



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 5 – Vođstvo

Metoda 2– Radionice emocionalne inteligencije

Aktivnosti

Modul 5 – Liderstvo

Metoda – Radionice emocionalne inteligencije

Aktivnost 1 – Mapiranje emocija u liderskim trenucima

Ciljna grupa:

- Uzrast: 25–50
- Pol: svi
- Nivo obrazovanja: Srednje do visoko (EQF 4–6)
- Status: Zaposleni, u karijernoj tranziciji ili aktivni u zajednici/NGO
- Ranjive grupe: Ruralna ili ekonomski ugrožena područja, migranti, ograničen pristup liderskim obukama

Ishodi učenja:

- Prepoznati i imenovati svoje emocionalne reakcije u liderskim ili izazovnim situacijama.
- Analizirati povezanost emocija, misli i ponašanja.
- Primijeniti strategije regulacije emocija za bolje buduće liderske reakcije.
- Promišljati o emocionalnom razvoju i liderskom potencijalu.

Trajanje: 45–60 minuta

Materijali: Točak emocija ili kartice emocija, radni list “mapiranje meocija” (kolone: Situacija – Emocija – Misao – Ponašanje – Strategija regulacije – Željena reakcija), flomasteri, flipčart/tabla

Opis aktivnosti:

Ova reflektivna aktivnost poziva učesnike da se osvrnu na stvarnu situaciju povezanu sa liderstvom — kao što su davanje povratne informacije, vođenje zadatka, upravljanje tenzijama ili preuzimanje inicijative — i da „mapiraju“ svoje emocionalno putovanje. Učesnici istražuju kako su emocije uticale na njihove reakcije i na koji način bi strategije emocionalne inteligencije mogle doprineti efikasnijem liderstvu u budućnosti. Aktivnost podstiče samosvest, samoregulaciju i emocionalni uvid — ključne komponente emocionalno inteligentnog liderstva.



Koraci u implementaciji:

Uvod:

Započnite diskusiju o tome kako emocije utiču na liderstvo: one oblikuju način na koji reagujemo, komuniciramo i donosimo odluke. Postavite grupi pitanje: „Da li ste ikada postupili na način zbog kojeg ste se kasnije pokajali kada ste bili pod pritiskom?“ Predstavite koncept mapiranja emocija — metode koja pomaže da razložimo sopstvene reakcije i prepoznamo prilike za emocionalni razvoj.

Glavna aktivnost:

Izbor situacije: Zamolite učesnike da se sete nedavne liderske ili grupne interakcije u kojoj su se emocionalno osetili izazvano (npr. stres, bes, nesigurnost, frustracija).

Popunjavanje mape emocija

Podelite radne listove. Učesnici individualno popunjavaju:

- situaciju (šta se dogodilo?)
- emociju/emocije koje su osetili
- misli koje su se javile
- ponašanje ili reakciju koju su imali
- strategiju regulacije emocija koju su mogli da primene
- način na koji bi idealno reagovali sledeći put

Deljenje u malim grupama

U parovima ili malim grupama, pozovite učesnike da podele jedan uvid ili obrazac koji su uočili. Naglasite važnost poverljivosti i međusobnog poštovanja.

Doprinos trenera

Istaknite česte emocionalne okidače u liderstvu i predložite alate (disanje, pozitivan unutrašnji govor, pravljenje pauze) koji se mogu primeniti u budućim situacijama.



Zaključak i refleksija

Okupite grupu za završnu refleksiju. Postavite pitanja:

- Šta ste primetili u vezi sa svojim emocionalnim obrascima?
- Koju malu akciju možete preduzeti kako biste bolje upravljali emocijama u liderstvu?

Podstaknite učesnike da sačuvaju svoje mape emocija kao referencu za lični razvoj. Dodatno naglasite vezu između emocionalne svesnosti i efikasnog, autentičnog liderstva.

Procena:

Učesnici pregledaju svoje mape emocija kako bi procenili sopstvenu svest i lični razvoj.

Vođene refleksije otkrivaju unapređeno razumevanje i učenje kroz razmenu sa drugima.

Prati se nivo uključenosti u mapiranje i kvalitet refleksija.

„Jedan uvid o sebi koji sam danas stekao/la je...“ / „Jedna strategija koju želim da isprobam sledeći put je...“.

Prilagođavanje:

Zameniti pisane radne listove vizuelnim pomagalicama (ikone emocija, dijagrami u boji) i koristiti usmeno pripovedanje umesto pisanja.

Koristiti digitalni radni list (Google Forms ili Jamboard), uz „virtuelnet“ sobe za deljenje u manjim grupama.

Sprovoditi aktivnost u paralelnim grupama uz podršku asistenata–trenera kako bi se obezbedila smislenija refleksija.

Omogućiti fleksibilnost — učesnici mogu birati izmišljene ili situacije niskog emocionalnog intenziteta; ponuditi opciju da refleksije ostanu privatne.



EARTHE

Aktivnost 2 – Empatija u praksi: Promena uloga

Ciljna grupa:

- Uzrast: 25–50
- Pol: svi
- Nivo obrazovanja: Srednje do visoko (EQF 4–6)
- Status: Zaposleni, u karijernoj tranziciji ili aktivni u zajednici/NGO
- Ranjive grupe: Ruralna ili ekonomski ugrožena područja, migranti, ograničen pristup liderskim obukama

Ishodi učenja:

- Demonstrirati kognitivnu empatiju: artikulirati perspektivu druge osobe u konfliktu.
- Praktikovati emocionalnu regulaciju pred suprotnim stavovima.
- Poboľšati aktivno slušanje i refleksivnu komunikaciju.
- Jačati sposobnost smanjenja tenzije u grupnim ili liderskim situacijama.

Trajanje: 60–75 minuta

Materijali:

Kartice sa ulogama ili pisani podsticaji sa realističnim konfliktnim scenarijima,

List za refleksiju empatije (uključuje rubrike: „Šta sam osećao/la“, „Šta je druga osoba možda osećala“, „Šta sada razumem“),

Stolice raspoređene u parovima ili manjim krugovima,

Tajmer ili štoperica

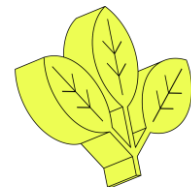
Opis aktivnosti:

Ova aktivnost koristi zamenu uloga kao alat za izgradnju empatije i emocionalnog uvida. Učesnici preuzimaju perspektivu osobe sa kojom su imali napetost ili neslaganje — lično ili profesionalno — i ponovo odigravaju situaciju iz ugla druge strane. Kroz istraživanje emocionalnih motiva i ograničenja, učesnici vežbaju sagledavanje situacije izvan sopstvenog ugla, što predstavlja ključnu kompetenciju emocionalno inteligentnog liderstva.

Koraci u implementaciji:

Uvod:

Započeti kratkom diskusijom o empatiji i njenoj ulozi u liderstvu. Postaviti pitanje:



EARTHE

„Da li vam se ikada desilo da pogrešno protumačite nečije ponašanje, a da kasnije shvatite da su se suočavali sa nečim što niste videli?“ Predstaviti empatiju kao alat za dublje razumevanje, a ne nužno za slaganje. Aktivnost predstaviti kao bezbednu priliku da se „uđe u tuđe cipele“.

Glavna aktivnost:

Odabir scenarija: Svaki učesnik razmišlja o nedavnom neslaganju ili emocionalno nabijenoj situaciji sa drugom osobom (kolega, prijatelj, nadređeni itd.). Alternativno, mogu se podeliti unapred pripremljeni konfliktni scenariji.

Postavljanje zamene uloga: Učesnici zapisuju kratak opis događaja, a zatim se pripremaju da odigraju ulogu druge osobe. Razmišljaju o sledećem:

Šta je ta osoba želela?

Šta je možda osećala ili čega se plašila?

Koje je vrednosti branila?

Rad u parovima ili igranje uloga: U parovima, učesnici se smenjuju u igranju uloge druge osobe. Partner aktivno sluša, bez osuđivanja. Nakon igranja uloga, „slušalac“ reflektuje ono što je čuo i emocionalno uočio.

Zaključak i refleksija

Refleksija empatije

Svaki učesnik popunjava list za refleksiju ili vodi kratko zapisivanje o tome šta je naučio/la kroz zamenu uloga.

Grupna diskusija (debriefing)

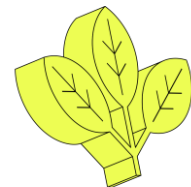
Facilitator vodi razgovor uz pitanja:

Šta vas je iznenadilo?

Šta vam je bilo teško?

Da li se vaše mišljenje promenilo?

Kako se ovaj alat može koristiti u liderskim situacijama?.



EARTHE

Procena: Završiti aktivnost povezivanjem empatije i liderstva: dobri lideri ne upravljaju samo zadacima — oni razumeju ljude. Naglasiti kako ova vežba jača veštine slušanja, smanjenja konflikta i sagledavanja različitih perspektiva. Pozvati učesnike da se obavežu na jednu realnu situaciju u kojoj će svesno primeniti empatiju.

Prilagođavanje:

Koristiti kratku kontrolnu listu ili pitanje: „Šta sam danas naučio/la o empatiji?“

Partneri dele jedno zapažanje o iskazanoj empatiji tokom igranja uloga.

Obratiti pažnju na promene u tonu, emocionalnom jeziku i otvorenosti tokom aktivnosti.

Uvidi učesnika ukazuju na napredak u razumevanju i primeni empatije..

Aktivnost 3 – Štafeta regulacije

Ciljna grupa:

- Uzrast: 25–50
- Pol: svi
- Nivo obrazovanja: Srednje do visoko (EQF 4–6)
- Status: Zaposleni, u karijernoj tranziciji ili aktivni u zajednici/NGO
- Ranjive grupe: Ruralna ili ekonomski ugrožena područja, migranti, ograničen pristup liderskim obukama

Ishodi učenja:

- Prepoznati emocionalne reakcije izazvane pritiskom ili frustracijom.
- Priminiti najmanje dve tehnike regulacije emocija u simuliranim stresnim situacijama.
- Razviti otpornost i smirenost u neudobnim grupnim dinamikama.
- Reflektovati lične emocionalne reakcije i primeniti strategije samoregulacije u liderskom kontekstu.

Trajanje: 60 minuta

Materijali: Kartice sa scenarijima stresa, kartice sa tehnikama regulacije (disanje, pozitivna reinterpretacija, senzorna uzemljenja), tajmeri, refleksione sveske, stikeri, markeri

Opis aktivnosti:

U ovoj energičnoj i iskustvenoj aktivnosti, učesnici rotiraju kroz različite „stanice stresnih izazova“, od kojih svaka predstavlja kratku, emocionalno izazovnu situaciju (npr. nepravедna kritika, nejasna uputstva, suočavanje sa kašnjenjem). Nakon svakog scenarija, učesnici primenjuju tehniku samoregulacije kako bi upravljali sopstvenom reakcijom. Aktivnost simulira realne emocionalne okidače i oprema učesnike praktičnim alatima za samokontrolu i smireno liderstvo..

Koraci implementacije:

Uvod:

Započeti kratkom diskusijom o značaju emocionalne regulacije u liderstvu: lideri su često pod pritiskom, a način na koji emocionalno reaguju direktno utiče na tim. Postaviti pitanje: „Šta obično radite kada se osećate pod stresom ili frustrirano?“ Objasniti da će učesnici vežbati konstruktivne reakcije kroz niz simuliranih stresnih situacija.



Glavna aktivnost (opis korak po korak):

Postavljanje stanica

Pripremiti 3–5 „štafetnih stanica“ u prostoru. Svaka stanica sadrži:

- stresni scenario (npr. „Vodite tim, a neko agresivno dovodi u pitanje vaš autoritet“)
- tehniku regulacije koja se primenjuje odmah nakon scenarija (npr. duboko disanje u trajanju od 30 sekundi, mentalno preoblikovanje situacije)
- kratko pitanje za refleksiju (npr. „Koju emociju ste osetili? Šta vam je pomoglo?“)

Početak štafete

Učesnici se kreću od stanice do stanice, u malim grupama ili individualno. Na svakoj stanici oni:

- čitaju scenario
- zamišljaju situaciju ili je kratko odigraju
- primenjuju strategiju regulacije
- zapisuju ili razmišljaju o svojoj emocionalnoj reakciji

Razgovor u paru (debriefing)

Nakon završetka relija, učesnici se uparuju i razgovaraju o sledećem: koji scenario je bio najteži i koja tehnika je bila najefikasnija.

Refleksija uz vođenje trenera

Facilitator vodi grupnu diskusiju o izazovima emocionalne regulacije, njenom značaju u liderstvu i načinima primene ovih alata u realnim situacijama.

Zaključak i refleksija:

Aktivnost se završava naglašavanjem da emocionalna regulacija ne znači potiskivanje emocija, već njihovo mudro upravljanje. Učesnici se pozivaju da se obavežu da će jednu tehniku koju su danas vežbali primeniti u realnoj situaciji tokom naredne sedmice. Završiti umirujućom vežbom (npr. duboko disanje ili vođena vizualizacija) kako bi učesnici ostali prizemljeni i smireni



Metod procene / evaluacije:

Koristiti listove za refleksiju sa ček-listama i otvorenim pitanjima (npr. „Koja vam je tehnika pomogla da se osećate više pod kontrolom?“).

Razmena sa partnerom podstiče refleksiju i međusobnu povratnu informaciju.

Pratiti govor tela, angažovanost na svakoj stanici i efikasnost primene tehnika.

Na kraju, zamoliti učesnike da imenuju jednu tehniku i njenu svrhu.

Saveti za pilagođavanje:

Postaviti stanice za stolovima, rotirati kartice umesto učesnika ili zadržati aktivnost u sedećem položaju.

Koristiti „virtuelne“ sobe ili slajdove kao digitalne „stanice“ i voditi učesnike kroz vežbu korak po korak.

Birati manje lične ili manje intenzivne scenarije za grupe koje su nove u radu sa emocijama.

Dodati igranje uloga među vršnjacima na svakoj stanici ili uvesti vremenski pritisak kako bi se realnije simulirao osećaj hitnosti.