

Realizatorica radionice: mr Marija Draganić Vulanović

Datum: 19.03.2024., Nikšić

**Scenario za realizaciju radionice na temu: *Razvoj samopouzdanja***

<b>Tema</b>	<b><u>Razvoj samopouzdanja</u></b>
<b>Ishodi učenja</b>	Učesnici/ce će se upoznati sa suštinom i značajem samopouzdanja. Učesnici/ce će shvatiti pravo značenje ljubavi prema sebi kao i njen značaj. Učesnici/ce imati veće samopouzdanje.
<b>Tok radionice</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uvodna aktivnost – individualni rad, diskusija</li><li>• centralna aktivnost – individualni rad, rad u paru</li><li>• završna aktivnost – evaluiranje radionice</li></ul>
<b>Oblici rada</b>	Individualni rad, rad u grupi
<b>Metode učenja</b>	Metoda razgovora, metoda diskusije, prezentacija
<b>Materijal/nastavna sredstva</b>	Olovke, papiri, laptop, projektor
<b>Ukupno vrijeme</b>	<b>3 ipo sata efektivnog rada + 2 pauze od po 15 minuta (ukupno 4 sata)</b> *uvodna aktivnost: 10 minuta, *centralna aktivnost: (faza 1:70 min., faza 2:65 min., faza 3:55min.) *završna aktivnost: 10 minuta

<b>Redoslijed koraka</b>	<b>Aktivnosti i procijenjeno vrijeme</b>	<b>Tok časa</b>
<b>1.</b>	Uvodni dio Najava teme 10 minuta	Realizatorica pita učesnike šta za njih znači samopouzdanje i razvija se diskusija.
<b>2.</b>	Centralna aktivnost (faza 1) 20 minuta	Realizatorica radionice prezentuje o samopouzdanju.

<b>3.</b>	Centralna aktivnost (faza 1) 20 minuta	Učesnici na stikerima pišu pet svojih osobina kao i pet svojih vještina.
<b>4.</b>	Centralna aktivnost (faza 1) 30 minuta	Učesnici govore o svojim osobinama i vještinama koje su zapisali..
<b>5.</b>	Pauza 15 min	
<b>6.</b>	Centralna aktivnost (faza 2) 10 min	Učesnici dobijaju zadatak da napišu pet svojih osobina koje ne vole, kao i pet vještina za koje smatraju da ne posjeduju
<b>7.</b>	Centralna aktivnost (faza 2) 25 min	Učesnici u parovima razmijene svoje liste i drugar/ica iz para pokušava preimenovati njihove osobine u pozitivne i ukazati na strategije razvijanja vještina koje smatraju da ne posjeduju.
<b>8.</b>	Centralna aktivnost (faza 2) 30 min	Svaki učenički par predstavlja svoj urađeni zadatak i razvija se diskusija sa realizatoricom.
<b>9.</b>	Pauza	
<b>11.</b>	Centralna aktivnost (faza 3) 15 min	Učesnici rade vježbu „Volim sebe zato što...“
<b>12.</b>	Centralna aktivnost (faza 3) 15 min	Svaki učesnik prezentuje šta je napisao u prethodnoj vježbi i razvija se diskusija.
<b>13.</b>	Centralna aktivnost (faza 3) 25 min	Realizatorica i učesnici diskutuju osobito o slučajevima u kojima učesnici nijesu naveli mnogo stvari zbog kojih vole sebe kako bi pomogli jedni drugima da shvate koliko je bitno voljeti sebe i da svi moramo posjedujemo mnogo osobina i vještina koje su divne i koje treba da volimo kod sebe.

<b>14.</b>	Završna aktivnost 10 minuta	Evaluiraju koliko su zadovoljni radionicom.
------------	--------------------------------	---

**Scenario za realizaciju radionice na temu: Samopouzdanje**

<b>Tema</b>	<b><u>Samopouzdanje</u></b>
<b>Ishodi učenja</b>	Učesnici/ce će se upoznati sa pojmom samopouzdanja. Učesnici/ce će shvatiti značaj samopouzdanja. Učesnici/ce imati veće samopouzdanje.
<b>Tok radionice</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uvodna aktivnost – individualni rad, razgovor</li> <li>• centralna aktivnost – individualni rad, grupni rad</li> <li>• završna aktivnost – pozitivne poruke</li> </ul>
<b>Oblici rada:</b>	Individualni rad, rad u grupi
<b>Metode učenja:</b>	Metoda razgovora, metoda diskusije, prezentacija
<b>Materijal/nastavna sredstva:</b>	Olovke, flomasteri, papiri, laptop, projektor
<b>Ukupno vrijeme:</b>	<p style="text-align: center;"><b>45 minuta</b></p> <p style="text-align: center;">*uvodna aktivnost: 5 minuta, *centralna aktivnost: 35 minuta (faza 1: 10 minuta, faza 2: 10 minuta, faza 3: 15 minuta) *završna aktivnost: 5 minuta.</p>

<b>Redosljed koraka</b>	<b>Aktivnosti i procijenjeno vrijeme</b>	<b>Tok časa</b>
<b>1.</b>	Uvodni dio Najava teme 5 minuta	Učesnici dobijaju poruku dana. Ova poruka je afirmacija o sopstvenim kvalitetima. Učesnici sa trenerima definišu samopouzdanje.
<b>2.</b>	Centralna aktivnost (faza 1) 10 minuta	Treneri prezentuju o samopouzdanju. Učesnici imaju zadatak da napišu šta za njih znači ljubav prema sebi.
<b>3.</b>	Centralna aktivnost (faza 2) 15 minuta	Svaki učesnik treba da napiše na papiru <i>Volim sebe zato ...</i> (5 stvari) Nakon toga svaki učesnik piše 5 stvari koje ne voli kod sebe.

		Poslije toga, učesnici treba da te svoje karakteristike kojim nijesu zadovoljni promijene u pozitivne afirmacije (npr. Ako su napisali „Mršav/a sam“, promijene u „Ja imam lijepu figuru“ i sl.
<b>4.</b>	Centralna aktivnost (faza 3) 10 minuta	Diskusija o napisanom iz prethodne aktivnosti.
<b>5.</b>	Završna aktivnost 5 minuta	Dobrovoljac sjeda na stolicu koja se nalazi u sredini učionice, a svi ostali mu prilaze i govore uglas sljedeće rečenice: „Ti si divan/a“, „Ti si sposoban/a“, „Ti si sjajan/a“, „Ti si odgovoran/a“, „Ti si lijep/a“, „Ti si dobar/a“, „Ti si pametan/a“...