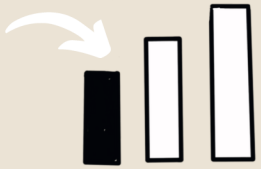
Promjena perspektive

Trajanje:

30 minuta

Složenost:



1

Broj sudionika:

4–10

Ideja:

Metoda „Promjene perspektive“ pomaže u sagledavanju problema ili situacije iz različitih kutova. To vodi do sveobuhvatnijeg razumijevanja i razvoja (novih) rješenja. Stavljanjem sebe u tuđu kožu mogu se smanjiti predrasude i potaknuti empatija.

Cilj:

- Poticati empatiju i razumijevanje kroz poštovan i konstruktivan dijalog
- Razviti dublje razumijevanje tuđih perspektiva i emocija
- Poboljšati vještine rješavanja problema

Materijali:

- Bijela ploča ili flipchart
- Markeri
- Bilježnica
- Olovka

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

Promjena perspektive

How to Apply the Method:

Korak 1: **Priprema – Definirajte problem i dodijelite uloge**
- Započnite s jasnim opisom problema ili situacije koju treba analizirati.
- Odlučite koje perspektive ili uloge treba usvojiti, npr. kupac, kolega, nadređeni.

Korak 2: **Zauzmite perspektive**
- Dodijelite različite uloge sudionicima ili im dopustite da sami odaberu uloge.
- Zamolite sudionike da se stave u svoje uloge i sagledaju situaciju iz te perspektive.

Korak 3: **Postavljajte pitanja**
- Postavljajte pitanja poput „Kako bi ova osoba vidjela problem?“ ili „Koja bi rješenja ova osoba predložila?“
- Zapišite odgovore i misli na ploču ili flipchart.

Korak 4: **Raspravite i razmislite**
- Raspravite o različitim perspektivama kao grupa.
- Zajedno razmislite o stečenim uvidima i mogućim rješenjima.

Korak 5: **Razvijte rješenja**
- Zajedno radite na razvoju konkretnih prijedloga rješenja koji uzimaju u obzir različite perspektive.

Korak 6: **Dokumentirajte**
- Zapišite rezultate i predložene akcijske korake.

Savjet

Koristite kartice s ulogama ili dijagrame kako biste bolje ilustrirali perspektive.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

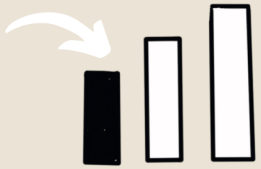
CC BY NC SA

Metoda 5-zašto

Trajanje:

30 minuta

Složenost:



1

Broj sudionika:

3—7 people

Ideja:

„Metoda 5 zašto“ je jednostavna, ali učinkovita tehnika za analizu uzroka problema. Pitanje „Zašto?“ postavlja se više puta sve dok se ne utvrdi korijen problema. Ova metoda vodi do dubljeg razumijevanja problema i pomaže u pronalaženju trajnih rješenja.

Cilj:

- Analiza uzroka: identificirati dublje uzroke umjesto samo površinskih simptoma
- Poboljšati vještine rješavanja problema
- Poticati detaljnu analizu i promišljanje o podrijetlu problema

Materijali:

- Bijela ploča ili flipchart
- Markeri

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
iREFLECT
Kofinanziert von der Europäischen Union

Metoda 5-zašto

Kako primijeniti metodu:

Korak 1: **Priprema – Definiranje problema**
Počnite s jasnim i preciznim opisom problema ili događaja koji treba analizirati.

Korak 2: **Prvo „Zašto?“**
Pitajte: „Zašto se ovaj problem pojavio?“
Napišite odgovor na ploču ili flipchart.

Korak 3: **Još četiri „Zašto?“**
Za svaki odgovor, ponovno pitajte: „Zašto?“ i napišite odgovor.
Ponovite ovaj korak dok ne odgovorite na pet „Zašto“ ili dok se ne utvrdi uzrok.

Korak 4: **Sažmite rezultate**
Raspravite identificirane uzroke kao grupa i razmotrite koje se radnje mogu poduzeti za rješavanje uzroka.

Korak 5: **Razvijte rješenja**
Izradite konkretne prijedloge rješenja i akcijske korake za uklanjanje uzroka.

Korak 6: **Dokumentirajte**
Zapišite rezultate i predložene radnje.

Savjet:

- Ne mora uvijek biti točno pet „Zašto“. Prilagodite metodu složenosti problema.
- Koristite dijagrame ili dijagrame toka ako su korisni za bolju vizualizaciju uzroka i rješenja.

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
iREFLECT
Kofinanziert von der Europäischen Union

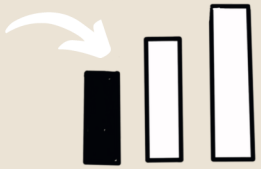
CC BY NC SA

Parafraziranje i sažimanje

Trajanje:

30 minuta

Složenost:



1

Broj sudionika:

1 ili više

Ideja:

Metoda „Parafraziranje i sažimanje“ uključuje ponavljanje onoga što je sugovornik rekao vlastitim riječima i sažimanje glavnih točaka. To osigurava da je poruka ispravno shvaćena i pomaže u sprječavanju nesporazuma.

Cilj:

- Potaknite aktivno slušanje i pokažite pažnju i angažman u razgovoru.
- Poboljšajte komunikaciju.
- Stvorite jasnoću i izbjegavajte nesporazume.

Materijali:

- Bilježnica
- Olovka

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

Parafraziranje i sažimanje

Kako primijeniti metodu:

Korak 1: **Priprema – Obratite pažnju**
Slušajte aktivno i pažljivo, ne prekidajući govornika.

Korak 2: **Parafraza**
Ponovite što je vaš sugovornik rekao koristeći vlastite riječi.
Započnite s frazama poput „Dakle, mislite…“ ili „Ako sam vas dobro razumio, kažete…“

Korak 3: **Potvrdite razumijevanje**
Pitajte je li vaša parafraza točna: „Jesam li to dobro razumio?“

Korak 4: **Sažmite**
Sažmite glavne točke u jednoj do dvije rečenice.
Koristite fraze poput „Dakle, da rezimiram, kažete…“ ili „Glavne točke su…“

Korak 5: **Zatražite povratne informacije**
Pitajte svog sugovornika nedostaje li nešto važno i je li sažetak točan.

Savjet

- **Aktivno slušajte:** Pokažite da slušate kimanjem glavom ili kratkim verbalnim priznanjima.
- **Budite strpljivi:** Pustite sugovornika da završi s govorom prije nego što parafrazirate ili sažmete.
- **Koristite jasan i koncizan jezik:** Pokušajte parafrazirati i sažeti što jasnije i preciznije.
- **Zabilježite:** Ako je potrebno, zapišite kratke bilješke kako biste ostali usredotočeni.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

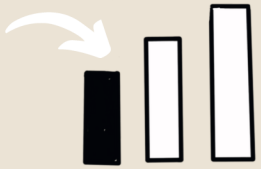
CC BY NC SA

Preoblikovanje

Trajanje:

30 minuta

Složenost:



1

Broj sudionika:

3–10

Ideja:

Metoda „Reframinga“ podržava sagledavanje situacije, problema ili uvjerenja iz nove perspektive. Da bi se to postiglo, mijenja se okvir u kojem se problem percipira. To pomaže transformirati negativne misli i emocije u pozitivne ili neutralne. Vodi do kreativnih i konstruktivnih rješenja te poboljšava samosvijest.

Cilj:

- Promijeniti percepciju zamjenom negativnih ili ograničavajućih obrazaca razmišljanja pozitivnim ili korisnim mislima.
- Poticati kreativno rješavanje problema i inspirirati nove načine razmišljanja i perspektive.
- Razmišljati i, ako je potrebno, prilagođavati vlastita uvjerenja i stavove.

Materijali:

- Bijela ploča ili flipchart
- Markeri
- Bilježnica
- Olovka

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
iREFLECT
Kofinanziert von der Europäischen Union

Preoblikovanje

Kako primijeniti metodu:

Korak 1: **Priprema – Definirajte problem ili situaciju**
Započnite s jasnim opisom problema ili situacije koja se analizira.

Korak 2: **Identificirajte trenutni okvir**
Zamolite sudionike da opišu trenutni okvir ili perspektivu kroz koju gledaju na problem. Zapišite ove opise na ploču ili flipchart.

Korak 3: **Postavite pitanja za preoblikovanje**
Postavite pitanja poput „Kako bi se ova situacija inače mogla vidjeti?“ ili „Koja bi bila pozitivnija interpretacija?“
Potaknite sudionike da razviju nekoliko alternativnih okvira.

Korak 4: **Procijenite nove okvire**
Raspravite o različitim novim okvirima kao grupa.
Zajedno razmislite o utjecaju ovih novih perspektiva na percepciju i mogućim rješenjima.

Korak 5: **Razvijte rješenja**
Zajedno razvijte konkretne ideje za rješenja na temelju novih okvira.

Korak 6: **Dokumentirajte**
Zapišite rezultate i predložene akcije.

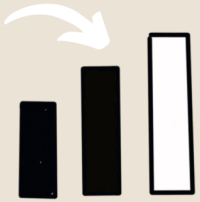
CC BY NC SA

Rasprava u akvariju

Trajanje:

30—60 minuta

Složenost:



2

Broj sudionika:

10—20

Ideja:

„Rasprava u akvariju“ dinamična je metoda u kojoj mala skupina ljudi sjedi u unutarnjem krugu („akvariju“) kako bi raspravljala o nekoj temi, dok ostali sudionici sjede u vanjskom krugu, slušaju i kasnije razmišljaju o onome što su čuli. Ova metoda potiče duboku razmjenu omogućujući da se čuju i razmotre različite perspektive.

Cilj:

- Poticati aktivno slušanje i dublje razumijevanje
- Povećati sudjelovanje
- Poticati širu uključenost dajući svima priliku da se pridruže raspravi

Materijali:

- Stolice
- Flipchart ili bijela ploča (nije obavezno)
- Bilježnica
- Olovka

Erasmus+
Enriching lives, opening minds.
iREFLECT
Kofinanziert von der Europäischen Union

Rasprava u akvariju

Kako primijeniti metodu:

Korak 1: **Priprema – Stvaranje svijesti**
- Definirajte temu: Odaberite temu ili pitanje za raspravu.
- Rasporedite stolice: Postavite stolice u unutarnji krug za aktivne diskutante i vanjski krug za slušatelje.

Korak 2: **Započnite raspravu**
- Odaberite 4-6 osoba koje će sjediti u unutarnjem krugu i započnite raspravu.
- Preostali sudionici sjede u vanjskom krugu i slušaju.

Korak 3: **Dopustite prijelaze**
- Objasnite da se sudionici mogu pridružiti unutarnjem krugu signalizirajući nekome tko je trenutno u raspravi da želi zauzeti njegovo mjesto.
- Trenutni sudionik zatim napušta unutarnji krug kada se netko novi pridruži.

Korak 4: **Moderiranje**
- Jedna osoba može moderirati raspravu kako bi se osiguralo da fokus ostane na temi i da svi imaju priliku govoriti.

Korak 5: **Sažetak**
- Na kraju moderator sažima glavne točke i uvide iz rasprave.

Savjet:

- **Fleksibilnost:** Budite fleksibilni i prilagodite veličinu unutarnjeg kruga veličini grupe i temi.
- **Jasna pravila:** Osigurajte da svi sudionici razumiju pravila za prelazak između unutarnjeg i vanjskog kruga.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

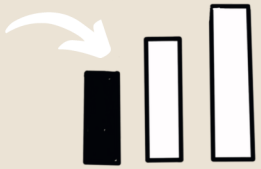
CC BY NC SA

Zaustavljanje misli

Trajanje:

20 minuta

Složenost:



1

Broj sudionika:

1—10

Ideja:

Metoda „Zaustavljanja misli“ je kognitivna tehnika koja se koristi za prekidanje ometajućih ili uznemirujućih misli i njihovu zamjenu konstruktivnima. Prepoznavanjem i prekidanjem negativnih obrazaca mišljenja, metoda potiče pozitivnu i jasnu komunikaciju.

Cilj:

- Poboljšajte osobnu dobrobit prekidanjem negativnih obrazaca razmišljanja i poboljšanjem samosvijesti
- Potaknite promišljanje i komunikaciju
- Prepoznajte i prekinite negativne cikluse razmišljanja
- Usredotočite se na konstruktivno razmišljanje

Materijali:

- Mjerač vremena ili štoperica
- Bilježnica
- Olovka

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

Zaustavljanje misli

Kako primijeniti metodu:

Korak 1: **Promatranje misli**
Zamolite sudionike da sjednu i zatvore oči.
Zamolite ih da promatraju svoje misli nekoliko minuta i primijete kada se pojave negativne misli.

Korak 2: **Uvođenje zaustavljanja misli**
Kada se pojavi negativna misao, sudionici naglas kažu "Stani!" ili koriste vizualni signal.

Korak 3: **Razvijanje alternativnih misli**
Nakon što zaustave misao, sudionici razmišljaju o tome zašto je misao negativna i kako se može zamijeniti pozitivnijom ili neutralnijom.
Zatim zapisuju negativnu misao i novu, pozitivnu alternativu u svoju bilježnicu.

Korak 4: **Ponovite vježbu**
Ponovite ovu vježbu nekoliko puta dok se sudionici ne osjećaju ugodno s postupkom.

Izborna grupna rasprava:
Sudionici mogu podijeliti svoja iskustva u grupi i raspravljati o tome kako su primijenili metodu i koje su pozitivne promjene primijetili.

Savjet

- Metoda se treba redovito prakticirati da bi bila učinkovita.
- Može se prilagoditi prema potrebi - na primjer, uključivanjem vježbi disanja za opuštanje.

Erasmus+ Enriching lives, opening minds. iREFLECT Kofinanziert von der Europäischen Union

CC BY NC SA