



GUIDE - Facilitiranje obrazovanja odraslih s teškoćama u učenju za profesionalni razvoj

Projekt br. 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Priprema nastave za ADHD



Sufinancira
Europska unija

Naslov lekcije: Osnovne komunikacijske vještine i priprema za razgovor za posao	Predmet: Komunikacijske vještine	Trajanje: 180 minuta
Ciljevi učenja: Na kraju sesije polaznici će: • Razumjeti kako na komunikaciju utječu slušanje, percepcija i ponašanje. • Prepoznati ključne elemente aktivnog slušanja i poštovane konverzacije. • Uočiti ulogu komunikacije na razgovoru za posao. • Vježbati predstavljanje vlastitih snaga i odgovaranje na uobičajena pitanja na razgovoru za posao. • Steći samopouzdanje u prezentiranju sebe tijekom razgovora za posao.	Ishodi učenja: Nakon sudjelovanja u lekciji polaznici će moći: • Prepoznati kako loša komunikacijska ponašanja (npr. upadanje u riječ, ignoriranje, mijenjanje teme) utječu na razgovore. • Demonstrirati tehnike aktivnog slušanja (npr. parafraziranje, kontakt očima, klimanje glavom) u dijalozima. • Objasniti kako razlike u percepciji mogu dovesti do nesporazuma u stvarnim situacijama. • Nabrojati najmanje tri kvalitete dobrog razgovora i povezati ih s vlastitim iskustvom. • Procijeniti primjere dobrog i lošeg ponašanja na razgovoru za posao i opravdati svoje mišljenje. • Naveći najmanje jednu osobnu snagu i objasniti kako ona može biti prednost na radnom mjestu. • Odgovoriti na 3–5 uobičajenih pitanja s razgovora koristeći pripremljene početke rečenica. • Sudjelovati u probnom razgovoru za posao i u ulozi intervjuera i u ulozi kandidata, koristeći poštovanu komunikaciju. • Reflektirati o vlastitom nastupu i izraziti veće samopouzdanje u svojim komunikacijskim vještinama	
Nastavne strategije: • Iskustveno učenje • Učenje među vršnjacima • Vizualna i verbalna podrška (scaffolding) • Refleksivna pitanja • Pozitivno potkrepljenje	Metode i postupci poučavanja: • Interaktivne prezentacije • Igranje uloga (role-play) • Grupne rasprave • Vježbe uz vodstvo • Promatranje i povratne informacije • Korištenje radnih listova i vizualnih pomagala radi smanjenja kognitivnog opterećenja i podrške polaznicima s disleksijom ili nižom razinom pismenosti	
Uvod / zagrijavanje: Igra crtanja leđa uz leđa (opisano u nastavku).	Kratki opis aktivnosti: • Igra crtanja za zagrijavanje – demonstrira komunikaciju, jasnoću i percepciju.	Praktična primjena (radionički scenarij):

	● Igranje uloga lošeg slušanja – ističe kako uobičajena ponašanja utječu na razgovor. ● Vježba aktivnog slušanja – razvija vještine poštovanog i pažljivog slušanja. ● Vježba perspektive – pokazuje kako percepcija utječe na komunikaciju. ● Što čini dobar razgovor? – polaznici zajednički stvaraju popis elemenata dobre komunikacije. ● Glasanje o ponašanjima na razgovoru za posao – polaznici procjenjuju primjere dobrog/lošeg ponašanja. ● Dijeljenje osobnih snaga – gradi samopouzdanje u samoizražavanju. ● Vježbanje odgovaranja na pitanja – polaznici koriste početke rečenica kako bi jasno odgovarali. ● Probni razgovori za posao – simulirani intervjui s izmjenom uloga i povratnim informacijama. ● Refleksija i zaključak – polaznici identificiraju osobne uvide i ocjenjuju razinu vlastite ugone.	Probni razgovor za posao – sudionici se izmjenjuju u ulozi intervjera i kandidata koristeći stvarna pitanja i početke rečenica. Vježbaju primjenu strategija komunikacije naučenih ranije, poput aktivnog slušanja, poštovanog tona i isticanja osobnih snaga.
Resursi i alati: ● Četiri radna lista ● Prezentacijske slike/slajdovi ● Vizualna pomagala ● Plakat ili ploča za grupni unos ● Štoperica ili timer za krugove igranja uloga ● Ispisani listić „Top 5 savjeta za razgovor za posao” za ponijeti kući	Diferencijacija i prilagodba: ● Sesiju započeti predstavljanjem vizualnog rasporeda (s ikonama ili slikama) koji prikazuje tijek aktivnosti. ● Jasno koristiti prijelaze: „Sada prelazimo na...” ili „Za dvije minute počinjemo sa sljedećim zadatkom.” ● Uključiti pauze za kretanje svakih 30–40 minuta: istezanje, šetnja do drugog prostora ili kratka energizirajuća aktivnost. ● Naizmjenično koristiti aktivnosti sjedenja, stajanja i kretanja. ● Koristiti interaktivne formate: glasanje gestama, ankete u stajanju, debate u hodu. ● Ponuditi alate za fokus, poput taktilnih kartica, antistres predmeta ili tihe aktivnosti crtanja. ● Normalizirati frustraciju ili nervozu – koristiti humor i empatičan jezik. ● Pojačati pozitivna ponašanja trenutnim pohvalama i vizualnim poticajima (npr. zvjezdice ili naljepnice sa smajlicima). ● Koristiti vidljiv timer ili odbrojavanje za sve vremenski ograničene zadatke. ● Najavljivati vremenska upozorenja (npr. „Još 2 minute!”) i voditi ih vizualno.	
Metode vrednovanja: ● Samorefleksija		

STRATEGIJA POUČAVANJA I UČENJA

Trajanje	Sadržaj	Aktivnosti predavača	Aktivnosti polaznika	Metoda vrednovanja i dokazi
15'	Aktivnost zagrijavanja: Crtanje	- Trener spaja sudionike u parove – oni sjede leđa uz leđa, okrenuti jedno od drugoga. - Svaki sudionik dobiva crtež koji mora opisati drugome, olovku i prazan list papira. - Crtež se nalazi u Prilogu I, a upute na slajdovima 3–5. Prijedlozi: - Prije početka pokažite model primjera. - Dopustite polaznicima da se kreću tijekom pripreme (npr. stojeći ili hodajući dok slušaju).	- Sudionici se ne smiju gledati niti pokazivati crteže jedan drugome – mogu komunicirati isključivo verbalno. - Naizmjenično preuzimaju ulogu osobe koja opisuje sliku i osobe koja crta opisani crtež. - Nakon što oba crteža budu gotova, sudionici ustaju i pokazuju crteže jedan drugome, uspoređujući original i kopiju.	- Kako ste se osjećali tijekom ove aktivnosti? - Je li bilo teško davati upute/crtati sliku? - Je li bilo lako opisati ili razumjeti? Što je bilo najteže? - Kako se ovakve situacije mogu dogoditi na poslu ili u osobnom životu?
5'	Proces komunikacije	Trener drži jednostavnu vizualnu prezentaciju o		

	– prezentacija	procesu komunikacije. ● Slajdovi 6–8		
15'	Aktivnost I – Slušaš li?	● Trener dijeli sudionike u grupe od troje. ● Svakom sudioniku se dodjeljuje uloga: govornik, slušatelj i promatrač. ● Upute za sudionike nalaze se u Prilogu 2 i na slajdovima 9–10. Prijedlozi: ● Dopustite polaznicima da sami izaberu ulogu slušatelja s popisa (više autonomije = veće uključivanje). ● Ohrabrite izražajno ili humoristično igranje uloga kako bi se održala pažnja.	Sudionici izvlače papiriće s uputama koje im trener dijeli. Svaki sudionik čita uputu na svom papiriću prije početka aktivnosti. Slušatelji dobivaju različite upute (i upozorenje da ih ne pokazuju drugima): ● Pažljivo slušaj i postavlja relevantna pitanja u prikladnom trenutku. ● Daj savjet koji ti nije tražen. ● Upadaj u riječ i ne dopusti govorniku da dovrši rečenicu. ● Ne uspostavlja kontakt očima s govornikom. ● Smij se kad je govornik ozbiljan. ● Razgovaraj s nekim drugim dok govornik priča.	Refleksija nakon aktivnosti: Trener postavlja pitanja grupi: ● Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti? ● Što se dogodilo? ● Što su primijetili promatrači? ● Što su primijetili govornici? ● Koje su upute dobili slušatelji? Poveznica sa stvarnim životom: ● „Jeste li ikada imali kolegu ili klijenta koji se ovako ponašao?” Zaključna pitanja trenera: ● Jeste li imali osjećaj da su vas slušatelji zaista slušali?

		• Ograničite na 90 sekundi po osobi kako bi se smanjio umor pažnje.	• Često mijenjaj temu. • Često komplimentiraj govorniku. • Omalovažavaj govornika. • Razgledavaj prostoriju i izgledaj rastreseno dok govornik priča. • Budi šokiran ili uvrijeđen onime što govornik kaže. Govornici dobivaju uputu da razmisle o nečemu do čega im je jako stalo ili o radnom iskustvu (npr. prvi dan na poslu) i pripreme se govoriti o toj temi dvije minute. Promatrači dobivaju uputu da u tišini bilježe sve interakcije između slušatelja i govornika te da ostanu potpuno tihi tijekom cijelog razgovora.	• Kako se osjećate kada vas netko ne sluša? Trener može zapisivati odgovore sudionika na ploču ili plakat. Ključna poruka: Loše slušanje ljude frustrira i dovodi do pogrešaka.
5'	Aktivno slušanje – prezentacija	• Trener drži jednostavnu vizualnu prezentaciju o uvodu u aktivno slušanje i savjetima za aktivno slušanje u komunikaciji. • Slajdovi 11–15		

15'	Aktivnost 2 – Dobar slušatelj	- Trener spaja sudionike u parove. Slajdovi 16–17 Prijedlozi: - Potičite pohvalu među vršnjacima: „<i>Reci svom partneru što je dobro napravio.</i>” - Podijelite kratke liste uspjeha (npr. „<i>Ostvario/la sam kontakt očima</i>”, „<i>Postavio/la sam pitanje</i>”).	- U parovima sudionici biraju temu do koje im je stalo i vode dijalog: jedan započinje razgovor, a partner sluša. - Govornici imaju zadatak provjeriti slušaju li ih partneri aktivno. - Zatim zamjenjuju uloge: govornik postaje slušatelj i obrnuto.	Nakon što su svi prošli obje uloge, trener raspravlja sa sudionicima: - Što je govornik primijetio? - Što vas je navelo da se osjećate saslušano? - Govornici daju povratnu informaciju o vještinama slušanja svog partnera i objašnjavaju koje primjere aktivnog slušanja su uočili. - Sudionici uspoređuju i kako su se osjećali u prethodnoj aktivnosti („Loš slušatelj”). Ključna poruka: Aktivno slušanje gradi poštovanje i sprječava sukobe.
20'	Aktivnost 3 – Kut gledanja	- U prvom dijelu aktivnosti trener dijeli sudionike u grupe po 4. - Jedan sudionik iz svake grupe odlazi treneru (jedan po jedan) i dobiva	- Sudionici se vraćaju u svoje grupe i opisuju ono što su vidjeli ostalim članovima, koji zatim pokušavaju nacrtati sliku prema njihovim uputama. - U drugom dijelu aktivnosti trener traži grupe da pokažu svoje crteže, provjerava s onim tko je vidio sliku koliko su crteži točni, a ostali	- Trener ističe da, slično tome, percepcije iste situacije mogu varirati od osobe do osobe. - Zatim traži sudionike da podijele primjere iz poslovnog ili osobnog života kada je moglo doći do nesporazuma zbog razlika u percepciji.

		sliku. • Svaki sudionik vidi različitu sliku iste konstrukcije koju je 1977. izradio Arie Berkulin, pod nazivom <i>Swing</i>. • Slajdovi 18–20 Prijedlozi: • Dopustite grupama da crtaju stojeći ili koristeći veliki plakat/flipchart za više kretanja. • Ostavite dovoljno vremena za kreativne i izražajne reakcije – to podržava pažnju i pamćenje.	članovi pokušavaju pogoditi o kojem je objektu riječ. • Trener otkriva da su sve grupe vidjele i crtale slike istog objekta – konstrukcije <i>Swing</i>. Oblik konstrukcije ovisi o položaju promatrača.	
10'	Rasprava: Što čini dobar razgovor?	• Trener pita sudionike: „Što čini dobar razgovor?” • Naglašava ono što su do sada uvijek bavali – biti	• Daju prijedloge poput „kontakt očima”, „slušanje”, „jasno izražavanje”. • Sudjeluju u zajedničkom stvaranju popisa.	Pitanja trenera: • „Koje ste komunikacijske vještine do sada vježbali?”

		dobar slušatelj, dijeliti svoje mišljenje i biti poštovan. • Zatim pita: „Što vam je pomoglo da se osjećate saslušano ili shvaćeno?” • Trener zapisuje što sudionici navode kao elemente dobrog razgovora. • Potom pita grupu o njihovim iskustvima s razgovorima za posao: ○ „Jeste li ikada bili na razgovoru za posao?” ○ „Kako je to izgledalo?” • Slajdovi 22–37 Prijedlozi: • Ohrabrite raspravu u hodajućim parovima prije	• „Mislite li da bi vam te vještine mogle pomoći na razgovoru za posao?” Sažetak trenera: • Sudionici već znaju kako voditi dobar razgovor. • Razgovor za posao zapravo je samo razgovor u kojem imaju priliku pokazati što znaju i mogu. Ključna poruka: Razgovor za posao je razgovor – a vi već znate kako biti dobar komunikator.
--	--	--	--

		zapisivanja ideja. - Koristite samoljepljive papiriće ili magnetske pločice za zajedničko stvaranje grupnog postera s kvalitetama razgovora. - Podijelite kartice u boji kako bi sudionici glasali za 3 najvažnije komunikacijske vještine.		
15'	Aktivnost 4 – Što smijete, a što ne na razgovoru za posao	- Trener pokazuje primjere dobrog i lošeg ponašanja – sudionici odlučuju što je u redu, a što nije na razgovoru za posao. Slajdovi 23–38 Pitanja trenera: <i>„Bi li vam ovo pomoglo na razgovoru?”</i> - Trener objašnjava zašto su određena ponašanja	- Glasaju palcem gore/dolje i objašnjavaju svoje odgovore. - Raspravljaju o tome što poslodavac očekuje.	- Bilježi koja ponašanja su polaznici točno prepoznali. - Postavlja dodatna pitanja: <i>„Koja ponašanja su vam ulijevala samopouzdanje?”</i> <i>„Koja bi mogla ostaviti loš dojam?”</i> Ključna poruka: Prvi dojam je važan – čak i mala ponašanja pokazuju poslodavcu jeste li spremni za posao.

		važna. Prijedlozi: - Koristite kinestetičko glasanje: sudionici se pomiču u kut „Da”, „Ne” ili „Možda”. - Dopustite sudionicima da odglume ponašanja, a ne samo da ih promatraju. - Uključite brze fizičke reakcije (npr. pljesak, palac gore/dolje).		
10'	Aktivnost 5 – Krug osobnih snaga	- Trener vodi zajedničko dijeljenje u grupi. - Pitanje: „U čemu ste dobri?” - Trener potiče polaznike da razmisle o svojim snagama (npr. dolazak na vrijeme, pomaganje	- Learners name one personal strength aloud (with or without prompts). Others can help suggest strengths. - Polaznici imenuju jednu osobnu snagu naglas (uz ili bez poticajnih pitanja). Drugi mogu pomoći u predlaganju snaga. - Polaznici koriste Prilog 3 kako bi im pomogao u odgovoru.	Pitanja trenera: „Kako ste se osjećali dok ste govorili nešto pozitivno o sebi?” „Je li vam bilo teško? Zašto?” „Je li bilo lakše kada su vam drugi pomogli?”

		drugima, rad rukama). ● Slajdovi 38–39 Prijedlozi: ● Dopustite polaznicima da preskoče ako se ne osjećaju spremno govoriti naglas.		Ključna poruka: Svatko ima svoje snage — poznavanje vlastitih pomaže vam da s više samopouzdanja govorite na razgovoru za posao
15'	Aktivnost 6 – Uobičajena pitanja na razgovoru za posao	● Trener uvodi 3–5 pitanja uz slike ili ikone, npr.: ○ „Recite mi nešto o sebi.” ○ „Koje su vaše slabosti?” ○ „Možete li mi reći nešto o svom prošlom poslu?” ○ „Gdje se vidite za godinu dana?” ● Trener daje početke rečenica u Prilogu 4.	● U parovima polaznici vježbaju jednostavne odgovore koristeći početke rečenica. ● Naizmjenično postavljaju pitanja i odgovaraju.	Pitanja trenera: ● „Je li vam bilo lako odgovoriti?” ● „Što vam je pomoglo da znate što reći?” ● „Jeste li čuli nešto od partnera što vam se svidjelo?” Ključna poruka: Ne morate puno govoriti — jasni i iskreni odgovori dovoljni su da pokažete tko ste.

		• Slajdovi 41–42 Prijedlozi: • Držite ovu aktivnost kratkom i fokusiranom (najviše 3 pitanja). • Ponudite opcije za usmeni, pisani ili nacrtani odgovor.		
20'	Aktivnost 7 – Igranje uloga	• Trener spaja polaznike u parove. • Trener podržava polaznike u parovima da vježbaju razgovor za posao koristeći kartice s pitanjima. • Nakon 5 minuta mijenjaju uloge. • Slajdovi 43–44 Prijedlozi:	• Polaznici se naizmjenično stavljaju u ulogu intervjuera i kandidata. • Koriste početke rečenica i vizualna pomagala za vođenje razgovora.	Pitanja trenera: • „Kako ste se osjećali tijekom intervjua?” • „Što ste dobro napravili?” • „Što biste mogli poboljšati?” Ključna poruka: Vježbanje vam pomaže da se osjećate sigurnije. Možete naučiti govoriti o sebi jasno i s poštovanjem.

		• Dopustite polaznicima da sami izaberu partnera radi veće ugone i angažiranosti. • Održite intervjue kratkima – 2–3 pitanja po krugu. • Nakon vježbe podijelite listu uspjeha: „Što sam dobro napravio/la?”		
--	--	--	--	--

15'	Refleksija i zaključak	• Trener prikazuje vizualni poster ili isprintane listove s „<i>Top 5 savjeta za razgovor za posao</i>”. • Zajedno s grupom naglas čita svaki savjet i objašnjava ga. • Trener postavlja pitanja: ○ „<i>Što je dobro prošlo?</i>” ○ „<i>Što vam je bilo teško?</i>” • Trener daje obojane kartice sa smajlicima ili kartice semafora kako bi polaznici pokazali kako se sada osjećaju u vezi razgovora za posao. • Slajd 45 Prijedlozi:	• Prate savjete <i>Top 5</i>, postavljaju pitanja i dobivaju svoju kopiju savjeta za ponijeti kući. • Biraju boju kojom izražavaju svoju razinu spremnosti i kažu jednu stvar u kojoj se osjećaju sigurnije.	itanja trenera: • „<i>Koji vam je savjet bio najkorisniji?</i>” • „<i>Što ste novo naučili danas?</i>” • „<i>Što ćete zapamtiti za sljedeći put?</i>” • „<i>Kako možete nastaviti vježbati ovo?</i>” Ključne poruke: • Uz dobru pripremu, možete odlično odraditi razgovor i pokazati što vas čini vrijednim radnikom. • Već ste napravili napredak. Čak i ako ste nervozni, možete se pripremiti i biti uspješni.
-----	------------------------	--	---	--

- Koristite kartice za refleksiju u bojama:
 - ● = Osjećam se spremno
 - ● = Malo sam nervozan/na
 - ● = Trebam još vježbe
- Dopustite polaznicima da napišu ili nacrtaju jednu stvar na koju su ponosni.

GUIDE: Facilitiranje obrazovanja odraslih s teškoćama u učenju za profesionalni razvoj

Projekt br.: 2023-1-IT02-KA220-ADU-000160459

Financirano od strane Europske unije. Stavovi i mišljenja izneseni u ovoj publikaciji pripadaju isključivo autoru/autoricama i ne odražavaju nužno stavove Europske unije niti Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Europska unija niti EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.



Sufinancira
Europska unija