

02 Otkrivanje moje uloge u društvu



ALATI ZA SAMOPROCJENU

Alati za samoprocjenu

Korištenjem alata za samoprocjenu, pojedinci mogu steći uvid u svoje snage i područja za osobni i profesionalni rast. To potiče samosvijest, promiče pozitivne promjene i ohrabruje razvoj željenih karakteristika za poboljšanje odnosa i opće dobrobiti.

- **Model GROW** jednostavan je i učinkovit okvir koji se prvenstveno koristi u coachingu i mentorstvu za olakšavanje postavljanja ciljeva, rješavanja problema i osobnog razvoja. GROW označava Cilj (Goal), Stvarnost (Reality), Opcije (Options) i Volju/Put naprijed (Will/Way Forward).
- **SWOT** analiza pomaže u procjeni unutarnjih snaga i slabosti, kao i vanjskih prilika i prijetnji povezanih s osobnim i profesionalnim razvojem.
- **RADAR grafikon** (poznat i kao paukov grafikon) za praćenje napretka može biti učinkovit vizualni alat, posebno u kontekstima mentorstva ili coachinga gdje je potrebno pratiti više dimenzija razvoja ili postignuća.

Kombiniranje modela GROW, SWOT analize i radarskog grafikona u metodologiju usredotočenu na osobne karakteristike i ulogu u društvu može pružiti sveobuhvatan okvir za samorefleksiju, postavljanje ciljeva i strateško planiranje. Evo kako možete integrirati ove elemente:

GROW model



- **Ciljevi (Goals):** Prvi korak uključuje pojašnjenje i postavljanje specifičnih, mjerljivih, ostvarivih, relevantnih i vremenski određenih (SMART) ciljeva.
- **Stvarnost (Reality):** Ova faza uključuje istraživanje trenutne situacije ili stvarnosti povezane s ciljem. Obuhvaća procjenu početne točke, identificiranje izazova i razumijevanje čimbenika koji utječu na situaciju.
- **Opcije (Options):** U ovom se koraku fokusiramo na generiranje alternativnih strategija, akcija ili pristupa za postizanje cilja. Poticanje razmišljanja i razmatranje različitih mogućnosti.
- **Volja (Will):** Završni korak uključuje određivanje specifičnih akcija, koraka ili obveza potrebnih za napredovanje prema cilju. Uključuje postavljanje prekretnica, definiranje rokova i planiranje koraka.

SWOT analysis



- **(S) Snage:** To su kvalitete, vještine i sposobnosti koje pojedinac posjeduje, a koje doprinose njegovom uspjehu i učinkovitosti.
- **(W) Slabosti:** To su unutarnji aspekti pojedinca koji mogu ometati njihov napredak ili postizanje ciljeva.
- **(O) Prilike:** To su vanjske okolnosti, trendovi ili mogućnosti koje pojedinac može iskoristiti u svoju korist.
- **(T) Prijetnje:** To su vanjski faktori koji bi mogli potencijalno ometati napredak pojedinca ili predstavljati rizike za njegove ciljeve.

EXAMPLE

Unapređenje komunikacijskih vještina unutar mog društvenog kruga

Snage:

- Prirodna sposobnost empatije i povezivanja s drugima.
- Ugodno se osjećate u društvenim situacijama i uživajte u interakciji s prijateljima i poznanicima.
- Spremnost za učenje i poboljšanje komunikacijskih vještina.

Slabosti:

- Teškoće u iniciranju razgovora ili održavanju angažiranosti u grupnim okruženjima.
- Nedostatak samopouzdanja u izražavanju ideja ili artikulaciji misli.
- Ograničeno iskustvo u suočavanju s različitim stilovima komunikacije ili izazovnim temama.

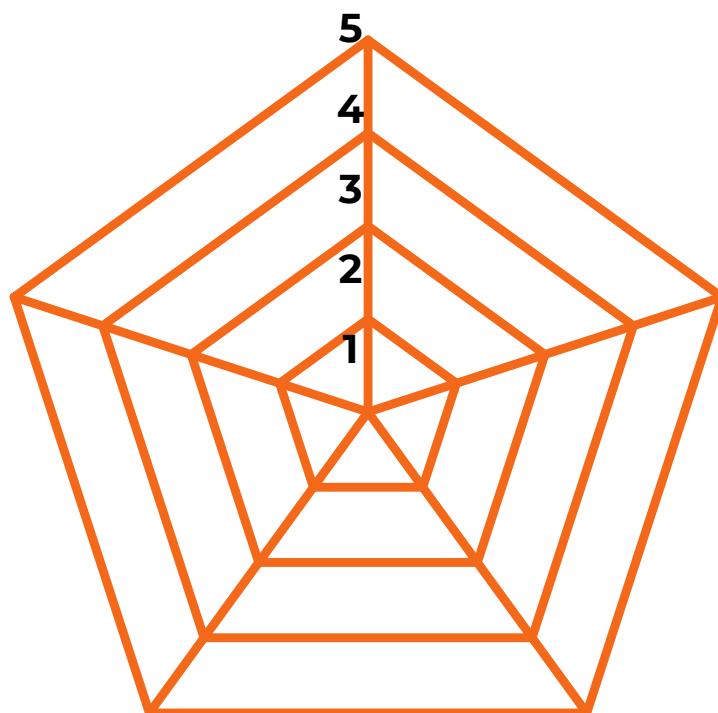
Prilike:

- Pristup društvenim okupljanjima, događajima i grupnim aktivnostima gdje se komunikacijske vještine mogu prakticirati i usavršiti.
- Podrška prijatelja i poznanika koji mogu pružiti konstruktivne povratne informacije i ohrabrenje.
- Dostupnost radionica, tečajeva ili resursa za razvoj vještina komunikacije.

Prijetnje:

- Potencijalni nesporazumi ili loša komunikacija koji bi mogli narušiti odnose unutar društvenog kruga.
- Strah od odbijanja ili kritike prilikom isprobavanja novih komunikacijskih tehnika ili pristupa.
- Natjecanje ili usporedba sa samopouzdanijim komunikatorima u društvenim okruženjima.

RADAR grafikon



Koristite radar grafikon za vizualno predstavljanje i praćenje napretka:

- **Variable:** Identificirajte ključne dimenzije temeljene na vašoj SWOT analizi i GROW ciljevima. To mogu uključivati vještine liderstva, angažman u zajednici, napore u zagovaranju, komunikacijske sposobnosti i druge relevantne aspekte vašeg razvoja.
- **Početne vrijednosti i ciljevi:** Nacrtajte početne vrijednosti (trenutni status) i postavite ciljeve (željene rezultate) za svaku dimenziju na radar grafikonu. Početna vrijednost predstavlja vaš trenutni status, a ciljevi su razine koje želite postići.
- **Praćenje napretka:** Redovito ažurirajte radar grafikon s novim podacima kako biste pratili napredak. Ovo pomaže u identificiranju područja koja treba poboljšati i slaviti uspjehe, omogućujući vam da vizualizirate koliko ste napredovali u svakoj ključnoj oblasti.
- **Refleksija:** Koristite radar grafikon tijekom mentorski sesija kako biste olakšali rasprave o napretku, izazovima i potrebnim prilagodbama vašeg akcijskog plana. Ovaj alat pruža jasnu vizualnu reprezentaciju rasta i područja koja možda trebaju dodatnu pažnju.

RADAR grafikon

Unapređenje komunikacijskih vještina unutar mog društvenog kruga



- **Osovine:** Svaka varijabla (Aktivno slušanje, Samopouzdanje u izražavanju, Iniciranje razgovora, Suočavanje s izazovnim temama, Izgradnja odnosa) predstavljena je zasebnom osi koja izlazi iz središta grafikona.

Redovito ažurirajte radar grafikon kako biste reflektirali napredak u svakom području komunikacijskih vještina tijekom vremena.