

PRIROČNIK ZA IZVAJALCE PROJEKTA MLADI ITD.

Priročnik za nudenje podpore mladim z manj priložnostmi za oblikovanje konkretne življenjske spremembe in pri vključevanju v proces strukturiranega dialoga

Uvod

Priročnik je bil oblikovan za potrebe izvajanja projektnih aktivnosti projekta mladi itd. Projekt mladi itd. je projekt Zavoda Bob in je sofinanciran s strani Zavoda za razvoj mobilnosti mladih (MOVIT, Erasmus +). Potekal je med letoma 2015 in 2017.

Projekt mladi itd. je bil namenjen mladim z manj priložnostmi, starimi med 15. in 29. let, ki se zadržujejo ali bivajo na območju (MOL) in v svojem okolju ne dobivajo dovolj podpore za reševanje individualnih stisk in težav ter nimajo možnosti vzpostavljanje dialoga. Ti mladi so se pogosto soočali s težavami pri vključevanju v družbo: težave pri vstopu na trg dela, težave na izobraževalni poti, težave pri razvijanju lastnih idej. Udeležencem je bilo skupno, da so imeli željo, vendar s strani družbe niso bili deležni podpornih mehanizmov, ki bi omogočali, da izraženo željo realizirajo. Poleg tega so se srečevali tudi s socialnimi ovirami, ekonomski ovirami, zdravstvenimi težavami in osebnimi težavami.

S projektom mladi itd. smo nagovorili in v projekt vključili ravno te mlade (ničelno mladino) in s tem dosegli naslednje glavne cilje projekta:

1. vključevali smo 23 mladih z manj priložnostmi in 11 mladih v dialog med mladimi in oblikovalci politik ter drugimi pomembnimi avtoritetami. Tako smo izvedli 19 dialogov;
2. vsem vključenim mladim je bil strukturiran dialog predstavljen kot metoda s katero glas mladih doseže »odločevalce« na vseh nivojih;
3. zasledovali smo dvig (samo)zaposlitvenega potenciala mladih, ki se vključujejo v procese dialoga.

V priročniku so zajete aktivnosti, ki so jih zasnovali izvajalci projekta mladi itd. Sebe so izvajalci poimenovali Kopiloti, saj so nudili podporo in kopilotirali pot do spremembe s Piloti (udeleženci projekta). Ta termina sta uporabljena v priročniku.

Aktivnosti so bile podrobno načrtovane, vendar so se pogosto ažurno spreminjale glede na potrebe skupine in posameznih udeležencev. Tako je ta priročnik pomembno uporabljati s premislekom in ovrednotenjem pred izvedbo aktivnosti. Predlagamo, da vsak izvajalec ali mladinski delavec, aktivnosti prilagodi glede na okolje, potrebe in želje udeležencev in predvsem glede na svoje zmožnosti in poznavanje tematike.

Prijetno branje vam želi,
ekipa Kopilotov.

Kazalo

Uvod	1
Karierna orientacija	4
Osebnostna rast, kot podlaga za kariero:	4
Proces odločanja.....	4
Ga. Hazel	5
Hobi vs. kariera	6
Spoznavanje okolja, trga dela	7
Spoznavanje sebe - praksa.....	8
Spoznavanje sebe II.....	8
Spoznavanje sebe II. - pregled virov.....	9
Spoznavanje sebe III. - timsko delo	10
Spoznavanje sebe IV. - kaj me privlači na delovnem mestu?	11
Spoznavanje sebe V. - Ključne kompetence za uspešno delo	11
Odločanje	12
Priprava na razgovor:.....	15
Strahovi v klobuku.....	15
PITCH-anje	15
Katarina na razgovoru	18
Od ideje do € ali poslovni načrt (patentiranje, avtorstvo):.....	19
Nadaljevanje koraki od ideje do €- 2 del	20
Življenjepis:.....	21
Razmislek o karierni poti (podlaga za izdelavo CV)	21
Motivacijsko pismo	21
Izdelava življenjepisa	23
Odnosi.....	24
Dnevni interakcijski izziv	24
Trening socialnih veščin I.: Aktivno poslušanje.....	25
Trening socialnih veščin II.: Kaj vse je pomembno v odnosih z drugimi?.....	25
“Katarina v novi ekipi”	26
Organizacija časa.....	28
Koliko je 30 sekund?	28
Uvod v organizacijo časa	28
Teoretične tehnike za organizacijo časa in sestava urnika Pilotov	30
Osebnostna rast.....	31
Zagon za ... motivacija in vztrajnost	31
Trema vs. sproščenost.....	31
Prenašanje virov na časovni črti	31

G. Stanislavski.....	32
Umirjenost (spanje, osredotočenost)	33
Slackline	33
Dihalne vaje - Sončev dih, Lunin dih in Ognjeni dih.....	34
Samopodoba/zavest	34
Coaching - life ali kolo življenja	34
Pozitivne stvari na meni: Jaz, super junak!	35
Tehnike za krepitev samopodobe: Vodena fantazija	36
Finance.....	37
Marko varčuje.....	37
Pozitivna rutina.....	38
Vsak dan bom 3.....	38
Vsak dan - kar sicer ne bi.....	39
Vsak dan skrbim za	39
Kaj novega sem danes dosegel? Kaj novega sem se danes naučil o sebi?	40
Izdelaj si svoj pripomoček - oz. Razmisli o svojem pripomočku	40
Refleksija dneva.....	41
Refleksija.....	41
Skupne aktivnosti (skupno bivanje, povezovanje skupine).....	42
Kopiloti na žaru.....	42
Strupena reka.....	42
Sestavimo pravljico	42
Gibalni papagaj	43
Avtobus čustev	44
Vztrajanje	45
Skriti prijatelj	45
"Jaz znotraj škatle"	46
Neznana reč v vreči	46
EFT tehnika za sproščanje.....	46
Slepo risanje.....	47
Vmesne aktivnosti (dvig energije, ledolomilci)	47
Kako me vidijo drugi?	47
Joga smeha.....	48

Karierna orientacija

Osebnostna rast, kot podlaga za kariero:

Proces odločanja	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti razumejo kako poteka proces odločanja v karierni orientaciji. Razumejo kaj vse morajo raziskati, da bo njihova odločitev odgovorna in realna.
Trajanje?	20 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Uvodna aktivnost - Kaj bi bil a, če bi ...: Pred vami je vreča, kjer so zapisane različne situacije, predmeti, dogodki. Vsak bo iz vreč izbral enega in v krogu bomo vsi odgovarjali na vprašanje.</p> <p>Osrednja aktivnost - Razumevanje procesa kariernega odločanja: Pred nami je proces v katerem bomo določili in spoznali kaj vpliva na našo karierno odločanje. Prebrala vam bom zgodbo o Katarini, na podlagi katere bomo kasneje skupaj razmišljali o procesu kariernega odločanja. Pred Katarino so poletne počitnice. S prijatelji se dogovarja, da bi avgusta skupaj odšli na morje. Katarina se zaveda, do bo morala delati in zaslužiti denar za počitnice. Vendar ne želi delati nekaj, kar jo ne veseli, hkrati sama niti ne ve kaj jo veseli. Želi si delati nekje in nekaj kar ji bo v nadaljnji karierni poti pomagalo. Sedaj je naša naloga, da razmišljamo, kaj vse mora Katarina spoznati, preučiti, raziskati, da si bo našla delo, ki bo odgovarjalo na njene potrebe. V prvi faz zapišite na post-it listke Kaj vse mora Katarina spoznati, preučiti, raziskati, da si bo našla delo, ki bo odgovarjalo na njene potrebe. Vsako področje zapišite na svoj post-it listek. Sedaj preberite kaj ste zapisali in prinesite listke sem. <i>Listke lepimo na bel plakat, če so si kateri izmed listkov podobni (glede na spodnja področja), jih umeščamo skupaj. Obkrožimo listke in jim dodamo nadpomenko - poznavanje sebe, poznavanje okolja, odločanje in prenos v prakso. Če za katero od teh kategorij še ni post-it listkov, preverimo - "se vam zdi pomembno, da Katarina tudi ..."</i> Torej vidimo, a je v procesu kariernega odločanja pomembno, da poznamo sebe, da poznamo okolje, da vemo kako se odločamo in smo se zmožni "pravilno" odločiti ter, da znamo to prenesti v prakso. Sedaj bomo na kratko pogledali, kaj je v posameznem sklopu pomembno - <i>to dopisujemo zraven nadpomenk:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Poznavanje sebe - razumevanje lastnih virov, znanj, spretnosti, vrlin, potreb, želja, interesov, vrednot ... - Poznavanje okolja - poznavanje zaposlitvenih trendov, potreb, deficiitnih poklicev, priložnosti, možnosti usposabljanj, izobraževanj - Odločanje - poznavanje lastnega procesa odločanja, dostopanje do dovolj in relevantnih informacij, načrtovanje in

	<p>sprejemanje odločitev glede kariere ...</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prenos v prakso - iskanje zaposlitve, prijava na delovno mesto, razgovori, mreženje ... <p>Torej če pogledamo, kaj vse je pomembno pri kariernem odločanju, vidimo, da bo Katarina morala ...</p> <p><i>Teorija v ozadju (DOTS):</i> <i>Ko posameznik sprejema karierne odločitve mora: a) poznati sebe, b) poznati okolje, c) odločati in d) prenesti vse to v prakso, narediti karierne korake.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	<p>Listki z različnimi pordročji: ... bil_a žival ... bil_a roža ... bil_a letni čas ... bil_a super junak</p> <p>Na A4 zapisano (veliko): Kaj vse mora Katarina spoznati, preučiti, raziskati, da si bo našla delo, ki bo odgovarjalo na njene potrebe?</p> <p>Plakat in flumastre Post-it listke in pisala</p>

Ga. Hazel	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti razumejo svojo dosedanjo karierno pot in vzorce iz celega življenja, ki vplivajo na le-to.
Trajanje?	80 minut (40 vprašanja + 30 zgodbe + 10 iskanje vzorcev in refleksija)
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>Uvod v aktivnost - razlaga procesa in tehnike:</u> Razdelili se bom v molekule, kjer bomo razmišljali o dosedanji karierni poti. Na trenutke se vam lahko zdijo vprašanja čudna, smešna, a nič zato. Gre za proces pripovedovanja vaših zgodb in proces vašega raziskovanja. Ne bo nas zanimala objektivna in absolutna resnica, vendar vaše doživljanje. Teorija govori, da te spomini vsaj delno vplivajo na našo sedanost. Kajti vašega pripovedovanja ne bomo bomo analizirali ali razčlenjevali Kopiloti. Vaša naloga bo, da najprej izrazite in razjasnite "notranji kaos" preko pripovedi. Nato boste z pomočjo naših vprašanj pogledali nazaj in reflektirali svojo dosednajo pot.</p> <p><u>Delo v molekuli:</u> <i>Lahko ponovimo od zgoraj. Dodamo, da bomo zapisovali, vendar bodo sami dobili list na koncu.</i></p> <p>Kdo je bil tvoj vzornik v mladosti? Katera oseba se ti je zdela kulaska? Po kom si se zgledoval? Lahko je to katerakoli oseba, slavna neslavna, filmski junak, superjunak ...? Katere postrje, sličice si imel nalepljene?</p> <p style="padding-left: 40px;">Kaj ti je bilo pri tej osebi všeč? Zakaj je ta oseba pomembna? Po čem si se zgledoval? Kaj so bile tiste stvari, ki so te najbolj pritegnile? Kaj so značilnosti te osebe?</p> <p>Katera revija, oddaja, serija ti je najljubši?</p>

	<p>Kaj ti je bilo pri tem najbolj všeč? Česa se najbolj spomniš? Kaj je zate še vedno najbolj živo, lahko najlaže priklješ v spomin? Kakšna je tamtaka? Zakaj ti je to zanimivo? Kaj je tvoj najljubši hobi? Kaj najraje počneš v prostem času? Kaj ti hobi pomeni? Kaj ti to prinese v primerjavi z vsakodnevnimi obveznostmi? Kaj misliš, od kje je ta interese? Katera je bila tvoja najljubša knjiga ali film v otroštvu ali mladosti? Pripoveduj mi o najljubši knjigi ali filmu. Zakaj prav ta? Kaj ti je najpomembnejše? Kateri del zgodbe je najbolj zanimiv? Katera oseba ti je najljubša? Kakšna je ta oseba? Kaj počne? Kaj ima rada? Katera je sedaj tvoja najljubša knjiga ali film? Pripoveduj mi o Zakaj prav ta? Kaj ti je najpomembnejše? Kateri del zgodbe je najbolj zanimiv? Katera oseba ti je najljubša? Kakšna je ta oseba? Kaj počne? Kaj ima rada? Najljubši pregovor ali življenjski moto? Pomisli, če bi si moral nekaj natisniti na majico, kar bi odražalo tebe, kaj bi bilo zapisano? Od kod izvira ta moto, rek? Kaj ti pomeni? Kateri je bil najljubši predmet? Zakaj prav ta? Kaj te je pritegnilo pri tem predmetu?</p> <p>Sedaj te prosim, da mi poveš zgodbo, ki se je zgodila v tvojem otroštvu ali mladosti. Lahko je karkoli. Sedaj še eno zgodbo. In še eno.</p> <p>Sedaj te prosim, da skušaš podati naslov prvi (nato drugi in tretji) zgodbi. Če bi bila ta zgodba v reviji, kaj bi bil naslov?</p> <p>Sedaj ti bom prebral, kar sem si zapisala iz tvoje pripovedi. Dopolni me ali popravi, če kaj ni tako, kot si povedal. Ali vidiš kakšne podobnosti med vsem povedanim? Ali vidiš kakšno ponavljanje med vsem povedanim? Kako ti je bilo? Kako si se počutil? Kaj novega si uvidel, spoznal?</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Vprašalniki in pisala

Hobi vs. kariera	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti ozavešajo, katera od stvari s katerimi se ukvarjajo je potencialno pomembna za gradnjo kariere, katera jim je le za hobi in od katere nimajo nobene koristi in jo morda velja opustiti. Vaja za postavljanje prioritete.
Trajanje	30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	V tej aktivnosti boste razmislili o stvareh s katerimi se vse ukvarjate. 1. V posamezen kvadrat prvega stolpca zapišite eno stvar. Lahko je priložnostna aktivnost, faks, služba, hobi, športna aktivnost ali karkoli čemur posvečate čas.

	<p>2. V drugem stolpcu boste posamezni aktivnosti pripisali številko glede na to koliko v posamezni aktivnosti uživate oz. koliko vam ta aktivnost pomeni strast. Pripišite številke od 1 do 5 pri čemer 5 pomeni, da v aktivnosti maksimalno uživati in 1, da sploh ne.</p> <p>3. V tretjem stolpcu ocenite kako dobri ste v opravljanju posamezne aktivnosti oz. kako jo obvladate. Pri tem 5 pomeni, da ste v aktivnosti zelo dobri in 1, da sploh ne.</p> <p>4. V četrtem stolpcu ocenite, koliko je posamezna aktivnost potencialno pomembna za gradnjo vaše kariere poti in na drugi strani katero smatrate le kot hobi/prostočasno dejavnost za sprostitev ali odklop. Število 5 pomeni, da jo smatrate kot pomembno za vašo kariero in 1, da je sploh ne vidite v povezavi z njo.</p> <p>5. V petem stolpcu pripišite še povprečno število ur, ki jih posamezni aktivnosti posvečate na teden.</p> <p>Povejte kaj ste spoznali, uvideli? Bi kateri od aktivnosti od sedaj dajali več/manj poudarka?</p> <p><i>Če aktivnost izvajamo v skupini, kjer je že vzpostavljeno zaupanje, lahko posamezniki tabele predstavijo drugim - zapišemo na plakat. S tem lahko tudi ostali komentirajo tabelo, posameznik pa dobi več povratnih informacij.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	A4 liste, pisala, tabela

Spoznavanje okolja, trga dela

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti prepoznajo različne poklice, trg dela, razmišljajo o pogojih, možnostih
Trajanje?	90 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>Uvod - zahrbtni poklici:</u> Vsak od vas bo izžrebal eno kartico. To kartico ti bomo prilepili na hrbet, tako je ti ne boš videl, ostali pa jo bodo.. Nalog vsakega od vas bo, da spoznate kateri poklic imate nalepljen na hrbtu. To boste izvedeli tako, da boste hodili okoli in spraševali ostale takšna vprašanja, da boste na kocu ugotovili kaj je vaš poklic. Pozor vprašanje lahko zastavljate le takšno, da so odgovori da ali ne.</p> <p><u>Današnji trg dela - glavne značilnosti:</u> Na listih so zapisane glavne značilnosti posameznika, da je danes "uspešen" na trgu dela. Sedaj je naša naloga, da razmišljamo zakaj je temu tako, da skušamo razložiti kakšen je trg dela, da mora posameznik biti takšen. Fleksibilnost, prilagodljivost Znanja iz različnih področji Odprtost za učenje Široka socialna mreža</p>

	<p>Kritično razmišljanje Ustvarjalnost Reševanje zapletenih težav</p> <p><u>Igra s kraticami</u> Sedaj je pred nami del, ko bomo spoznavali različne poklice s poklicnimi karticami. Na poklicnih karticah so različne verzije aktivnosti z njimi. Kopiloti izberejo tisto, ki je najbolj primerna glede na število in lastnosti udeležencev.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	<p>Poklicne kartice Na A4 listu (na veliko) zapisane značilnosti posameznika</p>

Spoznavanje sebe - praksa

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti prepoznajo sebe in svoje lastnosti ter interese povezane z kariero.
Trajanje?	10 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>Uvod v aktivnost:</u> Pred nami je del, ko bomo reševali vprašalnike z namenom spoznavanja sebe. Kot smo že ugotovili, je pri kariernem odločanju pomembno poznati sebe, da je lahko odločitev, ki jo sprejmemo v skladu z nami, našimi zmožnostmi, vrednotami, interesi ... V prvem delu bomo pogledali osebne vrednote, osebno vizijo, vire (znanja, veščine, spretnosti, čas, poznanstva, materialne danosti ...), ki jih ima vsak. Nato bomo pogledali kakšna je vloga posameznika znotraj tima ter kaj me privlači na delovnem mestu. Na podlagi vsega tega, bomo kasneje iskali področje dela in delovno mesto, ki bo v skladu z vsem prej spoznanim.</p> <p>Vzemite si A3 list. Nanj narišite lij. Lij po višini razdelite na 4 delov in ga shranite na mesto, da ga boste lahko vedno vzeli.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	A3 listi

Spoznavanje sebe II.

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti prepoznajo svojo vrednotno usmerjenost in delovna mesta/poklice, ki se z njo skladajo.
Trajanje?	40 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	Prvi korak k iskanju zase ustreznega področja dela in delovnega mesta bo opredelitev svojega vrednotnega sistema. Vrednote namreč določajo in vplivajo na verjetje, vplivajo na naše odločitve, na stvari ki jih počnemo ali ne počnemo in tako vodijo naše življenje.

	<p>Ustrezno področje dela in delovnega mesta je zato tisto, ki se čimbolj sklada z našimi vrednotami.</p> <p>Na listu je seznam 36. vrednot. Vsako od vrednot ocenite s številko 1, 2 ali 3, pri čemer 1 pomeni, da vrednota za vas ni pomembna, 2 da je srednje pomembna in 3, da je izredno pomembna.</p> <p>V naslednjem koraku izpišite vrednote, ki ste jih ocenili s številko 3. Izmed zapisanih jih izberite 5, ki so vam najpomembnejše. Nato jih razvrstite po pomembnosti.</p> <p>Postavljeno hierarhijo vrednot boste preverili še s pomočjo tabele.</p> <p><i>Teorija v ozadju</i> <i>Vrednote opisujejo in pomenijo razumevanje tistega, kar nam je v življenju pomembno. So ideali, ki dajejo pomen in pomenijo doprinos našemu življenju.</i> <i>Pomembne so za razumevanje motivacije</i> <i>Poznavanje vrednot omogoči razumevanje lastne realnosti.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	delovni listi (hierarhija vrednot, naštete vrednote), pisala

Spoznavanje sebe II. - pregled virov

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Kopiloti prepoznajo vire (znanja, veščine, spretnosti, čas, poznanstva, materialne danosti, osebnostne lastnosti ...)
Trajanje?	60 minut (30 vprašanja + 30 kolaž)
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>V tej aktivnosti bomo pogledali s čim razpolagate. Definirali bomo vaše vire moči, torej znanja, veščine, spretnosti, ki jih imate, pa tudi poznanstva in materialne danosti. Vire si boste najprej zapisali na list, nato pa jih še slikovno upodobili.</p> <p>Za začetek najprej pomisli: V čem sem dober/a? Kaj delam dobro? Kaj cenim pri sebi? Kaj imam?</p> <p>Spomni se svojih največjih uspehov. Katere vire moči si uporabljal/a, da si bil/a tako uspešen/a? Katere tvoje <u>lastnosti</u> so prišle takrat do izraza? Kaj še ceniš pri sebi?</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Razmisli o svojem znanju: kaj so moja formalna znanja</u>, zaključene šole, tečajji, certifikati? - <u>Kaj pa neformalna znanja</u>, ki ji lahko in jih uporabljam (a zanje nimam potrdil, priznanja)? - Pa moja znanja tujih jezikov? - Kakšno je moje znanje na področju digitalne pismenosti oz. uporabe računalnika in orodij, ki jih ta ponuja? - <u>Kaj so moje veščine, spretnosti</u> - stvari, ki jih delam/opravljam dobro? - Kakšne so moje komunikacijske veščine? Kako se sporazumevam ustno, pisno? Se trudim za komunikacijo? Skušam razumeti sogovorca? - Kako rešujem probleme in konfliktno situacije?

	<ul style="list-style-type: none"> - Sem samoiniciativen/na? Podajam ideje, predloge, ki ustrezajo dani situaciji? - Sem odgovoren/na za svoja dejanja? Stojim za svojimi dejanji, argumentiram svoje odločitve? - Imam kompetence za timsko delo? Učinkovito sodelujem v skupini in upoštevam mnenja drugih? - <u>Katere so moje materialne danosti</u>, s katerimi razpolagam? - <u>Moja poznanstva</u>? Kdo so ljudje, ki jih poznam? <p>Zapisanim virom moči sedaj dodaj vizualno podobo in ustvari kolaž virov. Upodobi jih tako, kot si jih sam predstavljaš, tako kot te najprej asociirajo. Na voljo imaš kolaž, škarje, lepilo, različna pisala...</p> <p><u>Lij:</u> Vzemite svoj lij in vpišite katera delovna mesta, poklici se skladajo z vašimi viri moči. Pomagajte si s poklicnimi karticami. Kolaž (kolaž je lahko osnova za portfolijo)</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	A3 listi različnih barv (kolaž papir), pisala (svinčniki, kemični, flumastri),

Spoznavanje sebe III. - timsko delo

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti prepoznaj kakšno vlogo v timu prevzemajo.
Trajanje?	45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Pred vami so listi, kjer so zapisane različne vloge, ki jih posamezniki prevzemamo, ko delamo v skupini, timu.</p> <p><u>Izbira vlog:</u> Preberite opise različnih vlog in označi z X tiste, ki sploh ne veljajo zate, z ? tiste, ki morda veljajo zate in z V tiste, ki veljajo zate. Med tiste, ki si jih označil z ? in V razporedi številke od 1 do x (<i>kolikor ima skupaj ? in V</i>), kjer z ena označiš tisto, ki najbolj velja zate, z 2 tisto, ki malo manj, s 3 tisto, ki še manj in tako naprej.</p> <p><u>Aktivnost za preverjanje vlog - kvadrati:</u> Pred vami so delčki, ki jih morate sestaviti v kvadrat. Nalogo rešujte skupaj.</p> <p><u>Refleksija:</u> Ali so se vloge, ki sem jih označil z 1, 2 in 3 ujemale z mojim vedenjem v prejšnji aktivnosti? Zakaj ja, ne? Kako ste drugi videli X? Ali se tudi vam zdi, da je prevzel ...? Kdo je pazil na nalogo, kdo na posameznike, kdo na skupino?</p> <p><u>Lij:</u> Vzemite svoj lij in vpišite katera delovna mesta, poklici se skladajo z vašimi timskimi vlogami. Pomagajte si s poklicnimi karticami.</p>

Kaj potrebujemo? MATERIAL	Kvadrat razrezan na oblike Natisnjeni listi o Belbinovih timskih vlogah
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

Spoznavanje sebe IV. - kaj me privlači na delovnem mestu?

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti prepoznajo kakšno delovno mesto jih privlači.
Trajanje?	45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Uvod: preberi si na izročku "dejavniki privlačnosti na delovnem mestu" Reševanje izročka - vsa navodila so tam!</p> <p><u>Lij:</u> Vzemite svoj lij in vpišite katera delovna mesta, poklici se skladajo z vašimi prioritetami na delovnem mestu. Pomagajte si s poklicnimi karticami.</p> <p>*http://www.mojaizbira.si/poklic Izbrane poklice preverite na portalu. V opisu poklica bodite pozorni na to kako se poklice sklada z vašimi prepoznanimi interesi, viri, vrednotami, vlogi v timu.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Natisnjeni izročki

Spoznavanje sebe V. - Ključne kompetence za uspešno delo

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti samoocenijo nivo ključnih kompetence in zapišejo kaj in na kakšen način bi jo bolj razvili
Trajanje	30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>V prejšnji aktivnosti ste zabeležili vire in moči s katerimi razpolagate, v tej aktivnosti pa boste ocenili kolikor imate razvite posamezne kompetence, ki so opredeljene kot ključne za uspešno delov. Pojem kompetenc se nanaša na sposobnost uporabe znanja, spretnosti in drugih zmožnosti, ki so potrebne za uspešno in učinkovito izvedbo dela. <i>Glej. delovni list</i></p> <p>Na listu je navedenih šest kompetenc, ki so tudi opisane. Vsaki posamezni kompetenci dodeli samooceno od 0 do 4. Pomagaj si z lestvico.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 - kompetenca ni razvita, ni prisotna - 1 - kompetenca je slabo razvita - 2 - kompetenca je razvita, vendar sta pri opravljanju nalog potrebna vodenje in supervizija - 3 - kompetenca je razvita, samostojno opravljanje osnovnih nalog - 4 - kompetenca je razvita, samostojno opravljanje zahtevnih nalog

	<p>V stolpec ob oceni zapiši kako boš dano kompetenco razvijal/a v prihodnje. Kaj bi moral razviti, da bi si pripisal oceno višje? Na kakšen način bom to razvil?</p> <p><i>Sledi prenos vrednosti v koordinacijski sistem, da dobimo grafično podobo. Samoocnjenim vrednostim kasneje dodamo oceno pomembnega drugega, da dobimo primerjavo kako me vidijo drugi</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	*Delovni list, pisalo

Odločanje	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti spoznajo svoj proces odločanja, težave, ki jih imajo pri odločanju in orodje za preverjane odločitve.
Trajanje?	90 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Uvod – za uvodno aktivnost lahko izvedemo energiser vezan na odločanje</p> <p><u>Prepoznam svoj stil odločanja:</u> Preden sprejemamo odločitve, predvsem tiste, ki bodo dolgoročno vplivale na naše življenje, je pomembno, da spoznamo kako se nam je najlažje odločati. Na podlagi tega, kako se odločamo, tudi izbiramo različna orodja za odločanje, takšna ki so nam blizu. Tako nam ni potrebno v dani situacij razmišljati kako se bomo odločali, vendar ves mentalni napor posvetimo odločitvam. Pred vami je vprašalnik, ki bo podal uvid v vaš način odločanja.</p> <p><u>Delo po postojankah - različna orodja za odločanje:</u> Pomislite o čem se boste morali danes odločati. Torej gre za neko vprašanje, s katerim se boste morali danes soočiti. Ali imate situacijo v mislih, lahko gre za minimalno odločitev, npr. ali se grem zvečer ali zjutraj. Zapišite to vprašanje na list. V prostoru imamo 4 postojanke s štirimi različnimi stili odločanja. Obiščite dve postojanki, ki sta najvišje ocenjeni na vaši lestvici. Na postojanki najprej preberite opis za posamezni stil odločanja. Nato uporabite posamezna orodja, ki so prilagojena različnim stilom. <i>Metode, ki jih predstavimo na posamezni postojanki in jih Piloti preizkusijo:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>analitični tip (A) - zapis možnosti na list, ocena vsake možnosti - 3 prednosti in 3 slabosti in 3 zanimivosti, ocenjevanje/hierarhija možnosti</i> 2. <i>vedenjski tip (B) - dve drugi osebi (tisti, ki se ne odločata) se pogovarjata o možnih rešitvah problema, oseba s problemom opazuje in posluša, po nekaj časa se počasti vključi v debato</i> 3. <i>konceptualni tip (C) - brainstorming možnosti, za vsako možnost predvidevanje "bigger picture" oziroma razmislek kaj mi kratkoročno in dolgoročno to pomeni, prinaša</i>

	<p>4. <i>direktivni tip (D) - tabela odločanja (situacija - katere so različne možnosti, kaj potrebujem za posamezno možnost, kaj že znam od naštetega, kako bi pridobil to česar nimam, na koga vse vpliva ta možnost in PMI za vsakega)</i></p> <p>Lahko pregledate še druga možna orodja: http://www.43folders.com/2005/09/01/eight-tools-for-streamlined-decision-making http://www.decision-making-confidence.com/decision-making-tools.html http://www.businessnewsdaily.com/6162-decision-making.html</p> <p><u>Analiza težav pri odločanju (PO POTREBI):</u> Reševanje vprašalnika. Nato pogovor na tistih področjih, kjer dostopa od norme.</p> <p><u>Preverjanje odločitev - Diltsova piramida:</u> “Ste kdaj doživeli ali videli kako izgleda, če ob deževnem vremenu prične zamakati neki prostor v stanovanju ali v hiši iz zgornjega nadstropja? Si lahko zamislite moker madež na stropu, kaplje ki s stropa padajo na tla, mokro preprogo ali parket, zvoke kapljic, ki se razpršijo ob padcu na tla, občutek vlažnosti... Problem, ki je naveden v uvodu je dokaj lahko rešljiv. Najbolj preprost je ta, da na tla postavite vedro in v njem zbirate vodo za zalivanje rož. To je seveda eden od mnogih. Lahko bi tudi naredili poseben odtok skozi katerega bi voda odtekala na prosto in še kaj bi se našlo, če bi zadevo poskušali reševati v nadstropju v katerega voda doteka. Obe rešitvi sta na svoj način uporabni. Z njima bi elegantno odpravili manj ugodne posledice. Kaj pa vzrok? Ta bi seveda ostal še naprej. Ob naslednjih padavinah bi spet dežurali ob vedru, da vam voda ne bi udarila čez rob.” “Bistveno je, da odkrijete vzrok, ki pa se lahko nahaja tudi dva ali več nivojev nad ravnijo, kjer se izraža njegov rezultat.” Po tem, ko sprejmemo odločitev, je pomembno, da jo PREVERIMO. Potrebno je preveriti ali je odločitev skladna s tem kaj je okoli nas, kakšno je naše vedenje, kakšne so naše sposobnosti in spretnosti, kašna naša prepričanja in vrednote ter kdo smo. <i>To pripovedujemo ob listu, kjer je narisana Diltsova piramida (od spodaj gor): okolje, vedenje, spretnosti in sposobnosti, vrednote in prepričanja, identiteta.</i> <i>Listki razporejeni po prostoru - hierarhično. Zastavljamo vprašanja na posameznem nivoju.</i></p> <p>Nivo okolja: Ali je okolje skladno s tvojo odločitvijo? Kaj ti okolje omogoča? Kaj ti lahko okolje pripomore? Kdo te podpira? Vzemi to zavedanje s seboj in stopi na naslednji nivo.</p> <p>Nivo vedenja: Kaj moraš narediti za uresničitev odločitve? Kaj je takega kar že počneš? Kaj je novega? Vzemi to zavedanje s seboj in stopi na naslednji nivo.</p> <p>Nivo spretnosti in sposobnosti: Katere spretnosti in sposobnosti potrebuješ, za uresničitev odločitve? Kaj od tega že imaš? Kaj novega boš razvil? Vzemi to zavedanje s seboj in stopi na naslednji nivo.</p> <p>Nivo prepričanij in vrednot:</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Kaj so prepričanja in vrednote, ki podpirajo tvojo odločitev? V čem se skladajo? Vzemi to zavedanje s seboj in stopi na naslednji nivo.</p> <p>Nivo identitete: Kako se odločitev sklada s tem kdo si? S tem kako vidiš sebe? Vzemi to zavedanje s seboj in stopi na naslednji nivo.</p> <p>Povezanost: Sedaj si že odločitev izpeljal, naredil si vse potrebno. Obrni se in poglej na pot za teboj. Vzemi ta spoznanja, zavedanja in povezanost s seboj na pot nazaj.</p> <p>Nivo identitete: Kaj ti ta sprememba prinese? Kako vpliva na tvojo identiteto? Kako sedaj vidiš sebe?</p> <p>Nivo prepričanj in vrednot: Kako ta sprememba vpliva na tvoja prepričanja? Kaj sedaj verjameš? Kaj je sedaj pomembno? Ali je kaj takega, kar zgublja pomen?</p> <p>Nivo spretnosti in sposobnosti: Kaj si pridobil, razvil, sedaj ko je ta sprememba za teboj? Katere nove spretnosti si osvojil?</p> <p>Nivo vedenja: Kaj sedaj počneš, ko si spremembo naredil? Kaj sedaj počneš, kar si že počel? Ali je kaj novega?</p> <p>Nivo okolja: Kako sedaj zaznavaš okolje? Kaj je okoli tebe? Kakšna je situacija? Kdo je okoli tebe? Vzemi si nekaj trenutkov, da to kar potrebuješ in kaj se dogaja, ko delaš v smeti odločitve ponotranjiš. In da ponotranjiš občutke po tem, ko si to odločitev že izpeljal, zavedanje kako bo to vplivalo nate in na okolje.</p> <p><i>Nekaj vprašanj, ki nam lahko pomagata razumeti Diltsovo piramido - lahko pripišemo na plakat:</i></p> <p>Na področju IDENTITETE Kdo sem jaz in kaj je moje življenjsko poslanstvo? Po čem se me bodo spominjali, ko bom zapustil ta svet? Katero svojo vlogo želim opraviti še posebej dobro?</p> <p>Na področju VREDNOT IN PREPRIČANJ Katere vrednote mi pomenijo največ? Kaj mi je pomembno? Katere stvari me veselijo in motivirajo? Katere vrednote še podpirajo moje osebno napredovanje in katere je smiselno zamenjati? Katero prepričanje trenutno najbolj vpliva na moje življenje? S katerim prepričanjem bi lažje dosegel svoj cilj?</p> <p>Na področju SPRETNOSTI IN SPOSOBNOSTI Kaj mislim o svojih sposobnostih? Na kaj se pri sebi lahko zanesem? Kako se lotevam dela, ki ga nameravam opraviti? Kako se odzivam, ko se pojavijo problemi? Kaj naredim takoj in kaj odlagam na kasneje? Kako lahko izboljšam svojo učinkovitost?</p> <p>Na področju VEDENJA S kakšnim svojim vedenjem dosegam boljše rezultate? S kakšnimi odzivi na vedenja drugih sem najučinkovitejši?</p> <p>Na področju OKOLJA V katerih okoliščinah sem lahko uspešnejši? S kom se družiti, da bi lažje dosegal tisto kar si želim?</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Kaj potrebujemo? MATERIAL	Delovni listi za posamezne stile odločanja Opisi posameznih stilov odločanja - na veliko, na vsaki postojanki eden 4 izvajalke Zapisana različna orodja za odločanje Plakat z Diltsovo piramido **Po potrebi (težave pri odločanju)
------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Priprava na razgovor:

Strahovi v klobuku	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Razbliniti strahove vezane na razgovor, vzpostaviti mrežo medsebojne pomoči-vsi iščejo način kako razrešiti strahove
Trajanje?	30 - 45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	Vsak naj na svoj listek napiše strah, bojazen povezan na razgovor ali neprijetno situacijo, ki se na razgovoru lahko dogodi. Svoje strahove zapisane na listkih dajte v klobuk, kjer jih bomo pomešali. Iz klobuka izvlecite en strah, bojazen oz. situacijo. V skupini razmislite, in se pogovorite kako bi se znebili zapisanega strahu, bojazni oziroma kako bi razrešili neprijetno situacijo. Način reševanja boste izrazili z igro vlog. Dogovorite se kdo bo pri reševanju zavzel katero vlogo in na kakšen način boste reševanje situacije uprizoril Ko ste za vsak strah/situacijo v klobuku poiskali rešitev, strahove vrzite v ogenj in jih sežgite.
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Klobuk, listki, pisala, šibice/vžigalnik, posodo/prostor kjer listke sežgejo

PITCH-anje	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	<p>Splošno o pitch-u Udeleženci se seznanijo s pitch-om in spoznajo različne elemente, ki sestavljajo dober pitch. Osvojijo tudi različna vodila, ki jim lahko pripomorejo pri sestavi dobrega pitcha.</p> <p>Individualno delo V naslednjem sklopu te aktivnosti sami zase sestavijo dober pitch, pri tem pa jim kopolotka s povratno informacijo pomaga in pripomore k izboljšanju svoje predstavitve.</p>

	<p>Generalka</p> <p>Udeleženec izvede predstavitev pred ostalimi in se sooči z situacijo, v katerim mora pod socialnim pritiskom izvesti takšno predstavitev. Na podlagi povratnih informacij vseh prisotnih lahko spozna kaj so tista dobra področja njegove predstavitve in kaj lahko še izboljša.</p> <p>**Generalka: tega dela aktivnosti ne izvajamo, v kolikor se udeleženci še ne poznajo dobro med seboj oz. si ne zaupajo oz. se še ni vzpostavilo dovolj varno okolje. Nikogar ne želimo spraviti v neprijetno situacijo, zato bi bilo potrebno konkretno premisliti tudi o možnosti izbire (ali sploh želijo ali ne). Slednje ne bi izpostavljala, ker se lahko zgodi, da se zaradi svojega strahu nihče ne bo želel predstaviti. Konec koncev pa jih lahko malo vržemo v neprijetno situacijo, ali pač? Izhajam namreč iz tega, da tako prijetna situacija, kot bo v Galiciji, nikoli ne bo, dobro pa bi bilo, da pridobijo neko pozitivno/prijetno izkušnjo, s katero bodo razblinili strah pred tovrstnimi predstavitvami v nekih realnih situacijah.</p>
Trajanje?	60 minut (15 min + 45 min (individualni del*))
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Kaj je pitch?</p> <p><i>Jim razložimo in osmislimo aktivnost, če ne poznajo, a naj najprej sami razmislijo, potem pa jim povemo, da gre za tehniko/predstavitev, ki jim v različnih situacijah lahko pride prav (predstavitev svoje ideje nekemu, ki lahko vpliva na njih; predstavitev sebe na razgovoru ali kje drugje)</i></p> <p>Kaj sestavlja dober pitch?</p> <p><i>Udeleženci naj sami zase razmislijo [5 min], nato pa podebatirajo še v skupini [10 min]. Pripravijo naj seznam elementov, ki jih mora vsebovati dober pitch.</i></p> <p>Sestavine dobrega pitch-a:</p> <p>I) nekaj, kar pritegne našega sogovornika, II) okoli 200 besed, III) strast do tega, kar govorimo oz. samozavest (torej da se znamo pohvaliti), IV) *prošnjo (za sestanek ali kontakt)</p> <p>Kaj so vodila za sestavo dobrega pitch-a?</p> <p><i>Udeleženci naj sami razmislijo in dodajo svoje ideje. Lahko omenite še naslednje:</i></p> <p>a) dobro razdelan govor, b) z vajo se znebimo strahu, c) neverbalna komunikacija – govor podkrepimo s pravo telesno govornico in tonom (če veliko vadimo, znamo na koncu povedat brez da bi se motili; smo pri predstavitvi suvereni, se nasmehnemo (kar zgleđa dovolj sproščujoče),</p>

d) ne uporabljamo različnih pripomočkov (če imamo plonkce, dajemo občutek, da nismo pripravljene...),

e) govor naj bo sestavljen kratko in v preprostem jeziku (preizkusiš ga tako, da te posluša npr. babica, ki ti na koncu poda svoje mnenje in pove ali je vse razumela).

INDIVIDUALNO DELO [35 min]

Vaša naloga je, da sestavite svoj pitch. Na voljo imate 30 min, v tem času pa boste poskusili sestaviti svoj 60 sekundni pitch. Pozorni bodite na vsa prej navedena vodila, ki vam lahko pomagajo pri sestavi dobrega pitch-a. Z vsakim posebej bo sodelovala kopilotka, ki vas bo usmerjala.

Ta sklop aktivnosti obsega naslednje dele:

a) priprava podlage za tvorbo dobrega pitch-a (spodaj so različna vprašanja, ki vam lahko pomagajo) [15 min],

b) zapis pitch-a na papir [10 min],

c) pripravo udeleženca na predstavitev svojega pitch-a (naj se nauči pitch na pamet, si naredi oporne točke, zvadi...) [10 min],

d) pitch predstavi pred tabo, ti pa mu podaš kakšno povratno informacijo, ki mu lahko služi kot opozorilo pri predstavitvi pred skupino [10 min]

Navodila za postavljanje vprašanj:

Udeležencu dajte možnost, da se odloči za sestavo enega od naslednjih pitchov:

a) Ali želiš predstaviti sebe?,

b) Ali želiš predstaviti svojo idejo?

Usmerjate ga/jo lahko z naslednjimi vprašanji:

a) Zakaj sploh želiš pripraviti dober pitch? [glede na odgovor lahko potem usmerjate nadaljnje delo]

b) Kaj lahko poveš o sebi? / Kaj lahko poveš o svoji ideji?

c) Zakaj si drugačen/drugačna?

d) Kakšen doprinos lahko predstavljaš organizaciji, pri kateri želiš delati?

Po smislu dodajaš še ostala vprašanja. Na koncu si vzamita še več minut, da celoten govor zapišeta na list, da se udeleženec nauči in pripravi, potem pa to naj pred tabo še zvadi. Med govorom ga opozori tudi na različne vidike njihove predstavitve, ki bi jih lahko ohranil/izboljšal do prave predstavitve (generalke - naslednjega sklopa te aktivnosti).

SKUPINSKO DELO (vse kopilotke in kopiloti) - GENERALKA** [25 min]

V tem delu bi bilo smiselno, da vsak predstavi svoj pitch pred vsemi. Na voljo ima vsak 60 sekund. Vse kopilotke (ali vsaj dve) vsak pitch

	<p><i>poslušamo, nato pa podamo povratno informacijo (pri tem seveda upoštevamo katerokoli tehniko za podajanje informacij (npr. sendvič tehniko), saj ne smemo pozabiti, da je kar nekaj udeležencev nesamozavestnih in bo mogoče ta predstavitev njihova prva predstavitev pred takšnim številom ljudi, ki jih ne poznajo dobro. Na koncu lahko še kdo od Pilotov poda svoje mnenje.</i></p> <p>Pri posamezni predstavitvi smo pozorne na naslednje elemente predstavitve:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) njihova govorica telesa (kako stojijo, ali vzpostavljajo očesni kontakt, se namehnejo, kaj počnejo z rokami) 2) izgovorjava (ali govorijo razločno, mašila) 3) vsebina (kaj sploh pove + razmišljaj kaj bi še lahko povedal/a) 4) napotki za naprej (kaj je bilo dobro, na kaj na pazi, kako lahko kaj popravi) <p><i>Na koncu mora slediti pohvala, pri čemer konkretno izpostavite dobro stvar. Paziti je potrebno, da jim podamo takšno povratno informacijo, zaradi katere se jim predstavitev sebe/svoje ideje ne bo zamerilo, ampak jim bo služilo kot prijetna mini izkušnja za naprej in motivacija za sestavo še boljšega pitcha.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Post it lističi

Katarina na razgovoru	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Stimulativna izkušnja razgovora s podanimi povratnimi informacijami.
Trajanje?	45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Osnovna zgodba</i> Katarina se želi avgusta skupaj s prijatelji odpraviti na morje. Ker prihrankov za dopust nima, se je odločila, da si bo poiskala plačano delo.</p> <p>Vsak izmed vas je dobil dva listka. Na enem od listkov je opis področja dela za katerega se Katarina odpravlja na razgovor. <i>Zapisane imamo štiri variante za razgovore, glede na spoznana področja dela, ki jih zanimajo (se dopolni v Galiciji). Vsakemu pilotu dodelimo tisto vlogo varianto Katarine, ki mu je najbolj podobna.</i></p> <p>a) Ker jo veseli delo povezano z _____ se je prijavila na razgovor pri podjetju _____. Na podjetju razgovor z njo opravi kadrovnica.</p> <p>b) Katarino zanima delo na področju _____. Na tem področju sicer nima relevantnih predhodnih izkušenj, vendar je spoznala, da bi ji tovrstno delo predstavlja izziv in bi se želela v tem preizkusiti.</p>

	<p>Ker je po osebnosti _____ meni, da bi bila ustrezna za to delo. Prošnjo za opravljanje (<i>študentskega</i>) dela je naslovila na _____, kjer so jo povabili na razgovor.</p> <p>c) Katarina je opazila oglas za delo _____ in poslala prošnjo. Povabili so jo na razgovor, ki ga opravi _____.</p> <p>Na drugem listku je vloga delodajalca/kadrovika oz. osebe, ki z Katarino opravi razgovor za delo.</p> <p>Vživi se v njegovo pozicijo in razmisli kaj želiš vprašati Katarino, da se boš prepričal ali je primerna kandidatka za delo.</p> <p>Med drugim te zanima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ali bo znala opravljati delo? - Ali delo želi opravljati? - Ali se bo ujela z ekipo? <p>Glede na vloge, ki ste jih dobili boste v parih zaigrali Katarini razgovor. Vsak izmed vas bo enkrat nastopil v vlogi Katarine in enkrat v vlogi delodajalca. Kadar ne boste igrali, boste zunanji opazovalci, z nalogo, da čim bolj podrobno zapišete opažanja. Zapišite si jih na listek.</p> <p>Refleksijska vprašanja</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kako si se počutil/a v vlogi Katarine? - Kako si odrezal/a na razgovoru? - V katerem trenutku, ti je bilo najbolj neudobno? Zakaj? - Kakšna je bila tvoja telesna drža/govorica? - Kakšen je bil tvoj govor? Jakost? - Kakšni so bili tvoji odgovori? Kratki? Obsežni? So napeljevali na področje kjer si močen/a? - V čem si se izkazal/a? S čim si na delodajalca naredil/a pozitiven vtis? - Bi v ponovni situaciji kaj spremenil/a? Na kakšen način? - Kako si se počutil/a v vlogi delodajalca? - Si izvedel/a vse kar te je zanimalo? - Na kaj si bil pri Katarini najbolj pozoren/na? - Na podlagi česa si se odločil, da je/ni ustrezna kandidatka za delo? - Bi v ponovni situaciji kaj spremenil/a? Na kakšen način?
Kaj potrebujemo? MATERIAL	dva stola, mizo, pisalo, listi

Od ideje do € ali poslovni načrt (patentiranje, avtorstvo):

Kaj vse vsebuje poslovni načrt- koraki od ideje do €- 1 del	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci bodo skozi dinamično aktivnost spoznali faze poslovnega modela in v povezavi z ostalimi aktivnostmi tega tedna (CV, kariera, finance) oblikovali svojo idejo in jo na koncu tedna

	<p>predstavili odločevalcem in potencialnim kupcem (kopilotkam)? Poudarjeni naj bodo CILJI, VIZIJA IN PLAN DELA poslovnega načrta. Pomembno pri tem je, da si stvari udeleženci zapisujejo- saj imamo le tako vpogled na to kakšni so koraki in tudi na kasnejše vrednotenje in potencialno izboljšanje naših zastavljenih ciljev in poti. Prestavitev ideje udeležencev v poljubno-pregledni obliki z vsebinsko poudarjenimi fazami poslovnega modela. Kopilotke spodbujamo inovativnost.</p>
Trajanje?	45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>1 UVOD (10')</p> <p>Na kratko predstavimo sam namen aktivnosti. Jih spomnimo tudi na prejšnje aktivnosti in pomen povezovanja (finance, karierni cilji ter strukturiran dialog). Povemo jim, da je za poslovni načrt obstaja veliko različne literature in informacij. Jih ne prestrašimo ampak spodbudimo k temu, da se na podlagi prejšnjih aktivnosti osredotočijo na prve korake poslovnega načrta. Med te korake tako štejemo: dobro idejo, tim ter kapital. Pri tem je pomembno aktivno načrtovanje, ki vključuje elemente kreativnosti in analitičnosti.</p> <p>2 OSREDNJI DEL (30')</p> <p>Diskusija in podajanje idej kaj vse vsebuje poslovni načrt. Udeleženci bi na plakat s pomočjo post listkov napisali ideje oziroma njihov pogled na poslovni načrt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaj je poslovni načrt - Zakaj delamo poslovni načrt in pomen l-tega - Kaj vsebuje poslovni načrt - Kako se lotimo izdelave poslovnega načrta (pripomočki...) - Poudarjene faze poslovnega modela (kjer bi bil fokus-v skladu z tedenskimi aktivnostmi. V nadaljevanju so podrobneje opisane)- predstavitev izdelka, vrednost za uporabnika (se postavijo v vlogo potencialnih kupcev in raziščejo trg kupcev), potencialni trg (konkurenca) ter finančna sredstva <p>3 ZAKLJUČEK (10')</p> <ul style="list-style-type: none"> - evalvacija celotne aktivnosti
Kaj potrebujemo? MATERIAL	plakat, post listke, pisala, flomastri, barvice

Nadaljevaje koraki od ideje do €- 2 del

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Spodbujanje samostojnega dela .
Trajanje?	45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>1 UVOD (5')</p> <p>2 OSREDNJI DEL (30')</p> <ul style="list-style-type: none"> - delo na konkretni ideji udeležencev (Matjaž, Vanja, Janja?)

	3 ZAKLJUČEK (10') - evalvacija
Kaj potrebujemo? MATERIAL	

Življenjepis:

Razmislek o karierni poti (podlaga za izdelavo CV)	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Na podlagi aktivnosti bodo udeleženci ozavestili kaj so njihove lastnosti, ki jim lahko pridejo prav in kakšna znanja in izkušnje imajo.
Trajanje?	30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Aktivnost poteka tako, da udeleženci narišejo svojo podobo (torej oris nekega človečka).</i></p> <p>Vzemite si čas in na ta list narišite vašo podobo. Na tej podobi narišite vaša najljubša oblačila. Uporabite tudi barve, najbolje, da vaše najljubše. Narišite tudi kakršnokoli drugo podrobnost, ki vas predstavlja. [15 min]</p> <p><i>Podajamo naslednja navodila:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaj so vaše močne lastnosti? Vsak odgovor zapišite poleg tega narišanega človečka. [5 min] - Poleg svoj podobe zapišite, kaj so vaši hobiji in druge prostočasne dejavnosti. - Kaj vse znate početi? Vsak odgovor zapišite poleg tega človečka. [15 min] - Za vsako zapisano znanje/veščino zapišite, kje ste ga/jo pridobili. [5 min]
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Pisala, barvni flomastri 6 x A4 list

Motivacijsko pismo	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci ozavestijo pomen motivacijskega pisma. Spoznajo kaj vse vsebuje dobro motivacijsko pismo.
Trajanje?	55 min (skupinsko delo) + 45 min (individualno delo*)

<p>Kako poteka aktivnost? NAVODILA</p>	<p>Na začetku se z udeleženci pomenimo kaj sploh je motivacijsko pismo. Povprašamo tudi, če so ga sploh kdaj napisali.</p> <p><i>Naše vprašanje njim:</i> Kaj vse so 'sestavine' dobrega motivacijskega pisma? [10 min] <i>Pri navajanju nujnih sestavin MP je vsako potrebno konkretizirati/podati primer.</i></p> <p>Kaj sestavlja dobro motivacijsko pismo? To so naslednje značilnosti: a) naslovljen je na točno določeno osebo v podjetju (glej zaposlitveni oglas), b) navedba na katero mesto se kdo prijavlja oz. od kod ste pridobili informacije, c) izkaz za navdušenje na tem delovnem mestu (navedeš zakaj želiš tam delati), d) navedi sposobnosti in lastnosti, ki bi lahko podjetju pripomogle (zapiši, zakaj verjameš, da si najboljši kandidat za to mesto), e) navedi dosežke (kvalifikacije podpri z dokazi in različnimi referencami), f) delodajalcu povej, kaj mu lahko ponudiš, g) pozdrav (se priporočiš za intervju), h) priloge (življenjepis, priporočilo, izpis ocen)</p> <p><i>Zdaj to znanje prenesemo na konkreten primer.</i> Katarina želi zbrati denar, zato da si lahko privošči novo nogometno opremo. Odločila se je, da se bo kot študentka prijavila na delo v bližnjem lokal. Skupaj ugotovite, kaj vse so vsebine, ki bi jih Katarina lahko navedla pri vsaki od sestavin MP. [15 min] Zdaj skupaj napišite MP Katarine, ki ga bo lahko poslala podjetju. Poleg vsebine pazite tudi na obliko in izražanje. [25 min] Kaj vse mora Katarina poslati, ko napiše svoje MP? Različna dokazila o izobrazbi, izkušnjah, tečajih... [5 min]</p> <p>*Individualno delo [35 min] Prijaviti se želite na določeno delovno mesto. Napisati morate MP in oddati življenjepis ter vsa potrebna dokazila. a) Lahko sami napišejo MP, mi pa jim pri naslednji aktivnosti (naslednji dan) podamo povratne informacije (vsakemu posebej) ter v celotni skupini podebatiramo kaj so najpogostejše napake v MP. b) Lahko skupaj z njimi pišemo MP, sproti spremljamo njihovo pisanje in svetujemo.</p>
<p>Kaj potrebujemo? MATERIAL</p>	<p>Plakat, flomastri Več A4 listov Oglasi (za Katarino, za naše udeležence*)</p>

Izdelava življenjepisa	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci spoznajo kaj so pomembni elementi življenjepisa. Seznanjeni so z različnimi napotki, ki pomagajo pri sestavi dobrega življenjepisa.
Trajanje?	15 min + 40 min (individualno delo*)
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Razmislite, kaj vse morate v življenjepis zapisati, zato da bi se lahko predstavili potencialnemu delodajalcu. [15 min]</p> <p>Udeležencem predstavimo strukturo najpogosteje uporabljanega CV-ja – Europass.</p> <p>Nekaj napotkov [razlaga skozi konkretne primere]:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CV vsebuje osnovne informacije: naše podatke, izobrazba, znanje, delovne izkušnje • Za večji pregled nad CV-jem je pomemben vrstni red (pri izobrazbi pišeš od najvišje navzdol, pri delovnih izkušnjah pa razporediš kronološko) • Znanja in izkušnje opisuješ na podlagi delovnih izkušenj. • Če nimaš dovolj delovnih izkušenj, predstaviš veščine in znanja iz svoje akademske izkušnje, izkušnje iz prostovoljnega dela ali dela v društvih. V to poglavje vključuješ informacije o opravljenih tečajih, znanjih jezikov, računalniških programih, drugih znanjih (ki so mogoče vaša prednost in lahko pomenijo prednost pred ostalimi kandidati) • V CV vpisuj le tiste informacije, ki so za določeno delovno mesto relevantne. • Preden CV oddaš, prosi nekoga, da ga prebere in oceni jasnost zapisanega ter preveri, če se kje nahajajo kakšne slovnične napake. • Lahko uporabiš različne vrste CV-ja, oblikuješ celo svojega. Pazi le, da zajema vse informacije in da je jasno napisan. <p>INDIVIDUALNO DELO* [40 min]</p> <p>Vaša naloga je, da si ogledate oris sebe, kjer ste zapisali kaj vse znate, kaj ste kdaj počeli, kaj so vaše močne lastnosti. Naj vam oris služi kot podlaga za pisanje CV-ja. V kolikor se kakšne lastnosti še spomnite, jo zapišite tudi na list, kjer se nahaja vaš oris.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	2 računalnika obrazec CV Europass

Odnosi

Dnevni interakcijski izziv	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci se povezujejo znotraj skupine, drug drugega spoznavajo in gradijo na zaupanju in medsebojni podpori. Vadijo tudi premagovanje nerodnosti in neprijetnosti pri navezovanju novih stikov in spoznavanju novih ljudi.
Trajanje?	Vsak dan 30 minut za izziv v sklopu prostega časa
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Vsak dan po zajtrku, vas bo na mizi čakala škatla z dnevnimi izzivi. Vsak od vas bo izžrebal izziv, ki ga bo moral opraviti do večerje.</p> <p><i>Primeri izzivov (skupaj 12 ..2 udel. x 6 dni)</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <i>Poišči nekoga, ki bo s tabo odšel na sprehod po gozdu. V času sprehoda moraš od te osebe izvedeti katera je njena najljubša knjiga in zakaj.</i> <i>Pojdi v vas (lahko sam, lahko si najdeš družbo) in pozdravi vsaj 5 mimoidočih ljudi.</i> <i>Od vsaj treh sstanovalcev hiše v Galiciji moraš izvedeti številko noge.</i> <i>Spomni se najljubše otroške pesmi in izmed sstanovalcev poskusi najti nekoga, ki zna zapeti vsaj kratek del te pesmi. Skupaj jo zapojta. Če je nihče ne zna, poskusi nekoga naučiti.</i> <i>Najdi nekoga, ki bo s teboj skakal čez kolebnico. Skupaj si izmislita nov način skakanja.</i> <i>Od vsaj enega prebivalca Galicije poskusi izvedeti, ali ta kraj ponuja dovolj možnosti za kvalitetno in aktivno preživljanje prostega časa (Za pomoč pri raziskovanju, si lahko najdeš družbo med ostalimi udeleženci!)</i> <i>Najdi nekoga (lahko tudi več ljudi) in skupaj z njimi napiši kratko zgodbo / pesem, na temo, ki jo skupaj določite.</i> <i>V hiši poišči osebo, ki zna izdelati kakršen koli origami. Naj te nauči, nato ga poskusi izdelati sam/a! Pokaži ga ostalim.</i> <i>Od najmlajše osebe v hiši moraš izvedeti, kateri okus sladoleda ji je najslajši.</i> <i>Od osebe, ki ima doma vsaj eno žival, moraš izvedeti kateri letni čas ji je najljubši.</i> <i>Iz sestavin, ki so na voljo v kuhinji ustvari večerni posladek. Pri tem naj ti pomaga oseba, s katero ti je najbolj udobno.</i> <i>Bodi pozoren/a, če kdo potrebuje kakršno koli pomoč in mu ponudi svojo. Lahko greš tudi v vas, sam/a ali pa z družbo.</i>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Škatla za izzive, listke z vnaprej pripravljenimi izzivi. Kolebnica. List in pisalo za pisanje zgodbe / pesmi. List za izdelovanje origamija.

Trening socialnih veščin I.: Aktivno poslušanje	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci se naučijo aktivnega poslušanja in razmislijo o oz. se seznanijo s socialnimi veščinami, ki so pomembne v odnosih z drugimi.
Trajanje?	20 minut (10min za pogovor + 10min refleksija)
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>1.del: "Poslušaj me - poslušam te"</u> Razdelili se boste v pare. <i>Priključi se ena od koptotk.</i> Vsak par bo imel na voljo 10 minut za pogovor. Vsak bo imel na voljo 5 minut, da govori o čemer koli želi. Lahko o svojih hobijih, lahko o najljubši računalniški igri, lahko o najljubši knjigi, filmu, letnemu času, lahko tudi o vremenu itd. Govorite o tistem, kar vam je blizu, kar vas zanima in o čemer vam je prijetno govoriti. Pri tem mora biti tisti, ki posluša popolnoma tiho. Ne sme spraševati, ne sme komentirati, ne sme zmajati z glavo...Ne sme komunicirati, niti besedno, niti nebesedno. Po 5 minutah se zamenjata. Lahko gresta na kratek sprehod, lahko se odmakneta na samo. Ustvarita si okolje, v katerem vama bo udobno.</p> <p><i>Refleksija: Posedemo se v krog</i> Kako ste se počutili v vlogi pripovedovalca? Kaj pa v vlogi poslušalca? V katero vlogo se vam je bilo težje vživeti? Vam je bilo kaj težko poslušati, brez da bi se besedno ali nebesedno odzivali na to, kar govori sogovornik? Kaj pa očesni stik? Je bil vzpostavljen? Kaj menite, da je pomembno pri komunikaciji z drugimi?</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Prostor

Trening socialnih veščin II.: Kaj vse je pomembno v odnosih z drugimi?	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci se naučijo prepoznati tiste socialne veščine in spretnosti, ki so pomembne za vključevanje v družbo in vzpostavljanje odnosa z drugimi ljudmi.
Trajanje?	30 minut (5min asociacije + 5min risanje + 10min prepoznavanje in razlaga + 10min zaključni pogovor)
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>1.del: Asociacije: posedemo se v krog</u> Za začetek se bomo poskušali spomniti čim več asociacij na besedno zvezo 'socialne veščine'. Predlagam, da kar vsak v krogu pove prvo besedo, ki mu pade na pamet v zvezi s to besedno zvezo. <i>Gremo dva / tri kroge asociacij.</i></p> <p><u>2.del: Veščine iz klobuka.</u> Sedaj pa bo vsak poskusil narisati socialno veščino / spretnost, ki se</p>

	<p>mu zdi najpomembnejša pri vzpostavljanju odnosa z novimi ljudmi in ustvarjanju novih poznanstev. Za razmislek in risanje imate na voljo 5 minut. Ko narišete, listek prepognite, tako da ne bo viden ostalim in ga vrzite v klobuk. Vsaj bo izžrebal eno veččino, jo poskušal prepoznati in pojasniti zakaj meni, da je ta veččina pomembna pri spoznavanju novih ljudi in vzpostavljanju odnosa z njimi.</p> <p><i>Če prepoznavanje veččin in razlaga udeležencu ne gresta najbolje, potem poskusimo skupaj.</i></p> <p>Zaključni pogovor: Kako pa se vi po navadi počutite, ko spoznate nove ljudi? Vam je kdaj nerodno / neprijetno? Ali menite, da vam bo sedaj, ko smo se malo pogovorili o socialnih spretnostih, pri tem kaj lažje?</p> <p><i>Socialne spretnosti obsegajo vedenje, ki ga mora obvladati posameznik, da se lahko učinkovito in konstruktivno vključi v socialno okolje. Izhajajo iz realno izoblikovanega in bolj ozaveščenega odnosa do sebe, drugih ljudi in sveta, ki se izraža v vsem sklopu posameznikovega ravnanja v medosebnih interakcijah in njegove komunikacije z drugimi ljudmi.</i></p> <p><i>Osnovne spretnosti (nasmejanost, očesni stik, poslušanje), empatija, asertivnost, sproščena nebesedna komunikacija, enakopravnost sogovornikov, konstruktivno reševanje nesporazumov, samozavestno predstavljanje sebe (ki izhaja iz pozitivne samopodobe), itd.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Klobuk / škatla, flumastri, listi A5.

“Katarina v novi ekipi”	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci ozaveštujejo strahove, ki jih imajo v zvezi z vzpostavljanjem in vzdrževanjem medsebojnih odnosov. O njih se pogovorijo in jih na koncu tudi uničijo.
Trajanje?	40 minut [15 minut (zgodba in vprašanja) + 5 min (predstavitev odgovorov) + 10 min (zapisovanje strahov in razmislek) + 10 min (refleksija)]
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>1.del:</u> Udeleženci dobijo v branje zgodbo o sramežljivi in tihi Katarini, ki pride v novo okolje.</p> <p>Skupaj boste prebrali zgodbo in poskusili odgovoriti na vprašanja, napisana na tabli / zidu. Imate 15 min časa.</p> <p>“Katarini se je končno uresničila dolgoletna želja. Po dolgih letih napornih treningov v lokalnem okolju in velikih količinah vloženega truda, časa in energije, je končno zbrala pogum in se vpisala v ženski nogometni klub Olimpija, v katerem so skozi prvih nekaj preizkusnih treningov prepoznali njen talent, v njej videli potencial in jo sprejeli v ekipo. Katarina je presrečna, a kljub temu jo nekaj močno skrbi in ji ne da spati. Že od nekdaj je namreč zelo</p>

	<p>sramežljiva in že od nekdaj se sooča s težavami in neprijetnostmi, ko je postavljena v okolje novih in neznanih ljudi. Skrbi jo, kako jo bodo sprejele ostale igralke. Želi si vzpostaviti nova prijateljstva, vendar meni, da je včasih pri tem nerodna. Opaža, da se ji v tovrstnih situacijah zatika jezik, da jeclja, obliva jo rdečica, znoji se, tresejo se ji roke, poviša se ji srčni utrip, težko diha, včasih pa se ji celo začne vrteti in čuti, kot da bo omedlela. Še nikoli ni bila ona tista, ki bi navezala prvi stik, saj jo je strah, da bi izpadla nerodno, da bi se ji drugi posmehovali in se norčevali iz njenega tihega in nežnega glasu. Že od nekdaj zato velja za tiho, odmaknjeno in vase zaprto dekle in tako se raje ukvarja s tem, da bi bila čim boljša v nogometu in ne toliko s socialnimi stiki in prijateljskimi odnosi. Včasih pa se zato počuti tudi osamljeno in izključeno. Meni, da bi težave pri vzpostavljanju interakcije z novimi soigralkami, posledično lahko vplivale tudi na njene sposobnosti igranja nogometa, tega pa si ne želi, saj se je več let močno trudila, da bi prišla v eno izmed vodilnih ekip v ženskem nogometu na slovenskih tleh.</p> <p><i>Vprašanja:</i> Za vsako vprašanje poskusite najti čim več možnih rešitev.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kaj bi svetovali Katarini glede njenih skrbi pri vključevanju v novo družbo? - Katere ovire ji preprečujejo, da bi se vključila v novo družbo? - Kako naj jih premaga? - Na kakšne načine bi Katarina lahko pristopila do novih soigralk in navezala stik z njimi? <p><u><i>2.del: Uničimo strahove!</i></u> Sedaj pa bo vsak na post-it listek napisal svoj največji strah, v zvezi z medsebojnimi odnosi in navezovanjem novih stikov. Vse strahove bomo dali v klobuk, vsakega posebej prebrali, se skupaj o njem pogovorili, razmislili kako bi ga lahko premagali, nato pa bomo vse strahove simbolično zažgali.</p> <p><i>Refleksija: posedemo se v krog</i> Kako ste se počutili, ko ste razmišljali o svojih strahovih? Ste čutili kakšno olajšanje, ko ste jih spravili na papir? Kaj pa, ko smo jih skupaj zažgali? Se vam zdi, da se boste sedaj lažje znašli v situacijah, podobnih Katarinini?</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Vprašanja, napisana na tabli/zidu. List A4 za odgovore. Pisala. Posoda ali prostor za zažiganje strahov. Vžigalnik / vžigalice.

Organizacija časa

Koliko je 30 sekund?	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	S to aktivnostjo želimo doseči sproščujoč uvod v ta sklop aktivnosti za organizacijo časa in se pogovoriti o naši zaznavi časa.
Trajanje?	10 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Udeleženci sedejo v krog. Podamo jim naslednja navodila:</i></p> <p>Zaprte oči za 30 sekund. Ko ocenite, da je preteklo 30 sek, jih odprite. Kopilotka 2 bo merila čas in za vsakega posebej zapisala rezultat. <i>[na koncu jim izdate rezultat]</i></p> <p><i>Z njimi se pogovorite o zaznavanju časa. Postavljajte vprašanja:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Se vam zdi, da je 30 sek veliko ali malo? - Kaj lahko naredimo v 30 sek? - Kaj lahko naredimo v 1 uri? - Je en dan po navadi premalo, da bi naredili vse? - ... <p><i>Vprašanja so le vodila. Bistvo je, da z udeleženci skupaj ugotovite, da čeprav imamo na voljo enako časa, ga vsi zaznavamo in izkoriščamo drugače. Nekaterim se zdi malo, drugim veliko, kaj lahko v nekem časovnem obdobju kdo opravi pa je odvisno od načina organizacije časa.</i></p> <p>*Različici 1 in 2 – če potrebujemo bolj dinamičen uvod v ta sklop aktivnosti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lahko vstanejo in po 30 sek sedejo 2. Lahko 30 sek poskakujejo/delajo počepe
Kaj potrebujemo? MATERIAL	/

Uvod v organizacijo časa	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci razmislijo o praktičnih vodilih, ki jim lahko pomagajo pri učinkoviti organizaciji časa. Na podlagi fiktivnega primera sestavijo
Trajanje?	60 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<i>Če začnemo z aktivnostjo, v kateri vsak premišljuje zase (npr. Koliko je 30 sek?) lahko vključimo še kakšno zabavno nalogo, v kateri morajo sodelovati skupaj.</i>

Izračunajmo čas! [5 min]

- Koliko dni ima leto 2016?
- Koliko ur ima leto 2016?
- Koliko ur porabimo za spanje? (izračunaj za osebo, ki v povprečju spi 7 ur)
Koliko ur ostane?
- Koliko ur porabimo še za prehranjevanje, če bi naj na dan za pripravo obroka in užitje porabili pribl. 4 h. Koliko ur na leto ostane?
- Koliko je to ur v dnevu?

Vsakemu udeležencu damo list in pisalo. Sprašujemo jih naslednje:

1. Kaj so prednosti, ki jih pridobimo z učinkovito organizacijo časa? / Zakaj je pomembno, da znamo organizirati čas? [namenjeno osmišljanju te aktivnosti] **[10 min]**

Vsi udeleženci naj na post it lističe kaj bi njim lahko doprinesla premišljeno organiziranje obveznosti, ki jih želijo narediti. Za to je namenjeno 3 min časa. Lističe nalepimo na vidno mesto. Vsak naj vstane in pred vsemi ostalimi predstavi zapisano. Po potrebi še dopolnimo seznam.

Nekatere prednosti: imamo nadzor nad delom, zmanjšamo nered, zmanjšamo zmedo in stres, več časa za pomembnejše naloge, boljša pripravljenost na naslednje dni, manj pozabljanja, višje zadovoljstvo in osebna učinkovitost.

2. Vrnimo se h Katarini. [njena zgodba] Katarina ima veliko opravil, ki jih mora opraviti v naslednjem tednu opraviti. Naša naloga je, da razberemo kaj sploh so ta opravila. **[10 min]**

Udeleženci naj preberejo zgodbo in vsako opravilo vpišejo na svoj post it listič.

3. Katarina ima hude težave z organiziranjem vseh aktivnosti. Kaj bi ji predlagali, da bi lahko sestavila urnik za naslednji teden? **[15 min]**

Najprej jim damo 3-5 min, zato da lahko vsak zase premisli kaj bi ji predlagal/a, nato pa jim omogočimo še 10 min, da drug drugem predstavijo zapisano in predebatirajo o zapisanem ter skupaj ustvarijo seznam pravil. Pravila zapiši na plakat oz. naj bodo na vidnem mestu, saj so podlaga za naslednjo nalogo (4).

Pravila:

Naredi to-do list.

Pripravi si kaj bo počel jutri.

Uporabljaljaj organizacijske pripomočke.

Analiziraj dejavnike, ki ti kradejo čas. [telefoni, mejli, soc. omrežja]

Bodi točen.

Poskrbi zase (hrana, rekreacija, spanje, ODMORI)

Najprej naredi tisto, kar vzame največ časa.

4. Pred vami je njen tedenski urnik, na katerem so zapisana že vse stalne obveznosti, ki jih ima. Smiselno razporedite še

	ostale, ki ste jih zapisali. Pri tem skušajte upoštevati tudi zapisana pravila. [20 min]
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Pisalo, papir (6 A4 listov + 2 A4 lista) Katarinina zgodba / prošnja za pomoč pri organiziranju časa Katarinin urnik z že vpisanimi obveznostmi in prostorom za vpis ostalih

Teoretične tehnike za organizacijo časa in sestava urnika Pilotov

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci so v sklopu prejšnjih aktivnosti zastavili določene obveznosti, ki se jih bodo morali držati, če bodo želeli uspešno 'leteti' v smeri svoje spremembe, zato s to aktivnostjo želimo doseči razmislek o obveznostih in razporeditev teh obveznosti v svoj urnik.
Trajanje?	45 min
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Po aktivnosti 'Uvod v organizacijo časa' imajo udeleženci večji vpogled v strukturiranje svojega vsakdana (sploh tisti, ki tega niso nikoli imeli/počeli). Na tej točki lahko sledi teoretična edukacija o organiziranju prostega časa, ob tem pa je smiselno tudi vpletanje konkretnih situacij iz obravnavanega primera. Naj razlaga res temelji tudi na konkretnih primerih. [max. 20 min]</i></p> <p><i>Kot vir mi služi diplomska neke študentke Ekonomske-poslovne fakultete: Upravljanje časa na delovnem mestu:</i> file:///C:/Users/Jaz/Downloads/rizmal-kaja.pdf (str. 21 -)</p> <p>Ključne točke, ki bi jih lahko predstavile:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Slika storilnostne krivulje</u> (dopoldan največja storilnost, upad, nato pa porast še nekje popoldan; odvisno od osebnostnih značilnosti osebe) - <u>Uporabni nasveti za oblikovanje urnika:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. načrtovanje le dela dneva (ostalo za nepričakovane situacije: 60 % dnevni načrt, 20 % za nepričakovane situacije, 20 % za spontane dejavnosti), 2. najprej načrtujemo prioritete naloge (torej tiste, ki jih moramo zaradi rokov najprej narediti), 3. kombiniranje nalog (npr. ob čakanju, da se posoda v pomivalnem stroju opere, lahko naredimo različne vaje/ narišemo oblačilo ali pa ob vožnji s trolo na drugo stran mesta lahko...), 4. za nezaključene naloge v prejšnjih dneh je potrebno poiskati čas v naslednjih dneh, in sicer tako, da zamaknemo ali izpustimo tista opravila, ki niso pomembna,

	<ol style="list-style-type: none"> 5. pri postavljanju prioritetnih nalogu upoštevamo Pareto princip 80/20 (le 20 % v dnevni aktivnosti daje 80 % rezultatov) 6. urnik naj bo vedno izobešen na vidnem mestu, 7. svoj koledar preverimo vsaj dvakrat na dan (tako posameznik ve, kaj lahko pričakuje od dneva), 8. načrtujemo čas glede na svoje zmožnosti (ne postavljajmo si preveč obveznosti naenkrat, saj je velika verjetnost, da jih ne bomo opravili, to pa lahko deluje demotivirajoče) <p><i>Naloga udeležencev je, da o razmislijo vseh obveznostih, ki jim bodo morali v prihodnjih mesecih slediti.</i></p> <p>Razmislite o obveznostih, za katere ste spoznali, da morajo biti del vašega vsakdana, če želite priti do svoje spremembe. Vsako obveznost posebej zapišite na svoj post it listič. [5 min]</p> <p>Vaša naloga je, da v urnik vnesete te aktivnosti. Ne pozabite najprej razmisliti o tistih stalnih. Pri razvrščanju aktivnosti razmislite, kdaj si želite kaj početi (če sploh imate možnost izbire in niste omejeni z ostalimi obveznostmi). Obveznosti razporedite tako, da jih boste res lahko izpolnjevali. [20 min]</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	<p>Slika storilnostne krivulje</p> <p>Barvne kartice s posameznimi ukrepi za lažjo razlago in vizualizacijo razlage</p> <p>Post it lističi, pisala</p> <p>Urniki (tabela, v kateri so v zgornji vrstici zapisani dnevi, na strani pa so zapisane ure v razmiku 30 min)</p>

Osebnostna rast

Zagon za ... motivacija in vztrajnost Trema vs. sproščenost

Prenašanje virov na časovni črti	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti osvojijo tehniko, orodje za nadzorovanje treme in vzpostavljanje dobrega počutja.
Trajanje?	60 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	Izberi si situacijo, ki te čaka v prihodnosti. Napiši jo na list. Razmisli, kako se želiš v situaciji počutiti. Zapiši nekje 3 zelena počutja na list. To imenujemo stanja.

	<p>Za vsako stanje poišči tri dogodke v življenju, ko si se tako počutil. Ni pomembno, da so ti dogodki povezani s situacijo, pomembni so občutki, ki jih doživljate od misli na dogodek. Zapiši te dogodke na listke.</p> <p>V prostoru določi, kje je sedanjost in tja položi listek z napisom sedanjost. Prav tako določi, kje je ciljna situacija in tja položi list z zapisom situacije. Prav tako položi dogodke s pozitivnimi doživljanji na tla, v kronološkem zaporedju.</p> <p>Sedaj stopi na točko sedanjosti, usmerjen proti ciljni situaciji, proti prihodnosti. Listi s dogodki se naj nahajajo za teboj. Stopi do ciljne situacije in si predstavlja sebe v tisti situaciji. Kaj vidiš, kaj slišiš, kako se počutiš?</p> <p>A: Stopi nazaj prosti sedanjosti in začni korakati proti prvemu dogodku. Ko si pri tem dogodku, se vživi vanj. Kaj vidiš, kaj slišiš, kako se počutiš?</p> <p>B: Ko imaš to stanje aktivirano, pojdi proti ciljni situaciji in zadržuj pozitivno stanje.</p> <p>C: Sedaj podoživite ciljno situacijo z danim občutkom. Kaj sedaj vidiš, slišiš, kako se sedaj počutiš?</p> <p>D: Ko si podoživel situacijo, stopi na stran in se stresi. Ponovno stopi na točko sedanjosti in ponovi korake A-D za vse zapisane dogodke.</p> <p>Stopite v točko sedanjosti in pojdite proti ciljni situaciji. Ko lahko podoživite ciljno situacijo in se ves čas dobro počutite, je psihološka priprava na situacijo zaključena.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Listi in listki Pisala Prazen prostor

G. Stanislavski	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti osvojijo tehniko, orodje za nadzorovanje treme in vzpostavljanje dobrega počutja.
Trajanje?	20 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>Uvod - vživljanje v situacije nemoči/moči:</u></p> <p>Ne samo, da naše počutje določa kakšno imamo držo, tudi obratno velja. Torej tudi to kako se držimo lahko povzroča določene občutke. Kajti naši možgani si "zapomnijo" počutje in ga povežejo s našo držo, predvsem če je to večkrat ponavljajoče.</p> <p>Preizkusimo če to drži.</p> <p>Žreb situacij nemoči. Vsi se postavimo v to pozicijo in smo v njej 90 sekund. Nato se stresemo in pogovorimo kako smo se počutili.</p> <p><i>Ponovimo še dvakrat za vse situacije nemoči.</i></p> <p>Nato žrebamo situacije moči. Ponovno se postavimo v pozicijo in</p>

	<p>smo v njej 90 sekund. Nato se stresemo in pogovorimo kako smo se počutili.</p> <p><i>Ponovimo še dvakrat za vse situacije moči.</i></p> <p>Pogovorimo se o razlikah med prvimi in drugimi položaji. Ali je razlika? Kako ste se počutili v prvih treh pozicijah napram drugim trem? Ali obstaja kakšna razlika?</p> <p><u>Tehnika Stanislavski:</u></p> <p>Ta tehnika nam nudi "prvo pomoč" pred stresno situacijo.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izberi zeleno stanje, doživljanje, občutek za situacijo, ki je pred teboj. 2. Poišči dogodek, ko si se tako počutil in je bilo to občutje močno. 3. Popolnoma se vživi v tisto situacijo, dogodek. Kaj vidiš, slišiš, čutiš? Pusti, da se to občutenj, podoživljanje popolnoma razvije. 4. Z aktiviranim stanjem vstopi v stresno situacijo.
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Listki z stanji moči in nemoči, v dveh vrečah.

Umirjenost (spanje, osredotočenost)

Slackline	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Preusmerjanje pozornosti iz nepomembnih in/ali negativnih misli v posamezen trenutek. Fokus na trenutno situacijo - 'obdržati se na vrvi'. Udeleženci razvijajo motivacijo za napredovanje, vztrajnost ter fizično in psihično moč. Telesno so aktivni, so na svežem zraku.
Trajanje?	45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Gremo v naravo in najdemo primerno mesto za postavitev vrvi. Skupaj jo napnemo.</i></p> <p>Sedaj pa se bomo skupaj preizkusili v hoji po vrvi. Je že kdo kdaj poskusil? Bi vsi poskusili, ali si kdo ne želi? Pomembno je, da se poskusimo obdržati na vrvi, najprej na eni nogi, nato, ko se počutimo dovolj udobno, nadaljujemo in poskusimo narediti prvi korak. Nogi imamo skrčeni, teža je na nogi, ki je na tleh, z njo se tudi odrinemo. Ko smo enkrat na vrvi, poskrbimo, da so kolena čim bolj narazen, da nam jih ne obrača navznoter. Z nogami poskusimo narediti črko T (sprednja noga gleda naprej, zadnja noga pravokotno na sprednjo). Kolena so pokrčena. Potrudimo se, da imamo vzravnani hrbet. Gledamo naprej, pogled usmerimo v neko točko na drevesu in se nanjo osredotočimo. Poskušamo loviti ravnotežje. Pomagamo si z rokami, pri čemer naj bodo roke čim bolj mehke in gibljive...roke 'plešejo' s telesom.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Slackline in deko, da se tisti, ki ne bodo hodili, ali pa bodo čakali na vrsto, usedejo.

Dihalne vaje - Sončev dih, Lunin dih in Ognjeni dih	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Sprostitev napetosti v telesu, poživitev telesa in duha. Umirjanje misli. Nova energija za nadaljevanje aktivnosti.
Trajanje?	10 minut (zjutraj in med aktivnostmi)
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Posedemo se v krog. Hrbtenica je zravnana. Enkrat globoko vdihnemo in izdihnemo, da sprostimo telo.</p> <p><u>Sončev dih:</u> Kazalec in sredinec desne roke položimo na točko med obrvmi. Zrak iz pljuč z izdihom potisnemo ven. Nato z prstancem in mezincem zamašimo levo nosnico in globoko vdihnemo skozi desno. Ko napolnimo pljuča, za kratek trenutek s palcem zapremo še desno nosnico in zadržimo dih. Sprostimo levo nosnico in izdihnemo. Ko je izdih končan za trenutek zapremo obe nosnici, nato sprostimo desno in vdihnemo skozi njo. Zapremo obe, sprostimo levo in izdihnemo. Zapremo obe, sprostimo desno in vdihnemo itd. Vdihujemo skozi desno, izdihujemo skozi levo. Vajo ponovimo, vsak v svojem ritmu, devetkrat. Pri vdihu smo pozorni na zrak, kako vstopa v naše telo, z mislimi mu sledimo od vstopa skozi nosnici, po poti do pljuč.</p> <p><u>Lunin dih:</u> Vdihujemo skozi levo, izdihujemo skozi desno nosnico.</p> <p><u>Ognjeni dih:</u> Sproščeno sedimo z zravnano hrbtenico. Roke položimo, eno na drugo, na trebušno prepono. Globoko vdihnemo tako, da popolnoma in do konca napnemo trebuh, nato počasi izdihujemo s hitrimi in kratkimi izdihmi.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Prostor.

Samopodoba/zavest

Coaching - life ali kolo življenja	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti prepoznajo področja, ki so za njihovo samopodobo pomembna. Prepoznajo kako močno imajo razvita ta področja in do kam bi jih želeli razviti.
Trajanje?	90 minut
Kako poteka aktivnost?	Ko razmišljate o sebi, kako se vidite, kako se zaznavate - Katera področja najbolj vplivajo na tvoje zaznavanje sebe? Kaj ti je

NAVODILA	<p>najbolj pomembno? Če se kdo ne more spomniti kaj mu je pomembno, mu lahko damo seznam iz katerega lahko izbere področja.</p> <p>Področja, ki najbolj zaznamujejo tvoj pogled nase, zapiši na list. Navedi 6 do 8 takšnih področji.</p> <p>Sedaj A3 list razdeli na toliko področji, kot si jih navedel. Seveda v vsak prostor zapiši posamezno področje.</p> <p>Za vsako področje razmisli, kako zadovoljno se počutiš na lestvici od 1 do 9. To označi z zeleno barvo.</p> <p>Razdeli 100 enot med ta področja, vendar nobeno področje ne more imeti enakega števila enot.</p> <p>Nato za najpomembnejši dve področji označi kje bi si žele biti na lestvici od 1 do 9. To označi z drugo barvo.</p> <p>Konkretno opiši to zeleno situacijo.</p> <p><i>Sedaj se osredotočimo na eno od dveh prioritetenih področji, nato še na drugega.</i></p> <p>Kako veš da si tukaj na lestvici in ne tukaj? Kako bi vedel da si tukaj in ne tukaj? Kaj bi moral narediti da boš tukaj in ne tukaj?</p> <p>Zastavljamo SMART cilje!</p> <p>Te korak, odgovore na kaj moraš narediti, skušajmo čim bolj konkretizirati. Dajva to narediti po SMART metodi. Skušajva za vsak korak:</p> <p>S - specifično opredeliti, tako da ga bo razumel tudi nekdo, ki sedaj ne sedi tukaj</p> <p>M - opredeliva ga merljivo, določiva kako boš vedel, da si ta korak uspešno naredil</p> <p>A - poglejva ali je ta korak dosegljiv, imaš dovolj virov, da ga dosežeš, dovolj spretnosti, časa, znanj ...</p> <p>R - še enkrat poglejva, ali te prav ta korak pelje do zelenega stanja, situacije</p> <p>T - koliko časa pa potrebuješ za ta korak</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	<p>Listi A3 in pisala</p> <p>Seznam področji, ki lahko vplivajo na samopodobo: zdravje, finančno stanje, izobrazba, znanje, spretnosti in veščine, odnosi, družina in prijatelji, ljubezen, kariera, okolje (dom, soba), prosti čas, hobi, zabava in rekreacija, uspehi</p>

Pozitivne stvari na meni: Jaz, super junak!

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Dvig pozitivne samopodobe in posledično samozavesti. Vsak od udeležencev pri sebi in v svojem življenju prepozna pozitivne lastnosti, kvalitete in dosežke.
Trajanje?	35 minut (2 x 2,5 min za navodila, 2 x 10 min za risanje / pisanje, 10 min za evalvacijo)
Kako poteka aktivnost?	Vsak od udeležencev dobi list papirja. Flumastri in ostala pisala so na sredini, namenjeni vsem.

NAVODILA	<p>Zamislite si svojega najljubšega super junaka. Razmislite o njegovih lastnostih, zunanjih - vizualnih in notranjih - osebnostnih. Če vam noben od že obstoječih super junakov ni všeč, si izmislite svojega. Kako izgleda? Kakšne osebnostne in karakterne lastnosti ima? Kaj počne? Kakšna je njegova super moč? Bodite čim bolj specifični in natančni pri opredeljevanju njegovih lastnosti. Razmislite tudi o tem, zakaj je vaš najljubši super junak, kaj vam je najbolj všeč na njem? V čem je zares dober? Vse to napišite, ali pa narišite na list papirja. Imate 10 minut časa.</p> <p><i>Ko končajo z zapisovanjem in/ali risanjem...</i></p> <p>Sedaj pa razmislite o svojih pozitivnih lastnostih in vseh stvareh, ki jih cenite pri sebi. Na kaj ste ponosni? V čem ste zares dobri? Kaj vam je najbolj všeč na vas samih in zakaj? Katere od teh lastnosti si delite s svojim najljubšim super junakom? Obrnite list papirja in zapišite še svoje dobre lastnosti...tako kot pri super junaku, se ne omejujte, ampak jih poskusite poiskati čim več...naj bodo zunanje, telesne, notranje, osebnostne, značajske, itd. Nato označite tiste lastnosti, ki so skupne vam in vašemu najljubšemu super junaku.</p> <p><i>Ko končajo sledi refleksija:</i></p> <p>Kako ste se počutili, ko ste iskali pozitivne lastnosti pri super junaku? Kako ste se počutili, ko ste iskali pozitivne lastnosti pri sebi? Kaj vam je bilo težje? Ali vam je težko razmišljati o sebi in svojih lastnostih? Ali se vam zdi, da je pozitivna samopodoba pomembna in zakaj? Kaj vse je del pozitivne samopodobe?</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Listi A4 in flumastri.

Tehnike za krepitev samopodobe: Vodena fantazija

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci se naučijo določen problem oz. neprijetno stvar / situacijo pretvoriti v nekaj pozitivnega, v priložnost, izziv. Naučijo se kako tisto, kar menijo, da 'morajo' pretvoriti v to, kar oni želijo zase, svoje življenje in napredek. Skozi pozitivne afirmacije samih sebe in skozi pohvale za uspešno opravljeno delo in trud, dvignejo lastno samopodobo, postanejo močnejši in bolj samozavestni.
Trajanje?	30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Z udeleženci gremo nekam ven, v naravo in se posedemo, uležemo na tla, na dekice in armaflekse (v primeru slabega vremena ostanemo znotraj hiše).</i></p> <p>Vsak naj najde svoj prostor, svoj kotiček, tako da se bo počutil varno in udobno. Usede naj se na tla, na armafleks ali dekico. Udobno naj se namesti, lahko sedi, lahko leži, kot mu najbolj odgovarja. Trikrat naj globoko vdihne, izdihne in počasi, vsak ob svojem času, ko bo pripravljen, zapre oči ter se prepusti vodeni fantaziji.</p>

	<p>“Vsak naj si zamisli neko konkretno težavo v svojem življenju, nekaj kar ga ovira pri tem, da bi napredoval, kar ga muči, mu povzroča preglavice, kar ga jezi, žalosti, kar mu ne pusti spati...lahko je to neka konkretna stvar, za katero ve, da je neizogibna in jo mora storiti, pa mu je to odveč in neprijetno. Lahko je to nek neprijeten spomin iz preteklosti, ki ga še ni predelal, lahko je konkretna življenjska situacija, v kateri ni zadovoljen in bi jo rad spremenil. Pustite občutkom, da pridejo na plan in pustite mislim, da gredo svojo pot. <i>Nekaj sekund tišine, da se uživajo.</i></p> <p>Sedaj pa si zamislite, da se ta vaša težava pretvori v žival, katere vas je najbolj strah. Lahko se pretvori tudi v grozno pošast. Naj neko bitje prevzame podobo vaše težave. Povabim vas, da si zamislite kako stojite pred tem bitjem. Kako se počutite, ko ste soočeni z njim? Si ga želite premagati? Zamislite si, da se bo ta vaša težava v primeru zmage nad bitjem pretvorila v novo življenjsko priložnost in vam odprla nove možnosti za doseganje vaših ciljev, vam dala nove ideje in nov zagon. Bi sprejeli izziv? Bi se spopadli z groznim bitjem in ga poskusili ukrotiti? Si sami to želite? Povabim vas, da premagate strah in se spopadete z njim, prevzamete kontrolo nad njim. Predstavljajte si, kako ga napadete, vizualizirajte si celoten boj ter kako ga končno, po napornem boju tudi premagate in ukrotite. Predstavljajte si veličasten trenutek svoje zmage in krotko, ubogljivo ter prijazno bitje, ki vam ga je uspelo ukrotiti. Ima bitje zdaj drugačno podobo kot prej? Kako se počutite vi? Ste ponosni nase in na svoj dosežek? Ste veseli, ker ste šli v spopad? Je bilo težko? Bi šli še enkrat? Zbližajte se s trenutnimi občutki, pomirite se z njimi in ko boste pripravljeni, počasi odprite oči.”</p> <p><i>Refleksija:</i> Kako ste se počutili ob vodeni fantaziji? Se vam je bilo težko živeti v vlogo? Vam je bilo težko razmišljati o svoji težavi? Bi mogoče sedaj lažje svoje težave jemali kot nove izzive, nove priložnosti? Ali menite, da vam bo sedaj lažje prepoznati pozitivne strani konkretnih življenjskih težav? Bi znali prepoznati svoje pozitivne lastnosti in močne točke, ki vam lahko pomagajo pri premagovanju svojih težav?</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Prostor in sonce!

Finance

Marko varčuje	
Kaj želimo doseči z	Piloti se naučijo oblikovanja finančnega načrta.

aktivnostjo?	
Trajanje?	50 min
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Na steno nalepimo "Markota", predstavimo ga in opišemo njegovo finančno stanje. Vse informacije sproti vpisujemo.</i></p> <p>Marko je star 23 let in je brezposeln. Na mesec dobi 210€ "socialne", 50€ pa mu dajo starši. Kot novoletno zaobljubo si je zadal cilj, da bo do konca leta prihranil 240€, da si bo lahko kupil letalsko karto in obiskal prijatelja v tujini.</p> <p>Mesečno zapravi 25€ za naročnino za telefon in 30€ za stvari za osebno higieno. Vsak teden gre najmanj 5x na pijačo s prijatelji, za katero vsakič plača prb. 3€. Vsak petek gre tudi žurat in takrat zapravi prb. 25€. Vsak mesec si kupi tudi nova oblačila, za katera zapravi prb. 45€.</p> <p>Sedaj želi ugotoviti, kje in kako bi lahko prihranil denar.</p> <p><i>Piloti v tabelo na plakatu (plakat št. 1) vpisujejo podatke.</i></p> <p>Ko je Marko videl, koliko na mesec za kakšno stvar zapravi, se je odločil, da si bo naredil tabelo in ocenil, katere stvari mu največ pomenijo, da bo lahko ugotovil, kje lahko prihrani.</p> <p><i>Napišemo: 1. Higiena, 2. Telefon, 3. Druženje, 4. Žuranje, 5. Oblačila (1 - najpomembnejše, 5- najmanj). Nov plakat (plakat št. 2), po vrsti zapišemo od najpomembnejše do najmanj, v drugi stolpec zapišemo koliko zapravi, v tretjega piloti zapišejo koliko bi si Marko pri kateri kategoriji lahko zamejil €. V četrti stolpec napišejo prihranek. Na koncu vprašamo, koliko bi Marko lahko na teden prihranil, da doseže cilj (5€) in vprašamo kako bi Marko še lahko zaslužil. Ideje pišemo na plakat.</i></p> <p><i>Razdelimo delovne liste, si sami oblikujejo varčevalni načrt, listi ostanejo njim.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Dva plakata s tabelo (plakat št. 1 = 2 stolpca, 6 vrstic; plakat št. 2 = 4 stolpci, 7 vrstic), Plakat oz. izrezan Marko, flomastri, delovni listi

Pozitivna rutina

Vsak dan bom 3...

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?

Osvajanje vsakdanjih navad in pozitivne rutine. Z malimi spremembami vsakdana pomembno vplivamo na vzpostavitev pozitivne rutine.

Trajanje?	Cel teden, vsak dan.
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<i>Na začetku tedna udeležencem predstavimo navodila:</i> Za vsak dan v tednu si oblikujte plan treh nalog. Naloge so lahko vsak dan enake, lahko pa so tudi različne. Naloge izvedite enkrat tekom dneva, med skupnimi aktivnostmi. (Primer naloge bi npr. bil: <i>zjutraj naredim tri sklece, po kosilu 3min meditiram, pred večerjo 5min. plešem</i>)
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Udeleženci sami poiščejo material, ki ga potrebujejo v okolju

Vsak dan - kar sicer ne bi

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Premagovanje lenobe in dolgčasa ter iskanje novih interesov in vsakdanjih aktivnosti.
Trajanje?	Vsak dan, kadarkoli tekom dnevnih aktivnosti.
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<i>Na začetku tedna udeležencem damo navodila:</i> Vsak dan naredite nekaj, česar drugače ne bi, ker vas je strah, ker imate tremo, ker ste sramežljivi, lenobni, ali pa vam je neprijetno. Lahko naredite tudi nekaj, kar mislite, da delate slabše in vam ne gre najbolje. Potrudite se, da se boste z vajo izboljšali.
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Udeleženci v svojem okolju sami najdejo potreben material.

Vsak dan skrbim za ...

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Pridobitev občutka odgovornosti za pomembne stvari v njihovem življenju.
Trajanje?	30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<i>Udeleženci prvi dan izdelajo nekaj, za kar bodo morali skrbeti do konca tedna. Ta izdelek se ne sme uničiti, izgubiti, itd.</i> Na voljo je različen material. Vaša naloga je, da izdelate svoj osebni predmet, ki bo imel za vas v naslednjem tednu velik pomen in veliko vrednost. Skrbeti boste morali, da se ne uniči in ga budno spremljati, da se ne izgubi.
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Plastelin, karton, stare revije, flukimastri, kamenje in ostali naravni materiali, das masa, plastični lončki, plastični pribor, blago, kolaž, papir, baloni,...

Kaj novega sem danes dosegel? Kaj novega sem se danes naučil o sebi?	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci se naučijo prepoznati male pozitivne dosežke v svojem vsakdanu, svoje pozitivne lastnosti in osebni napredek. S tem dvigajo svojo samopodobo in pridobivajo samozavest.
Trajanje?	5 minut, vsak večer
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Vsak od udeležencev prvi večer dobi mali kozarec za vlaganje, na katerem bo nalepka: 'Kozarec mojih pozitivnih dosežkov' (oz. nekaj podobnega, mogoče bolj izvirnega). V ta kozarec, bo vsak izmed njih moral vsak večer dati listek s svojim dosežkom, na katerega je bil tisti dan najbolj ponosen, ali pa lastnost / pozitivno stvar, ki so se jo tisti dan naučili / spoznali o sebi.</i></p> <p>Vsak bo dobil svoj kozarec v katerega bo do konca tedna shranjeval svoje pozitivne dosežke in / ali lastnosti, ki jih je osvojil / pridobil v Galiciji. Kozarce imejte nekje shranjene, lahko na vidnem mestu, lahko pa zanje najdete tudi kakšno skrivališče. Vsak večer si boste vzeli nekaj minut časa, da boste razmislili o tem kaj novega ste se v tem dnevu naučili, kaj novega ste spoznali o sebi, na kateri svoj dosežek tega dne ste ponosni, kaj ste izvedeli o sebi, kar vas je razveselilo itd. To boste vsak večer napisali na post-it listek in ga spravili v svoj kozarec.</p>
Kaj potrebujemo?	Kozarce za vlaganje, post-it listke, pisala.

Izdelaj si svoj pripomoček - oz. Razmisli o svojem pripomočku	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	S to aktivnostjo želimo udeležence seznaniti z različnimi oblikami pripomočkov za organiziranje časa ter jih spodbuditi k razmisleku o svojem najprimernejšem pripomočku za organizacijo časa.
Trajanje?	20 min
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Najprej udeležence spoznajo različne oblike pripomočkov za organizacijo časa.</i></p> <p>Na kakšen način si ljudje organizirajo svoj čas? [3 min] <i>Odgovore zapisujemo na plakat. Pomembno je, da za vsako idejo skušajo poiskati prednosti in slabosti posameznega pripomočka.</i></p> <p>Razmislite, kaj so prednosti tega pripomočka? Kaj pa slabosti? [17 min] Ob koncu naštevanja slabosti vprašajte 'Ali lahko kaj storimo, da bi to preprečili?' / 'Kako se izogniti takšnim neprijetnostim?' .</p> <p><u>Rokovniki:</u></p>

	<p>(+) enostavno vpisovanje terminov za določene obveznosti; shranjene dejavnosti tudi za nazaj; enostavno označevanje določenih zadev; takojšnji vpis, če se karkoli spremeni...</p> <p>(-) lahko se uničijo (jih polijemo, raztrgamo, umažemo); rokovnik zgubimo (kar pomeni, da izgubimo vse informacije); dostop do informacij je dostopen vsem, ki dobijo rokovnik v roke (zato ni primerno vpisovati kakšnih gesel, naslovov...)....</p> <p><u>Elektronsko upravljanje s časom – elektronski pripomočki:</u></p> <p>(+) opozarjanje na roki (opomniki); imamo jih že ne telefonih in lahko hitro zapišemo, ko pride do spremembe;</p> <p>(-) tehnologija je nezanesljiva (lahko se sesuje); vizualna ustreznost? (lahko videz zastavimo tako kot si sami želimo?)</p> <p>Na koncu udeležence pozovemo, da razmislijo kaj je tisti pripomoček, ki njim najbolj ustreza in zakaj. Ne izključujemo možnosti souporabe obeh.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Plakat Flumastri (barvni)

Refleksija dneva

Refleksija	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti reflektirajo dnevni proces.
Trajanje?	15 min
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	S čim sem prišel/a? Kako sem se počutil/a? Kaj sem pridobil/a? Ugotovil/a sem ... Zdaj lahko... Zdaj bom počel/a drugače... Kaj še potrebujem? Zanima me še...
Kaj potrebujemo? MATERIAL	

Skupne aktivnosti (skupno bivanje, povezovanje skupine)

Kopiloti na žaru	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Vzpostavljanje zaupnega odnosa med Kopiloti in udeleženci.
Trajanje?	30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	Kopiloti gredo na žar. Preden se spečemo, nas lahko petkrat zavrtite. Imate možnost, da nas vprašate kar želite. Vprašanje zastavljate celi skupini, a le ena od nas bo nanj odgovorila. Imate X časa, da nas obračate, ker potem se bomo dodobra zapekle. Spraševanje in odgovarjanje na vprašanja.
Kaj potrebujemo? MATERIAL	6 stolov, kjer bomo Kopiloti sedeli

Strupena reka	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Skupina se sprosti, Piloti vzpostavijo telesni stik, Piloti skupaj snujejo strategijo.
Trajanje?	45 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	Pred vami je naloga, da kot skupina prečkate reko, ki je v kanjonu. Vendar, ta reka je strupena! Posledično, če nekdo od vas stopi v reko, morate začeti znova. In kako boste prišli čez reko? Imate 10 varnih postojank, ki vas zaščitijo pred strupeno reko (<i>to so kartoni</i>). Vendar pozor! Če se nihče od vas ne dotika varnega kartona, bo leta odplaval po reki in za večno izgubljen.
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Narisano ali označeno reko, dolgo prbl. 5 metrov. 10 kosov kartona, velikih prbl. A4 format.

Sestavimo pravljico	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Medsebojno sodelovanje znotraj skupine, povezovanje, trening komunikacijskih veščin in sklepanja kompromisov. Prebujanje domišljije, iskanje novih idej in zamisli. Vaja za samozavestno nastopanje in zastopanje / prezentacijo svojega dela.
Trajanje?	75 minut (10 min pripovedovanje, 20 min zapisovanje, 20min priprava na predstavitev, 10 min predstavitev, 15 min refleksija)

<p>Kako poteka aktivnost? NAVODILA</p>	<p><u>1.del:</u> <i>Posedemo se v krog.</i> Pred vami na tleh so različne slike. Tisti ki začne, izbere sliko, ki mu najbolj pade v oko. Začne pripovedovati pravljico glede na to, kar mu prikazuje slika. Ni nujno, da se pravljica vsebinsko navezuje na sliko, lahko je le asociacija nanjo. Naslednji v krogu nadaljuje s pripovedovanjem pravljice tako, da izbere naslednjo sliko iz tal in doda svoj del pravljice. Tretji nadaljuje na isti način itd. Pripovedovali bomo toliko časa, dokler ne porabimo vseh slik. Bodite pozorni, kaj pripovedujejo drugi in si pravljico poskusite zapomniti.</p> <p><u>2.del:</u> <i>Ko porabimo vse slike.</i> Pravljico boste sedaj vsi skupaj poskusili zapisati. Med seboj se dogovorite, kdo bo pravljico zapisoval. Lahko jo zapisuje tudi več različnih oseb, če tako želite. Pravljica naj ima uvod, jedro in zaključek. Lahko se zaključi tako, kot se je zaključila besedna pravljica v krogu, lahko pa si skupaj izmislite nov zaključek. Za zapis pravljice imate na voljo 20 minut.</p> <p><u>3.del:</u> <i>Ko končajo z zapisovanjem</i> Pravljico boste sedaj predstavili nam, Kopilotkam. Dogovorite se, na kakšen način. Na voljo imate tri možne načine: kot gledališko predstavo, kot radijsko igro ali pa kot strip. Izberite način, ki vam najbolj ustreza in si razdelite vloge in naloge. Za pripravo na predstavitev imate na voljo 20 minut.</p> <p><u>4.del:</u> <i>Predstavitve pravljice</i> <i>Udeleženci nam Kopilotkam predstavijo / uprizorijo pravljico na način, ki so si ga izbrali.</i></p> <p><u>5.del:</u> <i>Refleksija; posedemo se nazaj v krog</i> Kakšna se vam je zdela aktivnost? Kako ste se počutili med ustvarjanjem pravljice? Vam je bilo lažje, ko ste o nadaljevanju pravljice razmišljali sami, ali ko ste pravljico ustvarjali skupaj z ostalimi? Se vam zdi, da ste dobro sodelovali znotraj skupine? Se vam zdi, da so bila vaša mnenja znotraj skupine dovolj upoštevana? Ste bili slišani? Kaj vam je bilo najtežje pri tej nalogi? Kaj vam je bilo najbolj neprijetno? Kaj pa najbolj prijetno? V katerem delu naloge ste najbolj uživali? Kaj vse je po vašem mnenju pomembno, ko sodelujemo z drugimi ljudmi?</p>
<p>Kaj potrebujemo? MATERIAL</p>	<p>Dixit kartice, A4 liste, flomastre in pisala.</p>

Gibalni papagaj

<p>Kaj želimo doseči z aktivnostjo?</p>	<p>Piloti delno sprostijo svoje blokade samocenzure.</p>
-----------------------------------------	----------------------------------------------------------

Trajanje?	40 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>Gibalni papagaj:</u> Postavimo se v krog. Signal bo potekal v levo smer. Naloga bo, da skušaš čim bolj posneti tvojega predhodnika. Kot nekakšni gibalni telefončki. Posnemaš vse, gib, smer giba, hitrost giba, besede, mimiko, kretnje ...</p> <p><u>Princeske in medvedki:</u> Postavimo se v pare, tako da se držimo/zahaklamo pod roko. En par bo začel tako, da je princeska in medvedek. Ostali smo gozd, drevesa v gozdu. Kot si lahko mislite, medved lovi princesko in princeska beži pred medvedom. Če medved ulovi princesko, se vlogi zamenjata. Princeska se lahko pred medvedom reši tako, da se priključi enemu paru, ga zahaklja pod roko. Tako zunanji v paru, torej ta, ki se ne drži bivše princeske postane medved, medved, ki je prej lovil princesko, pa ostane princeska. Ker pa to ni navadno lovljenje, nenazadnje gre za princeske in medvede, moramo zvedeti, kako se le-te obnašajo. Vsi v krogu opnašamo princesko in nato medveda. <i>Ko je to že utečeno in smo vsi prišli večkrat na vrsto, določimo različne settinge, kjer sta princeska in medvedek:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>princeska in medved sta slov motion</i> - <i>princeska in medved sta zaljubljena</i> - <i>princeska in medved sta poškodovana</i> - <i>princeska in medved sta pod vodo</i> - <i>princeska in medved sta na partyu</i> <p><u>Asociacije:</u> V paru si izmenjujemo asociacije. To je prva beseda, ki nam pride na misel. Lahko je čudna, smešna, nelogična, pa vendar je asoci</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	

Avtobus čustev	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Želimo doseči povezanost skupine in sprostitev.
Trajanje?	15 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Nekdo je šofer avtobusa in pobira štoparje. Vsak pride s svojim razpoloženjem in vsi v avtobusu (vključno s šoferjem) prevzamejo to razpoloženje.</i></p> <p>Lahko določimo tematiko razpoloženja, če želimo, da je ta aktivnost bolj umirjajoča. Npr. na avtobus vstopajo ljudje z bolj umirjenimi čustvi (blaženost, zaspanost, utrujenost, ...)</p>
Kaj potrebujemo?	/

MATERIAL	
----------	--

Vztrajanje	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Piloti najdejo čim več razlogov za vztrajanje za neko aktivnost in pridejo do idej, kako stvari narediti bolj zabavne, privlačne
Trajanje?	40 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><i>Delo ena na ena.</i> <i>Piloti se spomnijo neke stvari, ki jo morajo opraviti, pa jim za njo zmanjka motivacije oz. vztrajnosti (lahko tudi iz načrta do spremembe). Preko pogovora jih vodimo čez ta vprašanja, sami morajo priti do rešitev.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Zakaj bi rad to dosegel? - Kako se boš počutil, ko boš to dosegel? - Napiši vse, kar se spomniš, zakaj bi to naredil in zakaj ne bi - Ovire - kako preko njih? - Kako lahko zadevo naredimo bolj zabavno? (vključim prijatelja, glasba, pišem si motivacijske quote, ko naredim en korak se nagradim s sladoledom, si naredim načrt in mu sledim/sproti označujem,...) <p><i>Piloti si pišejo na list, list ostane njim oz. si ga shranijo k ostalim zadevam, ki jih bodo pogledali čez čas.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Papir, pisala

Skriti prijatelj	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci krepijo medsebojne vezi, utrjujejo poznanstva in pozitivni odnos do sočloveka.
Trajanje?	Vsak dan, cel teden.
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	Vsak bo iz klobuka izvlekel eno ime. Če bo slučajno izvlekel svojega, naj ga vrne nazaj in vleče še enkrat. Do pilota, katerega ime je napisano na listku, mora biti v prihodnjem tednu še posebej prijazen, prijateljski in pozoren. Kako boste izkazovali naklonjenost svojim skritim prijateljem, se odločite sami. Vsak od vas bo imel na steni tudi kuverto, namenjeno pozitivnim sporočilom svojih skritih prijateljev
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Kuverte z imeni.

“Jaz znotraj škatle”	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci se med seboj še bolj spoznajo ter sprostijo znotraj skupine.
Trajanje?	10 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>Posedemo se v krog. Med nami bo zaokrožila škatla. Ta škatla ima magične lastnosti, njena vsebina se namreč spreminja glede na značilnosti tistega, ki jo drži v rokah. Vsak, ki jo bo dobil v roke, bo moral razkriti, kaj se skriva v njej. Začel bo: “Ta škatla sem jaz, ker je v njej ___nekaj, kar je značilno zate (npr. veliko dobre volje)___ .</p> <p><i>Škatla nekajkrat zaokroži.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Prazna kartonasta škatla.

Neznana reč v vreči	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci urijo komunikacijske sposobnosti.
Trajanje?	20 - 30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p>V vreči se nahaja skrivnostni predmet. Nekdo izmed vas bo poskusil s tipanjem predmeta in natančnim opisovanjem njegovih lastnosti drugim razložiti kaj ta predmet je. Nikakor ne sme izdati za kaj se ta predmet uporablja, niti čemur je podoben. Lahko govori le o lastnostih, ki jih otipa. Drugi boste uganjevali. Lahko si pomagata tudi z risanjem. Ko se razkrije neznani predmet, se vsebina vrečke zamenja in opisovat pride nekdo drug izmed vas.</p> <p><i>To ponovimo tolikokrat, dokler vsi ne pridejo na vrsto.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	<p>Vrečko iz blaga. Različne, 5 naključno izbranih predmetov. Papir in flumastre (če bo kdo želel risati.)</p>

EFT tehnika za sproščanje	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Udeleženci se naučijo odpravljati različne čustvene težave, blokade, strahove in fobije, se sprostijo in umirijo.
Trajanje?	10 minut
Kako poteka aktivnost?	EFT tehnika je tehnika sproščanja, pri kateri s konicami prstov nežno tapkamo po meridianih – to so konci energetskih kanalov, ki potujejo

NAVODILA	<p>po našem telesu in po katerih se pretaka življenjska energija, kot verjamejo nekatere prakse in filozofije vzhoda. Medtem, ko tapkamo po meridianih, s pravilno verbalno komunikacijo identificiramo težavo in se odстранjujemo negativna čustva in strahove. Pomembno je, da svojih težav ne zanikamo in odganjamo stran od sebe, temveč, da se jih zavedamo, jih sprejmemo in na prijazen način odpravimo.</p> <p>Ko težavo prepoznamo, si jo priznamo, hkrati pa sprejmemo tudi sami sebe. S konicami prstov tapkamo po meridianih, medtem, ko si v mislih ponavljamo: "Zavedam se, da ___težava___, a kljub temu se sprejemam in spoštujem." Medtem globoko dihomo, da sprostimo celotno telo.</p> <p><i>Točke na telesu: sredina glave, pred obrvjo, senca, pod očesom, pod nosom, med ustnico in brado, ključnica, pod pazduho, prsni koš.</i></p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Miren prostor.

Slepo risanje	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Vaja za jasno izražanje, poslušanje in povezovanje med posamezniki.
Trajanje?	30 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	Vsak naj na list papirja nekaj nariše. Naj ne bo preveč kompleksno, a tudi ne najbolj preprosto. Vaših risb ne smete kazati drugim, poskušajte jih čim bolj skriti, da jih ostali piloti ne bodo videli. Nato se razdelite se v pare / trojke. Izberite tistega, ki bo prvi razlagal svojo risbo, ostali ga boste pozorno poslušali in risali po njegovi razlagi. Ko vsi končajo, si pokažite svoje risbe.
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Liste A4. Flumastre.

Vmesne aktivnosti (dvig energije, ledolomilci)

Kako me vidijo drugi?	
Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Prepoznavanje pozitivnih lastnosti pri drugih. Povezovanje znotraj skupine.
Trajanje?	20 minut (2 x 10 min.)

Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>Stol na moji desni je prazen:</u> Posedemo se v krog, en stol je prazen. Tisti, ki ima prazen stol na svoji desni začne in reče: "Stol na moji desni je prazen, želim, da ga zasede __IME__, ker menim, da je __POZ. LASTNOST__."</p> <p><i>Gremo nekaj krogov, tako da se udeleženci potrudijo prepoznati čim več pozitivnih lastnosti svojih kolegov.</i></p> <p><u>Zlata krona:</u> Posedemo se v krog, na tla. Tisti, ki začne, ima v rokah 'zlato krono'. Hodi okrog udeležencev in govori: "Zlato krono jaz imam, dam jo tistemu, ki mi danes polepšal je dan. Dam jo __IME__, ker _____." Tisti, ki dobi krono nadaljuje po istem principu.</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Prostor, stole in 'zlato krono' (oz. nek drug predmet)

Joga smeha

Kaj želimo doseči z aktivnostjo?	Razbijanje nerodnosti, vzpostavljanje pozitivnega vzdušja, sproščenosti znotraj skupine in smejanje.
Trajanje?	10 - 15 minut
Kako poteka aktivnost? NAVODILA	<p><u>1.vaja:</u> Sedimo v krogu. Nekdo začne s prvim smejalnim zlogom "HA", drogi nadaljuje, tako do konca kroga. Sedaj pa gremo čim hitreje; vsak, ki je na vrsti, mora čim hitreje izgovoriti "HA". Poskušajmo se čim bolj vživeti, poskušajmo čutiti ta "HA", kako prihaja iz globočin našega telesa.</p> <p><i>Gremo nekaj krogov, dokler ne postane dolgočasno.</i></p> <p>Sedaj pa bomo šli po samoglasnikih. Jaz rečem HA, ti HE, naslednji HI, HO, HU. Nadaljujemo vedno hitreje in zopet poskušamo čim bolj doživeti svoj zlog. Poskušajmo začutiti, kako odmeva skozi naše telo.</p> <p><i>Spet gremo nekaj krogov, dokler se ne začnejo dolgočasit.</i></p> <p><u>2.vaja:</u> Nekdo v krogu se začne smejati, ostali se mu pridružimo, dokler se smeh spontano ne razvije sam. Bi morda kdo spodbudil smejanje s kakšno čudno grimaso / obrazno mimiko, ali nerodno kretnjo?</p>
Kaj potrebujemo? MATERIAL	Prostor.