

Na temelju



Koncept razvoja ljudskih resursa

# "Otpornost" – Vodič za studente

BROJ PROJEKTA: 2020-CZ01-KA203-078478

---

## Naziv projekta: Transformacija tradicionalne škole stranih jezika pomoću inovacije poslovnog modela



Bratislava, Slovačka  
[plus@plusacademia.sk](mailto:plus@plusacademia.sk)

### PARTNERI U PROJEKTU

 **Tomas Bata University in Zlín**  
Faculty of Management and Economics



# Table of Contents

Introduction.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Chapter 1:	
Student step by step guide .....	4
LL3 course 2: Resilience.....	4
Chapter 2:	
<u>1.</u> STUDENTS TYPOLOGY AND THE RELEVANT LEARNING STYLES .....	9
<u>2.</u> BLENDED LEARNING APPROACH.....	14
<u>3.</u> COURSE EVALUATION AND ASSESSMENT METHODOLOGY .....	14
Chapter 3:	
How to use the LearnWorlds eLearning platform? .....	17
Notes.....	19

---

## Uvod

Ova publikacija proizvod je Erasmus+ projekta (L)Earn & Lead - Transformacija tradicionalne škole stranih jezika pomoću inovacija poslovnog modela (dalje u tekstu "LandL").

LandL projekt odražava trenutne promjene u poslovnom okruženju i ima za cilj razvoj novog poslovnog modela za poslovne škole, koji se temelji na transformaciji proizvoda u obliku jezičnog obrazovanja s dodanom vrijednosti koji povezuje jezično i stručno obrazovanje. Takva transformacija omogućuje školi stranih jezika ne samo ulogu pružanja jezičnog obrazovanja, već ga učinkovito povezuje s profesionalnim obrazovanjem usmjerenim na poslovni i osobni razvoj.

Osnova za postizanje tih ciljeva je strateški koncept Learn & Lead. Learn & Lead strateški je koncept koji pruža alternative dugotrajnoj stagnaciji poslovanja integriranjem nekoliko inovativnih ključnih elemenata za pretvaranje tradicionalne jezične škole u inovativno i isplativo poslovanje.

Ovi ključni elementi su Pristup usmjeren na učenika, razvoj LL2 i LL3 tipova tečaja, usavršavanje i upravljanje dodatnim stručnim obrazovanjem osoblja i razvojem poslovnih planova temeljenim na analizi tržišta. Razlog - vizija sretne škole.

Kako bi podržali organizacije i pojedince na njihovom putu, partnerstvo je razvilo 4 sektorska i people & business blended-learning (kombinirano učenje) tečaja:

- 1) Izgradimo zajedno kulturu izvrsnosti
- 2) Otpornost
- 3) SMART Managerevolution
- 4) Osnaživanje ljudi na poslu

Svrha ovog vodiča je podržati učenike na njihovom putu poboljšanja sebe i svojih organizacija uz pomoć ovog tečaja kombiniranog učenja, "Otpornost", i pružiti informacije koje mogu podržati proces učenja, kao i jasan vodič korak po korak.

## Vodič za učenike korak po korak

U ovom dijelu vodiča možete naučiti kako pronaći svoj put kroz sve transformacijske programe (SMART Mindset program). Za svakom od četiri tečaja posvećen je poseban vodič.

### LL3 tečaj 2: [Otpornost](#)

---

Znate li da otpornost nosi više od 40% vašeg (ne)uspjeha?

Otpornost, u kombinaciji s izdržljivošću, upornošću i snažnom vjerom, je sposobnost slijeđenja vizije sretnog i smislenog života. Upravo otpornost i dobro upravljanje energijom igraju veliku ulogu u današnjem vremenu negativnog stresa.

Ukupno vrijeme potrebno za izvedbu aktivnosti je 10 sati, a predloženi vremenski okvir za ovu aktivnost je 3 tjedna.

**Izradio:** projektni partner PLUS Academia, Slovačka.

U treningu otpornosti steći ćete znanja o ključnim kompetencijama, vještinama i tehnikama kroz koje je moguće ostvariti svoje osobne i profesionalne vizije.

#### **Teme:**

Kako povećati PSIHIČKU, FIZIČKU OTPORNOST I PERFORMANSE ne samo u krizi

Što je OTPORNOST i koji je njezin značaj

Naš MOZAK = Naš izvršni direktor - Najnovije znanje o mozgu

MOTIVACIJA i osnovne ljudske potrebe

RQ DIAGNOSTICS (Test kvocijenta otpornosti)

1. ČIMBENICI OTPORNOSTI = 7 kompetencija otpornih ljudi
1. STUPOVI otpornosti - mentalni, emocionalni, fizički, duhovni

TEHNIKE i mikro-otporne navike

Plan razvoja otpornosti pojedinca

**Ciljne kompetencije:** 7 kompetencija otpornih ljudi (regulacija emocija, samokontrola, uzročna analiza, optimizam, empatija, svrhovitost, samopouzdanje)

**Ciljne skupine:**

1. pojedinci - svi ljudi zainteresirani za osobni razvoj,
2. tvrtke - od vrhunskih menadžera, preko srednjeg menadžmenta do običnih zaposlenika,
3. HR menadžeri,
4. druga zanimanja - kao što su prodajni predstavnici, razni stručnjaci ili učitelji.

**Očekivani ishodi:** sudionici razumiju osnove koncepta otpornosti, znaju koristiti i upotrijebiti osnovne tehnike i mikro-otporne navike. Moći će izraditi vlastiti plan razvoja individualne otpornosti.

**Ocjenjivanje:**

- aktivno sudjelovanje na tečaju
- RQ test

The course consists of e-learning and trainer interaction sessions and is divided into 3 parts (1. Part: face to face meeting with a trainer for 120 minutes, 2. Part: e-learning for 360 minutes, 3. Part: face to face meeting with a trainer for 120 minutes).

## 1. PART – RESILIENCE – INTRODUCTION

*FORM:* Face to face session (in person or online). Serves as the first introduction to Resilience concept.

*WHAT YOU WILL NEED:* come to the session in person or for online session a computer with a good internet connection, headsets, pen, paper

*CONTENT:*

WHAT IS RESILIENCE AND WHY DO WE NEED IT

1. What is resilience?
2. Why do we need resilience?
3. Examples of perfect resilience

WHAT AFFECTS OUR RESILIENCE

4. Properties of resilient man
5. Is resilience congenital?
6. Measure your RQ – evaluation of the tests (test as a pre-course activity)
7. Factors that affect our RQ

BASIC BACKGROUND OF THE RESILIENCE

8. Epictetus and his philosophy of Stoicism
9. It is not important what happens, but how we react to it
10. Don't solve what you can't influence
11. Everything is as it should be

HOW TO INCREASE YOUR RESILIENCE

12. Life is a matter of attitude - Radar influence
13. ABC technique for changing attitude
14. The four pillars of resilience
15. Technique of gratitude

*PROCESS/ACTIVITIES:*

- Pre-course activity: RQ test
- During the training you will be asked to actively participate on the given tasks (techniques and micro-resilient habits)

*TIME ALLOCATED:* 2 hours

*ADDITIONAL RESOURCES:*

RQ test

## **2. PART – RESILIENCE – VIDEOS + ACTIVITIES**

*FORM:* e-learning through the platform.

*WHAT YOU WILL NEED:* computer with a good and stable internet connection, a microphone and a camera (or headset)

*CONTENT:*

- 6 sessions
- 44 Videos
- TECHNIQUES and micro-resilient habits
- Individual resilience development PLAN

*PROCESS/ACTIVITIES:*

- Watching videos
- Following the given tasks
- Practicing techniques and micro-resilient habits
- Working on your individual resilience development plan

*TIME ALLOCATED:* 6 hours

*ADDITIONAL RESOURCES:* -



### 3. PART - RESILIENCE – IMPLEMENTATION AND APPLICATION

*FORM:* Face to face session (in person or online). Serves as a summary of the Resilience training.

*WHAT YOU WILL NEED:* come to the session in person or for online session a computer with a good internet connection, headsets, pen, paper

#### *CONTENT:*

- Summary of the 4 pillars
- Summary of the 7 resilience competences
- Come back to your RQ test results
- Work on your individual Resilience development plan

#### *PROCESS/ACTIVITIES*

- During the training you will be asked to actively participate on the given tasks (techniques and micro-resilient habits)
- Create your individual resilience development PLAN
- You will write a short Summary questionnaire (test) on Resilience

*TIME ALLOCATED:* 2 hours

#### *ADDITIONAL RESOURCES:*

##### *Books recommended:*

- The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles, 2003, by Karen Reivich (Author), Andrew Shatte Ph.D.
- Man´s search for meaning, 2011 by Viktor Frankl

### *Što su stilovi učenja?*

To su načini na koje različiti učenici uče. Stil učenja odnosi se na preferirani način pojedinca kako apsorbirati, obraditi, razumjeti i zadržati informacije. Stilovi učenja mogu se definirati, klasificirati i identificirati na mnogo različitih načina. Općenito, to su ukupni obrasci koji pružaju smjer učenju i poučavanju. Stil učenja također se može opisati kao skup čimbenika, ponašanja i stavova koji olakšavaju učenje pojedincu u određenoj situaciji.

### *Koliko stilova učenja postoji?*

Postoje 4 KLJUČNA stila učenja: vizualni, slušni, tekstualni i kinestetički.

### *Koje su karakteristike vizualnih učenika?*

Vizualni učenici radije koriste slike, grafikone i predodžbe kako bi organizirali i komunicirali svoje misli i najbolje naučili iz korištenja flash kartica. Vizualni učenici koriste svoj osjećaj vida za kodiranje informacija ili koriste svoju unutarnju sposobnost vizualizacije sadržaja.

### *Koje su karakteristike slušnih učenika?*

Slušni učenici radije slušaju, raspravljaju, pamte i raspravljaju u razredu. Najbolje uče iz audio knjiga, a ne iz tiskanih. Slušni učenici radije slušaju predavanje nego čitaju pisane bilješke, a često koriste vlastite glasove za jačanje novih koncepata i ideja. Ove vrste učenika preferiraju čitanje naglas sami za sebe. Ne boje se progovoriti među drugim ljudima i odlični su u verbalnom objašnjavanju stvari.

### *Koje su karakteristike kinestetičkih učenika?*

Kinestetički učenici najbolje uče dodirrom i pokretom - pronalaze mogućnosti za sudjelovanje u demonstracijama, pisanju ili izgradnji modela. Preuzimajući fizički aktivnu ulogu, kinestetički učenici su praktični i napreduju kada uključuju sva svoja osjetila tijekom rada na tečaju. Ovi se učenici dobro snalaze u radu sa znanstvenim studijama zbog praktične laboratorijske komponente tečaja. Kinestetički učenici

najradije koriste cijelo svoje tijelo u procesu učenja - koriste geste za komuniciranje ideja i najbolje uče u praktičnom okruženju.

### *Koje su karakteristike tekstualnih učenika?*

Ovi se učenici usredotočuju na pisane riječi. Tekstualni učenici najbolje uspijevaju s pisanim informacijama na radnim listovima, prezentacijama i drugim izvorima tekstualnog oblika. Ovi učenici uzimaju bilješke i imaju izvrsne rezultate kada se mogu pozvati na pisani tekst.

### *Kako vam poznavanje vašeg stila učenja može pomoći da poboljšate svoj akademski uspjeh?*

Stilovi učenja ukazuju na prednosti i slabosti kada je riječ o učenju informacija. Poznavanje vašeg stila učenja može vam pomoći u stvaranju studijskih aktivnosti koje vam najbolje odgovaraju i mogu se prilagoditi vašim sklonostima u učenju. Kako volite učiti nema nikakve veze s vašim stilom učenja.

### *Koji je vaš stil učenja?*

Da biste otkrili svoj stil učenja, možete proći internetsku procjenu, poput VARK upitnika <https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/> Nakon što odgovorite na pitanja s višestrukim izborom, dobit ćete svoje rezultate.

### *Što još možete učiniti kako biste procijenili svoj stil učenja?*

Ako se rezultati procjene ne čine ispravnima, također možete promatrati sebe i svoja prethodna iskustva učenja kako biste stekli predodžbu o tome kako najbolje učite.

---

## TIPOLOGIJA STUDENATA

---

### *Što je tipologija učenika?*

To je vrsta ponašanja učenika ili jedinstven način na koji učenik percipira svijet i komunicira sa svijetom.

### *Zašto je važna svijest o tipologiji učenika?*

Kada smo svjesni koji su i koliko različitih vrsta učenika postoji, možemo bolje razumjeti kako i zašto drugi vide svijet drugačije od nas. Ta svijest dovodi do većeg suosjećanja i prihvaćanja drugih. Tip svakog učenika ima drugačiju motivaciju. Naša

motivacija je snažna sila koja pokreće većinu našeg ponašanja, posebno kada svijet oko nas podržava i jača našu motivaciju.

### *Koliko ima vrsta studenata?*

Postoji 9 glavnih tipova studenata: Ozbiljan vrijedan radnik, Mentor koji želi udovoljiti drugima, Zvijezda grupe, Neshvaćeni kreativac, Intelektualac outsajder, Prijatelj koji ispituje, Navijač/ica, Izazivač, Susretljivi pratilac

### *Što je karakteristično za ozbiljnog vrijednog radnika?*

Ozbiljan vrijedan radnik je motiviran biti dobar i ispravan. Usredotočuje se na ono što nije u redu (ono što nije onako kako bi trebalo biti). On se potpuno pridržava pravila, standarda i principa kako bi ispunio sva očekivanja.

### *Što je karakteristično za mentora koji želi udovoljiti drugima?*

Mentor koji želi udovoljiti drugima želi biti cijenjen. Usredotočuje se na druge ljude i njihove potrebe. Cijenjen je stoga što je ljubazan prema drugima.

### *Što je karakteristično za zvijezdu grupe?*

Zvijezda grupe želi uvijek biti uspješna. Njen fokus je na rezultatima i postignućima. Njena strategija je zadobiti poštovanje drugih.

### *Što je karakteristično za neshvaćenog kreativca?*

Njegova motivacija je pronaći posebnu i jedinstvenu osobnost. Neshvaćeni kreativac usredotočuje se na ono što nedostaje. Njegova strategija je odmaknuti se od konvencija i privući ljude da primijete koliko je drugačiji.

### *Što je karakteristično za intelektualnog outsajdera?*

Motivacija intelektualnog outsajdera je biti kompetentan i inteligentan. Koncentrira se na ono što zna i radi dobro. Želi se povući iz svijeta kako bi ga proučio.

### *Što je karakteristično za prijatelja koji ispituje?*

Prijatelj koji ispituje želi biti podržan i siguran. Njegov fokus je na nesigurnostima, rizicima, opasnostima, nepoznatom. Traži vodstvo od onih kojima vjeruje.

### *Što je karakteristično za navijača/icu?*

Motivacija navijača je biti sretan i ispunjen. Koncentrira se na pozitivno. Uvijek traži sreću / uzbuđenje u svijetu oko sebe.

### *Što je karakteristično za izazivača?*

Izazivač se štiti i ima kontrolu. Usredotočuje se na moć i pravdu. Njegova strategija je potvrđivanje svoje neovisnosti.

### *Što je karakteristično za susretljivog suputnika?*

Susretljivi suputnik želi biti u miru. Usredotočuje se na gledište ljudi i poriče vlastita mišljenja te se želi prilagoditi drugima.

---

## *Višestruka inteligencija*

---

### *Što je teorija višestruke inteligencije (VI)?*

Teorija višestruke inteligencije Howarda Gardnera prvi je put objavljena u knjizi Howarda Gardnera, „Frames Of Mind“ (1983.), a brzo se uspostavila kao klasični model po kojem se razumiju i podučavaju mnogi aspekti ljudske inteligencije, stila učenja, osobnosti i ponašanja - u obrazovanju i industriji. Howard Gardner u početku je razvio svoje ideje i teoriju o više inteligencija kao doprinos psihologiji, međutim, Gardnerovu teoriju ubrzo su prihvatile zajednice za obrazovanje, poučavanje i obuku, kojima je privlačnost bila neposredna i neodoljiva - siguran znak da je Gardner stvorio klasični referentni model rada i učenja.

### *Koje vrste inteligencija postoje u VI?*

Izvorno su identificirane sljedeće vrste VI:

vrsta inteligencije	sposobnost i percepcija
Lingvistička	riječi i jezik
Logičko-matematička	logika i brojevi
Glazbena	glazba, zvuk, ritam
Tjelesno-kinestetička	kontrola kretanja tijela
Prostorno-vizualna	slike i prostor
Međuljudska	tuđi osjećaji

Nedavno su dodane i druge vrste:

vrsta inteligencije	sposobnost i percepcija
Prirodoslovna	priroda i okoliš
Duhovno/Egzistencijalna	religija i "krajnja pitanja"
Moralna	etika, humanost, vrijednost života

*Kako mi ova teorija može pomoći bolje učiti?*

Što više znate o svojim preferiranim vrstama inteligencije, to bolje rezultate u učenju i životu općenito možete postići. Možete se testirati i saznati što ste, koji tip prevladava kod vas i kako vam teorija VI može pomoći u nadogradnji i optimizaciji vašeg učenja općenito.

*Što mogu učiniti za sebe nakon što naučim koje su moje najdominantnije vrste VI?*

Kada saznate više o željenim vrstama VI, možete utvrditi svoje dominantne sposobnosti i percepcije. Na temelju toga možete vidjeti koje su tipične uloge povezane s tim vrstama VI te njihove tipične zadatke i aktivnosti. Možete vidjeti koliko ovaj opis odgovara vašem trenutnom znanju o sebi i vašoj trenutnoj ulozi u vlastitom životu. Kvalitetu svog učenja možete poboljšati jednostavnim praćenjem predloženih preferiranih stilova učenja koji odgovaraju vašim najdominantnijim vrstama VI.

*Postoje li neki online alati koje odmah mogu koristiti?*

Da, naravno. Za detaljnije informacije o teoriji VI posjetite <https://www.businessballs.com/self-awareness/howard-gardners-multiple-intelligences/>. Na raspolaganju su vam besplatni testovi – pdf ili excel format.

*Što još mogu učiniti sa znanjem VI?*

Jednom kada naučite više o ovoj teoriji, također možete pomoći drugim ljudima u vašoj okolini da saznaju o njihovim sklonostima učenju i tako možete pridonijeti nadogradnji njihove kvalitete života. Živimo u svijetu koji nas neizbježno sve gura na put cjeloživotnog učenja a možete naučiti sve što vam treba ako znate KAKO. Svaki pojedinac je drugačiji i tako je učenje o nama samima ključ sretnog života.

## 2. KOMBINIRANI PRISTUP UČENJU

### *Što je kombinirano učenje?*

Kombinirano učenje obrazovni je pristup koji kombinira metode obuke /poučavanja face-to-face i internetske materijale te ostale online interakcije. Studenti/učenici uče u klasičnim oblicima lekcijama, ali istovremeno se dio učenja organizira online. Ponekad se kombinirano učenje naziva i "hibridno učenje". To je sasvim novi obrazovni pristup, gdje je izraz "kombinirano učenje" prvi put korišten i opisan 1999. godine.

### *Koje se metode/platforame koriste u pristupu "kombiniranog učenja"?*

Postoje različite platforme / metode koje se koriste za provedbu nastavnih sadržaja - e-učenje, webinar, face-to-face sat s trenerom / učiteljem, online sat s trenerom / učiteljem, Facebook, e-pošta, chat zapisi, podcasti, blogovi, YouTube, Twitter itd.

Kada se svi procesi učenja organiziraju putem interneta i postoje dostupni sastanci/konzultacije face-to-face ili online sastanci uživo s trenerom / učiteljem, ako je potrebno, to nazivamo "kombiniranim učenjem".

### *Postoje li različiti kombinirani tipovi učenja?*

Da, postoje različiti modeli kombiniranog učenja, tako da postoji mogućnost odabira najprikladnijeg za najbolje rezultate uz poštivanje potreba svakog učenika. To su na primjer: vozač licem u lice, preokrenuta učionica, obogaćena virtualna, flex model itd.

### *Jesu li rezultati kombiniranog učenja bolji od face-to-face tečaja?*

Općenito, kombinirano rješenje za učenje slovi za učinkovitije od čistog tečaja licem u lice. Zahvaljujući kombinaciji digitalne nastave i osobne nastave, studenti mogu raditi samostalno. Učitelji/treneri tada imaju više vremena za rad s učenicima i podršku na individualnoj razini.

Obično je ova vrsta obuke / učenja s nižim troškovima jer nije potrebno izravno uključivanje trenera / učitelja "svaki dan".

Kombinirano učenje zahtijeva od učenika da pokažu veću neovisnost kako bi uspjeli. Ako nastavnici ponude neki oblik početne programske orijentacije prije provedbe kombiniranih strategija učenja, to može bolje pripremiti učenike da se osjećaju sigurnije pri uporabi različitih komponenta i da razviju jači osjećaj neovisnosti.

### *Je li kombinirani pristup učenju prikladniji za mene od uobičajenog face-to-face tečaja?*

Kombinirana metoda učenja može pomoći u aktiviranju studenta i povećanju zadovoljstva. Pogotovo ako ste student koji se bori da ostane angažiran tijekom tečaja licem u lice i više ste vizualni student, tada će kombinirani pristup učenju imati pozitivan učinak na vaše studije.

Ostale pozitivne činjenice su: studiranje vlastitim tempom, povećana dostupnost, korist od dodatnih internetskih materijala, individualna podrška učitelja / trenera kada je to potrebno, interaktivno iskustvo itd.

### *Postoje li nedostaci kombiniranog učenja?*

Da, uz sve prednostima, kombinirani pristup učenju ima i neke nedostatke. To su uglavnom tehnološki izazov, previsoko kognitivno opterećenje studenata ili problemi s vjerodostojnošću, koji se mogu pojaviti kada studenti sami pretražuju dodatne informacije. Ovaj negativni učinak uvelike ovisi o učitelju i njegovom mogućem znanju o preprekama i njegovoj spremnosti u podršci pri rješavanju potencijalnih problema. Ti se nedostaci mogu ublažiti kada učitelj unaprijed radi sa studentima, na primjer, objašnjavajući kako prepoznati koji su dodatni internetski materijali dostupni na internetu pouzdani.



### 3. METODOLOGIJA VREDNOVANJA I PROCJENE TEČAJA

#### *Hoću li biti ocjenjivan/na tijekom tečaja kombiniranog učenja?*

Da, hoćete. Svaki tečaj imat će svoju vrstu procjene i ocjenjivanja.

S kojim ću se vrstama evaluacije ili procjene susresti?

Testovi, kvizovi, kratke provjere pitanja i odgovora, upitnici itd.

#### *Zašto me treba procijeniti i procijeniti?*

Ocjene tečaja sredstvo su za izradu povratnih informacija koje učitelj i škola mogu koristiti za procjenu kvalitete nastave. Proces (a) prikupljanja informacija o utjecaju učenja i nastavne prakse na učenje učenika, (b) analize i tumačenja tih informacija te (c) reagiranja na rezultate i djelovanja na njih, vrijedan je iz nekoliko razloga. Oni omogućuju instruktorima da pregledaju kako drugi tumače svoje metode poučavanja. Informacije mogu koristiti i administratori, zajedno s drugim ulaznim podacima, za donošenje sumativnih odluka.

#### *Koje su vrste procjene?*

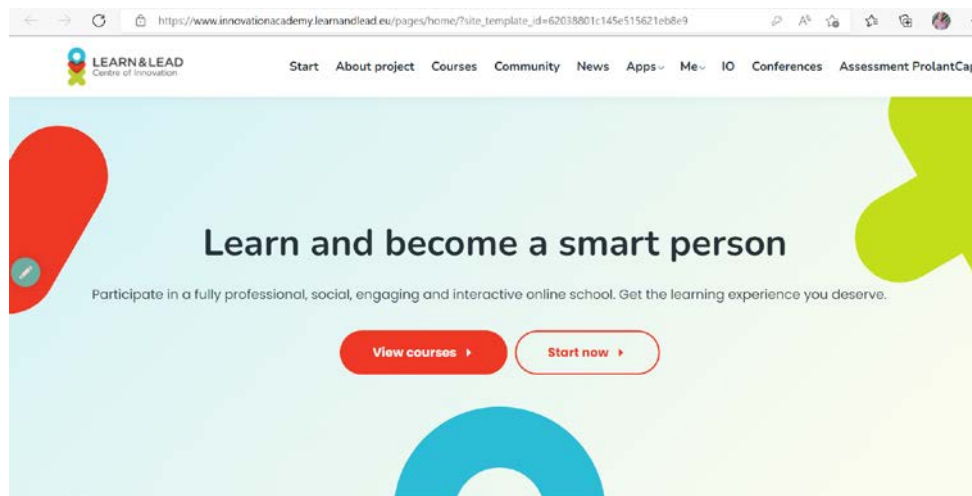
Pred-procjena ili dijagnostička procjena, formativna procjena, sumativna procjena, potvrdna procjena, procjena na temelju norme, kriterijska procjena.

# How to use the Learn & Lead Innovation Academy Online platform?

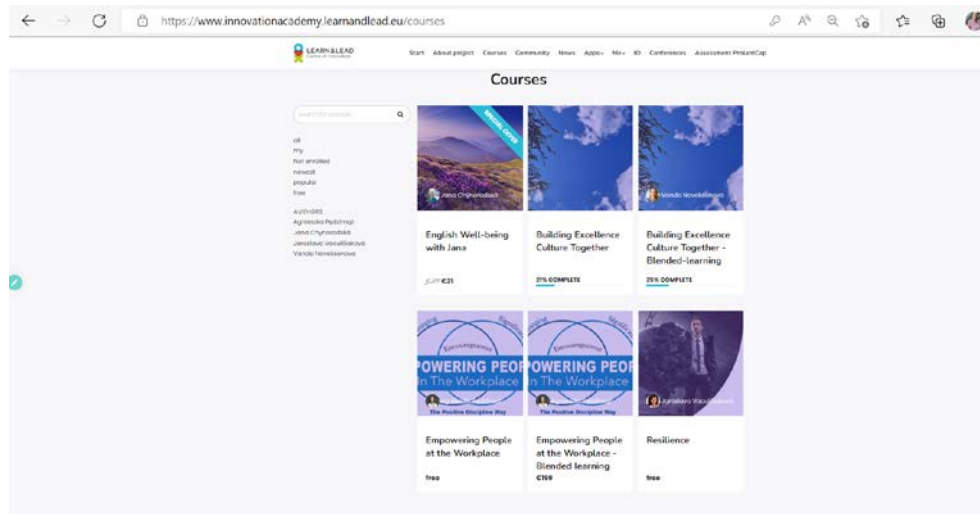
## Chapter 3

In this Students' tutorial part you can learn how to use the e-learning platform „Learn & Lead Academy Online“.

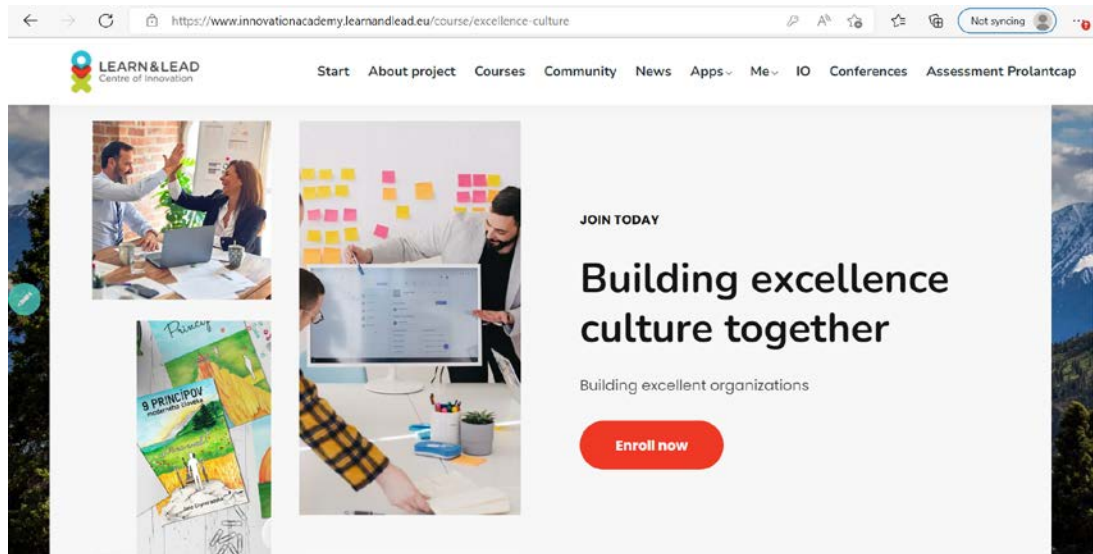
On the platform there is available: information about the project, e-learning courses and ProLantcap assessment – teacher assessment. Further information is devoted to the part e-learning courses and you need it in case you enroll to the course/courses.



1. Step – choose the course you would like to enrol to.



2. Step – enter the course - „Enroll now“



### 3. Step - enter the course content and follow the instructions

