

JA TO MOGU, JA TO ZNAM!

Program za aktivno traženje posla

**profesor psihologije i psihoterapeut
Boris Blažinić**



Savez društava
multiple skleroze
Hrvatske

JA TO MOGU, JA TO ZNAM!



Boris Blažinić
profesor psihologije i psihoterapeut

Izdavač:

Savez društava multiple skleroze Hrvatske
Trnsko 34, 10020 Zagreb
sdms_hrvatske@sdmsh.hr
01 6554 757
www.sdmsh.hr
Facebook: savezdrustavamshrvatske
Instagram: savezdrustavamultipleskleroze
YouTube: SDMSHrvatske

SOS MS Telefon 0800 77 89

Urednice:

Željka Antunović
Tanja Malbaša, mag.paed.
Dijana Roginić, mag.oec.

Grafička priprema i dizajn:

Tanja Malbaša, mag.paed.

Zagreb, Travanj 2022.

1. Izdanje

Ova brošura izdana je u sklopu programa “SOS MS telefon pravom informacijom do poboljšanja kvalitete života osoba oboljelih od multiple skleroze” financiranog od Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE

JA TO MOGU, JA TO ZNAM!

Program za aktivno traženje posla

SADRŽAJ



Uvod	1
Koje su vaše kvalitete?	7
U čemu ste dobri?	9
Opišite vaše potencijale kroz konkretne primjere	11
Mislite poput poslodavca	13
Moje vrijednosti – ono čemu težim	14
Averzije – ono što želim izbjeći	15
Definiranje vrijednosti	16
Osnaživanje vrijednosti	19
Aktiviranje vrijednosti	20
Zašto ljudi ne postavljaju ciljeve	21
Dobrobiti od postavljanja ciljeva	22
Oblikovanje ciljeva	23
Vježba „Moje uloge“	24
Moje uloge	25
Želite li biti poduzetnik	26
Definirajte poslovnu ulogu	27
Moji resursi	29
Moji dugoročni cilj	33
Moja obvezanost životnim ciljevima	41
Priprema za intervju	43

Čekate li DJEDA MRAZA ili živite život?

Najčešće ljudi uvjeravaju sebe da će život biti bolji kad završe školovanje, kad nađu posao, kad se ožene, kad dobiju dijete.... kad ozdrave. Onda su frustrirani zato što su im djeca premala, pa zato jer prebrzo odrastu, jer su u pubertetu... Sigurno će biti sretniji kada izađu iz tog razdoblja. Govorimo sebi da će nam život biti potpun kada kupimo bolji auto, kada budemo u mogućnosti putovati ili kada konačno otplatimo kredit.

Prava je istina da ne postoji bolji trenutak za sreću i uspjeh od ovog trenutka. Ako ne sada, kada? Vaš život će uvijek biti ispunjen teškoćama.

Najbolje je to priznati sebi i odlučiti da svejedno budete sretni i uspješni. Sreća dolazi iznutra, sreća je pogled na sebe, druge i svijet. Sreća je vezana uz zahvalnost, na ono što imamo, a ne na ono što nemamo ili smo izgubili. Zato, čuvaj svaki trenutak koji imaš, i čuvaj ga još više zato što si ga podijelio sa nekim posebnim, dovoljno posebnim da bi provodio vrijeme sa njim ... i zapamtite vrijeme nikoga ne čeka.

Zato, prestanite čekati...

Većina ljudi misle da trebaju još jednu stvar kako bi istinski živjeli i bili uspješni. A što je uspjeh? Uspjeh je kada ostvarite ono što ste si postavili kao cilj. U konačnici, uspjeh znači biti sretan i činiti druge sretnim, zar ne? Istina je kako nikada nećete imati sve što trebate. Još jedna stvar neće napraviti razliku. Uspjeh je proces, a ne cilj. Da bi bili uspješni prvo se tako trebate osjećati. Sve emocije su poput znakova na cesti, trebate ih prepoznati, uvažiti, pravilno interpretirati i poduzeti prikladne akcije. Kad shvatite da vam je strah prijatelj i da počinje gdje znanje prestaje, tada ćete stvoriti preduvjete za poduzimanje akcije.

Veliki broj ljudi vjeruje kako ne zaslužuju uspjeh, jer po istima nemoguće je biti uspješan ukoliko.... nemaš vezu, rođaka na poziciji, dio si nekog klana, političke stranke, tajnog društva... Najveći broj se zato niti ne usudi poduzeti akciju. **Zatvor iz kojeg je najteže pobjeći nalazi se u našoj glavi.** Ključno je preispitati način razmišljanja i pripremiti se mentalno za uspjeh. Osvijestite unutarnje blokade, iskrivljeno mišljenje koje vas stopira i zamijenite ih realnim, pozitivnim. A. Einstein-a je lijepo i ispravno rekao kako se **problem koji je nastao jednim načinom razmišljanja ne može riješiti s istim načinom razmišljanja.** Također je važno pripremiti se na stalne uspone i padove, drugim riječima biti spreman na promjene na putu do cilja. Zato zapamtite E. Deming-ovu izreku **"Promjena nije nužna, preživljavanje nije obavezno!"**

U našoj kulturi ključno je što će drugi ljudi o nama misliti ili što će o nama reći i zato većina ljudi neće učiniti nešto po čemu mogu "ispasti loši", „glupi“, „ismijeni“... Stupanj do kojeg smo voljni riskirati naš loš ugled je u direktnom razmjeru s našim uspjehom. Ako želite biti uspješni, morate biti voljni stati ispred drugih, stati na „pozornicu“. Ljudima se možda neće svidjeti što imate za ponuditi, ali morate biti sposobni da vas to ne dira i odustati od uvjerenja da se morate drugima dopasti.

Nažalost uspjeh je zadnja stvar koju će vam drugi oprostiti, i to upravo oni koji će zadnji preuzeti odgovornost za osobni neuspjeh. Upravo zato vi sebi trebate oprostiti i dozvoliti biti uspješni.

Važno se je otkačiti od toga da se stvari uzimaju preosobno. Put uspjeha nije ravna crta, postoje padovi i usponi. Uspjeh nije u tome hoćete li pasti, već koliko ćete se brzo dizati. Ako vi ne znate što želite, netko drugi će znati, a vi ćete najvjerojatnije biti nesretni. Definirajte prije svega stil života koji želite i zaslužujete, stil koji će odražavati vaše ključne vrijednosti. Vrijednosti za koje se se spremni boriti. Zapamtite, preveliki se broj ljudi bori protiv nečeg/nekog, vi se borite za svoje vrijednosti, jer ćete prije ili kasnije postati ono protiv čega se borite. Vrijednosti su kompas vašeg djelovanja. Iz istih vrijednosti definirajte svoje ciljeve.

UVOD



JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

1

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

2



Razmislite o 6 koraka koji pridonose poslovnom uspjehu:

1. Svrha

Imati pravi poslovni cilj je samo prvi korak u procesu. Pravi izazov je ostati fokusiran na izabrani cilj kada se poslovno okruženje tako brzo mijenja. Prečesto je prelako biti ometen sa svog originalnog cilja zato što se nešto našlo na putu što izgleda atraktivnije i u tom trenutku poželjnije. Tada morate zadržati svoj fokus..

Ako se nastavite prebacivati iz jedne trake u drugu nikada nećete doseći nikakve uspješne zaključke. Zato morate donijeti odluku što želite i uporno ići za tim. Ponekad to znači da morate razviti moć dosljednosti.

Zato je važno da izgradite svoj vlastiti sistem podrške, možda nekoliko prijatelja ili suradnika, može pomoći u podsjećanju na fokus i u održavanju svog entuzijazma u bilo kojim okolnostima.

Mnogo ljudi troši puno vremena brinući se o tome što bi moglo krenuti loše. Kada bi uložili isto toliko energije u zamišljanje uspjeha, dobili bi mnogo bolje rezultate. U knjizi Psycho-cybernetics Maxwell Maltz govori o ljudima koji se bave sportom i stvaraju uspješne rezultate u svom umu mnogo puta prije samog događaja. To možete raditi u bilo kojem području vašeg života.

Maltz također ističe važnost vlastitog samopouzdanja. Uspješni ljudi vjeruju u sebe. Previše ljudi temelji svoje samopouzdanje na onome što drugi misle o njima, a ne na onome što oni uistinu jesu.

Postoji legenda o čovjeku koji zaluta u čarobnu šumu i, ne znajući da jezašao u dio gdje duhovi stabala ispunjavaju sve želje, tamo zaspi. Kada se probudio, osjeti da je gladan te pomisli „Kako bi bilo divno sada pojesti slastan doručak“. U tom se trenu pred njim stvore stolovi puni zamamne hrane, o kojoj je do časa maloprije maštao – čovjek se izbezumi od sreće, navali radosno na obroke i fino se najede. Kada je završio, pomisli, a sada bi bilo divno to oplemeniti nekim finim vinom“. I u tom se trenu ponovi čarolija – u čas pred njim iskrasne postolje s najfinijim vinima svijeta“. Nakon što je ispio čašu, zamisli se putnik nad čudima. A onda se prepadne. „Što je ovo? Što se događa? Jesam li možda nabasao na neke zloduhe koji me zezaju“ – pomisli. I u tom trenu pred njega iskoči gomila bijesnih zloduha, koji ga počnu štipati i škakljati te bosti iglicama. „Jao, vidi koliko ih je! Nemam šanse pored njih ovoliko, sada sam sigurno mrtav, ubit će me“ – pomisli. I, nakon toga umre – ubili ga zlodusi, kako je i mislio.

Ova parabola zapravo savršeno oslikava kako funkcionira ljudski um. Što čovjek misli, to postaje i to mu se događa - STVARAJTE SVOJU STVARNOST

2. Proaktivnost

Jedna od karakteristika uspješnih ljudi je volja i spremnost da poduzmu akcije. Najveće prepreke prema uspjehu su zli blizanci: „odugovlačenje, odlaganje“ onoga što bi trebali napraviti odmah i „perfekcionizam“ potenciranje potrebe da se nešto napravimo ali samo pod uvjetom da bude savršeno. Jedini siguran put da nešto uspijete je da se odlučite, skupite hrabrosti i probate.

Napravite promjenu, a uspješnost procjenjujete na temelju povratnih informacija. Što god radili dobra je ideja da isplanirate korake koje možete poduzeti u sljedeća 24 sata.

Ako odlučite čekati, može se dogoditi da je već netko drugi poduzeo te korake. Neće biti ništa bolji od vas ali će biti jedan korak ispred vas kada je u pitanju reputacija i zarada.

3. Ponos i samopouzdanje

Mnogo ljudi ne uspijeva postići uspjeh jer im nedostaje samopouzdanja u vlastite sposobnosti. Ključ uspjeha je biti sposoban vidjeti sebe kao eksperta koji pruža rješenja zbog kojih će ga drugi ljudi cijeniti.

Važno je cijeniti vrijednosti koje možete ponuditi drugima. Najvjerojatnije ćete često doživjeti da drugi cijene vašu stručnost više nego vi sami.

4. Osobni razvoj

Uspješni ljudi ne pokušavaju biti dobri u svemu. Ali traže usavršavanje nekoliko važnih vještina koje im pružaju prednost.

Morate odlučiti koje specifične vještine želite usavršiti i ostanite fokusirani na njima kako bi postali prepoznatljivi stručnjak u njima. Uvijek morate težiti poboljšanju u tim područjima.

Ne pokušavajte postati stručnjak u svemu. Nećete uspjeti. Za područja u kojima niste izvrsni pronađite druge ljude i udružite se s njima.

5. Produktivnost

Kada krećete u traženje posla, vaš najveći resurs je vaše vrijeme. Način na koji uspijevate organizirati svoje vrijeme će odrediti vaš uspjeh.

Tri ključa kako najbolje iskoristiti vrijeme su:

- znati koliko vaše vrijeme vrijedi
- najbolje iskoristiti vrijeme koje vam stoji na raspolaganju
- radite samo one stvari koje su vrijedne vašeg vremena

Prije početka avanture u aktivno traženje posla trebate osvijestiti i razumijeti koje su vaše kvalitete kao osobe i u čemu ste dobri. Kako bi se osnažili i dodatno motivirali trebate iste povezati s primjerima (dokazima) iz životnih situacija. Nakon toga se trebate stati u „cipele“ poslodavca, uživjeti se u njegovu ulogu i pitati se što je njemu potrebno i važno, a vi možete zadovoljiti. Nadalje trebate osvijestiti što vam je važno da budete zadovoljni u poslu, koje vrijednosti? Iste trebate osnažiti i aktivirati kako bi vaše akcije proizlazile iz vaših vrijednosti. Sada kad znate što možete, što vam je važno trebate definirati i oblikovati ciljeve i njihove dobrobiti. Također trebate biti svjesni i koje ostale uloge u životu imate osim radne, kako se ne bi međusobno kosile. Nakon što ste to definirali vrijeme je pitati se što vam je sve potrebno kako taj cilj i postigli. Ili za usporedbu, ukoliko je cilj ispeći kolač, koji su vam sastojci potrebni. Nakraju se obvezite da ćete ustrajati usprkos prepreka, pripremite se za intervju i krenite u akciju. Kako bi vam olakšali put do željenog posla prođite kroz dolje navedene vježbe i krenite hrabro u avanturu do željenog posla.

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

3

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

4





Zmaj je moj prijatelj

- napisao Cammie Foster

Jednom sa bio tako uplašen da nisam napuštao svoj zamak jer je podmukao i okrutan zmaj kružio po mojoj zemlji. Stajao je viši od mog zamka i čekao da izađem van da bi me mogao progutati. Ali ja sam bio siguran unutar mog zamka, tako sam ja tamo čekao, i čekao, i čekao.

Oh kako sam postao usamljen i odjednom sa dubokim žaljenjem shvatio sam da umirem. Odlučio sam izaći van mog zamka, koji je postao mojim zatvorom i suprotstaviti se užasnom zmaju, siguran da će on odjednom skočiti na mene i pojesti me, ali mislio sam bolje umrijeti hrabrom smrću nego umrijeti kao kukavica. Izašao sam na vrata zamka i tamo je on stajao puno veći od mog zamka. Napravio sam jedan korak i još jedan i još jedan dok je on stajao mirno, gledajući me kako prilazim. Možda je to bio trik zvijeri, ali je postajo sve manji sa svakim mojim korakom prema njemu. Sada sam bio odmah do zmaja i zaustavio sam se te ga pokupio u svoje ruke. "Zašto sam se ja tebe tako bojao? Dovoljno si mali da te mogu zgaziti svojim stopalom, ali sam ti dopustio da me zastrašuješ i držiš zarobljenikom u mom zamku sve ove godine."

Zmaj je odgovorio, "Ja sam bio samo ono što si učinio od mene, ali sada kada si izašao van i vidio me onakvim kakav jesam, umjesto da se skrivaš u strahu, možeš vidjeti da sam ja u stvari prijatelj."

"Kako te mogu smatrati prijateljem? Da nije bilo tebe ja bih izašao iz mog zamka odavno."

On odgovara, "Da nije bilo mene, ti nikada ne bi znao da se možeš suprotstaviti zmaju i pobijediti."



**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**

7

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**

8

nje		
-----	--	--

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**

9

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**

10

Predložak 3.
Opišite Vaše
potencijale kroz
konkretnu primjere



Opišite Vaše vještine i sposobnosti sljedeći format dolje prikazanog primjera.

1. Vaše vještine, sposobnosti ili osobine

“Ja sam izuzetno pouzdan”.

2. Specificirajte: Gdje, kada, što, kako

“Prošle zime je moj šef u Udruženom transportu bio u bolnici i ja sam preuzeo odgovornost za brigu o kupcima narednih dva mjeseca. Bio sam uvijek prvi na poslu i zadnji odlazio. Dva puta sam provjeravao svaku narudžbu i dodatno zvao svakog kupca.”

3. Prikažite rezultate (kako je tvrtka profitirala zbog Vaše vještina, sposobnosti ili osobine)

“Tijekom tog vremena, naši kupci nisu nikada doživjeli bilo koje kašnjenje ili problem i moj šef je bio siguran da od mene može očekivati inicijativu i izvršen posao.”

4. Povežite to s novim poslom

“Ja vjerujem da će moja provjerena pouzdanost zaista povećati reputaciju Vaše tvrtke glede kvalitete usluge.”

1. Vaše vještine, sposobnosti ili osobine

2. Specificirajte: Gdje/kada:

Što:

Kako:

3. Rezultati (kako je tvrtka profitirala zbog Vaše vještina, sposobnosti ili osobine)

4. Povežite s novim poslom:

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
11

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
12

**Predložak 4:
Mislite poput
poslodavca**

Stavite se u cipele poslodavca:

Ja bih zaposlio _____ (Ime) jer:

1.

2.

3.

Potpis:

**Predložak 5:
Moje vrijednosti
– ono čemu težim**

Dobro promislite i rangirajte sljedeće vrijednosti (ono što vam je vrijedno i važno u životu) na način da se zapitate što vam je na listi najmanje važno i napišite na 10. mjesto i nastavite izbacivati sve do 1. mjesta na ponuđenoj listi.

- Općenito, što vas motivira?
- Što vam je važno?
- Što vas pokreće na akciju?
- Što vas diže iz kreveta ujutro?

Dobro promislite i rangirajte sljedeće vrijednosti (ono što vam je vrijedno i važno u životu) na način da se zapitate što vam je na listi najmanje važno i napišite na 10. mjesto i nastavite izbacivati sve do 1. mjesta na ponuđenoj listi.

- 1. Sreća**
- 2. Uspjeh**
- 3. Sigurnost**
- 4. Kvaliteta**
- 5. Sigurnost**
- 6. Mir i sklad**
- 7. Moć**
- 8. Pomaganje**
- 9. Znanje**
- 10. Biti drugačiji**

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
13**

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
14**

Predložak 6: Averzije - ono što želim izbjeći



Dobro promislite i rangirajte sljedeće averzije (ono što želite izbjeći) na način da se zapitate što vam je na listi najmanje odbojno i napišite na 10. mjesto i nastavite izbacivati sve do 1. mjesta na ponuđenoj listi.

- Što vas odbija i plaši?
- Općenito - što vas sputava?
- Što vas pasivizira?

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
15

1. Nepoštenje
2. Sebičnost
3. Neuspjeh
4. Odbacivanje
5. Prenatrpanost
6. Prijetnje
7. Dosada
8. Nepravda

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Predložak 7: Definiranje vrijednosti



Primjer:

Poslovni uspjeh je važan i vrijedan
jer ja želim stvarati i raditi
zbog toga ja poduzimam akcije aktivnog traženja posla
kad god ja prepoznam prilike
tako da ja mogu uživati u radu i osigurati financijsku sigurnost
iako ja nemam dovoljno znanja i iskustva
ako ja želim biti sretan i produktivan
na isti način na koji se znam zabavljati.

Važan i vrijedan mi je: **POSLOVNI USPJEH**

()
(procjena važnosti)

Jer ja

--

(Zašto je poželjno i prikladno imati tu vrijednost?)

zbog toga ja

--

(Koje su posljedice te vrijednosti na ponašanje?)

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
16



kad god ja

(Koja je ključna situacija ili uvjet vezan uz vrijednost?)

ako ja

(Što uvjetuje ta vrijednost?)

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**

17

tako da ja

(Koja je pozitivna svrha ove vrijednosti?)

iako ja

(Koji su prepreke vezane uz vrijednost?)

na isti način na koji ja

(Koji je sličan ishodu koji sam već uspješno ostvario?)

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**

18



Predložak 8: Osnaživanje vrijednosti

Poslovni uspjeh je važan i poželjan,
ja želim stvarati i ,raditi
ja poduzimam akcije aktivnog traženja posla
ja prepoznajem prilike
ja mogu uživati u radu i osigurati financijsku sigurnost
iako ja nemam dovoljno znanja i iskustva
ja želim biti sretan i produktivan
na isti način na koji se znam zabavljati.

Predložak 9: Aktiviranje vrijednosti

1. Koju biste vrijednost željeli aktivirati? (npr. «poslovni uspjeh»)

2. Koja je najpotrebnija sposobnost da se ta vrijednost aktivira?
(npr. «komunikacija» ,«planiranje», «organiziranost», «fleksibilnost» itd.)

3. Koje ponašanje najbolje izražava i manifestira tu vrijednost?
(slušanje, pohvale, jasno izražavanje, uljudno ponašanje, uvažavanje tuđih vrijednosti itd.)

4. U kojoj je okolini ili kontekstu važno izražavati ovu vrijednost?
(npr. u timskom radu, uredu, i odnosu s kolegama ili klijentima, itd.)

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

19

_____ je važan i poželjan

ja _____

ja _____

ja _____

ja _____

na isti način na koji ja _____

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

20

Predložak 10: Zašto ljudi ne postavljaju ciljeve?

Ako niste postavili svoje osobne ciljeve u prošlosti, zašto niste? Označite neke od navedenih odgovora.

Predložak 11: Dobrobiti od postavljanja ciljeva

Provjerite koliko se sljedećih tvrdnji odnosi na vas.

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

21

- ☐ Lijenost.
- ☐ Niste znali kako.
- ☐ Strah od uspjeha.
- ☐ Strah od neuspjeha.
- ☐ Niste osjetili potrebu.
- ☐ Prethodno bolno iskustvo.
- ☐ Propustili ste imati vremena.
- ☐ Pomanjkanje fleksibilnosti itd.
- ☐ Niste vjerovali u mogućnosti oblikovanja vlastitog života.
- ☐ Vezivanje zadovoljstva i sreće za ciljeve izvan Vaše kontrole.
- ☐ Previše interesa i aktivnosti stvorili su privid zaposlenosti, ali bez stvarnog cilja i smjera.
- ☐ Željeli ste zadovoljiti druge i činiti što drugi traže od vas, radije nego izabrati što vi želite.



- ☐ Osjećam se nadahnuto.
- ☐ Imam nadzor nad svime.
- ☐ Dobro koristim svoje vrijeme.
- ☐ Imam čist i jasan cilj, koji mi osigurava osjećaj sigurnosti i svrhe.
- ☐ Osjećam se dobro i imam samopouzdanja i vjere u svoje mogućnosti.
- ☐ Mogu vidjeti kako se odlučno krećem prema svom cilju i postižem rezultate koje želim.

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

22

Predložak 12: Oblikovanje ciljeva

Proces postavljanja ciljeva slijedi logične, razdijeljene korake ponašanja. Međutim, učinkovitost postizanja ciljeva ovisi o vašem mentalnom pristupu. Ova uputstva obuhvaćaju pozitivan pristup i principe kako dobro oblikovati ciljeve.

Sljedeća uputstva pomažu održati pozitivan pristup i ponašanje.

1. **Odredite svoju ulogu i misiju u životu** te postavite svoje ciljeve u skladu s time.
2. **Odlučite što stvarno želite** i napišite kao da je to već postignuto.
3. **Ciljevi trebaju biti pisani.** Nenapisana želja ostaje samo želja. Ako je napisana, onda je stvarna, stalna obveza.
4. **Ciljevi trebaju biti određeni i precizni** – široke želje nemaju efekta.
Precizirajte zadaću kojom trebate postići svaki cilj i razdijelite svaki zadatak u lako probavljive male zalogaje. (Kako pojesti slona? Zalogaj po zalogaj.)
5. **Ciljevi trebaju biti ostvarivi.** Ako ne vjerujete da ih možete postići, onda i nećete. Uklonite negativnosti iz vašeg života i usredotočite se na pozitivne stvari. Vi ste odgovorni za svoje misli, stoga ih učinite pozitivnim. Ne slušajte ljude koji kažu, «To neće ići. Vi to ne možete...». Upamtite da Christopher Columbus ne bi nikada isplovio preko horizonta da nije vjerovao u sebe.
6. **Ciljevi trebaju biti izazovni da bi bili motivirajući.**
7. **Primijenite samodisciplinu.** Postoje dvije neugodne stvari, a Vi trebate izabrati jednu. Jedna je disciplina, a druga je kajanje. Vi se trebate stalno organizirati i odlučno i predano poduzimati akciju ako želite postići uspjeh koji stvarno zaslužujete.
8. **Ciljevi trebaju uključivati one koje volite.** Ciljevi moraju biti harmonični, nikako u međusobnom sukobu.
9. **Ciljevi trebaju imati određene datume za postizanje.** Postavite datum za svoj cilj i podijelite ga s nekim tko će vas ohrabrivati da poštujete rok za postizanje cilja. Ništa nije tako motivirajuće kao spoznaja o blizini cilja.

Predložak 13: Vježba «Moje uloge»

Napišite koje sve uloge u životu imate. Npr. ja sam otac, prijatelj, mehaničar...

Ja sam...

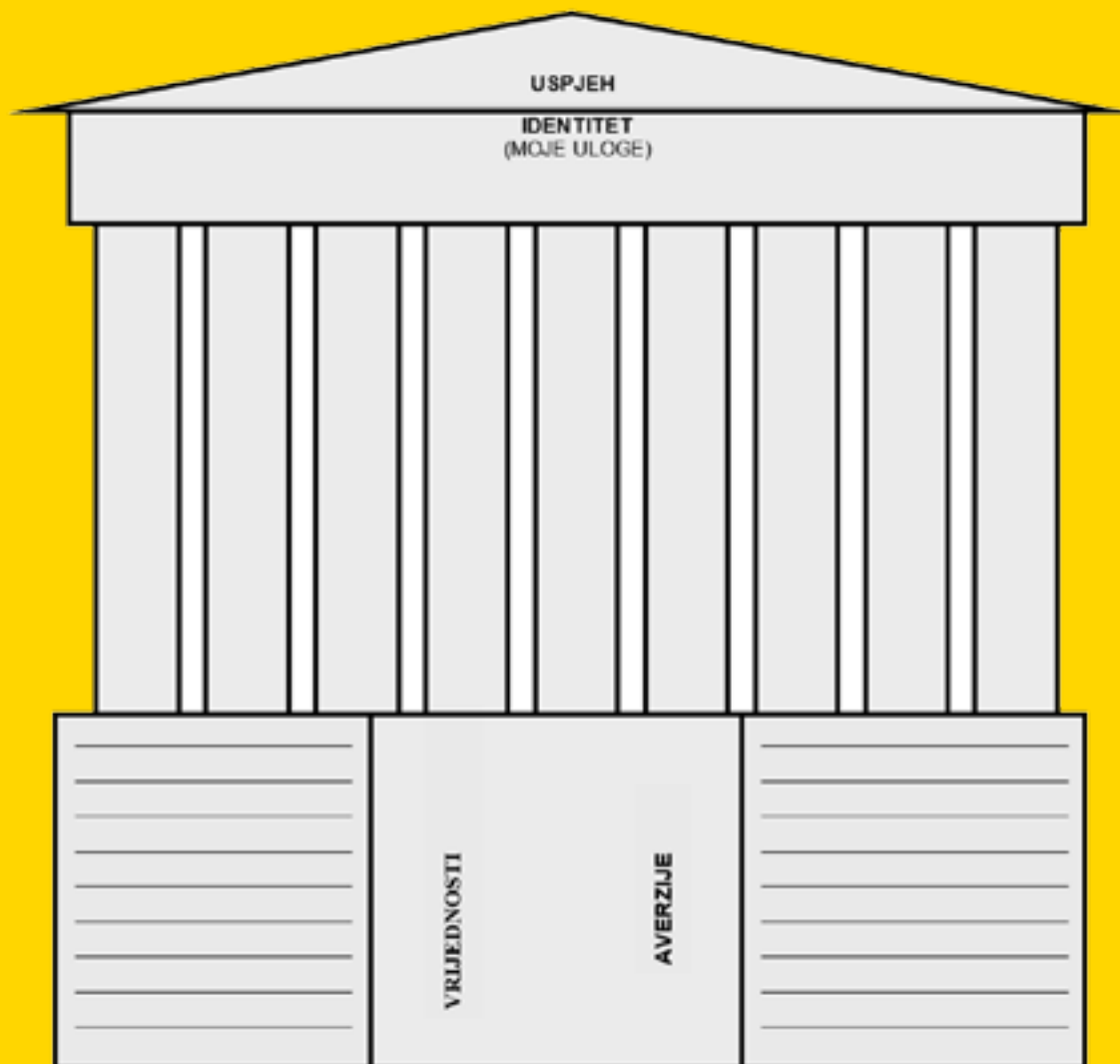
Napisane uloge poredajte po važnosti tako da počnete od najmanje važne.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Predložak 14: «Moje uloge»



JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
25



Predložak 15: Želite li biti poduzetnik?



AKO ŽELITE BITI PODUZETNIK,
promislite posjedujete li sljedeće karakteristike.
Sve ove karakteristike nisu potrebne, ali one
prate većinu poduzetnika. Provjerite koliko se
sljedećih karakteristika odnosi na vas.

- ☐ Spreman na rizik
- ☐ Spreman na učenje
- ☐ Ljudi mi vjeruju
- ☐ Ustrajan sam
- ☐ Željan izazova

- ☐ Spreman na gubitke
- ☐ Volim i znam rukovoditi ljudima
- ☐ Samostalan sam
- ☐ Brzo donosim dobre odluke
- ☐ Izdržljiv sam i podnosim napore

- ☐ Volim odgovornost
- ☐ Nikad ne odustajem
- ☐ Kreativan sam
- ☐ Samopouzdan sam
- ☐ Dobar sam organizator

Moguće PREDNOSTI poduzetništva:

- odlučujete o dobiti
- upravljate svojim vremenom
- ostvarujete svoju poslovnu ideju
- birate suradnike
- birate poslovne partnere
- "krojite" svoju poslovni život
- određujete pravila

Moguće PREDNOSTI rada u državnom ili privatnom poduzeću:

- ne trebate početni kapital
- manji poslovni rizik
- planirana dobit
- određeno je radno vrijeme
- smanjena odgovornost
- više slobodnog vremena

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
26

**Predložak 16:
Definirajte
poslovnu
ulogu**

JA SAM

Moja vizija je:

Ja to želim jer mi je važno /cijenim:

To mi je važno jer vjerujem/pretpostavljam:

Da bih ostvario misiju, ja ću koristiti sljedeće

Ja ostvarujem tu ulogu u sljedeće vrijeme i mjestu:

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

27

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

28

Predložak 17: Moji resursi



Ime i prezime _____
Adresa _____
Grad _____
Telefon _____
JMBG _____
Datum rođenja (dan, mjesec, godina) _____
Bračno stanje: 1. Samac 2. Oženjen 3. Rastavljen 4. Razveden 5. Udovac
Broj djece _____
Starost djece _____

Obrazovanje

1. Koji stupanj obrazovanja imate?

1. OŠ 2. KV struka 3. SSS 4. VŠS 5. VSS 6. Više od VSS

2. Što ste po zanimanju?

3. Druge diplome i certifikati

Volonterski rad

1. Jeste li ikada volontirali? 1. da 2. ne

2. Ako jeste, što?

Za crkvu

Za školu

Za bolnicu

Za udrugu

U mjesnoj zajednici/gradskim četvrtima

Nešto drugo



VAŠE ZDRAVSTENO STANJE

1. Opišite vaše zdravstveno stanje

Izvršno _____ Dobro _____ Loše _____

2. Imate li neku kroničnu bolest?

1. Da

2. Ne

Ako imate, opišite

3. Kad ste zadnji put bili na sistematskom pregledu?

Mjesec _____

Godina _____

4. Imate li invalidnost?

1. Da

2. Ne

Ako imate, opišite

FINANCIJE

Procjena financijskih resursa

1. Koje financijske resurse posjedujete?

1. Plaću 2. Štednju 3. Honorare 4. Životno osiguranje 5. Invalidninu

6. Otpremninu

2. Kako ste plaćali račune u posljednja 3 mjeseca?

1. Redovito 2. Sa zakašnjenjem 3. Dugujem

3. Kako ćete plaćati račune u sljedeća 3 mjeseca?

1. Redovito 2. Sa zakašnjenjem 3. Dugujem

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
29

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
30

OSOBNI PROFIL

1. Kako provodite slobodno vrijeme? Popišite hobije, aktivnosti itd.

2. Što očekujete od nove karijere? Zaokružite područja vašeg očekivanja.

- a. Novi pravac u mom životu
- b. Susresti nove ljude
- c. Intelaktualni razvoj i poboljšanje znanja
- d. Razvoj samopouzdanja
- e. Izazov i usavršavanje
- f. Bolje uvjete života
- g. Ostalo

3. Sa kojim se općenitim problemima suočavate?

- a. Nemam vozačku dozvolu
- b. Nemam prijevozno sredstvo
- c. Imam kućne obveze (briga za starije osobe, djecu, itd.)
- d. Nemam ideje
- e. Nedostatak obrazovanja
- f. Obiteljsko mišljenje o mojoj karijeri
- g. Nedostatak početnog kapitala
- h. Ostalo

PROFIL VRIJEDNOSTI POSLA

1. Koji faktori utječu na zadovoljstvo sa poslom.

Ocijenite od 1 do 3:

(1. jako važno 2. važno 3. nevažno)

- ☐ zaraditi puno novaca
- ☐ zadovoljiti obitelj i prijatelje sa izborom karijere
- ☐ osobno zadovoljstvo sa poslom
- ☐ viši status
- ☐ intelektualna stimulacija
- ☐ kreativni posao
- ☐ siguran posao
- ☐ fleksibilno radno vrijeme
- ☐ pomoć drugima
- ☐ visok stupanj autonomije
- ☐ dobra okolina
- ☐ radni izazov, bez pritiska
- ☐ raditi sam
- ☐ timski rad
- ☐ radim za druge
- ☐ svoj gazda

3. Koje su 3 najvažnije opisane točke u smislu - što želite na poslu?

Predložak 18:
Moj dugoročni
cilj



Dugoročni cilj:

Unutar uloge:

Postav. datum:

Ciljani datum:

Postignuti datum:

PROVJERA CILJA

Jesam li ponosan na ovaj cilj?
Jesam li javno afirmirao njegovu vrijednost?
Jesam li ga izabrao među alternativama?
Jesam li ga izabrao nakon razmatranja posljedica?
Jesam li ga slobodno izabrao?
Jesam li poduzeo akciju u smjeru cilja?
Kako da poduzimam stalnu i konzistentnu akciju?

DOBROBITI

Unutarnje:

Vanjske:

STRATEGIJE

1. obitelj

2. prijatelji i poznanici

3. mediji

4. poslovni imenik

5. društvene mreže

5. zavod za zapošljavanje

6. posrednici pri zapošljavanju

7. osobni bankar

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

33

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!

34

ANALIZA STRATEGIJA

Pogledajte sljedeća pitanja o korisnim navikama i strategijama te obilježite ona koja se odnose na vas upravo sada.

	Imam jasan smisao i smjer u životu.
	Sposoban sam ostati motiviran i usmjeren na jedan određeni cilj.
	Sposoban sam donositi odluke i na njima ustrajno raditi.
	Voljan sam iskoristiti šansu za pozitivan ishod – čak iako je rizično.
	Voljan sam učiniti što god je potrebno, radije nego biti pasivan.
	Ja kontroliram svoje negativne misli.
	Imam navike koje pridonose mojem dobrom zdravlju, uključujući prehranu, lagane dijete, redovito vježbanje i opuštanje.
	Rješavam zadaće odmah, radije nego da ih stavljam na stranu i odgađam.
	Ustrajan sam i kada je teško.
	Voljan sam ciljati visoko. Mnogi ljudi postavljaju prosječne ciljeve i prosječne izvedbe.
	Tražim i okružujem se ljudima koji me ohrabruju i uče velikim uspjesima. Previše ljudi sluša one koji govore «ti to ne možeš».
	Voljan sam učiti i usvajati nova znanja i vještine kako bih bio sposoban prilagoditi se i uspjeti u skoro svakom okruženju.
	Ja sam entuzijast, predan i motiviran.
	Ja sam proaktivan – činim da se stvari događaju u mom životu. Žrtve čekaju da im se stvari dogode.
	Imam jasne uloge u životu i živim u ravnoteži.

UZORI

Savjeti:

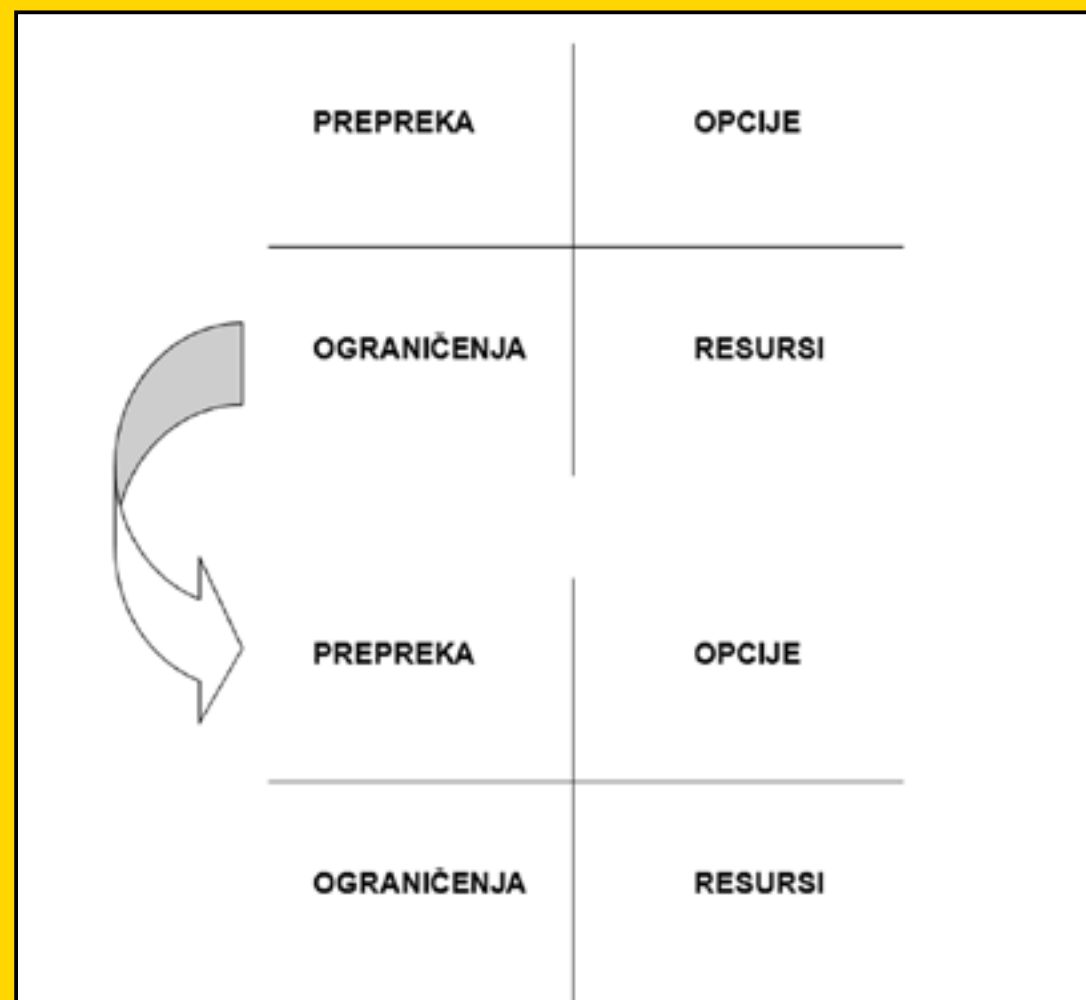
1.

2.

PREPREKE

	Imam kontrolu	Nemam kontrolu
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Riješite prepreke nad kojim imate kontrolu kroz sljedeći model.



Pitanja i savjeti za rješavanje prepreka nad kojim nemate kontrolu.

- Je li to stvarno “sve ili ništa” situacija?
- Je li doista “uvijek” tako?
- Koji su pozitivni aspekti ovog događaja?
- Jesam li apsolutno siguran u ono što mislim?
- Kako bi to izgledalo iz ptičje perspektive?
- Jesam li bio racionalan u vrijeme donošenja odluke?
- Zašto bi “trebalo” biti drugačije?
- Tko je odgovoran?
- Koja je emocionalna dobit ovog ponašanja?
- Kako mi ova odluka može pomoći da dođem do cilja?

MALI SAVJETI

- ☐ Svaki dan se podsjetite da vaše znanje, sposobnosti ne možete izgubiti.
- ☐ Vjerujte da za svaki problem postoji rješenje.
- ☐ Budite ustrajni s geslom “Za odustajanje uvijek ima vremena”.
- ☐ Nastojte svakom problemu pristupiti smireno i bez emocija.
- ☐ Smijte se i radujte se što više, krećite se u prirodi i vježbajte
- ☐ Vodite računa o zdravoj prehrani, spavanju i rekreaciji.
- ☐ Usmjeravajte se na vlastite snage i vježbajte pozitivno mišljenje.
- ☐ Vježbajte tehnike opuštanja.
- ☐ Njeguajte pozitivne, a izbjegavajte negativne odnose.
- ☐ Potražite što je pozitivno u svakoj stresnoj situaciji.
- ☐ Sve činjenice, bilo da vam se sviđaju ili ne, ispišite na papir.
- ☐ Probleme rješavajte odmah, a ne kad postanu ogromni.
- ☐ Velike probleme rješavajte tako da ih podijelite na nekoliko manjih.

MOJE SAMOPOUZDANJE:

1.

2.

3.

Kratkoročni cilj:

Sakupljanje informacija o poduzeću

Što je važno znati o poduzeću?

• opis posla, stil poslovanja, tko je poslodavac i osoba za kontakt, broj zaposlenika, uvjete rada, pouzdanost poduzeća, beneficije, lokaciju

Što je važno za poduzeće?

• traženo znanje, sposobnosti, vještine, osobne kvalitete, potrebe za usavršavanjem.

Postav. datum:

Ciljani datum:

Postignuti datum:

opis posla	
stil poslovanja	
tko je poslodavac	
osoba za kontakt	
broj zaposlenika	
uvjeti rada	
pouzdanost poduzeća	
beneficije	
lokacija	
traženo znanje	
spособности	
vještine	
osobne kvalitete	
potrebe za usavršavanjem	

Kratkoročni cilj:			
Postav. datum:	Ciljani datum:	Postignuti datum:	

Kratkoročni cilj:			
Postav. datum:	Ciljani datum:	Postignuti datum:	

Opis dnevnih zadatka	Ciljana Količina/ Vrijednost	Predviđeni datum	Datum završetka

Moje nagrade:	

Moje pobjede :		Ciljani datum	Postignut:

Predložak 19: Moja obvezanost životnim ciljevima



JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
41

Ja sam ozbiljno vezan uz postavljanje i postizanje svojih ciljeva u životu.
Bit ću odan svojim vrijednostima i kreirati svoje ciljeve prema svojim ulogama.
Postavit ću novi cilj kada god je jedan postignut i dobro se nagraditi.
Neću kriviti svoj odgoj, obrazovanje, druge ljude ili okolnosti kada postavljanje ciljeva postane teško.
Ako je potrebno, potražiti ću savjetnika da mi pomogne ako stvarno zaglavim.
Učinit ću sve da održim svoj pozitivan i optimističan stav, čak i u slučaju negativnih događaja.
Shvaćam da za postizanje svojih ciljeva, moram rasti osobno, zato se moram obvezati da stalno tražim i podižem svoje znanje čitanjem, slušanjem i gledanjem motivacijskih i obrazovnih materijala, da pratim tečajeve koji će mi dati pozitivan umni pristup i vodeću oštricu u učenju i primjeni tog znanja za povećanje moje osobne energije i rezultata koje dobijem
Čuvat ću listu svih ovih aktivnosti i procjenjivati njihovu upotrebljivost.
Ja ću se fokusirati na dobro u drugima, i ja ću se učiti da se učinkovito nosim s onim što smatram da je tuđa pogreška, nadajući se da će drugi naučiti nositi se sa mnom
Ja ću uložiti 120% napora i misli za sve što kažem i za sve što uradim.
Ja ću se usmjeravati prema svom uspjehu zadržavajući svoje misli i energiju fokusirane na cilj na koji sam se obvezao.
Ja ću preokrenuti neugodnosti i poraz u resurse pamteći da oni uvijek u sebi nose sjeme pozitivnog.



Ja ću stalno vježbati naviku “jedan korak dalje” i stalno djelovati bolje i više nego se od mene očekuje.
Ja ću čuvati svoj um slobodnim od pohlepe i zavisti dijeleći svoje uspjehe sa drugima.
Imam jasne uloge u životu i živim u ravnoteži.
Ja ću sve razmatrati kao priliku za sebe i prihvatiti ću sve prilike kao pozitivne za sebe.
Ja ću se stalno truditi staviti se u “tuđe cipele” prije nego dam komentar ili donesem odluke.
Ja ću se riješiti svega onog što ne želim da bih oslobodio mjesta za ono što želim.
Ja znam da ne postoji neuspjeh već samo povratna informacija.
Ja vjerujem da kada se jedna vrata zatvaraju, druga veća se otvaraju
Ja imam kontrolu nad negativnim mislima.
Ja sam pun entuzijazma, motiviran i ustrajan.
Ja sam proaktivan – ja činim da se stvari dogode u mom životu.
Ja ozbiljno mislim postavljati i ostvarivati svoje ciljeve
Ja obećajem sebi da ću prakticirati tehnike koje sam naučio da bih ostvario uspjeh koji želim i zaslužujem.
Ja ću postaviti novi cilj svaki put kada je jedan ostvaren.
Ja ću sve učiniti da održim pozitivan i optimističan izgled, čak i u neugodnim situacijama.

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
42

Predložak 20: Priprema za intervju



JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
43

*Jeste li prikupili informacije o mjestu rada?
Jeste li pronašli ime osobe koja vodi intervju?
Jeste li pronašli lokaciju intervju?
Znate li datum i vrijeme?*

*Na koji način ćete ići na intervju?
Koliko vremena treba do mjesta intervju?
Kad trebate krenuti od kuće?*

*Predvidite što bi vas moglo spriječiti?
Očekujte pitanja i budite spremni na odgovor.
Jeste li spremni doći 10 minuta ranije?
Jeste li nazvali ako ćete kasniti?*

*Jeste li provjerili:
izgled, osobnu higijenu, odjeću, frizuru,
cipele, nokte...?*

*Jeste li odmorni i smireni?
Jeste li ponijeli životopis?*

*Jeste li se predstavili punim imenom?
Budite uspravni i izgledajte uvjerljivo.*

*Nemojte se rukovati ako vam nije ponuđeno.
Ako se rukujete učinite to čvrsto i iskreno uz osmijeh.
Upitajte možete li sjesti, ako vam nije ponuđeno.*

Pokažite vaše zanimanje za tvrtku.

Pokažite entuzijazam u vašem glasu i ophođenju.

*Odgovarate li izravno i pošteno bez nepotrebnih detalja?
Po čemu ćete osjetiti kad poslodavac želi prekinuti razgovor?*

*Upitajte kad je najbolje nazvati.
Recite da ćete nazvati za tjedan dana.*

Ostavite životopis.

Ostavite vaš broj telefona.

Nasmješite se i zahvalite na intervjuu.



PRIPREMA ZA INTERVJU PUTEM NATJEČAJA

Najbolji način pripreme za intervju je vježba. Dajemo vam popis mogućih pitanja koje će vam vjerojatno postaviti poslodavac ako se javljate na natječaj:

Zašto želite ovaj posao?

Što znate o poslu i o tvrtki?

Zašto bi baš vas zaposlili?

Je li vam važno radno vrijeme?

Što vam je važno u poslu?

Što možete reći o sebi?

Koje su vaše slabosti?

Koju vrstu poslova ne volite raditi?

Treba li vam usavršavanje?

Jeste li spremni na prekovremeni rad?

Želite li napredovati u poslu?

Što ste najviše ili najmanje voljeli raditi?

Što biste učinili ako...?

Koji su vaši ciljevi u poslovnoj karijeri?

Kako planirate ostvariti vaše ciljeve?

Što želite raditi za 5 ili 10 godina?

Kakvu plaću očekujete?

Očekujete li uz plaću dodatne beneficije?

Kako znate da ste postigli uspjeh u poslu?

*Koliko i kako vaše iskustvo može pridonijeti
ovom poslu?*

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
44

Intervju je dvosmjerni razgovor. Morate više doznati o poziciji koja se nudi kako bi znali dali zbilja želite posao. Evo nekoliko pitanja koje vi trebate postaviti poslodavcu:

Što se točno od mene očekuje?

Koja su moja zaduženja?

Kako izgleda jedan dan na ovom poslu?

Koji je raspored radnog vremena predviđen?

Ako me primite na posao, kad očekujete početak mog rada?

Kakav je moj status glede zdravstvenog i mirovinskog osiguranja?

Koliko ste vi predvidili za moju plaću?

Komu se trebam javiti? Mogu li upoznati tu osobu?

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
45

**Kada završite intervju
prođite ponovo listu za
pripremu i provjerite što
obavili uspješno, a što
treba korigirati za slijedeći
intervju!**



PRAVILA KAKO STEĆI NAKLONOST I POVJERENJE LJUDI

1. Pokažite iskreno zanimanje za sugovornika.
2. Smiješite se.
3. Upamtite da je čovjeku njegovo ime najslađa i najvažnija stvar na svijetu.
4. Budite pozoran slušač i potaknite druge da govore.
5. Govorite najprije o onom što zanima vašeg sugovornika.
6. Pobudite u čovjeku osjećaj osobne važnosti - ali pazite da budete iskreni.
7. Poštujte mišljenje drugih. Nemojte proturječiti, davati savjete i kritike kada se to od vas ne traži..
8. Ne bojte se priznati da ste pogriješili.
9. Ako niste u pravu, priznate to glasno i bez oklijevanja.
10. Pristupajte čovjeku kao prijatelju.
11. Nastojte u početku razgovora dobiti što više potvrdnih odgovora.

JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!
46



PRIPREMA ZA AKTIVNO DOBIVANJE POSLA

- 1. Korak:** prikupite sve potrebne informacije
- 2. Korak:** odrediti ciljanu tvrtku (najrealnija mogućnost za dobivanje posla)
- 3. Korak:** odrediti interes tvrtke u skladu s vašim resursima i potencijalima (što konkretno nudite tvrtki)
- 4. Korak:** nazovite tvrtku, pitajte kome bi se mogli obratiti vezano uz poslovnu ponudu (saznajite ime i funkciju), najavite sastanak i pošaljite ponudu na ime te osobe (faxom, poštom, emailom ili osobno)
- 5. Korak:** tri dana nakon dostavljene ponude telefonom ugovorite točan termin sastanka
- 6. Korak:** pripremite se za intervju:
 - a) dođite pet minuta ranije na sastanak*
 - b) budite samouvjereni (ne bahati), ljubazni i otvoreni (ponašajte se kao da ste već dobili posao)*
 - c) prvo govorite o važnosti i interesu tvrtke*
 - d) zatim govorite o sebi - o svojim znanjima, sposobnostima, iskustvu i osobnim kvalitetama (kratko)*
 - e) budite konkretni i jasno ukažite poslodavcu što za njega možete učiniti i kako će on profitirati*
 - f) ako je poslodavac zainteresiran dogovorite konkretne uvjete*
 - g) ako poslodavac nije osobno zainteresiran, zahvalite se i zamolite ga za savjet zna li nekog drugog tko bi bio zainteresiran.*
 - h) Raziđite se u uvjerenju da ćete se ponovo sresti*

Upitnik za mogući intervju

Dajemo vam tipična pitanja koja će vas poslodavac pitati. Odgovorite ih unaprijed na listu papira i pročitajte prije razgovora.

Kažite nešto o sebi

Zašto bi baš vas zaposlili?

Smatrate li sebe dobrim radnikom? Zašto?

Kakvu vrstu posla tražite?

Čim se bavite u slobodno vrijeme?

J A T O M O G U ,
J A T O Z N A M !

47

J A T O M O G U ,
J A T O Z N A M !

48

Koje su vaše najjače i najlošije strane?

Zašto želite raditi za našu tvrtku?

Koja su vaša ograničenja?

Kako bi riješavali konfliktne situacije?

Što ste najviše dobili u svojoj karijeri

Koji dio vašeg dosadašnjeg iskustva smatrate najuspješnijim?

Kako to može doprinijeti našoj tvrtki?

Kakva primanja očekujete?

Što od nas očekujete?

Što znate o našoj tvrtki?



**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**
49

**JA TO MOGU,
JA TO ZNAM!**
50