



EARTHE

Aktivnost 2

Digitalni alat za inovativni razvoj metodologije i nastavnog plana

Modul 5 – Vođstvo

Metoda 2– Radionice emocionalne inteligencije

Modul 5 – Liderstvo

Metoda – Radionice emocionalne inteligencije

Fokus na meke veštine

Ova metoda razvija emocionalnu inteligenciju (EI) kao ključnu lidersku veštinu. Poseban naglasak je na:

- samosvesti,
- empatiji,
- emocionalnoj regulaciji,
- izgradnji efektivnih međuljudskih odnosa u ličnom i profesionalnom kontekstu.

Ishodi učenja

Po završetku radionice, učesnici će moći da:

- Prepoznaju i imenuju sopstvene emocije i emocionalne okidače.
- Primene tehnike samoregulacije kako bi upravljali stresom i održali smirenost.
- Demonstriraju empatiju i emocionalnu odgovornost u grupnim situacijama.
- Koriste strategije emocionalne inteligencije za unapređenje komunikacije i efikasnosti liderstva.

Ciljna grupa

- Uzrast: 25–50
- Pol: svi
- Nivo obrazovanja: Srednje do visoko (EQF 4–6)
- Status: Zaposleni, u karijernoj tranziciji ili angažovani u zajednici/NGO
- Ranjive grupe: Osobe iz ruralnih ili ekonomski ugroženih područja, migranti ili odrasli sa ograničenim pristupom liderskom treningu

Opis metode

Radionice kombinuju praktične aktivnosti, vođene refleksije i grupno deljenje iskustava kako bi učesnici razvili emocionalnu inteligenciju. Aktivnosti pomažu u:

- prepoznavanju emocija i njihovom uticaju na ponašanje,
- poboljšanju samopomoći i empatije,
- ličnom rastu i praktičnoj primeni u liderskim situacijama.



Interaktivni format podstiče istraživanje, izgradnju poverenja i razvoj liderstva kroz emocionalni uvid.

Instrukcije za implementaciju

- **Vreme:** 2 sata (može se podeliti na više sesija)
- **Broj učesnika:** 8–20
- **Materijali:** Točak emocija ili kartice emocija, flipčart, markeri, sveske za refleksiju, štampani scenariji, stres loptice ili predmeti za smirenje

Pet koraka implementacije

1. Emocionalna provera & aktivnost zagrevanja

Započnite kratkom vežbom pažnje ili prizemljenja. Koristite „točak emocija“ kako biste učesnike pozvali da identifikuju i podele svoje trenutno emocionalno stanje. Ovo postavlja siguran, refleksivan ton i pokazuje primer emocionalne svesti.

2. Razumevanje komponenti EI

Kratko predstavite 5 osnovnih elemenata emocionalne inteligencije: samosvest, samoregulacija, motivacija, empatija i društvene veštine. Koristite jednostavne, razumljive primere. Podstaknite učesnike da razmisle u kojima elementima se osećaju snažno, a u kojima slabije.

3. Grupni scenariji & refleksija

Podelite učesnike u male grupe. Svaka grupa dobija scenario liderstva koji uključuje emocionalnu kompleksnost (npr. konflikt u timu, davanje povratne informacije, suočavanje sa frustracijom). Diskutuju kako bi emocionalno inteligentan lider postupio. Svaka grupa deli svoja zapažanja.

4. Mapiranje emocija & praksa regulacije

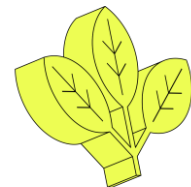
Vodite vođenu aktivnost u kojoj učesnici identifikuju nedavne emocionalne okidače i mapiraju svoju emocionalnu reakciju (misli, ponašanja, fizičke senzacije). Učite osnovne alate regulacije (disanje, preoblikovanje situacije, tehnike prizemljenja). Vežbajte u parovima ili malim grupama.

5. Lična refleksija o liderstvu



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



EARTHE

Svaki učesnik zapisuje ili deli kako će primeniti emocionalnu inteligenciju u budućim liderskim ulogama. Podstaknite postavljanje jedne konkretne namere (npr. „Prvo ću se zaustaviti pre nego što reagujem kada se osećam defanzivno“). Završite pozitivnim deljenjem u grupi ili vođenom vizualizacijom

Praktični saveti

- Normalizujte izražavanje emocija, izbegavajte vrednovanje kao pozitivno/negativno – koristite „prijatno/neprijatno“.
- Vizuelni alati (točkovi, kartice) pomažu učesnicima manje verbalno izražajnim.
- Prilagodite tempo emocionalnoj spremnosti grupe; omogućite tišinu ili vođeno pisanje za introvertne učesnike.

Pitanja za refleksiju

1. Koja emocija je bila najteža za prepoznavanje ili izražavanje? Zašto?
2. Kako samosvest o emocijama može poboljšati vaše liderstvo?
3. Šta ćete uraditi drugačije u sledećoj liderskoj situaciji posle ove radionice?

Praktični opis radionice

Cilj: Razviti samosvest, empatiju i regulaciju za efektivno liderstvo

Fokus:

- Prepoznati i upravljati sopstvenim emocijama
- Razumeti emocionalne signale drugih
- Voditi sa empatijom i emocionalnim uvidom
- Jačati timske odnose

Učesnici: Odrasli 25–50, zaposleni, u tranziciji ili aktivni u zajednici, uključujući one iz ranjivih grupa

Vreme i format: 2 sata, grupa 8–20, alati: točak emocija, scenariji, refleksioni listovi

Ključne aktivnosti:

- Emocionalna provera & aktivnost zagrevanja
- Istraživanje 5 dimenzija EI
- Grupna diskusija scenarija
- Mapiranje emocija & samoregulacija
- Lične refleksije liderstva

Zašto funkcioniše:

- Gradi poverenje i otvorenost



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



- Podstiče samoliderstvo
- Povezuje emocije i liderske akcije