



Priročnik za izvajanje modularnega programa  
na področju razvoja kompetenc za iskanje zaposlitve  
(na podlagi KOMPETENČNEGA PROFILA ZA ISKANJE ZAPOSLOTITVE - KPIZ)

# Kratka delavnica PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI

Jasna Kovač | Ljubljana, april 2013



## Vsebina

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 1. Kompetenca prevzemanje odgovornosti ..... | 3  |
| 2. Predstavitev delavnice .....              | 4  |
| 3. Vsebina delavnice .....                   | 5  |
| 4. Podrobnejši opis vsebine delavnice .....  | 6  |
| 4.1 Sprejem udeležencev .....                | 6  |
| 4.2 Pričakovanja .....                       | 6  |
| 4.3 Področja mojega življenja .....          | 7  |
| 4.4 Kaj lahko jaz spremenim? .....           | 8  |
| 4.5 Prevzemanje odgovornosti .....           | 9  |
| 4.6 Načrtovanje aktivnosti .....             | 12 |
| 4.7 Zaključek .....                          | 12 |
| 5. Literatura .....                          | 13 |



## 1. Kompetenca prevzemanje odgovornosti

Prevzema odgovornost za svoja dejanja, zaveda se svoje odgovornosti za doseganje ciljev in dane okoliščine uporabi sebi v prid. Sprejema odločitve tudi v situacijah, ko se ne da pridobiti popolnih informacij. Vzrokov za neuspeh in posledic lastnih odločitev ne pripisuje drugim ljudem ali naključju.

| Stopnja razvitosti     | Opis stopnje razvitosti                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Odlično razvita</b> | <p>Ustrezno ukrepa in prevzema odgovornost za svoja dejanja, tudi v tveganih situacijah.</p> <p>Zna se odločiti, tudi ko nima na voljo jasnih informacij.</p> <p>Razloči med situacijami, na katere lahko vpliva in na katere ne.</p> <p>Odločitve sprejema premišljeno in samostojno.</p> |
| <b>Dobro razvita</b>   | <p>Praviloma za svoja dejanja prevzame odgovornost.</p> <p>Prepričan je, da lahko v veliki meri vpliva na potek dogodkov.</p> <p>Pri sprejemanju odločitev išče potrditev pri drugih.</p>                                                                                                  |
| <b>Srednje razvita</b> | <p>Nerad prevzema odgovornost za svoja dejanja.</p> <p>Izjemoma ima občutek, da lahko kaj spremeni.</p> <p>Odločitve sprejema le na podlagi jasno izraženih informacij.</p> <p>Za posledice lastnih dejanj v veliki meri krivi druge ali zunanje dejavnike.</p>                            |
| <b>Malo razvita</b>    | <p>S težavo prevzema odgovornost za svoja dejanja.</p> <p>Prepričan je, da nima moči, da lahko kaj spremeni.</p> <p>Odločitev ne sprejema samostojno, tudi če ima na voljo jasne informacije.</p> <p>Za negativne posledice lastnih odločitev krivi druge ali zunanje dejavnike.</p>       |

## 2. Predstavitev delavnice

|                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Namen</b>               | Spoznavanje, prepoznavanje in ozaveščanje kompetence osebne odgovornosti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Cilji</b>               | Namen delavnice je opolnomočenje in sprememba stališč o možnostih vplivanja na stvari/dogodke.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Metoda</b>              | Individualno delo udeležencev                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Kratek opis vsebine</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredelitev področij v življenju, s katerimi sem ne/zadovoljen in zelenega/idealnega stanja na težavnih področjih.</li> <li>• Prepoznavanje dejavnikov vplivanja in moč lastne dejavnosti.</li> <li>• Spreminjanje jezika žrtve v jezik ustvarjalca.</li> <li>• Načrtovanje dejavnosti.</li> </ul>                                                                                                     |
| <b>Trajanje</b>            | Okvirno 2 uri 30 minut                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ciljna skupina</b>      | <p>Brezposelne osebe s potrebo po razvijanju kompetence prevzemanje odgovornosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• osebe, ki iščejo vzroke za svoje težave zunaj sebe;</li> <li>• osebe, ki gojijo zelo fatalistična verjetja do sebe in sveta.</li> </ul> <p>Prednost pri vključitvi imajo brezposelni, katerih kompetenca je malo do vključno srednje razvita (oceni 1 in 2 na štiristopenjski lestvici).</p>                     |
| <b>Število udeležencev</b> | od 8 do 12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Prostor in oprema</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svetel in zračen prostor z okni, ki omogoča mirno in nemoteno delo za majhno skupino.</li> <li>• Prostor je v stavbi, ki udeležencem omogoča uporabo toaletnih prostorov.</li> <li>• Vsaj 15 udobnih stolov in nekaj miz.</li> <li>• Računalnik z internetno povezavo in delujočimi zvočniki. Na računalniku mora biti omogočeno predvajanje YouTube posnetkov.</li> <li>• Tabla flipchart.</li> </ul> |
| <b>Pripomočki</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Različna pisala (barvice, flomastri, voščenke);</li> <li>• papir A4 in A3;</li> <li>• predvajalnik glasbe.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Izvajalci</b>           | Ustrezno usposobljeni karierni svetovalci                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### 3. Vsebina delavnice

|       | Vsebina                                                                                                                                                                                                                                            | Metoda                                                                                               | Pripomočki           | Trajanje |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|
| 1.    | <b>Sprejem udeležencev</b>                                                                                                                                                                                                                         | Nagovor,<br>neformalni pogovor                                                                       |                      | 10 min   |
| 2.    | <b>Pričakovanja</b>                                                                                                                                                                                                                                | Pogovor                                                                                              | Papir, pisala        | 15 min   |
| 3.    | <b>Področja mojega življenja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izpostavitev področij življenja, ki bi jih udeleženec rad izboljšal.</li> <li>Opredelitev idealnega stanja/rešitve/cilja. Prepoznavanje ovir do želenega cilja.</li> </ul> | Samostojno delo udeležencev (zapisovanje, risanje)                                                   | Barvni papir, pisala | 20 min   |
| 4.    | <b>Dejavniki vplivanja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaj vpliva na moje vedenje?</li> <li>Lokus kontrole</li> <li>Kaj lahko jaz spremenim?</li> </ul>                                                                                 | Predstavitev, vodena diskusija<br><br>Samostojno delo udeležencev (sprotna analiza ovir iz točke 2.) | Barvni papir, pisala | 15 min   |
| 5.    | <b>Prevzemanje odgovornosti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Žrtev vs. ustvarjalec</li> <li>Spreminjanje jezika žrtve v jezik ustvarjalca</li> </ul>                                                                                     | Predstavitev, vodena diskusija<br><br>Samostojno delo udeležencev (sprotna analiza ovir iz točke 2.) | Barvni papir, pisala | 30 min   |
| Odmor |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                      |                      | 15 min   |
| 6.    | <b>Načrtovanje dejavnosti</b><br><br>Kaj bom naredil danes/drug teden/v roku enega meseca/leta, da dosežem zastavljeni cilj?                                                                                                                       | Samostojno delo udeležencev                                                                          | Barvni papir, pisala | 30 min   |
| 7.    | <b>Povratne informacije</b><br><b>Zaključna diskusija</b>                                                                                                                                                                                          | Uresničitev pričakovanj<br>Udeleženci na prazen list papirja napišejo mnenje o delavnici.            | Papir, pisala        | 10 min   |

## 4. Podrobnejši opis vsebine delavnice

### 4.1 Sprejem udeležencev

|                     |                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prioriteta</b>   | <b>A</b>                                                                                                                                |
| <b>Čas trajanja</b> | <b>od 5 do 10 minut</b>                                                                                                                 |
| <b>Cilji</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vzpostavitev prijetne klime.</li> <li>• Zagotoviti dobro počutje, občutek varnosti.</li> </ul> |
| <b>Metode</b>       | Nagovor                                                                                                                                 |
| <b>Pripomočki</b>   | –                                                                                                                                       |

### 4.2 Pričakovanja

|                     |                                                                                                                                                                            |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prioriteta</b>   | <b>A</b>                                                                                                                                                                   |
| <b>Čas trajanja</b> | <b>15 minut</b>                                                                                                                                                            |
| <b>Cilji</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pogovor o pričakovanjih glede delavnice.</li> <li>• Predstavitev vsebine delavnice.</li> <li>• Razjasnitev nejasnosti.</li> </ul> |
| <b>Metode</b>       | Pogovor (različica a)<br>Risanje simbolov in pogovor (različica b)                                                                                                         |
| <b>Pripomočki</b>   | Flipchart, pisala                                                                                                                                                          |

#### VSEBINA

Ko udeleženci povedo, kaj pričakujejo od delavnice, jih to motivira in začutijo soodgovornost za uspeh delavnice.

Vajo lahko izpeljemo v dveh različicah:

- a)** udeleženci povedo, kaj pričakujejo, moderator pričakovanja napiše na flipchart;
- b)** udeleženci (tudi moderator) s sliko – simbolom narišejo, kaj pričakujejo od delavnice.

Ker bomo ta flipchart še potrebovali ob zaključku delavnice, zraven simbola zapišejo še svoje ime. Obrazložijo pomen simbola.

Ko imamo zbrana vsa pričakovanja, izkoristimo priložnost, da udeležencem povemo, katera bomo lahko izpolnili – na kratko podamo vsebino delavnice.

Flipchart shranimo za nadaljnjo uporabo.

### 4.3 Področja mojega življenja

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prioriteta</b>   | <b>A</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Čas trajanja</b> | <b>od 20 do 25 minut</b>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Cilji</b>        | <b>Udeleženci bodo:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• opredelili področja svojega življenja, s katerimi so ne/zadovoljni;</li> <li>• opredelili idealno/želeno stanje na težavnih področjih;</li> <li>• opredelili, kaj jih ovira pri doseganju idealnega stanja.</li> </ul> |
| <b>Metode</b>       | Vodena diskusija                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Pripomočki</b>   | Barvni papir, pisala,<br>glasba v ozadju                                                                                                                                                                                                                                                |

#### VSEBINA

#### a) Opišite svojo trenutno situacijo. S čim ste zadovoljni? Kaj bi rad izboljšali?

- Razmislite o različnih področjih svojega življenja (zdravje, družina, delo, prijatelji, izobraževanje, poklic, finančno stanje, prosti čas, konjički, osebni razvoj).
- S katerimi področji ste zadovoljni? Napišite na list področja, s katerimi ste zadovoljni, in razloge, zaradi katerih ste zadovoljni.
- Katera področja bi radi izboljšali/na katerih področjih se soočate s težavami? Zapišite, s kakšnimi težavami se soočate na teh področjih. Opišite, kaj v vas vzbuja nezadovoljstvo.

(npr. finančno stanje: ne morem odplačati položnic, težko se prebijem čez mesec; brezposelnost: že šest mesecev neuspešno iščem zaposlitve; težave v odnosu s taščo: nenehno je pri nas in nam ne da miru).

#### b) Če bi se težave/ovire rešile, bi bilo idealno stanje takšno ...

Zapišite, kakšno bi bilo vaše življenje, če bi se te težave rešile.

Kakšno bi bilo idealno stanje na področjih, na katerih zaznavate težave?

Narišite simbol, ki ponazarja vaš cilj/idealno stanje.

#### c) Kaj me ovira pri doseganju idealnega stanja?

Kaj vas ovira, da težav ne morete rešiti?/Da ni napredka, izboljšanja? Zapišite.

## 4.4 Kaj lahko spremenim?

|                     |                                                                                                                                                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prioriteta</b>   | <b>A</b>                                                                                                                                                                    |
| <b>Čas trajanja</b> | <b>15 minut</b>                                                                                                                                                             |
| <b>Cilji</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seznanitev z dejavniki, ki vplivajo na naše vedenje.</li> <li>• Razmislek o vplivu lastne dejavnosti na naše življenje.</li> </ul> |
| <b>Metode</b>       | Vodena diskusija                                                                                                                                                            |
| <b>Pripomočki</b>   | Barvni papir, pisala                                                                                                                                                        |

VSEBINA

Kaj lahko sami naredimo, da izboljšamo stanje?

### Dejavniki vplivanja

Na naše vedenje vplivajo trije dejavniki:

- dednost (podedovane lastnosti naših prednikov);
- okolje (družina, institucija (vrtec, šola), prijatelji, množični mediji, politični sistem, kultura, geografska lega, klimatski vplivi);
- lastna dejavnost (naše lastne namere, zavestne pobude in udejanjanje lastne volje).

Dednosti ne moremo spremeniti, medtem ko lahko okoljske dejavnike v manjši meri.

Kaj torej lahko naredimo?

Na voljo imamo dve možnosti:

- sprejmemo stanje takšno, kot je, ali
- sprejmemo odgovornost, da stanje spremenimo.

Če nečesa ne moremo spremeniti (npr. političnega sistema), lahko spremenimo svoj odnos do področja, ki v nas vzbuja nezadovoljstvo. Spremenimo lahko torej le svoj odnos do dogodkov, ki se nam zgodijo v življenju.

### Lokus kontrole

Lokus kontrole (tudi mesto nadzora) je psihološki termin, ki se nanaša na prepričanje osebe o tem, kdo ali kaj povzroča/nadzira dogodke v življenju.

Lokus je lahko:

- **zunanj:** oseba je prepričana, da okolje ali višja sila ali drugi ljudje nadzorujejo njeno življenje. Meni, da je njeno življenje odvisno od vedenja drugih ljudi ali je posledica usode, sreče, naključja;
- **notranji:** oseba je prepričana, da je življenje odvisno od nje, njenega razmišljanja, vedenja.

### Lastna dejavnost/kreiranje svojega življenja

Nimamo vpliva nad vsem, kar se nam zgodi, lahko pa **kontroliramo svoje odzive in vedenje**.

Kljub temu da je družbeni sistem, v katerem živimo, takšen, kakršen je, v svojih rokah držimo precej moči za kreiranje svojega življenja. V sebi imamo ogromno moči za vse, kar moramo v življenju početi. Naučeni smo, da je naša moč omejena in da jo mora potrditi zunanji svet. Veliko svoje moči smo neprosto voljno podelili zunanjemu svetu: svetu družbe, politike, gospodarstva itd.

## 4.5 Prevzemanje odgovornosti

|                     |                                                                                                                                                             |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prioriteta</b>   | <b>A</b>                                                                                                                                                    |
| <b>Čas trajanja</b> | <b>15 minut</b>                                                                                                                                             |
| <b>Cilji</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opredelitev koncepta prevzemanja odgovornosti.</li> <li>• Spreminjanje vloge žrtve v vlogo ustvarjalca.</li> </ul> |
| <b>Metode</b>       | Vodena diskusija                                                                                                                                            |
| <b>Pripomočki</b>   | Barvni papir, pisala                                                                                                                                        |

### VSEBINA

#### a) Prevzemanje odgovornosti za lastna dejanja

Odgovornost je sposobnost zavestno sprejemati posledice svojih odločitev in ravnanja.

Če v svojem življenju ne prevzemamo odgovornosti, je to sprva manj težko in boleče, predvsem pa bolj udobno. Za težave v svojem življenju preprosto krivimo druge, politiko, ekonomske razmere itn. Vendar je treba na koncu vedno plačati račun. Ko ne prevzamete odgovornosti za svoje življenje, se odpoveste tudi osebni moči.

Sprejemanje odgovornosti pomeni:

- zavedanje, da sem izključno sam odgovoren za odločitve v svojem življenju;
- sprejemanje odgovornosti za to, kar čutim ali mislim;
- sprejemanje odgovornosti za izbiranje poti v svojem življenju (kaj bom delal, kje bom živel, s kom bom živel itn.);
- zavedanje, da ne morem kriviti drugih za izbire, ki sem jih sprejel v življenju (npr. za to, da sem postal zobozdravnik, ni kriv moj oče, ki je zobozdravnik in mi je predlagal ta poklic, ampak izključno jaz s svojimi odločitvami);
- prenehanje z obtoževanjem drugih, češ da so oni odgovorni za to, kar sem postal, kar se mi je zgodilo ali kar se mi še bo zgodilo;
- prepričanje, da sem sam odgovoren za to, kar sem, in kako moje odločitve vplivajo na moje življenje;
- usmerjanje odgovornosti za posledice svojih dejanj nase, ne na druge;
- zavedanje, da sam uravnavam svoja čustva v dani situaciji, ne glede na to, kako negativna se zdijo;
- prepoznavanje, da sem sam sebi najboljši navijač: ni razumno niti zdravo, da se zanašamo na druge, da nas bodo osrečili ali nam dali dober občutek glede sebe;
- zavedanje, da kot odrasel človek sam določam, kako se bo razvila moja samozavest;
- opuščanje prekomernega občutka odgovornosti za druge;
- skrb za svoje zdravje in blagostanje;
- preventivna skrb za svoje zdravje (upravljanje s časom, spoprijemanje s stresom, soočanje s strahovi in preventiva pred izgorelostjo);
- iskreno samoocenjevanje svojih močnih točk, sposobnosti, talentov, vrlin;
- osebno razvijanje in rast;
- opuščanje zamere in jeze do ljudi, ki so nas v preteklosti ranili; zavedanje, da so ravnali po svojih najboljših močeh, upoštevajoč njihovo znanje, ozadje in zavedanje;
- premagovanje jeze, sovražnosti, pesimizma in depresije zaradi preteklih ran, bolečin in zlorab.

## **b) Žrtev vs. ustvarjalec**

Andreja je ženska v poznih štiridesetih letih. Pred enim letom je izgubila službo. Zmanjšanje prihodka se je po pol leta začelo poznati, zato se je začela zadolževati. Vse pogosteje se je prepirala s partnerjem in otroki, naposled sta se z možem razšla, breme vsakdanjega življenja pa se ji zdaj zdi še težje. Andreja je vse bolj in bolj zagrenjena. Veliko časa presedi pred televizijo. V njej se nabirajo strah, žalost, jeza. Jezna je na delodajalca, ker jo je odpustil, na moža, ker ji ni zmozel stati ob strani, na državo, ker ne poskrbi zanjo. Tudi s prijateljicami se vse manj družijo. Počuti se nekoristna in vsem odveč, ne ve, kaj bi počela.

Martina je ženska, prav tako v poznih štiridesetih letih, ki je pred enim letom izgubila službo. Na zmanjšanje prihodka je hitro odreagirala in na vrtu začela gojiti ekološke vrtnine. Priložnostno čisti in varuje otroke. Odločila se je preizkusiti tudi v prostovoljstvu in enkrat na teden nudi družbo starostnikom v bližnjem domu za ostarele. Tam je spoznala veliko prijetnih in pozitivnih ljudi. Odkriva veliko zanimivega o soljudeh, sebi in svoji družini. Postala je strpnejša, na življenje pa gleda širše. Deluje živo in pozitivno. Kot magnet je za ljudi, ki vstopajo v njen prostor.

V čem je razlika med Andrejo in Martino? Med drugim v odgovarjanju na življenjske situacije. Andreja jih doživlja kot grožnjo, ves čas je v krču, kaj ji hoče kdo vzeti. Martina se odziva na življenjske spremembe s spremembami. Pozorna je in gleda, v kaj jo življenje v tem trenutku vabi. Odgovornost za svoje življenje jemlje v svoje roke. Andreja je sprejela vlogo žrtve, medtem ko je Martina vzela stvari v svoje roke in začela ustvarjati boljše pogoje za svoje življenje.

### **Žrtev**

Verjame, da zunanje sile določajo izide. Če delujemo iz vloge žrtve, prepuščamo svoje življenje usodi, naključjem, drugim ljudem. Takrat je za naše vedenje značilno: pritoževanje, prenašanje krivde na druge, opravičevanje, primerjanje z drugimi, opravljanje, ponavljanje neučinkovitega vedenja. Žrtev hitro odneha in redko doseže cilj.

### **Ustvarjalec**

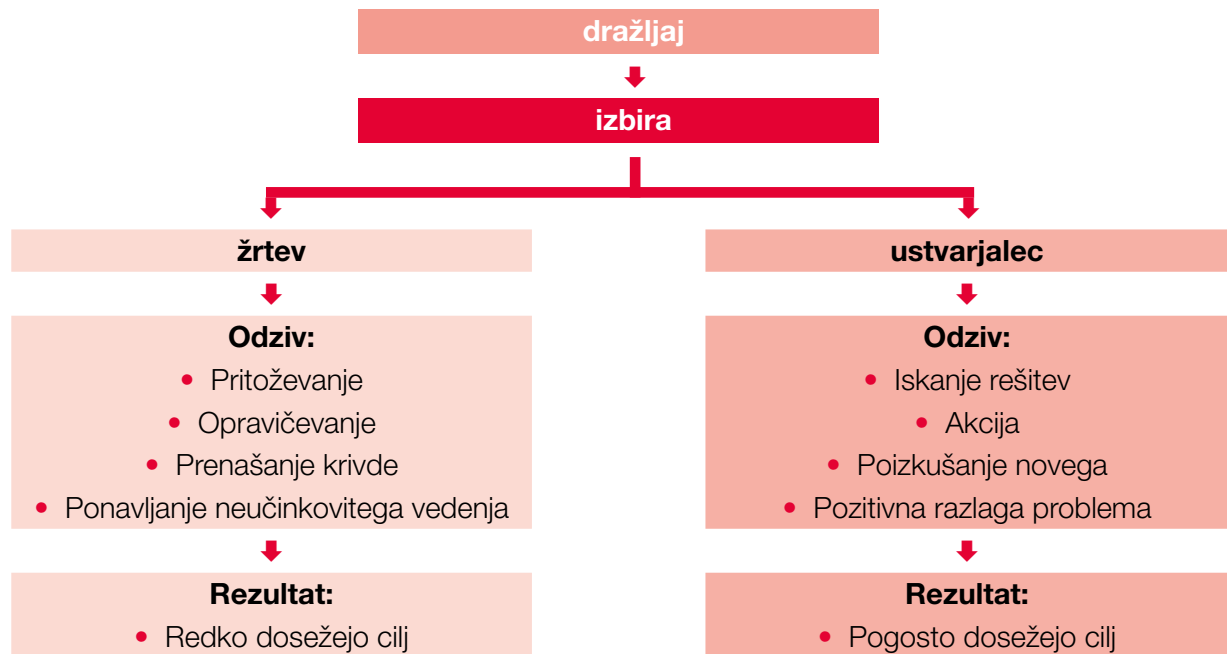
Verjame, da njegove odločitve ustvarijo izide. Kadar delujemo iz vloge ustvarjalca, spremenimo svoja prepričanja, da ustvarimo najboljše rezultate. Takrat je za naše vedenje značilno: iskanje alternativ, akcija, poskušanje novega, ustvarjanje želene prihodnosti, pozitivna razlaga problema, praktičen načrt akcije in reševanje problema. Ustvarjalec pogosto doseže svoj cilj.

**Temeljna razlika med vlogo žrtve in ustvarjalca je v pogledu na svet in realnost.** Ustvarjalec sprejema lastništvo izidov in izkušenj v svojem življenju, medtem ko žrtev verjame, da njegove izkušnje določajo zunanje sile, na katere nima vpliva. Ustvarjalec načrtuje potrebne korake za doseg cilja in je dejaven pri oblikovanju zelenega rezultata, medtem ko žrtev vztrajno ponavlja neučinkovito vedenje in hitro odneha.

Ko uporabljamo jezik ustvarjalca, pri razlagi neuspeha uporabljamo razloge, ne izgovore, kot to po navadi počnemo, ko uporabljamo jezik žrtve. Razlog je racionalna razlaga za specifičen način razmišljanja ali delovanja in vključuje logično pojasnjevanje. Izgovor pa je poskus prepričevanja (sebe ali drugih) o upravičenosti pomanjkanja napredka, neopravljanja določene stvari ipd.

**Vsi ljudje uporabljamo tako jezik žrtve kot jezik ustvarjalca. Težava se pojavi takrat, ko jezik žrtve uporabljamo prepogosto.**

Glavna značilnost prevzemanja odgovornosti je IZBIRA. Ko smo soočeni z dano situacijo, imamo možnost izbrati svoj odziv in svoje vedenje. V vsakem trenutku izberemo svoj odziv na dano situacijo.



### Spreminjanje jezika žrtve v jezik ustvarjalca

Navodilo: vrnite se k točki 1., kjer ste opredelili ovire na poti do želenega stanja na težavnih področjih vašega življenja. Spremenite jih v jezik ustvarjalca.

Primer: Že dve leti neuspešno iščem službo.

Službe ne dobim, ker:

- je na trgu dela premalo služb,
- ne znam angleščine,
- nimam prevoza.

Jezik ustvarjalca:

- lahko ustvarim novo delovno mesto, tako da se samozaposlim;
- vpisal se bom v tečaj angleščine; če nimam denarja, si bom v knjižnici izposodil učbenik in začel z učenjem;
- pozanimal se bom o možnostih javnega prevoza na želeno lokacijo.

## 4.6 Načrtovanje dejavnosti

|                     |                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prioriteta</b>   | <b>A</b>                                                                                                                         |
| <b>Čas trajanja</b> | <b>30 minut</b>                                                                                                                  |
| <b>Cilji</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Načrtovanje dejavnosti za spreminjanje težavnih področij v svojem življenju.</li> </ul> |
| <b>Metode</b>       | Vaja: postavljanje ciljev                                                                                                        |
| <b>Pripomočki</b>   | Barvni papir, pisala                                                                                                             |

### VSEBINA

Določite cilj, ki bi ga radi dosegli na področju, kjer imate težave (opredelitev idealnega stanja/želenega stanja).

1. Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite. Umirite se. V svoji domišljiji poskusite videti samega sebe in situacijo, kako ste ta cilj že dosegli.
  - Kaj vidite?
  - Kako se počutite?
2. Nato si ta cilj zapišite ali ga narišite.
3. Zapišite si posamezne korake oziroma kaj vse je treba narediti, da bi ta cilj dosegli in ga uresničili:
  - Kaj bom naredil danes, da dosežem zastavljeni cilj?
  - Kaj bom naredil do drugega tedna, da dosežem zastavljeni cilj?
  - Kaj bom naredil v roku enega meseca, da dosežem zastavljeni cilj?
  - Kaj bom naredil v roku enega leta, da dosežem zastavljeni cilj (opcijsko – odvisno, kako daleč je cilj)?
  - 4. Na kakšne ovire lahko naletim na poti do cilja?
  - 5. So ovire pod mojim vplivom in kako jih bom rešil?

Vajo udeleženec ponovi za vsa področja, kjer poroča o težavah.

## 7. Zaključek

|                     |                                                                                                                                                 |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Prioriteta</b>   | <b>A</b>                                                                                                                                        |
| <b>Čas trajanja</b> | <b>10 minut</b>                                                                                                                                 |
| <b>Cilji</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uresničitev pričakovanj.</li> <li>• Utrinki udeležencev na delavnico.</li> <li>• Zaključek.</li> </ul> |
| <b>Metode</b>       | Razgovor                                                                                                                                        |
| <b>Pripomočki</b>   | Barvni papir, pisala                                                                                                                            |

### VSEBINA

Uporabimo flipchart iz točke 2. Pogovorimo se, v kašni meri smo dosegli pričakovanja udeležencev. S tem sistematiziramo in utrdimo obdelane teme.

Udeleženci na prazen list papirja napišejo mnenja o delavnici.

## 5. Literatura

Dolinar, B. (2013). *Priročnik za izvajanje modularnih programov na področju razvoja kompetenc iskalcev zaposlitve; modularna delavnica prilagodljivost*. Zavod RS za zaposlovanje; projekt VKO BO; interno gradivo.

Capuano Brewer, L. (letnica neznana). *Personal responsibility*.

Dostopno na: [www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fvcpsychology.homestead.com%2FPsy\\_02\\_-\\_Ch\\_1\\_Personal\\_Responsibility.ppt&ei=x0ecUprAG9SAyAP49oCoCA&usg=AFQjCNH3qRVvisvXyNDFxPXY-TCGPoEValig&sig2=6opwGBNlShyujHdRB09ulQ&bvm=bv.57155469,d.bGQ](http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fvcpsychology.homestead.com%2FPsy_02_-_Ch_1_Personal_Responsibility.ppt&ei=x0ecUprAG9SAyAP49oCoCA&usg=AFQjCNH3qRVvisvXyNDFxPXY-TCGPoEValig&sig2=6opwGBNlShyujHdRB09ulQ&bvm=bv.57155469,d.bGQ)

Gabor, P. (2013). *Priročnik za izvajanje delavnice »Če želim, da bi bilo drugače, moram nekaj spremeniti.«* Zavod RS za zaposlovanje; projekt VKO BO; interno gradivo.

Kovač, J. in Gabor, P. (2013). *Moja časovna perspektiva, priročnik za svetovalce*. Zavod RS za zaposlovanje; projekt VKO BO, interno gradivo.

Larson, N. in Stapley, P. (neznana letnica). *Accepting personal responsibility*.

Dostopno na: [www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fcf.linnbenton.edu%2Fwed%2Fdev%2Fhillk%2Fupload%2FAccepting%2520personal%2520Resp.%2520PaulaNate.ppt&ei=O0icUrzSC4vhywPERYHY-Cw&usg=AFQjCNFVoUzF4P\\_T4xtbeykLtaUe5uHQOA&sig2=22ucsBDel51wo\\_4pwnHpw&bvm=bv.57155469,d.bGQ](http://www.google.si/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fcf.linnbenton.edu%2Fwed%2Fdev%2Fhillk%2Fupload%2FAccepting%2520personal%2520Resp.%2520PaulaNate.ppt&ei=O0icUrzSC4vhywPERYHY-Cw&usg=AFQjCNFVoUzF4P_T4xtbeykLtaUe5uHQOA&sig2=22ucsBDel51wo_4pwnHpw&bvm=bv.57155469,d.bGQ)

Majerle, M. (2012). *Občutek nadzora in duševno zdravje*.

Dostopno na: [http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/obcutek\\_nadzora.pdf](http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/obcutek_nadzora.pdf)

Manfred, F. R. Kets de Vries (2012). *Are you a victim of the victim syndrome?*

Dostopno na: [www.insead.edu/facultyresearch/research/details\\_papers.cfm?id=30929](http://www.insead.edu/facultyresearch/research/details_papers.cfm?id=30929)

Messina, J. J. (2008). *Accepting personal responsibility*.

Dostopno na: [www.livestrong.com/article/14698-accepting-personal-responsibility/#ixzz0zbuAQFrQ](http://www.livestrong.com/article/14698-accepting-personal-responsibility/#ixzz0zbuAQFrQ)

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



