i ciljeve.
Aktivnost sažimanja:	Pitaj skupinu jeli im ova aktivnost “otvorila vidike”. Naglasite nekoliko odgovora koji ukazuju na aha! trenutke ili otkrića. Predloži im da povremeno za sebe provedu tu aktivnost, da bi olakšali osobno samovrednovanje i unaprijedili svoj život.
Dodatne bilješke:	

Željeti – imati – činiti – biti

Popiši najmanje 20-30 ŽELJA. Zatim izaberi tri i odgovore u drugim stupcima za te tri.

Pitanja za promjenu:

ŽELJETI	→	IMATI: Da imaš to što želiš, što bi imala/o a što sada nemaš?
IMATI	→	ČINITI: Što bi trebala/o učiniti da dobiješ to što želiš?
ČINITI	→	BITI: Da to činiš, kako bi ti BILA/O drugačija?
BITI	→	ŽELJETI: Da JESI to, bi li imala/o više toga što želiš?

ŽELJETI	IMATI	ČINITI	BITI

Aktivnost uključivanja broj:	29
Naslov:	Preuzmi odgovornost za svoj život
Naslov aktivnosti uključivanja:	Ne mogu, Neću, Ne znam kako
Potrebno vrijeme	Ellen Gelinas
Izvor/Priznanje:	20 minuta
Veličina skupine:	Bilo koja
Cilj	Ovo je još jedan oblik aktivnosti za promjenu, koji pomaže polaznicima da prihvate da sami odlučuju o stvarima koje neće, ili ne znaju kako učiniti. Usmjerava ih da učine nešto u vezi sa stvarima koje će im donijeti ono što žele.
Pribor:	
Referenca:	
Opis:	Zatraži polaznike da u stupac A popišu stvari koje ne mogu učiniti. Napr. skijati, letjeti, jesti žitarice. Neka popišu koliko je moguće. Neka zatim pogledaju svaki primjer i prebacite ga ili u Stupac B ili u Stupac C.
Aktivnost sažimanja:	
Dodatne bilješke:	

Ne mogu, Neću, Ne znam kako

Popišite stvari za koje bi rekli da ih ovog trenutka ne možete učiniti. To mogu biti tjelesne stvari, kao skijanje ili surfanje. Mogu biti više intelektualne stvari, kao pisanje ili korištenje Photoshop-a.

Bez obzira što je to, zapišite u lijevi stupac.

Jednom kad ste ih popisali, odlučite koje od toga su stvari koje nećete učiniti, a koje su stvari koje ne znate kako učiniti.

Napomene o pitanjima za istraživanje.

Odgovori su anonimni i prikupit će se podaci iz cijelog svijeta.

Dio A popuniti na početku radionice. **Dio B** popuniti na kraju radionice. Upitnik za svakog polaznika je na Stranici 72 (UV).

Ako se radionica odvija u više od jednog susreta, važno je da zadržiš evaluacije onih koji su završili cijeli program. Zatraži polaznike da ispune prvo pitanje (Dio A) na početku prvog susreta (Stranica 6 u Vježbenici). Te podatke će prebaciti u Radni list *Prikupljanje podataka za istraživanje* na kraju zadnjeg Susreta.

U ove Upute za voditelja uključene su upute za sve aktivnosti, kako bi ti omogućile da se upoznaš sa svakom. Ako izabereš koristiti neku aktivnost koja nije uključena u ovaj Upute, molim zabilježi što koristiš, kako bi se mogla evaluirati djelotvornost cijelog programa.

Procedure nakon prezentacije programa:

Molimo popuni sljedeća tri online upitnika na web stranicama WGI

1. Prikupljanje podataka za istraživanje
2. Popis polaznika
3. Evaluacija materijala za Radionicu

Molimo uplati 10% svoje zarade od ove prezentacije u WGI

Pitanja za istraživanje

Kada uručiš upitnik za prikupljanje podataka, zamoli polaznike da zaokruže jedan od brojeva. Ako radionicu provodiš u više od jednog susreta, neka popune evaluaciju tek nakon zadnjeg susreta.

Na početku prvog susreta zatraži polaznike da ispune prvo pitanje (Stranica 6 u Vježbenici), te se vrati na to kada ispunjavaju isprintani Radni list *Prikupljanje podataka za istraživanje* na kraju zadnjeg Susreta. To znači da ćeš na kraju dobiti odgovore samo onih koji su sudjelovali u svih šest susreta.



Preuzmi odgovornost za svoj život

Prikupljanje podataka za istraživanje

William Glasser International

A. Pitanje prije treninga (Stranica 6 u Vježbenici)

1. Koliko kontrolirate svoj život?

0% 20% 40% 60% 80% 100%

B. Pitanja poslije treninga

1. Koliko kontrolirate svoj život?

0% 20% 40% 60% 80% 100%

2. Koliko sada nakon treninga vjerujete da možete izabrati veću kontrolu svog života?

0% 20% 40% 60% 80% 100%

3. Koliko mislite da će vam teorija izbora pomoći u vašim budućim odnosima s ljudima?

0% 20% 40% 60% 80% 100%

4. Bi li željeli naučiti više? Da Ne

Neobavezna pitanja:

Nešto što sada shvaćam je.....

Planiram ovako preuzeti odgovornost za svoj život...

Obrasci za WGI učitelje (Faculty)

Obrasci za članove WGI - učitelje (faculty) koji žele voditi radionice *Preuzmi odgovornost za svoj život* su sljedeći:



Preuzmi odgovornost za svoj život

Obrazac 1: Prijava učitelja

William Glasser International

PRIJAVA UČITELJA za Voditelja (facilitatora) radionica *Preuzmi odgovornost za svoj život*

Molimo ispunite obrazac i pošaljite ga Izvršnoj direktorici WGI
kim@wglasserinternational.org

Ime i prezime:

Adresa:

Email adresa:

Želim se prijaviti za Voditelja 6-satne radionice ***Preuzmi odgovornost za svoj život***

Basic Instructor

Advanced instructor Certification

Upoznat/a sam sa sljedećim...

- Autorsko pravo (copyright) i vlasništvo materijala ima WGI
- Vježbenica, Upute za Voditelja, primjeri PowerPoint prezentacija su dostupni po plaćanju članarine za tekuću godinu.
- Akreditirani Voditelji imaju dozvolu za umnožavanje Vježbenice
- Predloženi materijali za marketing i mentorstvo su dostupni ako ih zatražite
- Osigurati obrazac za naručivanje knjige Williama Glassera *Preuzmi odgovornost za svoj život*
- Ispuniti obrazac **PRIJAVA UČITELJA za Voditelja (facilitatora) radionica *Preuzmi odgovornost za svoj život***
- Putem WGI web stranice ispuniti rezultate Upitnika za istraživanje, listu polaznika i materijale za evaluaciju po završetku programa.
- Poslati pristojbu u WGI

Prihvaćam biti mentor osobama s "CTRTC" certifikatom da postanu Voditelji (facilitatori) 6-satne radionice ***Preuzmi odgovornost za svoj život*** nakon što sam osobno vodila/o jednu radionicu ***Preuzmi odgovornost za svoj život***



Preuzmi odgovornost za svoj život

Obrazac 2: UČITELJEVA PRIJAVA RADIONICE

William Glasser International

UČITELJEVA PRIJAVA radionice

Molimo ispunite obrazac i pošaljite ga Izvršnoj direktorici WGI
kim@wglasserinternational.org

Ime i prezime:

Adresa:

Email adresa:

Datum(i):

Mjesto:

Očekivani broj polaznika

Tko su polaznici (napr. nastavnici, skupina roditelja, štićenici doma umirovljenika...)

Predložena cijena za polaznike (naplaćivanje polaznicima nije obvezno)

U WGI uplaćujete 10% svoje zarade od ove prezentacije



Preuzmi odgovornost za svoj život

Prijava 3: UPITNIK ZA VODITELJA NAKON PROVEDENOG PROGRAMA

William Glasser International

Ime i prezime Voditelja:		Mjesto događaja:			
Struktura:		Jedan dan/6 sati	Dva dana/3 sata	Tri dana/2 sata	Šest dana/1 sat
Broj polaznika:		Početni susret _____ Završni susret _____			
Ispunila/o sam: Popis polaznika:		Certifikate		Donaciju WGI od 10% zarade	
Samo-evaluacija: (označi)					
Tvrđnja	Jako se slažem	Slažem se	Neutralno	Ne slažem se	Jako se neslažem
Izabirem ponovno voditi ovaj program u budućnosti					
Potpore Mentoru					
Moj mentor mi je bio od pomoći					
Nisam trebala/o mentora					
Upute za Voditelja					
Upute su jasne					
Upute su mi koristile					
Power point slajdovi					
Power point slajdovi su mi koristili					
Vježbenica					
Upute u Vježbenici su bile jasne					
Vježbenica je bila korisna					
Materijali za umnožavanje					
Materijali za umnožavanje su bili korisni					
Website Support					
Website support se lako koristi					
Website support je bio koristan					
Dodatni komentari:					

„CTRTC“ obrasci za osobe s certifikatom

Za one certificirane ("CTRTC") članove koji su zainteresirani da postanu Voditelji/Facilitatori radionica **Preuzmi odgovornost za svoj život** - opis predviđenog procesa.



Preuzmi odgovornost za svoj život

Pregled

William Glasser International

Proces od Prijave do Akreditacije za Voditelja (facilitatora) za "CTRTC" certificirane

Prvi korak:

Izabrati mentora i dogovoriti kako provesti proces mentoriranja.

Ispuniti **Obrazac A** i poslati mentoru i u WGI kim@wglasserinternational.org

Drugi korak:

Ispuniti **Obrazac B** (Postavljanje ciljeva i samovrednovanje prije početka mentoriranja)

Treći korak:

Započeti proces mentoriranja i sudjelovati u susretima s mentorom, bilo osobno, bilo online u stvarnom vremenu ili na YouTube, bilo sudjelovanjem u prezentacijama tipa webinara.

Četvrti korak:

Ispuniti **Obrazac C** (planirani sadržaj i aktivnosti za vaš prvi susret) i predati ga Mentoru.

Peti korak:

Obrazac D: Ovaj obrazac ispunite zajedničkim vrednovanjem s vašim mentorom.

Šesti korak:

Ispuniti **Obrazac E:** (Prijavite se kao Voditelj/Facilitator radionice **Preuzmi odgovornost za svoj život**)

Sedmi korak:

Ispuniti **Obrazac F:** (Evaluacija Voditelja/Facilitatora radionice)

Osmi korak:

WGI Certifikat i slavlje

Za one certificirane ("CTRTC") članove koji žele voditi/facilirati radionicu **Preuzmi odgovornost za svoj život** - Aplikacija.



Preuzmi odgovornost za svoj život

Obrazac A: „CTRTC“ APLIKACIJA

William Glasser International

„CTRTC“ Prijava za postati Voditelj/Facilitator

Molimo ispunite obrazac i pošaljite ga svom mentoru i u WGI kim@wglasserinternational.org	
Ime i prezime:	
Adresa:	
Email Adresa:	
Želim se prijaviti za vođenje/facilitiranje 6-satne Radionice Preuzmi odgovornost za svoj život <input type="checkbox"/>	
Datum certificiranja (CTRTC):	Mjesto certificiranja:
WGI osigurava	
<ul style="list-style-type: none">Upute za voditelja, Vježbenicu, primjere PowerPoint prezentacija, koji su dostupni nakon plaćanja WGI članarine.Dozvolu za vođenje/facilitiranje i umnožavanje materijala koji se nalazi u paketu.Program koji se može nuditi besplatno ili po minimalnoj cijeni za polaznika.Mjesto za najavu na WGI web stranici svake registrirane radionice Preuzmi odgovornost za svoj život	
Ako ste certificirani ("CTRTC"), WGI traži od vas da	
<ul style="list-style-type: none">Ispunite obrazac A (Prijava)Povežete se s mentorom i prihvate uvjete mentoriranjaIspunite obrazac B (samovrednovanje prije početka procesa mentoriranja)Ispunite obrazac C (priprema)Ispunite obrazac D (samovrednovanje nakon završetka procesa mentoriranja)Ispunite obrazac E (prije održavanja prve radionice)Ispunite obrazac F (Vrednovanje po završetku programa)	
Kao Voditelja/icu radionice Preuzmi odgovornost za svoj život, WGI od vas traži da	
<ul style="list-style-type: none">Prijavite svaku radionicu Preuzmi odgovornost za svoj životPošaljete u WGI sažetak rezultata i vašu samo-evaluaciju radionicePrikupite kompletirane odgovore polaznika na pitanja za istraživanje i pošaljete u WGIIspunite Popis polaznikaUplatite u WGI naknadu od 10% zarade	
NB : WGI ima autorsko pravo (copyright) i vlasništvo nad svim dijelovima radionice i materijala	
Moj mentor:	
Mentorova email adresa:	



Preuzmi odgovornost za svoj život

Obrazac B: „CTRTC“ POSTAVLJANJE CILJA

William Glasser International

„CTRTC“ Postavljanje cilja i samovrednovanje prije procesa mentoriranja

Molimo ispunite i zadržite za pregled na kraju procesa mentoriranja

Ime i prezime:	Datum:	Datum pregleda:
Slika Voditelja/facilitatora učenja odraslih osoba u mom Svijetu kvalitete. Što ću specifično raditi?		
Da zadovoljim tu sliku što bih mislila/o?		
Da zadovoljim tu sliku što bih osjećala/o?		

Što bih vidjela/o i čula/o?							
<p>Ovo je sada. Kako bi ocijenili svoju uvjerenost i kompetenciju za vođenje / facilitiranje Radionice Preuzmi odgovornost za svoj život</p> <table style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;">1</td> <td style="width: 25%;">5</td> <td style="width: 25%;">10</td> </tr> <tr> <td>Nisko</td> <td></td> <td>Visoko</td> </tr> </table>		1	5	10	Nisko		Visoko
1	5	10					
Nisko		Visoko					



Preuzmi odgovornost za svoj život

**Obrazac C: „CTRTC“ OKVIRNI NACRT
RADIONICE**

William Glasser International

*Molimo ispunite obrazac i pošaljite ga svom mentoru i u WGI
kim@wglasserinternational.org*

Ime i prezime:

Ime i prezime mentora:

Predloženi format Radionice

Prvi Susret: Uključivanje

Okvir (Fokus)

Rad na interaktivnom učenju

Provođenje aktivnosti

Sažetak/zatvaranje/evaluacija

Osobne anegdote

Drugi Susret: Uključivanje

Okvir (Fokus)

Rad na interaktivnom učenju

Provođenje aktivnosti

Sažetak/zatvaranje/evaluacija

Osobne anegdote

Treći Susret: Uključivanje

Okvir (Fokus)

Rad na interaktivnom učenju

Provođenje aktivnosti

Sažetak/zatvaranje/evaluacija

Osobne anegdote

Četvrti Susret: Uključivanje
Okvir (Fokus)
Rad na interaktivnom učenju
Provođenje aktivnosti
Sažetak/zatvaranje/evaluacija

Osobne anegdote

Peti Susret: Uključivanje
Okvir (Fokus)
Rad na interaktivnom učenju
Provođenje aktivnosti
Sažetak/zatvaranje/evaluacija

Osobne anegdote

Šesti Susret: Uključivanje
Okvir (Fokus)
Rad na interaktivnom učenju
Provođenje aktivnosti
Sažetak/zatvaranje/evaluacija

Osobne anegdote

Izvori:

Komentari:



Preuzmi odgovornost za svoj život

Obrazac D: „CTRTC“ SAMOVREDNOVANJE

William Glasser International

**„CTRTC“ vrednovanje spremnosti za postati akreditirani Voditelj/Facilitator Radionice
Preuzmi odgovornost za svoj život – Postavljanje cilja i samo-evaluacija NAKON procesa mentoriranja**

Molimo ispunite i usporedite s vašim Postavljanjem cilja i samo-evaluacijom PRIJE procesa mentoriranja

Ime i prezime:	Prije	Sada
Opišite sliku Voditelja/facilitatora učenja odraslih osoba u svom Svijetu kvalitete. Što bi specifično radili?		
Što bi mislili?		

Što bi osjećali?								
Što bi vidjeli i čuli?								
<p>Prije. Kako bi ocijenili svoju uvjerenost i kompetenciju za vođenje / facilitiranje Radionice Preuzmi odgovornost za svoj život</p> <table style="width: 100%; border-bottom: 1px solid black;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 33.33%;">1</td> <td style="text-align: center; width: 33.33%;">5</td> <td style="text-align: center; width: 33.33%;">10</td> </tr> </table> <p style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> Nisko Visoko </p> <p>Ovo je sada. Kako bi ocijenili svoju uvjerenost i kompetenciju za vođenje / facilitiranje Radionice Preuzmi odgovornost za svoj život</p> <table style="width: 100%; border-bottom: 1px solid black;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 33.33%;">1</td> <td style="text-align: center; width: 33.33%;">5</td> <td style="text-align: center; width: 33.33%;">10</td> </tr> </table> <p style="display: flex; justify-content: space-between; font-size: small;"> Nisko Visoko </p> <p>Što vam je pomoglo tijekom procesa mentoriranja?</p> <p>Što to znači za vas osobno?</p>			1	5	10	1	5	10
1	5	10						
1	5	10						

Kakav vam je sada plan?

Ko-verifikacija s mentorom

Datum: Potpis „CTRTC“ facilitatora

Potpis mentora



Preuzmi odgovornost za svoj život

Obrazac E: Prva radionica

William Glasser International

„CTRTC“ Aplikacija za najavu prve Radionice

Molimo ispunite obrazac i pošaljite ga svom mentoru i u WGI
WGI kim@wglasserinternational.org

Ime i prezime:

Adresa:

Email Adresa:

Datum(i):

Mjesto:

Očekivani broj polaznika

Tko su polaznici (napr. nastavnici, skupina roditelja, štićenici doma umirovljenika...)

Ko-facilitirano s mentorom (neobavezno)

Predložena cijena za polaznike (naplaćivanje polaznicima nije obavezno)

U WGI uplaćujete 10% svoje zarade od ove prezentacije



Preuzmi odgovornost za svoj život

Obrazac F: „CTRTC“ EVALUACIJA PROVEDENOG PROGRAMA

William Glasser International

Ime i prezime Voditelja:		Mjesto događaja:			
Struktura:	Jedan dan/6 sati	Dva dana/3 sata	Tri dana/2 sata	Šest dana/1 sat	
Broj polaznika:	Početni susret				Završni susret
Ispunila/o sam: Popis polaznika:	Certifikate	Donaciju WGI od 10% zarade			
Samo-evaluacija: (označi)					
Tvrđnja	Jako se slažem	Slažem se	Neutralno	Ne slažem se	Jako se ne slažem
Izabirem ponovno voditi ovaj program u budućnosti					
Potpore Mentoru					
Moj mentor mi je bio od pomoći					
Nisam trebala/o mentora					
Upute za Voditelja					
Upute su jasne					
Upute su mi koristile					
Power point slajdovi					
Power point slajdovi su mi koristili					
Vježbenica					
Upute u Vježbenici su bile jasne					
Vježbenica je bila korisna					
Materijali za umnožavanje					
Materijali za umnožavanje su bili korisni					
Website Support					
Website support se lako koristi					
Website support je bio koristan					
Dodatni komentari:					



**WILLIAM GLASSER
INTERNATIONAL**