**Predložak treninga/edukacije**

|  |  |
| --- | --- |
| **Naziv**  | **POREMEĆAJI RAVNOTEŽE POSLOVNOGI PRIVATNOG ŽIVOTA** |
| **Ključne riječi (meta oznaka)** | Samovođenje, samosvijest, osobni razvoj |
| **Jezik** | Hrvatski |
| **Ciljevi / Ciljevi / Ishodi učenja** | * Objasniti pojmove samosvijesti i samovođenja
* Razgovarati o dobicima od rasta samovođenja i samosvijesti u poslovanju I u krizama
* Identificirati načine za razvoj samosvijesti i samovođenja
 |
| **Područje treninga: (odaberite jedno)** |
| **Online / Digitalni marketing / Cyber-sigurnost** |  |
| **E-trgovina / Financiranje** |  |
| **Digitalno blagostanje** | **x** |
| **Pametan rad / Digitalni nomadi** |  |
| **Opis** | Samosvijest i samovođenje dvije su međusobno povezane teme koje dobivaju na važnosti u literaturi i praksi menadžmenta. Razvijanje samosvijesti pomaže u poboljšanju poslovnog uspjeha, ali također omogućuje pojedincima da se lakše nose s vanjskim šokovima kao što su pandemije. To je također jedan od bitnih sastojaka samovođenja. Ova jedinica razmatra značenje oba pojma i objašnjava njihovu važnost za pojedince i organizacije. Daju se praktični savjeti za osobnu samosvijest i razvoj samovođe. |
| **Sadržaj raspoređen u 3 razine** | 1. **Psihološke potrebe i mentalno blagostanje**

**2.1 Samovođenje i samosvijest**2.1.1 Važnost poznavanja unutarnjeg sebe2.1.2 Što je (ne) samovođenje i samosvijest2.1.3 Kultiviranje samosvijesti2.1.4 Kultiviranje samovođenja |
| **Samoevaluacija (upiti i odgovori s više izbora)** | 1. **poznavati unutarnjeg sebe bitno je za :**

**a** .- Za borbu protiv anksioznosti, stresa i depresijeb.- Za borbu protiv izazova**c.- Sve od navedenog**1. **Biti samosvjestan pomaže**

**a.- kontrolirati emocije**b.- poremećaju spavanjac.- uopće ne pomaže1. **Sljedeće vrste samosvijesti postoje:**

**a.- unutarnja****b. - vanjska**c.- mješovita1. **Sljedeće prakse nisu relevantne za samosvijest :**

a.- mindfulness**b.- kuhanje****c.- vožnja automobila**1. **Samovođenje i samosvijest su:**

**a.- pozitivno srodni**b.- nepovezanic .- negativno srodni |
| **Resursi (video zapisi, referentna veza)** | * Povećajte svoju samosvijest jednim jednostavnim trikom <https://www.youtube.com/watch?v=tGdsOXZpyWE>
* Visoko utjecajno vodstvo: važnost samosvijesti
* <https://www.youtube.com/watch?v=5_e6poHiV4I&t=1s>
 |
| **Povezani materijal** |  |
| **Povezani PPT** | ESMERALD\_WLB\_UNIDU\_COMPOSITE.pptx |
| **Bibliografija** | * Du Plessis, M. (2019). Positive self-leadership: A framework for professional leadership development. In L. E. Van Zyl & S. Rothman, Sr. (Eds.), *Theoretical approaches to multi-cultural positive psychological interventions* (p. 450). Springer International Publishing.
* <https://pooja.coach/self-awareness/whats-self-awareness-how-does-it-lead-to-success/>
* Duval, S. and Wicklund, R.A. (1972). A theory of objective self-awareness. Academic Press
* Eurich, T. (2018). What Self-Awareness Really Is (and how to Cultivate It). Harward Business Review.
* Betz, M. (2021). Why self-awareness is the key skill for growth, health, and happiness. betterup.com
* <https://myquestionlife.com/examples-of-self-awareness-in-everyday-life/>
* <https://www.businessnewsdaily.com/6097-self-awareness-in-leadership.html>
* <https://www.selfawareness.org.uk/news/understanding-the-johari-window-model>
* <https://warwick.ac.uk/services/wss/topics/selfawareness/>
* [https://medium.com/@dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c](https://medium.com/%40dzigarmi/the-importance-of-self-leadership-and-how-to-leverage-it-to-improve-organizational-leadership-f32ffb64938c)
 |
| **Omogućio** | **SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU** |