

03 Moj svakodnevni život



RADIONICA O RJEŠAVANJU PROBLEMA

Radionica o rješavanju problema

Radionica se fokusira na analizu osobnog problema iz prošlosti i učenje metodologija za suočavanje sa sličnim izazovima u budućnosti, strukturirano u tri faze:

Faza 1: Refleksija problema i analiza osnovnog uzroka

- Mentori pojedinačno razmišljaju o osobnim izazovima s kojima su se suočili ili se trenutno suočavaju.
- Uvod u metodologije analize osnovnog uzroka, poput dijagrama riblje kosti (Ishikawa) ili metode „5 zašto“.
- Rasprava za sintetiziranje uvida i istraživanje poveznica između osnovnih uzroka i osobnog izazova.

Faza 2: Metodologije za razvoj rješenja

- Pregled metodologija za rješavanje problema: mentalne mape.
- Praktične vježbe gdje mentori primjenjuju ove metodologije za pronalaženje potencijalnih rješenja za svoje osobne izazove.
- Upute za postavljanje realističnih ciljeva, identificiranje prepreka i razvoj konkretnih koraka za njihovo prevladavanje.

Faza 3: Planiranje akcija i obveze

- Izrada plana akcije za povratne informacije i doradu.
- Refleksija o ključnim učenjima s radionice i identificiranje prilika za osobni razvoj.

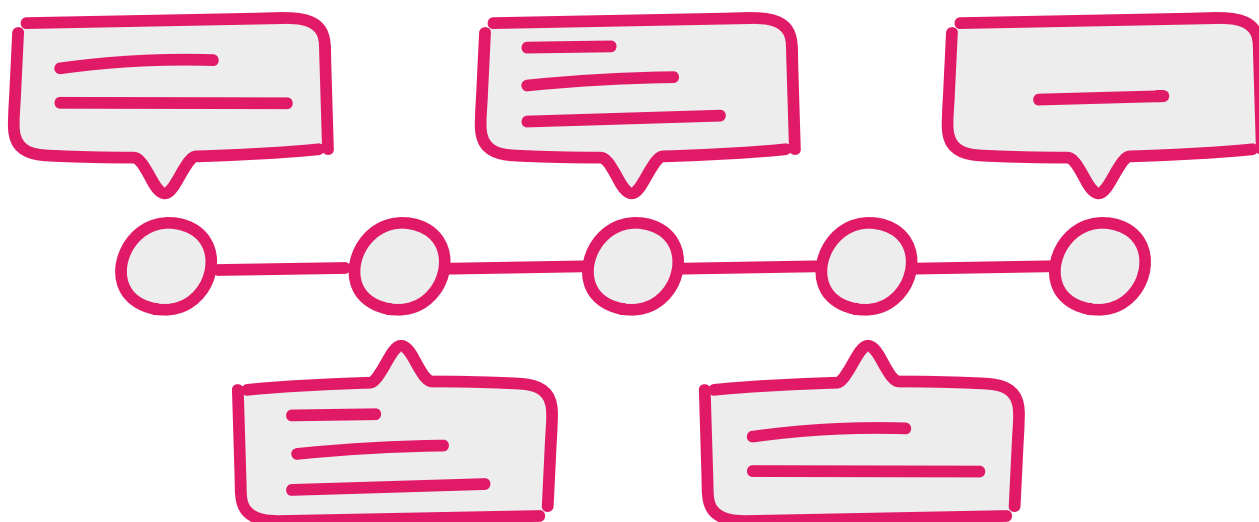
Faza 1: Refleksija na problem i analiza osnovnog uzroka

Osobna vremenska linija: Istraživanje prošlosti

Na praznom papiru nacrtajte ravnu horizontalnu liniju.

- Početak linije označava trenutak vašeg rođenja, gdje treba upisati godinu.
- Desni kraj linije predstavlja sadašnje vrijeme, gdje treba upisati trenutni datum.

Kada završite vremensku liniju, identificirajte najvažnije izazove u svom svakodnevnom životu. Mogu biti povezani s vašom bolešću ili ne. Razmislite o rasporedu izazova u svom životu: kada se većina njih dogodila? Na što su se uglavnom odnosili? (obiteljski događaji, bolest, prijatelji itd.)



Faza 1: Refleksija na problem i analiza osnovnog uzroka

Metoda „5 zašto“

Metoda „5 zašto“ je jednostavna, ali snažna iterativna tehnika koja se koristi za istraživanje osnovnog uzroka problema postavljanjem pitanja „Zašto?“ pet puta ili dok se ne otkrije temeljni uzrok. Ovaj pristup pomaže preći preko simptoma i otkriti dublje probleme koji pridonose izazovu, omogućujući učinkovitija rješenja.

Prednosti metode „5 zašto“:

- Jednostavnost: Lako razumljiva i primjenjiva.
- Učinkovitost: Pomaže u identifikaciji osnovnog uzroka problema.
- Suradnja: Potiče zajedničko sudjelovanje.

Primjer: Suočavanje s anksioznošću

- Zašto se borim s anksioznošću? Jer se često osjećam preopterećeno dnevnim zadacima i odgovornostima.
- Zašto se osjećam preopterećeno dnevnim zadacima i odgovornostima? Jer često odgađam zadatke i ostavljam ih za posljednji trenutak.
- Zašto odgađam zadatke i ostavljam ih za posljednji trenutak? Jer mi je teško odrediti prioritete i upravljati svojim vremenom.
- Zašto mi je teško odrediti prioritete i upravljati svojim vremenom? Jer nemam jasan sustav ili plan za organizaciju svojih zadataka.
- Zašto nemam jasan sustav ili plan za organizaciju svojih zadataka? Jer nisam uložio vrijeme u učenje vještina upravljanja.



Faza 1: Refleksija na problem i analiza osnovnog uzroka

Dijagram riblje kosti (Ishikawa)

Dijagram riblje kosti, poznat i kao Ishikawa dijagram ili dijagram uzroka i posljedice, vizualni je alat koji se koristi za sustavno identificiranje i analizu osnovnih uzroka određenog problema ili učinka. Nazvan je zbog sličnosti s ribljim kosturom, a pomaže timovima u generiranju i kategorizaciji potencijalnih uzroka problema, olakšavajući rješavanje i poboljšanje kvalitete.

Ključne komponente:

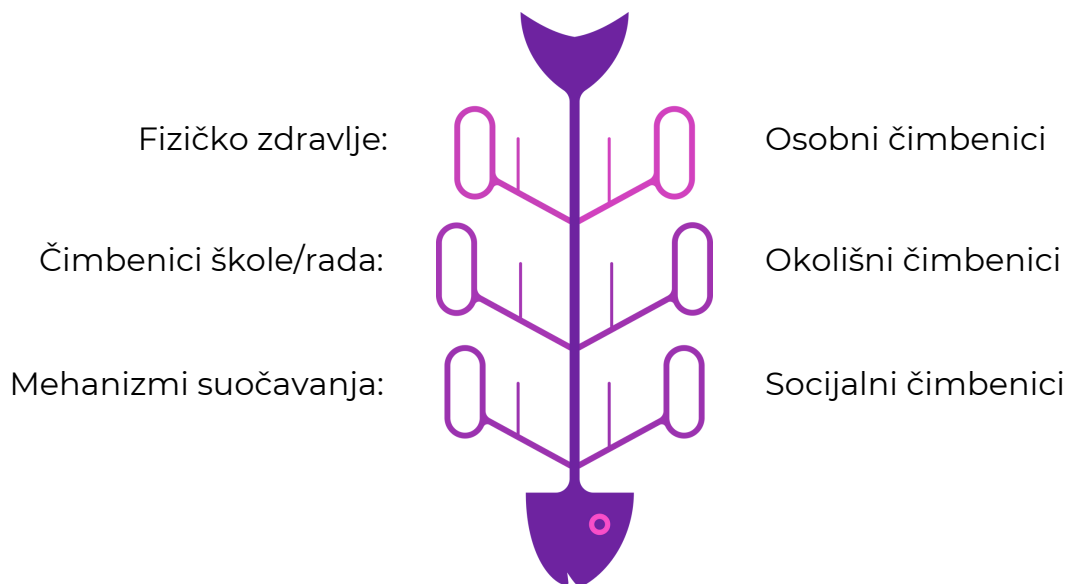
- Glava: Predstavlja problem ili učinak koji se analizira. Nalazi se na desnoj strani dijagrama.
- Kičma: Središnja linija koja se proteže od glave prema lijevoj strani, čineći osnovnu strukturu dijagrama.
- Kost: Grane koje izlaze iz kičme, predstavljaju glavne kategorije potencijalnih uzroka. Uobičajene kategorije uključuju: ljudi, procesi, oprema, materijali, okoliš, upravljanje.
- Podkosti: Manje grane koje izlaze iz glavnih grana, detaljno opisuju specifične uzroke unutar svake kategorije.

Koraci za izradu dijagrama riblje kosti:

- Identificirajte problem.
- Odredite glavne kategorije.
- Generirajte uzroke.
- Analizirajte dijagram.

Faza 1: Refleksija na problem i analiza osnovnog uzroka

Dijagram riblje kosti (Ishikawa)



SUOČAVANJE S ANKSIOZNOŠĆU

Osobni čimbenici:

- Nedostatak vještina upravljanja vremenom.
- Perfekcionizam.
- Negativan unutarnji dijalog.
- Visoka očekivanja.

Okolišni čimbenici:

- Kaotično kućno okruženje.
- Preopterećenost poslom.
- Buka i ometanja.
- Nedostatak osobnog prostora.

Socijalni čimbenici:

- Nedostatak podrške.
- Socijalna anksioznost.
- Sukobi s prijateljima/obitelji.
- Izolacija.

Fizičko zdravlje:

- Loša kvaliteta sna.
- Nezdrava prehrana.
- Nedostatak fizičke aktivnosti.
- Kronične bolesti.

Čimbenici škole/rada:

- Rokovi i pritisak.
- Nedostatak kontrole nad zadacima.
- Nesigurnost posla.
- Stres zbog akademskih obveza.

Mehanizmi suočavanja:

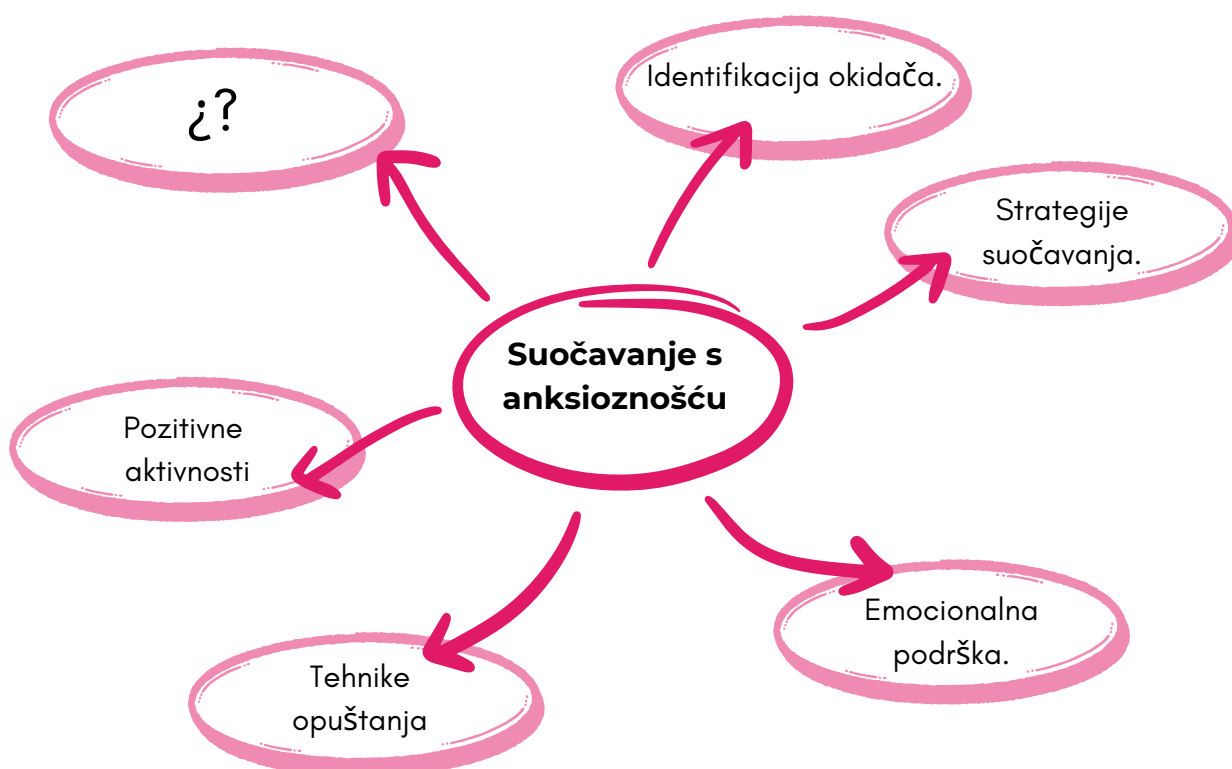
- Odgađanje obaveza.
- Konzumacija supstanci.
- Izbjegavajuće ponašanje.
- Neučinkovite tehnike upravljanja stresom.

Faza 2: Metodologije za razvoj rješenja

Mentalne mape

Mentalna mapa vizualni je alat koji se koristi za organizaciju informacija, ideja ili koncepata oko središnje teme. Omogućuje generiranje, strukturiranje i prezentaciju ideja na nelinearan način, potičući kreativnost, rješavanje problema i razumijevanje.

- Središnja ideja: Glavna tema ili tema koja se stavlja u središte mape.
- Grane: Glavne teme povezane sa središnjom idejom koje se šire prema van poput žbica na kotaču.
- Podgrane: Detaljni podaci ili pod teme povezane s glavnim granama.
- Ključne riječi: Kratke fraze ili pojedinačne riječi koje predstavljaju ideje, održavajući mapu sažetom i preglednom.
- Boje i slike: Različite boje, ikone i slike koriste se za kategorizaciju informacija, poboljšanje memorije i povećanje privlačnosti mape.



Faza 3: Planiranje akcija i obveze

Izrada plana akcije za suočavanje s anksioznošću uključuje identificiranje specifičnih strategija i koraka za rješavanje osnovnih uzroka anksioznosti. Evo strukturiranog plana temeljenog na uvidima iz dijagrama riblje kosti:

Identifikacija okidača i simptoma:

- Zadatak: Voditi dnevnik za identifikaciju situacija, misli i osjećaja koji izazivaju anksioznost.
- Rok: Započeti odmah i nastaviti svakodnevno.

Razvoj strategija suočavanja:

- Zadatak: Naučiti i prakticirati tehnike opuštanja poput dubokog disanja i mindfulnessa.
- Rok: Svakodnevno prakticirati 10-15 minuta.

Poboljšanje upravljanja vremenom i organizacije:

- Zadatak: Koristiti planer ili digitalni kalendar za postavljanje prioriteta i učinkovito upravljanje vremenom.
- Rok: Postaviti sustav i započeti u roku od tjedan dana.

Izgradnja mreže podrške:

- Zadatak: Redovito se obraćati prijateljima ili članovima obitelji radi emocionalne podrške.
- Rok: Organizirati tjedne susrete ili razgovore.

Potražiti stručnu pomoć po potrebi:

- Zadatak: Razmotriti terapiju ili savjetovanje za razvoj personaliziranih strategija i alata za suočavanje.
- Rok: Istražiti mogućnosti i zakazati prvi termin u roku od mjesec dana.