**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 sebe  2.1.2 Što je (ne) samovođenje i samosvijest  2.1.3 Kultiviranje samosvijesti  2.1.4 Kultiviranje samovođenja | |
| **Samoevaluacija (upiti i odgovori s više izbora)** | 1. **poznavati unutarnjeg sebe bitno je za :**   **a** .- Za borbu protiv anksioznosti, stresa i depresije  b.- Za borbu protiv izazova  **c.- Sve od navedenog**   1. **Biti samosvjestan pomaže**   **a.- kontrolirati emocije**  b.- poremećaju spavanja  c.- uopće ne pomaže   1. **Sljedeće vrste samosvijesti postoje:**   **a.- unutarnja**  **b. - vanjska**  c.- mješovita   1. **Sljedeće prakse nisu relevantne za samosvijest :**   a.- mindfulness  **b.- kuhanje**  **c.- vožnja automobila**   1. **Samovođenje i samosvijest su:**   **a.- pozitivno srodni**  b.- nepovezani  c .- 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> | |
| **Omogućio** | **SVEUČILIŠTE U DUBROVNIKU** | |