

Najboljši jaz



Pregled aktivnosti

Dejavnost »Najboljši jaz« pomaga udeležencem razmisliti o svojih osebnih prednostih, tako da opredelijo trenutke, ko so se počutili najbolj samozavestno in uspešno. Ta razmislek udeležencem omogoča, da prepoznajo svoje ključne spretnosti, vrednote in vedenjske vzorce, ki so prispevali k tem trenutkom.

Učni cilji

- Udeleženci bodo opredelili in razmislili o ključnih trenutkih v svojem življenju, ko so dosegli najboljše rezultate.
- Udeleženci bodo sposobni prepoznati svoje ključne prednosti, veščine in vrednote, ki so prispevale k njihovemu uspehu.

Ciljna skupina

Starost udeležencev: mladi odrasli

Št. udeležencev: 2-10

Trajanje

30-45 minut

Učna oblika

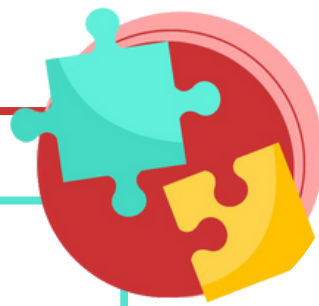
☒ V živo ☒ Primerno za digitalno izvedbo

☐ Vključeno v učno platformo

Viri in materiali

- Papir formata A4 ali naprave z internetno povezavo
- Pisala

- ☒ Vključeno v to aktivnost:
- Delovni list „Najboljši jaz“
 - Predloga za osebnost



Navodila za izvedbo

Uvod:

- Na kratko predstavite metodo in pojasnite, da se osredotoča na razmišljanje o trenutkih, ko smo se počutili najbolj samozavestno, sposobno in uspešno.
- Pojasnite, da je cilj identificirati ključne prednosti, vrednote in vedenja, ki so jim pomagali uspeti v teh trenutkih.

Korak 1: Razmišljajte o preteklih uspehih

- Prosite udeležence, naj se spomnijo trenutkov v svojem življenju, ko so se počutili najboljše – bodisi v zasebnem ali poklicnem življenju.
- Naj te trenutke zapišejo na prazen papir in pri tem upoštevajo, kaj so počeli, kako so se počutili in zakaj menijo, da je bil to uspeh.

Korak 2: Opredelite prednosti in vedenja

- Udeležence prosite, naj razmislijo o prednostih in vedenjih, ki so jim pomagali doseči uspeh v teh trenutkih. To so lahko spretnosti, lastnosti, odnos ali dejanja.
- Na primer, morda bodo ugotovili, da so jim v določenih situacijah pomagale komunikacijske spretnosti, sposobnost reševanja problemov ali empatičnost.

Korak 3: Povežite močne strani s cilji

- Ko udeleženci opredelijo svoje močne strani, naj razmislijo, kako jih lahko uporabijo v prihodnosti.
- Prosite jih, naj te močne strani povežejo s svojimi osebnimi ali poklicnimi cilji in razmislijo, kako jih lahko uporabijo za premagovanje prihodnjih izzivov ali doseganje novih mejnikov.

Korak 4: Ustvarite osebno refleksijo ali akcijski načrt:

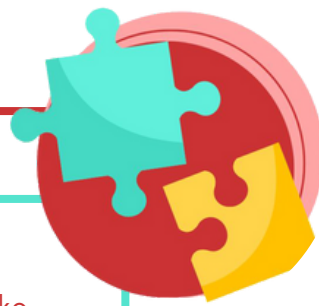
- Učenci napišejo kratko refleksijo ali akcijski načrt na podlagi tega, kar so se naučili o svojih močnih straneh in kako jih uporabiti.
- To lahko vključuje določitev ciljev za pogostejšo uporabo njihovih prednosti, na primer prevzemanje več vodstvenih vlog, izboljšanje komunikacijskih veščin ali iskanje novih izzivov, ki jim omogočajo, da pokažejo svoje sposobnosti.

Korak 5: Delite in razpravljajte (neobvezno):

- Po želji omogočite učencem, da svoje refleksije ali akcijski načrti delijo s skupino ali partnerjem. To lahko spodbudi globlje razumevanje, kako drugi uporabljajo svoje prednosti, in odpre razpravo o tem, kako izkoristiti prednosti v različnih situacijah.

Zaključek:

- Povzemite ključne točke dejavnosti in spodbujajte udeležence, naj nenehno razmišljajo o svojih prednostih in o tem, kako jih lahko uporabijo za doseganje uspeha v prihodnjih prizadevanjih.
- Spomnite jih, da je prepoznavanje svojih prednosti in gradnja na njih nenehen proces, ki jim bo pomagal graditi samozavest in samozavedanje.



Nasveti za uporabo 💡

Uporaba kot skupinska ali individualna dejavnost:

- Skupina: po individualnem razmisleku lahko učenci svoje uspešne trenutke delijo s skupino in tako spodbujajo druge, da prepoznajo svoje močne strani.
- Posamezniki: učenci lahko samostojno identificirajo svoje prednosti, kar jim omogoča osebno razmišljanje in globlje razumevanje svojih sposobnosti.

Deluje dobro v hibridnih/spletnih okoljih:

- Na spletu: metodo je mogoče enostavno izvesti s pomočjo digitalnih orodij (npr. Google Docs, predloge za razmišljanje H5P), ki jim sledijo skupinske razprave v virtualnih sejnih sobah.
- Hibridno: udeleženci, ki so prisotni v živo, lahko razmišljajo na papirju ali v skupnem dokumentu, udeleženci na daljavo pa lahko sodelujejo prek videokonference ali sodelovalnih digitalnih platform, kot sta Miro ali MURAL.

Spodbujajte ustvarjalno izražanje:

- Spodbujajte udeležence, da svoje razmišljanja izrazijo na ustvarjalen način, na primer z vizualno predstavitevjo (risanje svojih prednosti, ustvarjanje miselnih zemljevidov), poezijo ali celo kratkimi videoposnetki, ki opisujejo njihove uspešne trenutke.

Spodbujajte odprto izmenjavo, vendar pustite čas za razmislek:

- Skupinska razprava: ko mine čas za premislek, spodbudite razpravo, v kateri lahko delijo svoje misli in spoznanja. Ustvarite prijetno okolje za odprto izmenjavo, hkrati pa spoštujte tiste, ki raje razmišljajo v tišini.
- Čas za razmislek: udeležencem namenite dovolj časa za tiho razmišljanje, preden delijo svoje misli s skupino.

Za poglobljene razprave uporabite ločene sobe (spletne) ali majhne skupine (v živo):

- Na spletu: v spletnem okolju uporabite ločene sobe, da se učenci lahko z partnerjem ali v majhni skupini razmišljajo o svojih prednostih. To spodbuja bolj intimne in osredotočene razprave.
- V živo: razdelite učence v majhne skupine, da lahko delijo svoje razmišljanja in razpravljajo o tem, kako lahko svoje prednosti uporabijo v prihodnjih situacijah.

Ponudite vizualne primere za spodbujanje ustvarjalnosti:

- Ponudite vizualne primere, kot so: fotografije uspešnih ljudi (npr. v delovnem okolju, na športnih tekmovanjih, osebnih mejnikih); infografike, ki prikazujejo prednosti in kako jih je mogoče uporabiti v različnih kontekstih; miselni zemljevidi, ki prikazujejo, kako se različne prednosti in izkušnje povezujejo z osebnim razvojem in doseganjem ciljev.

Orodja in priloge ✖

 **Orodja**

 *Delovni list "Najboljši jaz"*

 *Obrazec "osebnosti"*

Faza 2: Povratna informacija (5 minut)

Zanimanja

VešČine

Vrednote

Ostalo



OSEBNOST



IME:



STAROST:



LOKACIJA:

ŽIVLJENJEPIS

MOTIVACIJA

MEHKE VEŠČINE

TRDE VEŠČINE IN ZNANJA

ZANIMANJA