

## NASVET: "JAZ SEM ..." METODA SAMOZAVEDANJA

A

**Avtor: LebensGroß GmbH**

### **Okvir EntreComp: Samozavedanje in samoučinkovitost**

Sklicujemo se na kompetence EntreComp. Ta nasvet govori o samozavedanju in samoučinkovitosti. Samozavedanje in samoučinkovitost se nanašata na prepričanje osebe, v našem primeru učenca, da je sposoben samozaupanja o določeni situaciji. Pomeni tudi zaupanje v lastne kompetence in ocene ter sposobnost samozavestnega delovanja. Vključuje tudi razumevanje lastnih čustev in občutkov ter prednosti in slabosti. Ta metoda je strateški pristop k opisovanju samega sebe.

### **Namen**

Ta metoda se lahko uporablja na vseh področjih in v različnih situacijah. Nasvet je primeren za vse ciljne skupine in jih usmerja, da delajo na preprost in nekomplíciran način. Odlična je za skupinsko dejavnost. Udeleženci se predstavijo s pomočjo lista (predloge) in nato razmislijo o tem, kdo so. Vsi udeleženci morajo biti aktivno vključeni v vajo, da bi bila uspešna.

### **Opis nasveta**

Ta vaja je namenjena samorefleksiji. Pri njej si predstavljate sebe in razmišljate o tem, kdo ste.

### **Kako izvesti vajo:**

- Začne se z obdelavo delovnega lista. Trener/mediator razdeli delovni list. (Pripravi ga trener/mediator): List se imenuje jaz sem.
- Učenci morajo na list napisati svoje ime. V vsako polje lista vpišejo "besede", "stavke", "risbe" o tekoči temi.
- Trener/učitelj podpira učence s primeri, ki bi jim lahko ustrezali (služba, delo, sanje, želje, strahovi, družina).



### Razmislek:

Učenci naj nato recitirajo, kar so zapisali, in to delijo z drugimi. Pomembno je, da sramežljive in zadržane udeležence spodbudimo k govorjenju. \*Če pa tega ne želijo, jim tega ni treba storiti (o tem jih je treba vedno obvestiti).

- **Naslednji korak** je deljenje izkušenj. Vodja usposabljanja/moderator lahko postavi naslednja vprašanja. Kaj je ostalo nespremenjeno?
- Kaj se je spremenilo?
- Ste v sebi kaj prepoznali? Če da, kaj?
- **Zadnji korak:** Listi (delovni listi) so obešeni na steno.

Trener/učitelj lahko povzame značilnosti in vidike skupine (razreda) ter jih deli s celotno skupino, na primer pri naslednji učni uri.

Trajanje: Celotna vaja traja približno 1 uro (glej Fit for Inclusion-Beratungstool).

### Najboljše prakse ali koristni primeri

- **Entrepreneurship is about self-awareness and self-efficacy. Video :** <https://www.youtube.com/watch?v=ScKfciKwSwU> (17.08.2023)
- **Self efficacy : Video :** <https://www.youtube.com/watch?v=HnACsrdGZAI> (17.08.2023)
- **Person-Centered Planning: PATH, MAPS, and Circles of Support – Inclusion Press** (17.08.2023)
- **Coesi – Fit for inclusion** [Lebenshilfen Soziale Dienste GmbH \(lebenshilfen-sd.at\)](https://en.lebenshilfen-sd.at/english/coesi_project/products_produkte) [https://en.lebenshilfen-sd.at/english/coesi\\_project/products\\_produkte](https://en.lebenshilfen-sd.at/english/coesi_project/products_produkte) (28.08.2023)

