

LIČNI I PROFESIONALNI RAZVOJ

PRIRUČNIK ZA MLADE



USPJEH

NEUSPJEH

Lični i profesionalni razvoj - Priručnik za mlade

Izdavač: TPO Fondacija Sarajevo,
Wilsonovo šetalište 10, 71000 Sarajevo
www.tpo.ba

Urednica: dr. Amra Delić

Autorice: dr. Amra Delić, specijalistica neuropsihijatrije i psihoterapeutkinja
Džejna Bajramović, B.Sc.

Lektura i korektura: Ivana Krstanović

Dizajn korica i sloga, DTP: Kenan Branković

Ilustracije: Kenan Branković; www.pixabay.com

Tiraž: 1.000

Štampa: Grafotisak Grude

Sarajevo, Bosna i Hercegovina
Mart, 2015.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i univerzitetska biblioteka
Bosne i Hercegovine, Sarajevo

159.923-053.6(035)
005.966.5-053.6(035)

DELIĆ, Amra

Lični i profesionalni razvoj : priručnik za
mlade / Amra Delić, Džejna Bajramović. - Sarajevo
: TPO fondacija, 2015. - 144 str. : ilustr. ; 30
cm

Bibliografija: str. 137-139 ; bibliografske i
druge bilješke uz tekst.

ISBN 978-9958-0386-2-4
1. Bajramović, Džejna
COBISS.BH-ID 22002950

SADRŽAJ

PREDGOVOR	9
---------------------	---

DIO 1. - LIČNI RAZVOJ

KO SAM JA?	13
----------------------	----

<i>Vježba 1. Kako vidim sebe?</i>	<i>15</i>
---	-----------

ŠTA SE OD MENE OČEKUJE?	16
-----------------------------------	----

Propitivanje rodnih uloga	18
-------------------------------------	----

<i>Vježba 2. Rod</i>	<i>19</i>
--------------------------------	-----------

ZAŠTO SU NAM DRUGI VAŽNI?	20
-------------------------------------	----

Samopoštovanje i samopouzdanje	20
--	----

ŠTA MISLIMO O SEBI?	24
-------------------------------	----

<i>Vježba 3. Mijenjam sliku o sebi</i>	<i>25</i>
--	-----------

KAKO PREUZETI KONTROLU?	26
-----------------------------------	----

Budite optimista	27
BEZUVJETNO PRIHVATANJE	32
VJERUJ U SEBE!	34
Moj izbor je neovisnost	35
<i>Vježba 4. Introspekcija</i>	36
<i>Vježba 5. Misleći bolje, osjećam se bolje</i>	36
ŠTA ME POKREĆE?	36
Motivacija.	37
Kreativnost	42
Vježbamo kreativno razmišljanje.	45
<i>Vježba 6. Problem 9 tačaka</i>	46
<i>Vježba 7. Brainstorming u kreativnosti.</i>	48
<i>Vježba 8. Šest šešira</i>	50
Kojim putem krenuti?	51
KAKO DO USPJEHA?.	52
<i>Vježba 9. Kakva je vaša vizija budućnosti?.</i>	54
Koliko sam spreman/na boriti se za sebe.	54
<i>Vježba 10. DA i NE guranje</i>	54
JA TO MOGU!	55
Entuzijizam	56
Samomotivacija.	56
<i>Radionica: Motiviranje mladih za samomotivaciju</i>	57

Stav.	57
Statusne igre.	57
<i>Vježba 11. Kakav stav zauzimamo?</i>	58
Cilj	58
<i>Zadatak 1. Naš cilj i stav.</i>	59
Vrline i snage.	60
<i>Vježba 12. Otkrijte snage svog karaktera</i>	60
<i>Zadatak 2. Vježbajte svoje vrline.</i>	61
Pohvalite sebe.	62

DIO 2. - PROFESIONALNI RAZVOJ

KARIJERA	66
Upravljanje karijerom	66
<i>Vježba 13. Vaša perspektiva.</i>	67
SWOT ANALIZA.	68
<i>Vježba 14. Moja SWOT analiza</i>	68
Koraci u upravljanju karijerom	69
<i>Zadatak 3. Napravite svoj GROW model</i>	71
Šta je potrebno za samostalno upravljanje karijerom?	71
<i>Vježba 15. Šta želite od sebe?</i>	72

Odrednice željene karijere	72
<i>Vježba 16. Koja je vaša „zvijezda vodilja“?</i>	73
MI SMO ODGOVORNI ZA RAZVOJ SVOJE KARIJERE!	73
Razvoj vlastite karijere.	73
Vještine upravljanja karijerom.	75
FUNKCIJE MENADŽMENTA	76
Definicija vještine upravljanja – menadžmenta.	76
SAMOSTALNO UPRAVLJATI SVOJOM KARIJEROM ZNAČI NAJPRIJE UPOZNATI SEBE!	78
LIČNO BRENDIRANJE	79
BUDITE SVOJI! I JEDINI! I PRAVI! BUDITE ONO ŠTO JESTE! . . .	81
<i>Vježba 17. Jasno sjećanje</i>	82
<i>Vježba 18. Kako razviti lični brend?</i>	84
Vizuelni identitet	89
Uloga društvenih mreža u ličnom brendiranju	90
Karizma	91
Ponašanje i maniri	92
Kad prijeći na „ti“?.	93
Koraci do uspješne komunikacije	93
<i>Vježba 19. Govor tijela</i>	94
<i>Vježba 20. Aktivno i pasivno slušanje</i>	96

Vještine za traženje posla	97
Neke ideje koje vam mogu pomoći da otkrijete svoje vještine. 97	
<i>Vježba 21. Vježbamo vještine</i>	98
<i>Vježba 22. Pišemo motivaciono pismo</i>	100
<i>Vježba 23. Pišemo CV</i>	101
Kako se predstaviti budućem poslodavcu?	102
<i>Vježba 24. Upitnik radnih vrijednosti</i>	107
<i>Vježba 25. Opišite svoj idealan radni dan</i>	107
INICIJATIVA I DRUŠTVENI ANGAŽMAN MLADIH	108
<i>Vježba 26. Upoznavanje</i>	110
<i>Zadatak 4. Planiranje inicijative mladih</i>	110
USPJEŠNO PODUZETNIŠTVO.	111
<i>Vježba 27. GET TEST.</i>	113
NAŠ CILJ JE USPJEH!	116
PRIČA O LEPTIRU	117
PRILOZI:	119
LITERATURA	137

PREDGOVOR

„SVAKI ČOVJEK PO PRIRODI TEŽI ZNANJU.“

ARISTOTEL ■

Omladina je danas suočena s brojnim problemima i izazovima upravo zbog brzog tempa života i nerijetko zbunjujućeg svijeta u kojem živimo. To ima značajan utjecaj na ključnu fazu kognitivnog, emocionalnog i socijalnog razvoja i sazrijevanja u adolescenciji.

Istraživanja su pokazala da veća podrška zajednice dovodi do smanjenja stope rizičnog i delinkventnog ponašanja u „teen-age“ populaciji, što upućuje na neophodnost i važnost stvaranja sigurnog i poticajnog okruženja za rast i uspješan razvoj mladih.

Živjeti zdrav život, u svim njegovim aspektima (tjelesni, psihički i socijalni), nešto je što se uči, a promicanje pozitivnog razvoja mladih znači pomoći mladim ljudima da potpunije shvate značenje uspjeha, te osobine i vještine uspješne i produktivne odrasle osobe. U idealnim uvjetima, to bi uključivalo suradnju roditelja, obrazovnih i drugih javnih ustanova te organizacija civilnog društva.

U svrhu poticanja mladih na aktivnije učešće u javnom životu zajednice i poboljšanje kvalitete života, kao i pružanja podrške mladima u razvoju njihovog znanja, vještina i stavova kako bi se

mogli prilagoditi zahtjevima tržišta, istraživački tim TPO Fondacije Sarajevo proveo je tokom 2014. godine analizu potreba mladih u okviru projekta „Inicijativa za kreativni dijalog i edukaciju“. S ciljem ispitivanja njihovih stavova i potreba u vezi s liderstvom, komunikacijom, zapošljavanjem i radom, položajem mladih u društvu te drugim pitanjima od značaja za mlade ljude u Bosni i Hercegovini, anketirano je 85 mladih – aktivista i aktivistkinja Vijeća mladih općine Novo Sarajevo, te studenata i studentica Fakulteta političkih nauka i Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu.

Priručnik koji ovog časa držite u rukama proizvod je naše želje da damo svoj doprinos i podržimo mlade u nastojanju da u svom daljnjem ličnom i profesionalnom razvoju prošire do sada stečena znanja, te razviju i/ili osnaže svoje potencijale, vještine i kompetencije kako bi postali korisni i produktivni članovi društva. U odabiru većeg broja tema vodili smo se rezultatima provedene analize potreba koji upućuju da mladi žele razvijati:

- a) *lidarske osobine* (motivacija, inicijativa, ambicija, kreativnost, originalnost, pouzdanost, sposobnost prilagođavanja različitim situacijama, čast i moralni integritet, volja da se postane liderom/com, povjerenje, samopoštovanje, vjerovanje u sopstvene vrijednosti) i *vještine vođenja, organizacije i upravljanja*;
- b) *komunikacijske i prezentacijske vještine*;
- c) *dotatne vještine i znanja* kojima bi upotpunili svoj obrazovni profil: više znanja iz psihologije ličnosti, socijalne psihologije, menadžmenta ljudskim resursima i ljudskih prava; prevladavanje straha od javnog nastupa, aktivno slušanje, razrješenje konflikta, preuzimanje kontrole i odgovornosti, spremnost na suradnju, izgradnja tima, poznavanje poslovne kulture i korespondencije, fleksibilnost, izgrađen stav, samopouzdanje, samopoštovanje, volja, kritičko mišljenje, i dr.¹



1 Krstanović, Ivana, Omerbašić-Pihljak, Amra. ANALIZA POTREBA MLADIH. TPO Fondacija., na: <http://www.tpo.ba/b/dokument/Analiza%20potreba%20mladih,%20mart-2014.pdf> (10. 06. 2014.)

Najveći broj studija u oblasti razvoja mladih koje su provedene širom svijeta polazi od pretpostavke da adolescenti pokazuju nedostatnosti, deficite u razvoju, poremećaje ponašanja, izrazitu labilnost ili rizik od „sloma“. Stoga, već dugo vremena postoje brojni programi za mlade koji su uglavnom usmjereni na određen problem i njegovu prevenciju u određenoj ciljnoj grupi (npr. programi za prevenciju bolesti ovisnosti, spolno prenosivih bolesti, nezaštićenog seksa i mladalačke trudnoće, napuštanja škole i sl.).

Posljednjih godina, relativno nova perspektiva pozitivnog razvoja mladih nastoji kompenzirati pretpostavku o njihovoj nedostatnosti polazeći sa stanovišta da su mladi ljudi osobe u razvoju koje, kao takve, posjeduju značajne potencijale, i koje trebamo podržavati i usmjeravati kako bi postale pozitivne ličnosti i konstruktivni članovi i članice društva. Otud se, iz perspektive zdravog razvoja, fokus rada s mladim ljudima preusmjerava s problema na snage, odnosno temeljne vrijednosti koje bi trebalo razvijati i osnaživati, s ciljem njihove dugoročnije uspješnosti. Tu spadaju: samopouzdanje i samopoštovanje, crte ličnosti, motivacija, kompetencije, povezivanje s drugima, briga za druge te vlastiti doprinos zajednici i općem dobru.

Kroz informacije i vježbe koje ćete naći u ovom Priručniku, namjera nam je da damo svoj doprinos osiguranju prilika za inovativno učenje i iskustva koja će zadovoljiti neke od vaših potreba, potaknuti vas na pozitivne promjene u ličnom i profesionalnom razvoju, te preuzimanje aktivne uloge u oblikovanju vlastite budućnosti istraživanjem svoga „jastva“ i ličnih interesovanja, kao i u razvoju potencijala za koje možda i niste znali da ih imate.



Primjenom novih tehnika podučavanja i učenja, kroz iskustveni rad na zadacima i diskusije u manjim grupama, prikupljat ćemo i analizirati informacije te individualno prezentirati zaključke i uz pomoć facilitatora sumirati grupne radove, osiguravajući aktivno i maksimalno učešće, kako bi svi imali priliku da vježbaju vještine prezentacije i da se postepeno oslobađaju nelagode i straha od javnog nastupa.

Ovdje ćemo, dakle, učiti, razvijati se i zajednički raditi, kao ravnopravni partneri i katalizatori pozitivnih promjena. Sudjelovat ćete u jednom dinamičkom procesu novih mogućnosti zdravog i uspješnog življenja, kako biste tjelesno, emocionalno i socijalno bili pripremljeni za nove izazove koji su pred vama.

Promicanje pozitivnih ishoda, karakternih snaga i njegovanje kulture blagostanja i zadovoljstva kvalitetom života predstavlja okvir koji potiče pozitivan razvoj i koji vam pomaže da s više entuzijazma, nade i optimizma učite i preuzimate svoje socijalne uloge, postajući aktivni i uspješni članovi društva.

Ako želite raditi na sebi i naučiti kako povećati nivo samopouzdanja i samopoštovanja, potaknuti i održati samomotivaciju, stav, kreativnost i inicijativu, razviti sposobnost prepoznavanja i ispravnog kanaliranja emocija, uspostavljanja i održavanja pozitivnih socijalnih interakcija i odnosa, sposobnost samostalnog donošenja odluka, preuzimanja odgovornosti i ličnog brendiranja (predstavljanja), te poboljšati komunikacijske, prezentacijske i liderske vještine, pridružite nam se.

TU SMO ZA VAS!

DIO 1.

LIČNI RAZVOJ

„JEDINU PRAVU SIGURNOST U DANAŠNJEM SVIJETU
ČOVJEKU MOGU PRUŽITI ZNANJE, ISKUSTVO I SPOSOBNOST.“

HENRY FORD ■

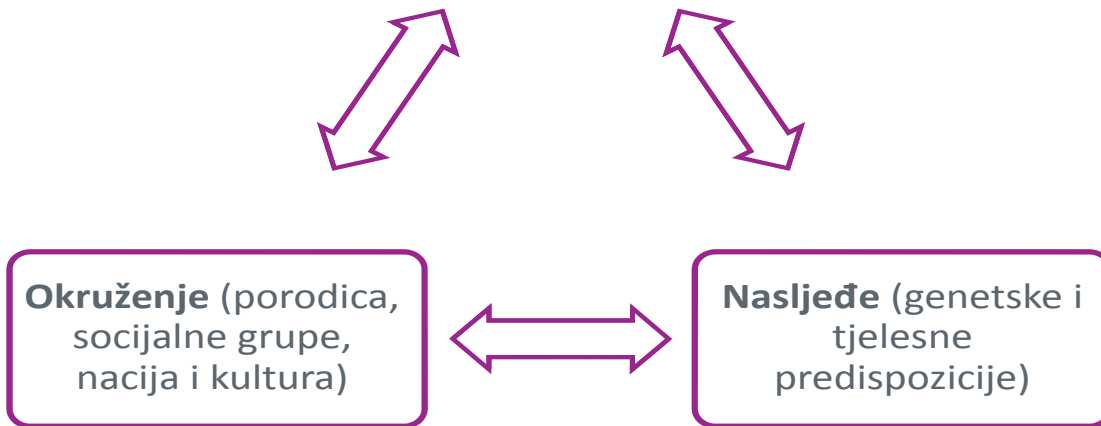


KO SAM JA?

Ličnost svake individue se sastoji od elemenata koji potječu iz dva različita izvora: *urođenog* i *stečenog*.

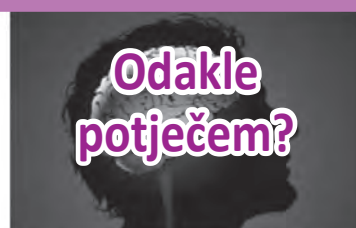
Rađamo se s određenim brojem urođenih, odnosno nasljeđenih karakteristika, motiva i sposobnosti, a tokom odrastanja i cjelokupnog životnog vijeka, pod utjecajem vanjskih činilaca, kulture u kojoj živimo i socijalnih interakcija, naše biće u određenoj mjeri oblikuje i *ono što stječemo* kroz različita životna iskustva (Petrović, 2011).

LIČNOST I NJENE KARAKTERISTIKE



Sposobnost individue da se na psihološkom planu razvija, uči, govori, radi, pridržava pravila, preuzima društvene uloge i odgovornosti je datost, dok je ispoljavanje naše ličnosti i selfa (sebstva ili samopoimanja) individualno, tj. dijelom ovisi i od našeg vlastitog zalaganja i rada na sebi.

Mladi se često opisuju kao nestalni, labilni, skloni promjenama načina govora, odijevanja, boje kose, oblika frizure, navika, ljubavnih partnera/ica i „uzora“. Nije rijetkost da ih roditelji kritiziraju zbog toga i da ismijavaju njihovo identificiranje s osobama iz javnog života i slavnim ličnostima, zaboravljajući da su i oni nekad *tragali za vlastitim identitetom*.





Vježba 1.

KAKO VIDIM SEBE?

Cilj: Upoznati se s mentalnom predstavom koju imamo o sebi.

Vrijeme: 45 min.

LJUDI SU SKLONIJI VIDJETI SVOJE MANE NEGO VRLINE.



Traženje identiteta je složen proces tokom kojeg formiramo sliku o sebi – *self-image* (sebstvo ili samopoimanje). Način na koji vidimo i doživljavamo sebe uključuje tjelesni aspekt (izgled), osjećaj neovisnosti, inicijativu, povjerenje u vlastite sposobnosti, osjećaj priznatosti i prihvaćenosti od drugih (roditelji, vršnjaci i druge značajne osobe), naša postignuća, uspjeh i sl.

Međutim, ono što se čini najvažnijim za *self* jeste kako zamišljamo da nas drugi vide i procjenjuju, od čega i ovisi naše samopoštovanje.

U socijalnom kontekstu upleteni smo u mrežu različitih odnosa i upravo je funkcija *selfa*, kao dijela naše ličnosti, da smanji anksioznost i osigura osjećanje zadovoljstva u suodnosu s drugima (Pernar, 2008).

**SVAKA INDIVIDUA IMA MOGUĆNOST DA
OTKRIJE TAJNU VLASTITOG POSTOJANJA: DA
POTAKNE I RAZVIJE SVOJE POTENCIJALE I DA,
KAO VRTLAR KOJI UZGAJA BILJKE, BRIŽNO
NJEGUJE I ODGAJA SVOJU OSOBENOST,
SVOJE BIĆE.**

PROFESIONALNI RAZVOJ

S ciljem stjecanja znanja o osnovnim pojmovima koji se tiču profesionalnog razvoja, upravljanja karijerom i vještinama koje će vam pomoći u vlastitom brendiranju, pokretanju inicijativa i razvoju poduzetničkog duha, kroz ovo poglavlje nastojat ćemo vas pripremiti da postanete što konkurentniji na tržištu rada. Nadamo se da ćete informacije koje su ovdje sadržane iskoristiti za širenje spoznaja o savremenim izazovima samo-upravljanja, te za ostvarenje željene karijere koja će polučiti poslovni uspjeh i lično ispunjenje.

Sanjaj velike snove, ali počni od malih koraka...


„Ponekad te život udari ciglom u glavu. Nemoj izgubiti vjeru. Uvjeran sam da je jedina stvar koja me vodila bila to da sam volio to što sam radio. Moraš pronaći ono što voliš. To vrijedi za posao kao i za ljubavnike. Karijera će ti zauzeti veliki dio života, i jedini način da budeš stvarno zadovoljan je raditi ono za što vjeruješ da je sjajno. Baš kao što, samo ako voliš to što radiš, možeš odraditi sjajan posao. Ako još nisi pronašao posao koji te ispunjava, nastavi tražiti. Nemoj se skrasiti. Kao i u svim situacijama u kojima odlučuje srce, znat ćeš kad ga pronađeš. I poput divne veze, bit će sve bolje i bolje kako godine budu prolazile. I zato traži sve dok ne pronađeš... Ne dopustite da vas se uhvati u zamku dogme, odnosno da živite prema rezultatima koje su drugi postavili. Ne dopustite da tuđa mišljenja uguše vaš unutrašnji glas. Intuicija će vas voditi do sjajnih rezultata. Sve ostalo je sekundarno.“

Iz govora Stevea Jobsa održanog na Univerzitetu Stanford 2005. godine⁶

Prema Jobsu, uporno slijeđenje dvije vodilje – **znatiželja i intuicija** – od presudnog je značaja za realizaciju poslovnih ideja i **poslovni uspjeh**. Za postizanje poslovnog uspjeha, Jobs dalje savjetuje:

- da čak i ako radite posao koji volite, ali u lošoj firmi u kojoj je 'toksična' radna atmosfera, napustite firmu, ali ne odustajte od karijere i posla koji volite;
- da nađete posao koji je zabavan, kojem ćete pristupati kao igri, osvještavajući i slijedeći svoje talente, osjećajući pri tome zanos kreativca;
- da nikad ne odustajete, i da usprkos preprekama dajete najbolje od sebe;

⁶ Steve Jobs: Sanjaj Veliko, Ali Počni Od Malih Stvari. BUKA Magazin Www.6yka.com., na: <http://www.6yka.com/mobile/novost/8305> (14. 06. 2014.)

- 
- da vizualizirate svoju budućnost („gdje se vidite za pet, a gdje za deset godina“), a ako želite napredovati u karijeri da predano i puno radite, odvažno realizirate hrabre ideje, da se dokazujete i kontinuirano usavršavate;
 - da širite spektar drugih interesa jer vam može zatrebati u poslu; i
 - da težite izvrsnosti.

KARIJERA

Prema klasičnoj definiciji, karijera predstavlja cjeloživotni razvoj individue kroz učenje i rad, odnosno kumulativni proces koji se odvija tokom čitavog radnog vijeka i u kojem, pomoću međusobno povezanog slijeda poslova, položaja i uspješnih iskustava na jednom radnom mjestu razvijamo sposobnosti i stavove koji omogućavaju bolju poziciju, tj. profesionalni razvoj i napredovanje. (Certo i Certo, 2008, 12)

Pojam **karijera** prema **savremenom konceptu** ima šire značenje i ne odnosi se samo na posao koji obavljamo, nego podrazumijeva naš angažman u svim sferama života (privatna – porodična, poslovna i društvena). Dakle, i osoba koja trenutno nema posao ili je promijenila radno mjesto i/ili otišla u zasluženu penziju, može imati karijeru, jer karijera **osim radne uključuje i našu društvenu participaciju kroz formalne ili neformalne vidove obrazovanja, sudjelovanje u kulturnim događajima, sportsko-rekreativnim aktivnostima, hobijima i u volonterskom radu.**

UPRAVLJANJE KARIJEROM

Upravljanje karijerom je dugotrajan razvojni proces koji za krajnji cilj ima sljedeće:

- lični razvoj,
- planiranje karijere,
- izgradnju ličnog profila – lično brendiranje,
- izbor prave radne organizacije i dr.

Razvojni elementi karijere uključuju razvoj na poslu kroz kontinuirane stručne edukacije, profesionalni coaching, mentorstvo, savjetovanje, rotacije, razmjenu znanja i iskustva, rad na projektima i vođenje projekata; formalne obuke i razvoj, stručno usavršavanje i trening s ciljem razvoja kompetencija; i savjetovanje u karijeri kroz interaktivne radionice za planiranje i izgradnju. (Certo i Certo, 2008)