



**Priručnik za  
edukatore i  
edukatorice  
u digitalnom  
okruženju**

Zbirka praktičnih aktivnosti

## Sadržaj:

<b>I. Uvodna riječ</b>	5
<b>II. Aktivnosti</b>	7
<b>Aktivnost 1:</b> Autoportret	7
<b>Aktivnost 2:</b> Kolaž asocijacija	9
<b>Aktivnost 3:</b> Pogled s prozora	11
<b>Aktivnost 4:</b> Gdje smo sada?	13
<b>Aktivnost 5:</b> Emocionalni džuboks	15
<b>Aktivnost 6:</b> Slojevi stvarnosti	17
<b>Aktivnost 7:</b> Emocionalna vremenska prognoza	19
<b>Aktivnost 8:</b> Ledeni kip	21
<b>Aktivnost 9:</b> Vođena meditacija	23
<b>Aktivnost 10:</b> Festival dobrih vijesti	25
<b>Aktivnost 11:</b> Snaga daha	27
<b>Aktivnost 12:</b> Oluja riječi	29
<b>Aktivnost 13:</b> Zahvalnost	31
<b>Aktivnost 14:</b> Pantomima	33
<b>Aktivnost 15:</b> Provjera stanja	35
<b>Aktivnost 16:</b> Snaga skaliranja	37
<b>Aktivnost 17:</b> 60 sekundi	39

<b>Aktivnost 18:</b> Naše jake strane	41
<b>Aktivnost 19:</b> Radio za dobro jutro	43
<b>Aktivnost 20:</b> Razmjena mišljenja	45
<b>Aktivnost 21:</b> Predmeti oko vas	47
<b>Aktivnost 22:</b> Tijelo, to smo mi	49
<b>Aktivnost 23:</b> Slažem se, ne slažem se	51
<b>Aktivnost 24:</b> Prvi korak	53
<b>Aktivnost 25:</b> Bitka argumenata	55
<b>Aktivnost 26:</b> Grupni verbalni portret	57
<b>Aktivnost 27:</b> Što bi željeli i željele naučiti?	59
<b>Aktivnost 28:</b> Kalendar	61
<b>Aktivnost 29:</b> „Elevator pitch“	63
<b>Aktivnost 30:</b> Što mi govori moje tijelo?	65
<b>Aktivnost 31:</b> Posložite priču	67
<b>Aktivnost 32:</b> Zagrijavanje	69
<b>Aktivnost 33:</b> Kulturni kod	71
<b>Aktivnost 34:</b> Toplina oko srca	73
<b>Aktivnost 35:</b> Priča o vašem imenu	75
<b>Aktivnost 36:</b> Da ste životinja...	77
<b>Aktivnost 37:</b> Pitanje vremena	79
<b>Aktivnost 38:</b> 45 sekundi	81

<b>Aktivnost 39:</b> Moć pitanja	83
<b>Aktivnost 40:</b> Rječnik	85
<b>Aktivnost 41:</b> Današnja kreacija	87
<b>Aktivnost 42:</b> „You can leave your hat on“	89
<b>Aktivnost 43:</b> Zajedničke točke	91
<b>Aktivnost 44:</b> Kahoot izazov	93
<b>Aktivnost 45:</b> Ples ruku	95
<b>Aktivnost 46:</b> Komad papira	97
<b>Aktivnost 47:</b> Energetska tvornica	99
<b>Aktivnost 48:</b> Mentalna mapa	101
<b>Aktivnost 49:</b> Tiha rasprava	103
<b>Aktivnost 50:</b> Oči pune topline	105
<b>III. Autorice:</b>	107

## I. Uvodna riječ

Ovaj priručnik predstavlja kompilaciju ideja o tome kako svoje *online* treninge učiniti privlačnijima publici.

Osjećate li se preplavljeno idejama koje ne daju željeni učinak? Želite poboljšati svoje digitalne vještine i podići kvalitetu svoje *online* nastave? Želite "začiniti" svoj *online* trening?

Evo što vam treba! Ova publikacija predstavlja 50 različitih zanimljivih i jednostavnih aktivnosti. Možete ih koristiti tijekom svog *online* treninga kako biste stvorili prostor za fizički, društveni, emocionalni i kognitivni razvoj sudionika i sudionica.

U nastavku možete pronaći: aktivnosti zagrijavanja, igre, pitanja i tehnike za poticanje rasprava, davanje i primanje povratnih informacija, petominutno zagrijavanje, *grounding* meditacije... Želimo vam pomoći da vaš trening bude jedinstven, učinkovitiji, raznovrsniji i zabavniji.

Priručnik je rezultat suradnje profesionalnih trenera i trenerica i edukatora i edukatorica. Ciljana skupina su *online* ili budući *online* edukatori i edukatorice koje svojoj publici žele prenijeti kvalitetan sadržaj. Priručnik obuhvaća suvremene primjere i zbirku dobrih praksi razvijenih tijekom pandemije COVID-19 te primjere aktivnosti prenesenih s održavanja uživo na *online* obrazovanje.

Zbog lakšeg korištenja, sve vježbe slijede istu strukturu. Prvo su navedene opće informacije kao što su broj sudionika i sudionica, cilj vježbe, trajanje aktivnosti, materijali i potrebni alati. Zatim se opisuje tijek vježbe korak po korak te predstavljaju savjeti i prijedlozi kako vježbu izvoditi na različite načine.

Postoje četiri vrste aktivnosti:

- **Socijalne**

Na primjer, pronađite privlačan način da se upoznate i dopustite grupi da se poveže koristeći nove, zabavne aktivnosti koje potiču grupnu energiju i koheziju;

- **Emocionalne**

Na primjer, kako smiriti emocije sudionika i sudionica i vratiti ih u "sadašnji" trenutak ili uključiti one koji se ne osjećaju ugodno govoriti naglas tijekom *online* susreta, posebno kada se od njih traži da izraze svoje mišljenje;

- **Tjelesne**

Na primjer, kako uključiti ideje o smanjenju napetosti u tijelu, opuštanju tijekom rada;

- **Kognitivne**

Na primjer, kako strukturirati znanje sudionika i sudionica o obrađenoj temi ili dobiti povratnu informaciju i prijedloge kako unaprijediti svoj rad.

Saznajte više na: <https://trendss.eu/trainers-survival-kit-in-the-digital-era/>

Priručnik je dio projekta „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“, koji je pokrenut kao odgovor na porast potrebe za *online* obrazovnim sadržajima i povezanim promjenama uzrokovanim pandemijom.

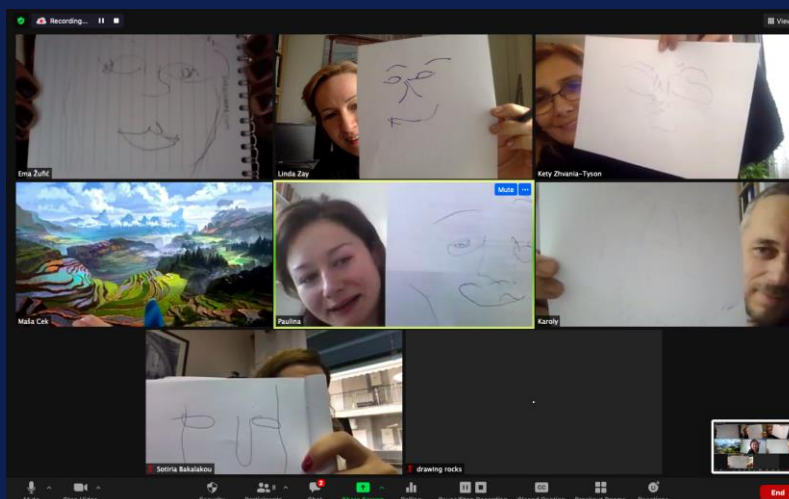
Transnacionalni konzorcij projekta TRENDSS (<https://trendss.eu/>) sastoji se od 6 partnerskih organizacija: *Yes You Can* iz Mađarske, *Culture Shock Foundation* iz Poljske, *Helix hub* iz Grčke, *Udruga „Delta“* iz Hrvatske, *NEA* iz Rumunjske i *Sunny House* iz Gruzije.

Projekt TRENDSS temelji se na integriranom pristupu prepoznavanja potrebe za različitim pedagoškim praksama u digitalnoj eri i traženju odgovora na aktualna pitanja u neformalnom obrazovanju s fokusom na područje stručnosti njegovih članova i članica: razvoj mekih vještina.

## II. Aktivnosti



### Aktivnost 1: Autoportret



Autoportreti TRENDSS projektne grupe na jednom od Zoom sastanaka

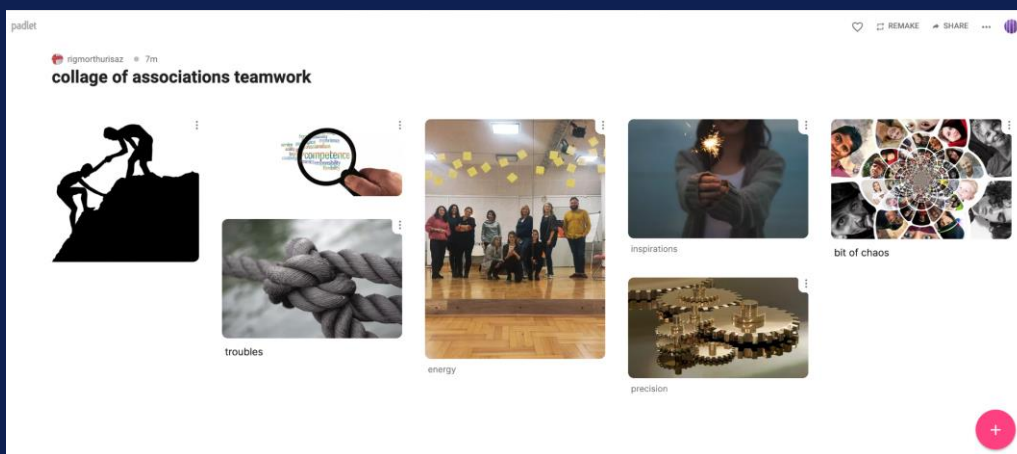
Preporučena veličina grupe:	10 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<p><b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b></p> <p>Cilj ove vježbe je upoznavanje i povezivanje sudionika i sudionica vizualno, pomoću crteža. Možete ga koristiti kao vježbu za motivaciju i/ili podizanje razine energije u bilo kojem trenutku procesa.</p>
Trajanje aktivnosti:	10 – 15 minuta
Programi i aplikacije:	nije primjenjivo

Potrebni materijali:	Prije sastanka provjerite je li svaka osoba pripremila A4 list papira i marker ili kemijsku olovku.
Opis aktivnosti:	<p>Zamolite sudionike i sudionice da uzmu list papira i marker ili kemijsku olovku. Zatim ih zamolite da stave papir na lice. Dok drže list papira na svojim licima, zamolite ih da nacrtaju obrise svojih lica. Podsjetite ih da nacrtaju svoje oči, obrve, nos, usta i kosu.</p> <p>Potaknite sudionike i sudionice da podijele svoj rad s grupom, ovisno o cilju aktivnosti:</p> <p><u>Na početku sesije</u></p> <p><b>Kao zagrijavanje:</b></p> <p>Opišite osobu koju ste nacrtali. Tko je to? Kako se ta osoba osjeća? O čemu razmišlja?</p> <p><b>Uspostavljanje veze i povećanje uključenosti sudionika i sudionica:</b> Što ova osoba očekuje od radionice/edukacije?</p> <p><u>U sredini (uvod u drugi dio sesije)</u></p> <p><b>Kao check-in:</b> Daje vam priliku da se distancirate, na primjer: Kako se ta osoba osjeća do sada? Kako se on ili ona osjeća u ovom trenutku?</p> <p><u>Na kraju,</u> možete zamoliti sudionike i sudionice za grupnu sliku dok predstavljaju svoje autoportrete.</p> <p><b>Kao evaluacija/refleksija:</b> Što je osoba danas naučila? Je li bila zadovoljna radionicom/edukacijom? Što će ponijeti iz ovog iskustva?</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Aktivnost preporučujemo kao zagrijavanje za početak treninga, ali možete ju koristiti i kao završnu aktivnost ili za ispitivanje zadovoljstva sadržajem na kraju druženja s grupom.
Izvor:	Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ ( <a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a> ) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+





## Aktivnost 2: Kolaž asocijacija



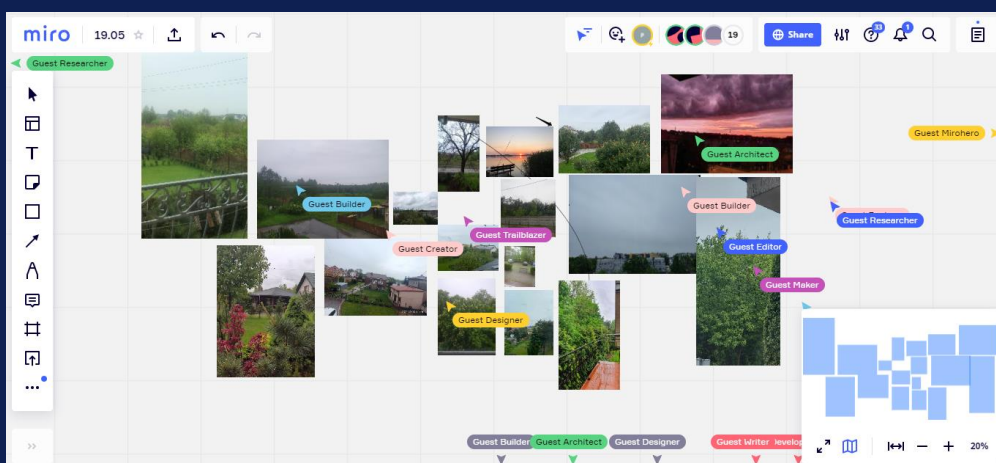
Primjer izgleda ekrana u aplikaciji [Padlet](#).

Preporučena veličina grupe:	10 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<p><b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b></p> <p>Aktivnost se koristi za utvrđivanje znanja, uvjerenja i percepcije sudionika i sudionica prije dubljeg ulaska u temu vaše radionice/edukacije/treninga.</p> <p>U aktivnosti se koriste web aplikacije i vizualni kolaž za stvaranje motivacije i angažmana sudionika i sudionica.</p>
Trajanje aktivnosti:	10 – 15 minuta
Programi i aplikacije:	Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje fotografija (npr. <a href="#">Padlet</a> , <a href="#">Miro</a> , <a href="#">Mural</a> , <a href="#">Gslides</a> , <a href="#">Jamboard</a> ...).
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Zamolite svoje sudionike i sudionice da na Internetu pronađu sliku ili fotografiju koju povezuju s temom o kojoj ćete raspravljati. Na primjer, ako je vaša tema profesionalno izgaranje: <i>Kakve vam slike padaju na pamet kad pomislite na izgaranje? Pronađite jednu.</i></p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da preuzmu odabranu sliku na radnu površinu svog računala i smjestite ju u zajednički dokument (npr. u Padlet aplikaciji ili slično). Dajte im minutu da pogledaju kolaž koji su zajedno izradili_e.</p> <p>Na kraju zamolite svaku osobu da ukratko komentira zajedničku kreaciju: 1 riječ ili 1 rečenica.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Možete objasniti i komentirati individualni rad sudionika i sudionica kao dio veće cjeline, no preporučujemo da komentiraju kolaž kao rezultat zajedničkog grupnog rada.</p> <p>Vježbu možete koristiti i za formiranje zajedničke definicije od prikupljenih asocijacija, a definiciju napišite kao naslov korištenog Padleta.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



### Aktivnost 3: Pogled s prozora



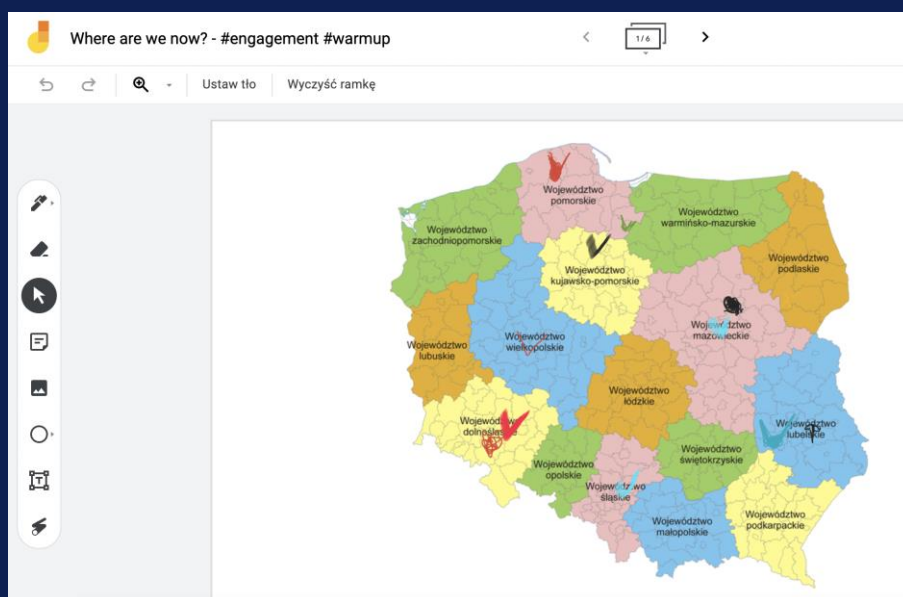
Pogled s prozora sudionika i sudionica na Miro aplikaciji.

Preporučena veličina grupe:	10 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b> Cilj aktivnosti je zagrijavanje za rad na početku sesije, probijanje leda i upoznavanje.
Trajanje aktivnosti:	15 – 20 minuta
Programi i aplikacije:	Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje fotografija (npr. <a href="#">Padlet</a> , <a href="#">Miro</a> , <a href="#">Mural</a> , <a href="#">Gslides</a> , <a href="#">Jamboard</a> ...).
Potrebni materijali:	Prije sesije zamolite sudionike i sudionice da imaju mobitele u blizini.

Opis aktivnosti:	<p>Zamolite sudionike i sudionice da svojim pametnim telefonom slikaju pogled s najbližeg prozora.</p> <p>Pripremite aplikaciju i zamolite svaku osobu da prenese fotografiju na Padlet. Uz fotografiju svaka osoba može napisati svoje ime.</p> <p><i>Napravit ćemo zajednički kolaž fotografija. Osvrnite se na to što vidite na fotografijama, je li vas nešto iznenadilo, zainteresiralo ili zabavilo?</i></p> <p>Ovu vježbu možete koristiti na početku sastanka kako bi se sudionici i sudionice upoznale i osjećale ugodno. Dobro funkcionira i nakon pauze, prije nego što se grupa vrati glavnoj temi sesije.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Ako osoba nema pristup prozoru ili ne želi dijeliti pogled zbog privatnosti, zamolite ju da slika svoju sobu ili radni stol ili da na Internetu potraži pogled s prozora koji bi htjela pokazati kao svoj doprinos vježbi.
Izvor:	Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ ( <a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a> ) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+



## Aktivnost 4: Gdje smo sada?



Karta Poljske s oznakama lokacije sudionika i sudionica na Gslides aplikaciji.

Preporučena veličina grupe:

Bez ograničenja

Cilj i primjena aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je zagrijavanje ili probijanje leda i upoznavanje. Radi se na grupnom angažmanu, mapiranju i vizualizaciji.

Trajanje aktivnosti:

10 minuta

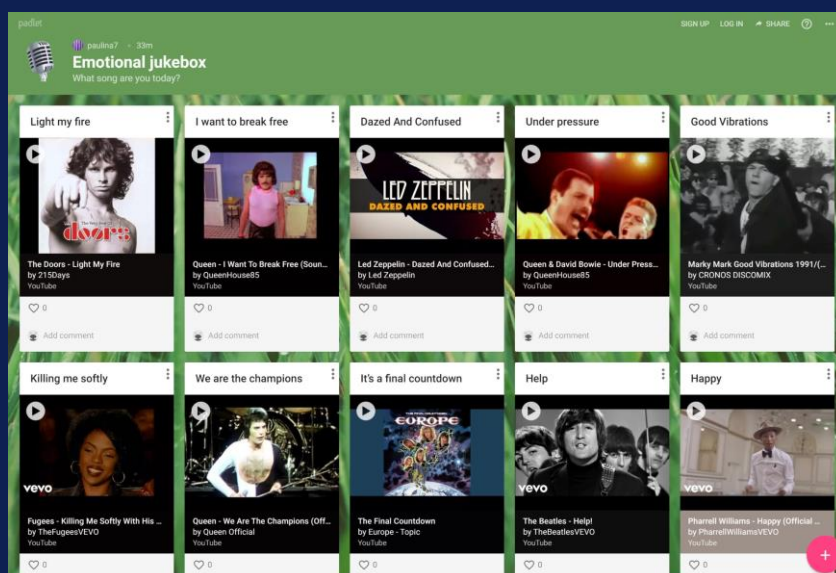
Programi i aplikacije:

Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje fotografija (npr. [Padlet](#), [Miro](#), [Mural](#), [Gslides](#), [Jamboard](#)...).

Potrebni materijali:	Prije sastanka pripremite interaktivnu kartu zemlje ili svijeta, ovisno o tome je li vaša radionica nacionalna ili međunarodna.
Opis aktivnosti:	<p>Provjera lokacije sudionika i sudionica može biti dobar početak za upoznavanje grupe i vrijedna za edukatora_icu.</p> <p>Podijelite zaslon s kartom (odabrane regije, zemlje ili cijelog svijeta) pomoću odabrane aplikacije. Zamolite sudionike i sudionice da označe gdje se trenutno nalaze ili napišu ime svog grada ako se ne vidi na karti.</p> <p>Razgovarajte o opsegu područja koje grupa pokriva i kakav to doprinos može biti zajedničkom radu.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Možete zamoliti sudionike i sudionice da napišu imena pored svojih oznaka kako bi se mogla mapirati mjesta s imenima ljudi. Još jedna ideja je zamoliti sudionike i sudionice da se osvrnu na proces stvaranja karte jednom riječju, frazom ili rečenicom.
Izvor:	Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ ( <a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a> ) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+



## Aktivnost 5: Emocionalni džuboks



Izgled aktivnosti u Padlet application

Preporučena veličina grupe:	2 - 100+ sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<p><b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b></p> <p>Aktivnost nudi brz i jednostavan način da saznate atmosferu u grupi bez ulaženja u osobne detalje. Radi se na grupnom angažmanu, zagrijavanju, glazbi, pokretu i plesu.</p>
Trajanje aktivnosti:	10 – 15 minuta
Programi i aplikacije:	Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje fotografija (npr. <a href="#">Padlet</a> , <a href="#">Miro</a> , <a href="#">Mural</a> , <a href="#">Gslides</a> , <a href="#">Jamboard</a> ...).
Opis aktivnosti:	Podijelite s grupom (pomoću Padleta ili neke druge aplikacije) slike popularnih pjesama s njihovim naslovima.

Predlažemo korištenje 10 pjesama, npr.:

1. Happy  
[Pharrell Williams - Happy \(Official Music Video\)](#)
2. Help  
[The Beatles - Help!](#)
3. The final countdown  
[The Final Countdown](#)
4. We are the champions  
[Queen - We Are The Champions \(Official Live Video\)](#)
5. Killing me softly  
[Fugees - Killing Me Softly With His Song \(Official Video\)](#)
6. Good Vibrations  
[Marky Mark Good Vibrations 1991/\(HD/HQ\)](#)
7. Dazed And Confused  
[Led Zeppelin - Dazed And Confused \(Official Audio\)](#)
8. I want to break free  
[Queen - I Want To Break Free \(Soundtrack Mix\)](#)
9. Under pressure  
[Queen & David Bowie - Under Pressure \(Classic Queen Mix\)](#)
10. Light my fire  
[The Doors - Light My Fire](#)

Zatim pozovite sve osobe u grupi da odgovore na pitanje: *Koja si pjesma danas?*

Zamolite ih da *lajkaju* (stave svoj znak ili reakciju) pjesmu koja najbolje predstavlja njihovo trenutno raspoloženje. Aktivnost omogućava svima da osjete atmosferu, a treneru ili trenerici da vidi kakvo je raspoloženje grupe i što grupi sada treba.

Moguća prilagodba aktivnosti:

Moguća prilagodba aktivnosti je da ljudi plešu na pjesmu koja dobije najviše "glasova" (*lajkova*, reakcija) kako bi osjetili energiju većine grupe.

Predloženi popis za reprodukciju možete poboljšati dodatnim stavkama. Važno je da pjesme imaju izravne i atraktivne naslove kako bi lako dočarale emocionalno stanje sudionika i sudionica. Pjesme bi trebale biti energične i općenito poticajne.

Izvor:

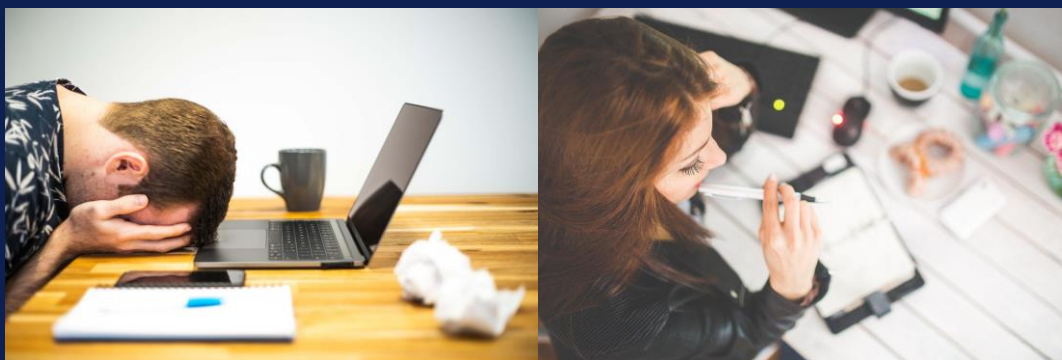
Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<https://trendss.eu/>)  
[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)

Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+





## Aktivnost 6: Slojevi stvarnosti



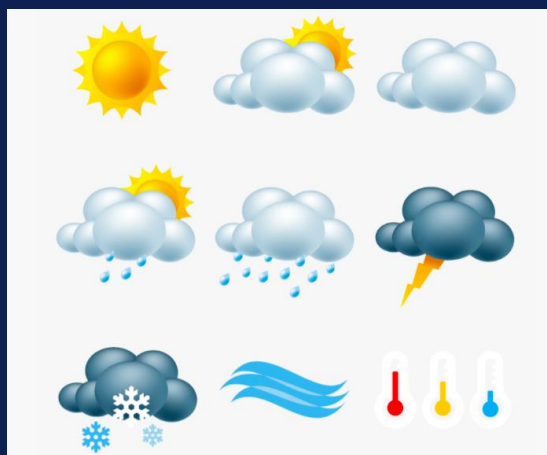
Primjeri fotografija koje se mogu koristiti za vježbu Slojevi stvarnosti. Pronađite ih više na stranici Pixabay, gdje se nalaze slike koje možete slobodno koristiti pomoću Creative Commons license.

Preporučena veličina grupe:	5 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<p><b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b></p> <p>Aktivnost pruža mogućnost da na jednostavan način kroz kritičko promišljanje provjerite uvjerenja sudionika i sudionica, njihove pretpostavke o svijetu i temama koje želite istražiti s grupom tijekom radionice.</p>
Trajanje aktivnosti:	10 – 15 minuta
Potrebni materijali:	Pripremite dvije do tri fotografije koje se odnose na temu vaše radionice. Važno je da se na fotografijama/slikama nalaze osobe.

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Na ekranu (putem videokonferencijskog alata koji koristite) prikažite jednu odabranu fotografiju koja se na neki način odnosi na temu vaše radionice (komunikacija, posao, kulturna raznolikost, blagostanje, itd.).</p> <p>1. Zamolite osobe iz grupe da opišu fotografiju. <i>Što vidite na fotografiji?</i></p> <p>Uputite ih da ističu samo činjenice i zaustavite ih ako počnu govoriti o emocijama ili drugim tumačenjima. Potaknite ih na opisivanje što više detalja.</p> <p>Svaka osoba može opisati jedan detalj. Odlučite hoćete li prozivati sudionike i sudionice, hoće li svi govoriti spontano ili će svatko predati red drugoj osobi. Također, možete zamoliti grupu da prikupe ideje kao tim i zapišu ih da biste dobili profil uvjerenja grupe.</p> <p>2. U sljedećem koraku zamolite sudionike_ce da opišu istu sliku, dodajući tumačenja i imenujući emocije koje su primijetili na slici.</p> <p>3. U trećem koraku zamolite sudionike_ce da opišu ono što se na slici ne vidi, nije stalo u kadar ili se dogodilo malo prije snimanja slike. Mogu dodati društveni, politički i povijesni kontekst koji sugerira zamijećene činjenice, njihovo znanje i uvjerenja.</p> <p>Pitajte sudionike i sudionice o njihovim zaključcima iz ove vježbe. <i>Što je bilo lakše: opisivanje činjenica ili tumačenje?</i></p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Aktivnost je izvrstan uvod u temu koju želite obraditi na radionici. Predlažemo da ju koristite nakon prve faze treninga i upoznavanja sudionika i sudionica, prije samog sadržajnog dijela.</p> <p>Vježba se također može koristiti za propitivanje pretpostavki, različitih povijesti, kultura i uvjerenja pojedinaca i pojedinki u grupi, posebno u drugom i trećem koraku.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 7: Emocionalna vremenska prognoza



Primjer slike za poticanje rasprave u aktivnosti.

Preporučena veličina grupe:	1 – 8 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	Socijalni/Tjelesni/ <b>Emocionalni</b> /Kognitivni: Ova vježba prizemljenja i probijanja leda može stvoriti siguran prostor i pomoći uspostaviti povjerenje u grupi (ili u okruženju jedan na jedan). Grupa dijeli svoje trenutne osjećaje koristeći vremenske metafore te se kroz vježbu grade emocionalna svijest i otpornost.
Trajanje aktivnosti:	5 – 10 minuta
Potrebni materijali:	Vizualni prikazi vremena koje ćete podijeliti na ekranu mogu biti korisni, ali nisu nužni.

Opis aktivnosti:	<p>Eduktor_ica dijeli kolaž vremenskih slika i fotografija te traži od sudionika i sudionica da kroz opis vremena dočaraju svoje emocionalno stanje. <i>Kako se osjećate danas? Kakvo vrijeme vlada vašim emocijama?</i></p> <p>Vizualni elementi mogu sadržavati i natuknice koje će pomoći sudionicima i sudionicama da započnu razgovor. Eduktor_ica također može započeti s vlastitim vremenskim izvješćem i time pružiti primjer koji sudionici i sudionice mogu pratiti u svojem izlaganju.</p> <p>Kako bi se ojačala emocionalna svijest, edukator_ica može zamoliti sudionike i sudionice da podijele svoje iskustvo o izvještavanju o emocijama. <i>Jeste li iskusili_e ikakvu distancu kod imenovanja svoje emocije? Kako ta svijest može utjecati na vaše ponašanje?</i></p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tijekom ili na kraju susreta edukator_ica može pitati sudionike i sudionice je li se njihovo unutarnje vrijeme promijenilo. <i>Kako se sada osjećate? Što je bio razlog promjene?</i></li><li>2. Prije ili na samom početku sesije dok se sudionici i sudionice pridružuju video pozivu, može se pustiti pjesma <i>Emotional weather report</i> od Toma Waitsa kao svojevrsan uvod u aktivnost: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww">https://www.youtube.com/watch?v=6c5YNPDp8Ww</a></li><li>3. Ako ima više sudionika i sudionica, mogu raditi u parovima ili malim grupama da vježba ne bi trajala predugo.</li></ol>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 8: Ledeni kip



fotografija: GoNoodle Inc.

Preporučena veličina grupe:	1-100+ sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	Socijalni/ <b>Tjelesni/Emocionalni</b> /Kognitivni: Ova aktivnost pomaže sudionicima i sudionicama da se opuste i oslobode stresa koji mogu doživjeti tijekom svakodnevnih izazova. Aktivnost može pomoći da se bolje usredotoče na određene zadatke kojima će se baviti ostatak susreta.
Trajanje aktivnosti:	5 minuta
Potrebni materijali:	Mikrofon i video kamera koja može obuhvatiti cijelo tijelo (od glave do pete). Umjesto toga se može i reproducirati povezani YouTube isječak.

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Eduktor_ica se odmiče od kamere gdje ima prostora i provjerava može li kamera obuhvatiti cijelo tijelo. Potiče sudionike_ce da učine isto ispred vlastitog ekrana i kamere. (Ako se aktivnost nekim sudionicima i sudionicama čini neugodnom, mogu isključiti kameru.)</p> <p>Upute:</p> <p>1. Uvod: <i>Svi mi ponekad imamo trenutke kada se osjećamo preopterećeno, zaglavljeno ili zamrznuto u vlastitom umu ili tijelu. Međutim, možemo pokrenuti svoju energiju na različitim razinama i naučiti otopiti napetost.</i></p> <p>2. Prikaz i objašnjenje: <i>Ustanite sa stolice. Pronađite svoj prostor u sobi i udobno stanite. Zatim zamislite da se zamrzavate i ukočite dijelove tijela redom od glave do pete: zatvorite oči i usta, uvucite bradu, prekrižite ruke i podignite ramena. Zategnite što više mišića u tijelu možete: trbuh je zategnut, noge i stopala ukočeni na podlozi. Vaše tijelo je postalo ledeni kip. Budite mirni i osjetite sve svoje zamrznute dijelove tijela.</i></p> <p><i>Sada se malo po malo počnite topiti: neka vam lice omekša, otvorite malo oči, usta. Pustite da vam se ramena i ruke istope, nagnite se prema naprijed i opustite ruke prema dolje, sve do poda. Dopustite si da se otopite do kraja i pretvorite u lokvu na podu. Topite se, otopite i opustite se.</i></p> <p>3. Zaključak: Eduktor_ica može razgovarati sa sudionicima i sudionicama o tome što je svaka osoba doživjela i koje su se misli pojavile tijekom ove vježbe. <i>Sljedeći put ako se osjećate ukočeno ili „zamrznuto“, pokušajte se „otopiti“.</i></p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Eduktor_ica može podijeliti ekran i koristiti odgovarajući Youtube video (ili različite video zapise za slične vježbe): <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI">https://www.youtube.com/watch?v=fTzXFPh6CPI</a></li><li>2. Eduktor_ica također može pripremiti dvije pjesme ili skladbe dok demonstrira vježbu: „glazbu koja zamrzava“ i opušteniju „glazbu koja topi“.</li></ol>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 9: Vođena meditacija



Primjer slike zaslona za aktivnost: <https://pixabay.com/>

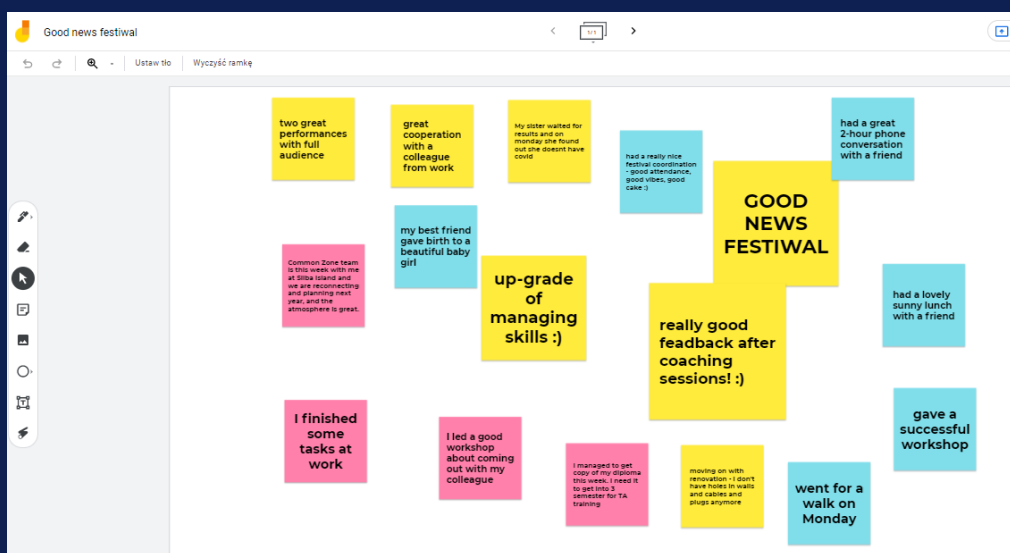
Preporučena veličina grupe:	1-100+ sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	Socijalni/ <b>Tjelesni/Emocionalni</b> /Kognitivni: Ovo je vježba za osvještavanje tijela, smirivanje i stupanje u dublji kontakt sa sobom.
Trajanje aktivnosti:	10 minuta
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Zamolite sudionike i sudionice da se udobno smjeste jer ćete ih voditi kroz praksu meditacije. Potaknite ih da isključe svoje kamere kako bi se osjećali_e što ugodnije i opuštenije.</p> <p><b>Pratite moj glas. Udobno se smjestite. Dopustite si biti ovdje i sada.</b></p> <p>Stavite obje noge na tlo. Ispravite leđa.</p> <p>Otvorite i opustite prednji dio tijela, zatvorite oči, duboko udahnite i osjetite kako dah prolazi vašim tijelom.</p> <p>Izdahnite, utočite u stolicu, udobno se smjestite. Duboko udahnite.</p> <p>Udahnite zatim još dublje i otpustite dah.</p> <p>Ponovite udah i izdah, jedan, dva, tri.</p> <p>Provjerite traži li neki dio vašeg tijela pažnju, usmjerite dah tamo i izdahnite.</p> <p>Provjerite koje su emocije sada ovdje, primijetite ih i pustite da prođu, dišite.</p> <p>Možda vam je pažnja skrenula na brige, snove, misli...</p> <p>Promatrajte ih, s pažnjom, izdahnite.</p> <p>Osjetite sebe i unutarnji svijet vašeg tijela, vaš mir, vašu jasnoću, vašu znatiželju, vaše suosjećanje, vaše samopouzdanje, vašu hrabrost, vašu kreativnost, vašu povezanost s drugima.</p> <p>Usmjerite pozornost na leđa, primijetite ako osjetite napetosti, promatrajte to, provjerite kakav je osjećaj u vašem trbuhu, vratu, licu, glavi, osjetite njihovu težinu, osjetite kako se opuštaju.</p> <p>Polako proširite pozornost na vaše cijelo tijelo, osjetite gravitaciju koja ga povlači tako da možete mirno ostati na ovom mjestu.</p> <p>Osjetite dodir vaših stopala s tlom.</p> <p>Osjetite kako vaše tijelo počiva, samo na trenutak.</p> <p>Sa sljedećim dahom, uputite pažnju prema van, osjetite zrak koji udišete, osluhните zvukove, a kad budete spremni i spremne, otvorite oči.</p>
Moguća prilagodba:	Vježba je dobar uvod u aktivnosti za povezivanje s našim tijelom.
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>





## Aktivnost 10: Festival dobrih vijesti



Festival dobrih vijesti na u Jamboard aplikaciji.

Preporučena veličina grupe:	10 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b> Ova aktivnost govori o uvažavanju, osnaživanju, mentalnoj otpornosti i zahvalnosti. Cilj je osnažiti grupu: prikazati pozitivne vrijednosti i događaje te izgraditi temelje za daljnji rad.
Trajanje aktivnosti:	30 minuta
Programi i aplikacije:	<a href="#">Jamboard</a> , <a href="#">Zoom</a>
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Pripremite aplikaciju. Zamolite sudionike i sudionice da na virtualnim papirićima zapišu pozitivne stvari koje su im se nedavno dogodile u profesionalnom ili privatnom životu, čak i one najmanje. Na jednom papiriću treba biti jedna poruka, a svaka osoba može zapisati jednu do tri poruke.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da pročitaju na glas, jednu po jednu, informacije sa samoljepivih papirića. Možete zatražiti više detalja o pisanim porukama i potaknuti ih da opširnije opišu dobre vijesti. Pitajte kako je to što se dogodilo utjecalo na njihovo raspoloženje i motivaciju: <i>Kako razmišljanje o pozitivnim situacijama utječe na vaš stav prema poslu ili djelovanju u drugom području? Uočavate li lako pozitivne događaje u svakodnevnom životu?</i></p> <p>Istaknite da je fokusiranje na negativno normalno ljudsko ponašanje. Ipak, ako primijete da im previše obuzima razmišljanje, trebali bi potražiti pomoć jer bi to mogao biti simptom značajnijeg problema poput depresije ili tjeskobe.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Prije zaključka susreta, možete zamoliti sudionike i sudionice da kratko razmisle u parovima (kada koristite ZOOM aplikaciju, podijelite sudionike i sudionice u tzv. <i>breakout</i> sobe). Pitanje za razgovor u paru: <i>Koliko često razmišljate o pozitivnim događajima, odnosno pozitivnim situacijama koje su prisutne u vašem životu?</i></p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 11: Snaga daha



Primjer slike zaslona <https://pixabay.com/>

Preporučena  
veličina grupe:

1-100+ sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

Socijalni/**Tjelesni/Emocionalni**/Kognitivni:

Vođena meditacija i vježba osvještavanja pomoći će vam u vođenju i smirivanju vaših grupa. Vježba priprema osobe za dublji kontakt sa samim sobom i promišljanje.

Trajanje  
aktivnosti:

10 – 15 minuta

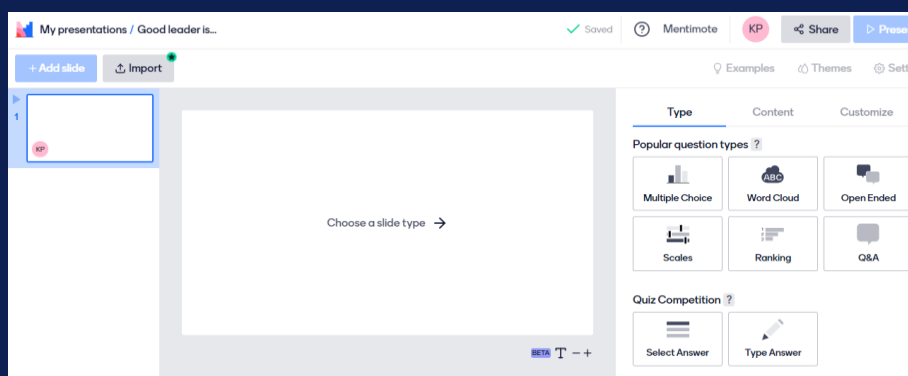
Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Zamolite sudionike i sudionice da se udobno smjeste dok ih vodite kroz ovu praksu disanja. Potaknite ih da isključe svoje kamere kako bi se osjećali_e što ugodnije i opuštenije.</p> <p><b>1. dio: Upute o disanju za sudionike i sudionice</b></p> <p>Polako i duboko udahnite kroz nos brojeći do četiri vrlo polako u glavi. Osjetite kako vam zrak ispunjava pluća, dio po dio, dok vam pluća ne budu potpuno ispunjena i osjećate kao da će zrak ući u vaš abdomen. Polako izdahnite kroz usta, izvlačeći sav kisik iz pluća. Usredotočite se i budite svjesni i svjesne onoga što radite.</p> <p>Sada ćemo dodati zadržavanje daha i nakon udisaja i nakon izdaha: Udahnite i zadržite dah, još jednom polako brojeći do četiri. Ponovo izdahnite kroz usta polagano brojeći do četiri, izbacujući zrak iz pluća i uvlačeći trbuh prema kralježnici. Budite svjesni osjećaja u tijelu. Ponovno zadržite dah uz sporo brojanje do četiri. Zatim ponovite cijeli postupak.</p> <p><b>2. dio: Upute za fokus na dah za sudionike i sudionice</b></p> <p>Dok duboko dišete, vizualizirajte neku riječ ili izraz kako biste se osjećali opuštenije.</p> <p>Udahnite. Dok to radite, zamislite da je zrak ispunjen osjećajem mira i smirenosti. Pokušajte ga osjetiti cijelim tijelom. Izdahnite. Dok to radite, zamislite da zrak odlazi s vašim stresom i napetošću.</p> <p>Sada upotrijebite riječ ili izraz uz dah. Dok udišete, recite u svom umu: "Udišem mir i smirenost.". Dok izdišete, recite u mislima: "Izdišem stres i napetost.". Nastavite 2 do 4 minute.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Aktivnost je uvod u povezivanje s tijelom i fokus. Možete dodati više dijelova i vizualizacija disanju: ispunjavanje tijela bojama, stavljanje ruke na različite dijelove tijela, zamišljanje slanja daha na drugo mjesto itd.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 12: Oluja riječi



Predložci Mentimeter aplikacije.



Primjer oblaka riječi.

Preporučena veličina grupe:

5 -100+ sudionika i sudionica

Cilj i primjena aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Ova je aktivnost izvrsna za sažimanje znanja ili izradu asocijativne karte.

Cilj je prikupiti odgovore sudionika i sudionica u vizualnom obliku, koji mogu pomoći kod započinjanja rasprave ili uvođenja nove teme ili problema.

Trajanje aktivnosti:

15 minuta

Programi i aplikacije:	<a href="#">Mentimeter</a> : Osnovna verzija aplikacije je besplatna.
Potrebni materijali:	Pristup aplikaciji <a href="#">Mentimeter</a> na mobilnim telefonima.
Opis aktivnosti:	<p><u>Prije radionice:</u></p> <p>Prijavite se na Mentimeter putem stranice <a href="https://www.mentimeter.com">https://www.mentimeter.com</a>. Unaprijed pripremite zadatak za sudionike i sudionice. To može biti pitanje na koje treba odgovoriti ili rečenica koju treba završiti.</p> <p>U opcijama aplikacije dodajte novu prezentaciju. Na desnoj strani, od dostupnih vrsta prezentacije, odaberite „oblak riječi“ (Word Cloud). U aplikaciju možete unijeti svoje pitanje ili rečenicu kojom želite započeti susret, npr. „Dobar vođa ili dobra voditeljica je...“ ili „Tema [vaša tema] je za mene...“. Zapišite kod koji će se pojaviti na vrhu slajda prezentacije. Ovo je pristupna šifra za zadatak koji ćete dati svojoj radionici sudionika i sudionica.</p> <p><u>Tijekom radionice:</u></p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da unesu: „www.menti.com“ na svojim uređajima s pristupom internetu. Aplikacija će tražiti pristupni kod koji ćete podijeliti s prvog slajda. Svaka će osoba moći unijeti tri odgovora.</p> <p>Vidjet ćete sve odgovore na prikazu. Oni će oblikovati oblak riječi. Odgovori koji se ponavljaju bit će grafički istaknuti. Pokažite slajd s odgovorima sudionika i sudionica. Možete povesti raspravu: <i>Koji se odgovori najčešće pojavljuju? Što vas je najviše iznenadilo?</i></p> <p>Oblak riječi može biti izvrstan uvod u ostatak radionice ili treninga. Možete ga koristiti i kada želite sažeti temu ili problem o kojem se govori.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Aktivnost možete koristiti i za povezivanje grupe skrećući pozornost na pozitivne vrijednosti kako biste izgradili temelje za daljnji rad.</p> <p>Mentimeter nudi različite vrste prezentacija za prikupljanje i sažimanje informacija. Umjesto opcije oblaka riječi možete koristiti otvorena pitanja. Tako će odgovori sudionika i sudionica biti vidljivi u zasebnim okvirima, a svaka osoba će moći dati samo jedan odgovor umjesto tri kao u gore opisanoj opciji.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 13: Zahvalnost



Primjer slike zaslona <https://pixabay.com/>

Preporučena veličina grupe:	1 - 100+ sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	Socijalni/ <b>Tjelesni/Emocionalni</b> /Kognitivni: Ovo je vođena <i>grounding</i> meditacija (za poticanje prizemljenosti), aktivnost za smirivanje, dublji kontakt sa sobom i drugima.
Trajanje aktivnosti:	10 – 15 minuta
Potrebni materijali:	nije primjenjivo
Opis aktivnosti:	<p>Aktivnost je izvrstan uvod u susret jer vježbanje zahvalnosti može doprinijeti osjećaju smirenosti i sreće. S druge strane, meditacija pomaže u stvaranju pozitivnog ugođaja i smirivanju uma i može biti izvrstan način da završite sesiju ili zaključite izazovnu temu.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da se udobno smjeste jer ćete ih voditi kroz aktivnost zahvalnosti. Potaknite ih da isključe svoje kamere kako bi se osjećali_e što ugodnije i opuštenije.</p> <p>Isključite zvuk telefona. Udobno se smjestite. Duboko udahnite i pri izdah u zatvorite oči. Dugo duboko udahnite i dugo mirno izdahnite. Ispravite kralježnicu. Ako vam misli teku u drugom smjeru, vratite se promatranju disanja.</p>

Dopustite sebi da budete ovdje i sada.  
Sadašnji trenutak je važan.  
Duboko udahnite, pa polako izdahnite.  
Usmjerite svu svoju pažnju na mjesto gdje vam srce kuca i zapitajte se: kako se sada osjećam?  
Bez osuđivanja, imate pravo osjećati se kako god se osjećate.  
Usredotočite se na svoj dah, promatrajte kako na vas djeluje duboko disanje.  
Možete brojati do četiri pri udisaju i isto tako pri izdisaju.

Kada postignete da vam je disanje ravnomjerno, nježno, uravnoteženo, prisjetite se tri stvari u svom životu na kojima ste zahvalni.  
Cijenite sve što se pojavi.

Razmislite o tome što imate što vam olakšava život.  
Na čemu ste zahvalni?  
Pronađite radost u malim stvarima,  
Od kojih se sastoje naši životi.

Usmjerite pažnju na područje srca  
Zapitajte se – na čemu sam danas zahvalan ili zahvalna?  
Cijenite činjenicu da ste na ovom susretu,  
prisjetite se truda koji ste uložili\_e da budete ovdje.

Osjetite svoju energiju. Kako se osjećate?  
Ponavljajte u tišini za mnom:  
Osjećam zahvalnost za svoje tijelo,  
Osjećam zahvalnost za svoj pažljiv i znatiželjan um,  
Osjećam zahvalnost što sam ovdje, u ovom trenutku.

Sa sljedećim udisajem usmjerite pažnju prema van,  
Osluškujte zvukove, osjetite zrak koji udišete,  
A kad ste spremni i spremne, otvorite oči.

Moguća prilagodba aktivnosti:

Aktivnost se može koristiti kao dobar završetak sastanka. Zamolite sudionike i sudionice da razmisle na čemu bi željeli\_e zahvaliti drugima i da to zapišu.

Izvor:

Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<https://trendss.eu/>)  
[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)  
Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+





## Aktivnost 14: Pantomima



<https://pixabay.com/>

Preporučena veličina grupe:	10 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b> Ova aktivnost potiče grupni angažman i pomaže u aktivaciji, pokretanju i kreativnosti. Cilj je integrirati grupu i aktivirati tijelo i maštu, što će pomoći stvoriti ugodnu atmosferu i unijeti humor u grupu.
Trajanje aktivnosti:	15 – 20 minuta
Potrebni materijali:	Elektronički uređaji s pristupom kvalitetnoj kameri.
Opis aktivnosti:	Predložite dobro poznatu igru pantomime kada želite unijeti dobru energiju i zabavu u svoju radionicu. Ova igra omogućuje sudionicima i sudionicama da se malo pokrenu i obično unosi puno smijeha. <ol style="list-style-type: none"><li>1. Na početku igre odredite vrijeme koje planirate s grupom provesti u igri.</li><li>2. Odlučite zajedno o kojoj kategoriji će biti pantomima (npr. filmovi, knjige ili Disneyjevi likovi).</li></ol>

	<p>3. Jedna osoba pokazuje neki pojam ispred kamere koristeći svoj govor tijela. Bez riječi, možete koristiti samo najavu pojma (npr. naslov filma).</p> <p>4. Ostatak grupe pogađa. Prva osoba koja ponudi točan odgovor je sljedeća: osmišljava svoju ideju i pokazuje je drugima.</p> <p>Na kraju, pitajte sudionike i sudionice o razini njihove energije (pozicijama ruku mogu označiti raspon od niske do visoke energije) i kako se svaka osoba osjeća (za ovo pitanje možete koristiti i znakove <i>emojia</i>).</p> <p>Ako radite u aplikaciji opremljenoj rubrikom za dopisivanje (<i>chat</i>), zamolite svaku osobu da napiše kratak komentar.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Ako želite da se cijela grupa uključi u izvođenje pantomime, predložite da svatko pripremi ideju. Zatim zamolite sudionike i sudionice da pokažu svoje pojmove u nizu, bez obzira na to tko je prije pogodio ideju druge osobe.</p> <p>Osoba koja pogodi ideju dobiva jedan bod. Na kraju igre prebrojite bodove i objavite tko je „kralj ili kraljica“ igre.</p> <p>Druga moguća modifikacija ove igre je da jedna osoba razvije ideju za pantomimu koju netko drugi pokazuje. U ovom slučaju autor ili autorica koncepta ne sudjeluje u dijelu pogađanja. Ovo bi mogla biti dobra prilagodba za one koji nemaju kameru ili ju nerado koriste!</p> <p>Više inspiracija potražite na: <a href="https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/">https://nerdschalk.com/how-to-play-charades-on-zoom/</a></p> <p>Kao zabavan dodatni alat, isprobajte generator riječi za pantomimu: <a href="https://www.thegamegal.com/word-generator">https://www.thegamegal.com/word-generator</a></p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p><a href="https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 15: Provjera stanja



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Preporučena  
veličina grupe:

1 – 10 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj je integrirati grupu dijeljenjem njihovih uspjeha i snova za blisku budućnost. Ovo može biti odlična praksa za timske sastanke ili *teambuilding*.

Trajanje  
aktivnosti:

10 – 20 minuta

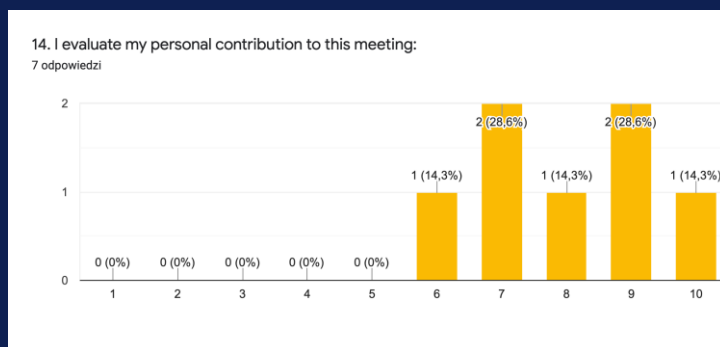
Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Zamolite svakog sudionika i svaku sudionicu da podijele jedan uspjeh iz prošlog tjedna i jednu želju za nadolazeći tjedan.</p> <p>Uspjeh može biti veliko ili vrlo malo postignuće zbog kojeg su sretni. Zamolite ih da razmisle o situaciji na koju su ponosni, o svom ponašanju i osjećajima u vezi s tim. Želja može biti bilo koji mali ili veliki plan koji namjeravaju provesti u djelo u vrlo bliskoj budućnosti. To može biti nešto što žele postići, naučiti ili iskusiti.</p> <p>Svatko iz grupe izlaže u dvije minute. Na kraju svakog govora, sudionik ili sudionica koja prezentira predlaže aktivnost opuštanja za ostatak grupe. To može biti velik osmijeh ili kratke vježbe za opuštanje mišića lica, duboki udah i izdah ili neke geste ramenima za oslobađanje pritiska sjedenja ispred kamere.</p> <p>Održavajte aktivnost u dobrom tempu i ritmu i ne zaboravite provjeriti jesu li svi imali priliku nastupiti. Krenite prvi: pokažite strukturu i postavite ton otvorenosti i povjerenja.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Aktivnost također može biti dobar završetak sastanka. Možete ju izvesti kao dio kratke meditacije i zamoliti sudionike i sudionice da razmišljaju o svojim uspjesima koje cijene ili o svojim željama za sljedeći tjedan te da slušaju svoja tijela dok odgovaraju na te misli. Zamolite sudionike i sudionice da razmisle o tome što bi željeli_e podijeliti s grupom i to zapišu u sobi za razgovor.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 16: Snaga skaliranja



Prikaz rezultata sudionika\_ca u Google Forms-u.

Preporučena veličina grupe:	1 – 100 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<p><b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b></p> <p>Ova aktivnost se temelji na samoprocjeni u različitim kontekstima. Omogućuje skupini da ocijeni svoje doprinose procesu. Također, može se koristiti za izradu plana i definiranje detaljnijih koraka i radnji koje sudionike i sudionice približavaju njihovim ciljevima i ishodima učenja.</p>
Trajanje aktivnosti:	10 – 15 minuta
Potrebni materijali:	Nisu potrebni materijali, no možete koristiti alate za evaluaciju, npr. <a href="#">Mentimeter</a> , <a href="#">Google Forms</a> ili <a href="#">Slido</a> .

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Poticanje osjećaja vlasništva i odgovornosti za vlastito učenje kod sudionika i sudionica često je izazov za edukatore_ice. U nastavku su neki primjeri skala samoprocjene i pitanja za samoevaluaciju:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Molimo ocijenite svoj doprinos ovoj aktivnosti na ljestvici od 1 do 10, gdje 1 znači "nimalo", a 10 "iznimno puno".</i></li><li>• <i>Na ljestvici od 1 do 10 označite ukupni stupanj zadovoljstva svojim današnjim radom, pri čemu 1 označava „vrlo nezadovoljan_na“, a deset „vrlo zadovoljan_na“.</i></li><li>• <i>Na ljestvici od 1 do 10, koliko vam je važan ovaj cilj [navesti cilj]? Jedan (1) označava da je cilj nepotreban, a deset (10) da je izuzetno važan.</i></li><li>• <i>Na ljestvici od 1 do 10, kako biste ocijenili_e svoje zadovoljstvo trenutnom situacijom?</i></li><li>• <i>Pitanja za pomoć pri skaliranju mogu biti sljedeća:</i><ul style="list-style-type: none"><li>○ <i>Gdje biste željeli_e biti na ovoj ljestvici za mjesec dana?</i></li><li>○ <i>Što vam to znači?</i></li></ul></li></ul> <p>Još jedna ideja za samoprocjenu sudionika i sudionica je nacrtati ljestvicu na komadu papira od 1 do 10 i označiti broj koji pokazuje na kojoj razini su do sada ispunili_e svoje ciljeve. Sudionici i sudionice zatim procjenjuju svoje postupke i zamišljaju što trebaju učiniti da bi postigli sljedeći cilj, npr. tri boda više na zadatku. Kad završe, zapisuju korake i moguće dodatne bodove koji su potrebni za postizanje cilja. Tako vizualiziraju ljestvicu na kojoj se nalaze i svoj plan učenja, a horizontalno mapiraju korake, tj. faze potrebne za postizanje cilja.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Aktivnost je također korisna kao dobar završetak susreta. U zaključku možete zamoliti sudionike i sudionice da razmisle o svom doprinosu radionici i odaju si priznanje za dobro obavljen posao, vrijeme i trud.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 17: 60 sekundi



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Preporučena  
veličina grupe:

1 - 100+ sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Aktivnost obuhvaća jednostavno, ali snažno iskustvo koje podiže svijest o različitosti, smiruje sudionike i dovodi ih u dublji kontakt sa samima sobom. Cilj je vidjeti koliko je osjećaj vremena relativan i osvijestiti svoju percepciju vremena u kontekstu grupe. Također, aktivnost pomaže u vježbanju grupne empatije i dubljeg razumijevanja različitosti.

Trajanje  
aktivnosti:

5 - 15 minuta

Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Zamolite sudionike i sudionice da se udobno smjeste ispred svojih kamera. Na vaš znak, svaka osoba zatvara oči i počinje brojati 60 sekundi u mislima. Cilj je osjetiti kako vrijeme prolazi i zaključiti da je jedna minuta upravo prošla.</p> <p>Kada osoba odluči da je prošla minuta, treba otvoriti oči i nastaviti sjediti u tišini. Edukator_ica prekida tišinu kada posljednja osoba u grupi otvori oči.</p> <p>Edukator_ica promatra grupu i zapisuje tko je u koje vrijeme otvorio oči.</p> <p>Kada svi sudionici i sudionice otvore oči, edukator_ica izlaže sažetak: kaže tko je prvi otvorio oči – kome je jedna minuta bila najkraća, a tko zadnji – kome je jedna minuta bila najduža. Nakon toga se potiče kratak razgovor između sudionika i sudionica:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>Kada se minuta čini dugom, a kada kratkom?</i></li><li>➤ <i>Koliko često i kada gledate na sat?</i></li></ul> <p>Aktivnost se bavi subjektivnošću doživljenog vremena. Jednostavno i snažno pokazuje razmjere osjećaja za vrijeme. Neki će ljudi vjerojatno otvoriti oči nakon samo 30 sekundi. Drugi mogu otvoriti oči čak i nakon dvije minute, misleći da je prošla samo jedna minuta.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Aktivnost se također može koristiti kao dobar završetak sastanka.
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>





## Aktivnost 18: Naše jake strane



pixabay.com

Preporučena  
veličina grupe:

Male grupe (do 6 osoba)

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Integrirati i ojačati veze u timu mapiranjem snaga članova i članica tima.

Trajanje  
aktivnosti:

25 – 30 minuta

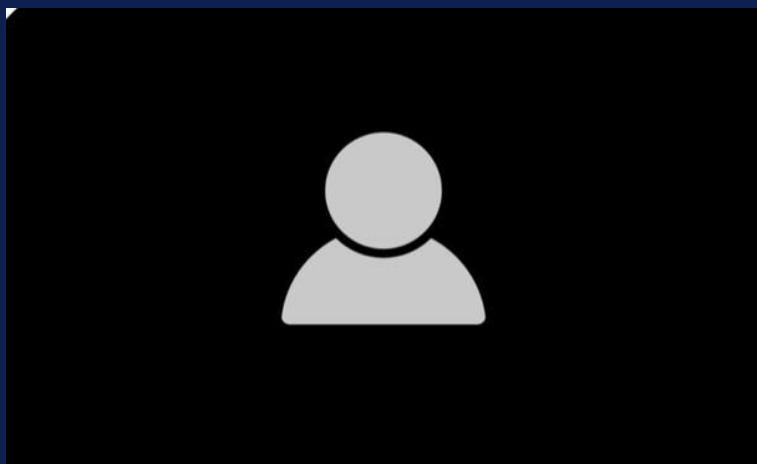
Potrebni  
materijali:

Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje fotografija (npr. [Padlet](#), [Miro](#), [Mural](#), [Gslides](#), [Jamboard](#)...).

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Pripremite radni prostor s imenima osoba u programu ili aplikaciji.</p> <p>Zamolite svoj tim da odabere jednu osobu. Zatim zamolite svaku osobu da napiše do tri jake strane koje vidi u toj osobi i postavi ih na vidljivo mjesto. Na primjer, jake strane mogu biti dobra organizacija rada, točnost, kreativnost, sposobnost rješavanja problema, predanost, komunikativnost i otvorenost za kritiku.</p> <p>STAR model može pomoći članovima i članicama tima da imenuju jake strane ličnosti drugih ljudi. Zamolite tim da razmisli o sljedećim elementima:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>S</b> (specifična situacija) – opišite konkretnu situaciju u kojoj ste se našli s ovom osobom;</li><li>• <b>T</b> (<i>task</i>: zadatak) – objasnite što je ta osoba trebala učiniti u navedenoj situaciji;</li><li>• <b>A</b> (akcija) – opišite što je osoba učinila;</li><li>• <b>R</b> (rezultat) - opisuju utjecaj njihovih akcija, tj. konkretnu korist za organizaciju.</li></ul> <p>Sljedeći korak je davanje kratke povratne informacije osobi o kojoj se pisalo koristeći izlistane pozitivne karakteristike s komentarima. Nakon što svi završe s davanjem povratnih informacija, fokus prelazi na drugu osobu. Na kraju procesa sudionici i sudionice izrađuju kolaž objava za osnaživanje.</p> <p>Razgovarajte o onome što je na slikama – je li grupu nešto iznenadilo, zainteresiralo ili zabavilo?</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Aktivnost može biti dobar završetak sastanka. Možete ju uključiti u vođenu meditaciju u kojoj sudionici i sudionice izražavaju zahvalnost za svoje kolege i kolegice. Na kraju ih zamolite da razmisle na čemu bi željeli_e zahvaliti drugima i to zapišu u prostor za dopisivanje (<i>chat</i>).</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 19: Radio za dobro jutro



Prikaz ugašene Zoom kamere.

Preporučena  
veličina grupe:

5 – 15 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Ova aktivnost govori o jeziku, glasu i različitosti. Cilj je potaknuti sudionike i sudionice da progovore, izraze se i upoznaju. Također je korisno ako želite testirati zvuk na uređajima na kojima sudionici i sudionice rade.

Trajanje  
aktivnosti:

10 – 15 minuta

Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Ova će aktivnost najbolje funkcionirati u međunarodnoj grupi sudionika i sudionica. Možete ju provesti na početku procesa kako biste u grupu unijeli toplu, prijateljsku atmosferu.</p> <p>Aktivnost je usmjerena na govor i slušanje. Zamolite sve da ugase kamere.</p> <p>Zamolite svaku osobu da pripremi kratak pozdravni govor na svom materinjem jeziku, npr. "Dobro jutro, pozdrav iz Varšave, vani sija sunce. Zovem se ....., a bavim se... / Tijekom ovog treninga želim...".</p> <p>Zatim svaka osoba, jedna po jedna, pozdravlja grupu na svom materinjem jeziku. Važno je da svatko kaže nekoliko kratkih rečenica.</p> <p>Zadatak grupe je slušati različite glasove, različite jezike i izjave.</p> <p>Na kraju aktivnosti razgovarajte o dojmovima. Za raspravu možete koristiti sljedeća pitanja:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ <i>Kakav je osjećaj govoriti svoj materinji jezik pred međunarodnom grupom?</i></li><li>➤ <i>Što ste primijetili i primijetile slušajući?</i></li><li>➤ <i>Što „govori“ nečiji glas (ton, tempo...)?</i></li></ul> <p>Na kraju aktivnosti zamolite sudionike i sudionice da na engleskom ponove ono što su već rekli_e na svom materinjem jeziku.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Aktivnost možete koristiti i kada radite s grupom čiji članovi i članice govore istim jezikom. Osvrnite se na druge elemente komunikacije: <i>Kako ste se osjećali_e zbog poruka? Kako ste se osjećali razgovarajući s drugima, a da im niste vidjeli lica?</i> itd.</p> <p>Tema može biti drugačija: možete zamoliti sudionike i sudionice da se ukratko predstave, kažu kako su raspoloženi_e i opišu svoj pogled s prozora.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 20: Razmjena mišljenja



<https://pixabay.com/>

Preporučena  
veličina grupe:

5 - 100+ sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Aktivnost se koristi za stvaranje prostora za sudionike i sudionice da dijele mišljenja i angažiraju se. Cilj je sažeti iskustvo učenja i prikupiti povratne informacije od grupe.

Trajanje  
aktivnosti:

7 - 10 minuta

Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Ova aktivnost je izvrsna za velike grupe jer u radu s velikim grupama nije uvijek moguće da svi dođu do riječi. Opcija <i>chata</i> je tada vrlo korisna.</p> <p>Potaknite sudionike i sudionice da koriste ovaj oblik komunikacije na početku radionice kao zagrijavanje. Na primjer, zamolite svaku osobu da napiše jednu pozdravnu rečenicu: <i>Zdravo, ja sam iz Varšave, itd.</i></p> <p>Kasnije možete koristiti <i>chat</i> za prikupljanje mišljenja o temi o kojoj se raspravlja ili za povratne informacije o zajedničkom radu.</p> <p>Na kraju radionice zamolite svaku osobu da napiše što joj je bilo najvažnije tijekom susreta i zašto. Pitajte ih što će odnijeti sa sobom nakon susreta. Odgovori će vam dati predodžbu o tome što su sudionici i sudionice primijetile, ali i što je najvažnije, njima će dati mogućnost za zaključak susreta i završna razmišljanja.</p> <p>Nakon što svi napišu svoja razmišljanja, odgovori se čitaju naglas. Možete zamoliti jednu osobu ili nekoliko njih iz grupe da pročitaju sve.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p><i>Chat</i> je izvrsna opcija za angažiranje ljudi koji radije pišu nego govore. Ovu opciju možete koristiti u različitim fazama svojih radionica, treninga i sl. Ne zaboravite započeti s nečim jednostavnim što svatko može napisati bez dugog promišljanja.</p> <p>Moguća pitanja koja možete postaviti su:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Što želite naučiti na ovoj radionici?</li><li>- S kojom mišlju završavate susret?</li><li>- Kako ćete koristiti vještine stečene tijekom ovog treninga?</li><li>- Koju misao nosite sa sobom?</li><li>- Koje pitanje koje nosite sa sobom?</li></ul>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 21: Predmeti oko vas



[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

Preporučena veličina grupe:

5 – 15 sudionika i sudionica

Cilj i primjena aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Ova aktivnost koristi kretanje i zabavu za promjenu razine energije grupe. Cilj je potaknuti sudionike i sudionice da se malo fizički pokrenu i izraze te da se podigne razina koncentracije u grupi. Može se koristiti kada se želite malo odmoriti i odmaknuti od teme radionice.

Trajanje aktivnosti:

10 – 15 minuta

Potrebni materijali:

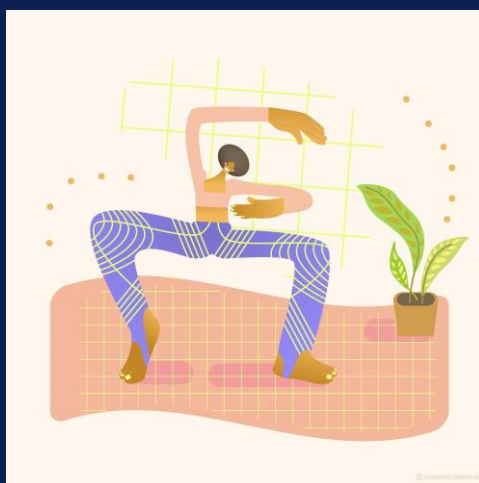
nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Sudionici i sudionice se moraju odmaknuti od ekrana. Zadajte im zadatak da pronađu određene predmete oko sebe što je brže moguće i donesu ih pred kameru. Zamolite ih da djeluju brzo i spontano. Dajte im pet sekundi za zadatak.</p> <p>Uputa može biti: <i>Tri, dva, jedan... pronađimo nešto zeleno!</i></p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da pokažu svoje predmete bliže kameri kako bi ih svi mogli vidjeti. Možete postaviti i nekoliko pitanja o prikupljenim predmetima (npr. <i>Je li ih bilo lako pronaći?</i>). Predmet može poslužiti kao uvod u osobne priče (npr. <i>Ima li taj predmet posebno značenje za Vas? Koje emocije pobuđuje?</i>).</p> <p>Zatim ponudite još nekoliko izazova. Na primjer: <i>Donesite i pokažite drugima najdeblju knjigu koju imate; Donesite i pokažite najčudnije stvari koje vidite oko sebe; Napravite si ukras za glavu od nečega što imate pri ruci.</i></p> <p>Svaki se izazov može ukratko komentirati. Možete dodati neke svoje prijedloge, eksperimentirajte! Završite aktivnost nakon nekoliko minuta. Iskoristite trenutak kada svi rade nešto zanimljivo i fotografirajte grupu pomoću <i>print screen</i> funkcije.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Kroz ovu jednostavnu aktivnost možete osmisliti svoje ideje za izazove. Upamtite da ništa ne zblizava ljude kao zabava i smijeh. Iskoristite priliku da malo popričate sa sudionicima i sudionicama i pobrinete se da odnosi unutar grupe budu dobri. Za aktivnost možete također koristiti izvrstan <i>online</i> alat "Kolo sreće", koji generira nasumične zadatke: <a href="https://wheeldecide.com">https://wheeldecide.com</a>.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>





## Aktivnost 22: Tijelo, to smo mi



Pixabay

Preporučena veličina grupe:	6 – 20 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b> Cilj aktivnosti je opuštanje, osvježavanje tijela i motorička aktivacija tijekom rada u digitalnom okruženju. Fokus aktivnosti su pokret, osjećaji, upravljanje energijom i govor tijela.
Trajanje aktivnosti:	10 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Pretvorite sjedenje pred kamerom računala u priliku za kratko zagrijavanje tijela!</p> <p>Predložite aktivnosti koje će omogućiti sudionicima i sudionicama da vide sebe i svoje cijelo tijelo, a ne samo lice. Pozovite sudionike i sudionice da se nakratko odmaknu od svojih računala tako da ne izgube iz vida ekran i druge ljude na njemu. Potaknite ih da naprave nekoliko koraka kako bi se cijela silueta svake osobe mogla vidjeti na ekranu.</p> <p>Predložite neke od ovih jednostavnih aktivnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- stanite na prste i ispružite ruke prema stropu;</li><li>- stanite što dalje od kamere možete;</li><li>- stanite tako da nestanete s ekrana;</li><li>- stanite na ugodnu udaljenost od ekrana i gledajte druge ljude koji rade istu stvar;</li><li>- napravite val koristeći tijelo i uvijajući kralježnicu;</li><li>- ponovno sjednite ispred svog računala, sjednite ravno na stolicu, opipajte svoje sjedeće kosti i stavite ruke iza glave;</li><li>- nasmiješite se;</li><li>- itd.</li></ul> <p>Nakon aktivnosti, pitajte sudionike i sudionice kako se osjećaju. Jesu li uspjeli aktivirati tijelo? Kako je aktivnost utjecala na atmosferu?</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Ovakve se aktivnosti mogu ponoviti nekoliko puta tijekom radionice. Pozovite sudionike i sudionice da predlože svoje ideje za aktiviranje tijela.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 23: Slažem se, ne slažem se



Primjer izgleda ekrana na aktivnosti

Preporučena veličina grupe:	5 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b> Cilj aktivnosti je upoznati i istražiti načine razmišljanja o određenoj temi u grupi. Može biti i uvod u dublju analizu odabrane teme.
Trajanje aktivnosti:	10 – 15 minuta
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Ova aktivnost vam omogućuje da saznate što sudionici i sudionice misle o određenoj temi, a korisna je kao uvod u dublju raspravu o temi.</p> <p>Pripremite nekoliko izjava koje se odnose na temu vaše radionice. Dobro je ako su izjave kratke, konkretne i s njima se možete vrlo brzo složiti ili ne složiti. Svaku izjavu zapišite na poseban slajd, npr. u <a href="#">Jamboardu</a>. Dokument podijelite tijekom radionice svim sudionicima i sudionicama putem <i>chat</i> opcije.</p> <p>Napišite rečenice u sredini na vrhu svakog slajda. Podijelite slajd na dva jednaka dijela. Jedan dio će biti naslovljen „SLAŽEM SE“, a drugi „NE SLAŽEM SE“. Pročitajte jednu po jednu pisanu tvrdnju i zamolite svaku osobu da napiše svoje ime u odabrani dio, ovisno o mišljenju koje ima o temi.</p> <p>Možete kratko prokomentirati kako su odgovori raspoređeni – slaže li se više ljudi u grupi s tvrdnjom ili ne. Ako želite, možete zamoliti neke sudionike i sudionice da kratko prokomentiraju zašto se s nečim slažu ili ne slažu. Evo nekoliko primjera izjava za radionicu o temama vezanim uz posao:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Posao je moja strast.</li><li>2. Obično planiram odmor dosta unaprijed.</li><li>3. Novac nije toliko važan koliko osjećaj smisla u poslu.</li><li>4. Stres je prirodni dio svakog posla.</li><li>5. Znam kako se nositi sa stresom na poslu.</li></ol>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Ovu aktivnost možete koristiti i tijekom uvodnog dijela radionice, kod upoznavanja sudionika i sudionica. U tom slučaju predložite jednostavnije rečenice s manje emocionalnog naboja, npr. <i>Volim kišno vrijeme</i>.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 24: Prvi korak



Pixabay

Preporučena veličina grupe:

5 – 20 sudionika i sudionica

Cilj i primjena aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je sažeti i procijeniti iskustvo učenja te potaknuti sudionike i sudionice da promisle kako iskoristiti stečeno znanje, iskustvo i inspiraciju i nakon radionice, treninga ili programa. Za edukatora ili edukatoricu to može biti i oblik evaluacije, provjere utjecaja na sudionika ili sudionicu.

Trajanje aktivnosti:

10 – 15 minuta

Potrebni materijali:

Možete koristiti razne aplikacije za evaluaciju ([Google Forms](#), [Mentimeter...](#)), a sudionici i sudionice mogu koristiti papir i olovku.

Opis aktivnosti:	<p>Prvi korak je aktivnost koja se često koristi u radionicama: izjava dana pred grupom i pred samim sobom o daljnjim koracima koje će sudionik ili sudionica poduzeti nakon susreta ili programa. Razmišljanje o prvom koraku, maloj akciji, omogućuje sudionicima i sudionicama da zamisle, isplaniraju, a potom i provedu akciju u kojoj će primijeniti naučeno.</p> <p>Na kraju druženja, prije nego što se pozdravite sa sudionicima i sudionicama, zamolite svaku osobu da razmisli kako će koristiti stečeno znanje u prvim danima nakon radionice. Postavite konkretno pitanje: <i>Što će biti vaš prvi korak u primjeni znanja stečenog na ovoj radionici – što ćete točno raditi?</i></p> <p>Dodajte nekoliko pitanja kako biste im pomogli da naprave konkretan plan za svoj prvi korak:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Kada ćete to učiniti?</i></li><li>- <i>Tko vam može pomoći u tome?</i></li><li>- <i>Koliko vam je vremena potrebno?</i></li></ul> <p>Zamolite svaku osobu da opiše svoj prvi korak u <i>chat</i> okviru na platformi na kojoj radite. Zatim zamolite jednu osobu da pročita sve rečenice ili svaka osoba može pročitati svoju.</p> <p>Pokušajte kratko pohvaliti sve ideje – to može potaknuti grupu!</p> <p>Naglasite da je to hoće li poduzeti napisane korake njihova individualna odluka.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Možete koristiti aplikaciju <a href="#">Mentimeter</a>. Nakon obavljenog zadatka ostatak će <i>slajd</i> koji možete poslati svima e-poštom. Isto tako, možete zamoliti svaku osobu da zapiše svoj prvi korak u svoju bilježnicu ili na papir i zatim pokaže tu bilješku web kameri.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 25: Bitka argumenata



Pixabay

Preporučena veličina grupe:	10 – 20 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b>  Cilj ove aktivnosti je potaknuti sudionike i sudionice da kritički raspravljaju o temama, saslušaju sva gledišta i formuliraju vlastita mišljenja. Tijekom ove aktivnosti, osobe imaju priliku podijeliti svoja mišljenja te prikupiti i razmijeniti argumente.
Trajanje aktivnosti:	30 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Opis aktivnosti:	Prije treninga pripremite nekoliko kratkih i jasnih rečenica vezanih uz temu vaše radionice.

Npr. za radionicu o temama vezanim uz posao, poduzetništvo, *burnout*:

1. *Pokazivanje emocija na poslu je neprofesionalno.*
2. *Raditi s prijateljima je loša ideja.*
3. *Mlade osobe ne bi trebale voditi velike timove.*

Razdvojite veliku grupu na pola. Napravite dvije odvojene sobe, npr. koristeći opciju *breakout rooms*.

Jedan tim priprema argumente za slaganje s tvrdnjama, a drugi argumente za pobijanje tvrdnji. Uputite ih da moraju uvjeriti protivnike da su u pravu.

Nakon 10 minuta pozovite sve natrag u veliku grupu. Sada je vrijeme za razmjenu argumenata. Postavite jednostavna pravila, npr. *Dok jedna osoba govori, sve druge slušaju; Koristimo opciju dizanja ruke za signal da želimo govoriti*, itd. Zatim predstavite svaku rečenicu redom i zamolite obje skupine da se uključe u „bitku argumenata“.

Nakon svih rundi pitajte tko se zaista slaže s iznesenim tezama, a tko je protiv njih. Ovo je trenutak da sudionici i sudionice otkriju njihovo stvarno mišljenje.

Potaknite grupu na kratku raspravu. Možete postaviti sljedeća pitanja:

- *Je li postojao trenutak kada ste bili bliži argumentima suprotnog tima?*
- *Jeste li jasno opisali svoju poziciju?*
- *Jesu li se svi sudionici i sudionice pridružili raspravi?*
- *Što ste novoga naučili o obrađenim temama?*

Moguća prilagodba aktivnosti:

Ova aktivnost ima dva različita aspekta:

Prvi se tiče kulture rasprave, umijeća razmjene argumenata. Što je potrebno da bi se svaka osoba mogla slobodno izražavati?

Drugi možemo promatrati sa gledišta promišljanja problema o kojima se raspravlja. U ovom slučaju možete koristiti aktivnost kao uvod u sadržajni dio radionice.

Izvor:

Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<https://trendss.eu/>)

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+





## Aktivnost 26: Grupni verbalni portret



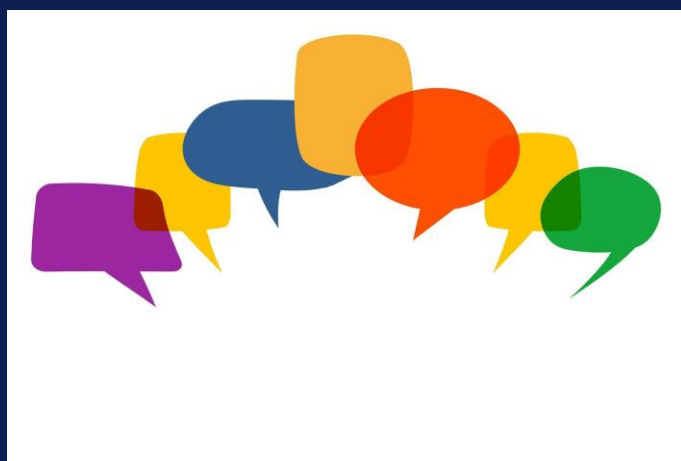
Yan Krukow, Pexels.com, Creative Commons license

Preporučena veličina grupe:	8 – 20 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b>  Aktivnost se može koristiti na početku susreta. Cilj je upoznati grupu i stvoriti ugodnu atmosferu za daljnji rad.
Trajanje aktivnosti:	20 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje fotografija (npr. <a href="#">Padlet</a> , <a href="#">Miro</a> , <a href="#">Mural</a> , <a href="#">Gslides</a> , <a href="#">Jamboard</a> ...).

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Podijelite sudionike i sudionice u parove. Ako je neparan broj osoba, sudjelujte u aktivnosti. Upotrijebite opciju <i>breakout rooms</i> za stvaranje zasebnih soba za svaki par.</p> <p>U parovima sudionici i sudionice provode kratki međusobni intervju kako bi se upoznali.</p> <p>Svaka osoba postavlja partneru ili partnerici dva pitanja:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tko si i čime se profesionalno baviš?</li><li>2. Što je tvoja strast?</li></ol> <p>Svaka osoba ima 5 minuta za svoju priču. Dok jedna osoba priča, druga pažljivo sluša. Nakon 10 minuta prekinite razgovor u paru.</p> <p>Zatim podijelite poveznicu na aplikaciju po vašem izboru u koju grupa može upisivati podatke. Zadatak svake osobe je da u obliku <i>#hashtagova</i> napiše tri do pet podataka kojih se sjeća o osobi koju je upoznala u paru. Osobe koje pišu <i>#hashtagove</i> se ne potpisuju, prikazuju se samo imena osobe koja se opisuje.</p> <p>Rezultat aktivnosti će biti kolaž riječi – portret grupe koja se sastala na radionici. Ukratko komentirajte ovaj verbalni portret grupe. Postoje li informacije koje se pojavljuju više puta? Što povezuje grupu? Ima li nešto što ih je iznenadilo?</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Prije intervjua, možete pozvati sudionike i sudionice da osmisle pitanja na koja će odgovarati u parovima.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 27: Što bi željeli i željele naučiti?



Pixabay, Creative Commons license

Preporučena veličina grupe:	6 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b> Aktivnost je najbolje provesti u uvodnom dijelu radionice. Aktivnost stvara prostora za slobodan razgovor između sudionika i sudionica, omogućava slobodno izražavanje motivacije svake osobe. Korisna je kada želite motivirati ljude da postavite vlastite ciljeve za proces učenja.
Trajanje aktivnosti:	20 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams...</a> )
Opis aktivnosti:	Aktivnost omogućuje sudionicima i sudionicama da odvoje trenutak da se usredotoče i razmisle o svojoj osobnoj motivaciji za pohađanje radionice.

	<p>Podijelite grupu u parove pomoću funkcije <i>breakout rooms</i>.</p> <p>U paru, tijekom dvije minute, jedna osoba postavlja pitanje drugoj, ponavlja ga nekoliko puta i sluša odgovore, bez daljnjih komentara. Druga osoba samo odgovara. Pitanje je: <i>Što želiš naučiti tijekom ovog susreta/radionice...?</i></p> <p>Nakon dvije minute dolazi do izmjene u paru. Osoba koja je odgovorila na pitanje sada ga postavlja, pažljivo slušajući odgovore.</p> <p>Nakon pet minuta prekinite rad u parovima. Potaknite sve sudionike i sudionice da podijele vlastite odgovore na postavljeno pitanje. Ispitajte zaključke u velikoj grupi, ako netko želi komentirati i dijeliti:</p> <p><i>Kako je bilo osobi koja je odgovarala na pitanje? Kako je bilo osobi koja je postavljala pitanje? Što je ponavljanje „izbacilo“ na površinu?</i></p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Ako želite, možete zamoliti svaki par da napravi <i>infografiku</i> ili vizualni prikaz ciljeva. To mogu izraditi u jednoj od aplikacija: <a href="#">Jamboard</a>, <a href="#">Miro</a>, <a href="#">Mural</a>, <a href="#">Canva</a>.</p> <p>Svaki par može pokazati svoju bilješku u obliku <i>infografike</i> ili je staviti na zajednički radni prostor.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>)</p> <p><a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a></p> <p>Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 28: Kalendar



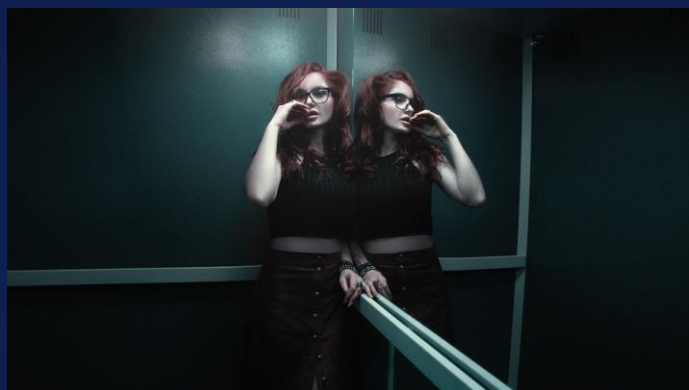
Pixabay, Creative Commons license

Preporučena veličina grupe:	8 – 20 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b>  Aktivnost je korisna za ilustraciju raznolikosti grupe i različitosti životnih iskustava njenih članova i članica. Aktivnost možete koristiti i za proces upoznavanja. Odlična je za zagrijavanje i probijanje leda u grupi.
Trajanje aktivnosti:	15 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	Prije radionice pripremite dokument s godinama u <a href="#">Word</a> datoteci ili <a href="#">Google doc</a> .

	<p>Upišite godine u stupac. Odlučite koliko datuma želite uključiti u svoj kalendar, isplati se imati barem onoliko datuma koliko ima sudionika i sudionica.</p> <p>Ovi datumi moraju se odnositi na razdoblje kada su sudionici i sudionice već rođeni – važno je poznavati svoju ciljanu skupinu.</p>
Opis aktivnosti:	<p>Podijelite pripremljenu datoteku kalendara s grupom. Zamolite svaku osobu da anonimno napiše događaj iz svog života vezan uz ovaj datum. Predložite da odaberu po jedan datuma.</p> <p>Ako ima više datuma od sudionika i sudionica, potaknite ih da odaberu još jedan datum.</p> <p>Kada svi završe s pisanjem, zamolite ih da pročitaju svoje bilješke. Možete odlučiti hoće li jedna osoba čitati kalendar ili ćete to raditi kao tim – svaka osoba može čitati svoje događaje ili svatko može čitati tuđe.</p> <p>Zamolite ih da ostanu usredotočeni tijekom čitanja. Svatko dijeli djelić svoje životne priče, stoga ih potaknite da cijene napisano.</p> <p>Nakon što pročitate kalendar, pitajte sudionike i sudionice za njihove dojmove:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Kako ste se osjećali i osjećale dok ste slušale događaje?</i></li><li>- <i>Postoje li neka iskustva koja su vam zajednička kao grupi?</i></li><li>- <i>Postoji li u grupi osoba koja je rođena kad je netko drugi već bio odrastao?</i></li><li>- <i>Što možemo reći o našoj grupi čitajući ovaj kalendar?</i></li></ul>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>U ovoj aktivnosti bitno je cijeniti različitosti i tražiti sličnosti. Možete staviti neke buduće datume u kalendar, npr. 5 ili 10 godina od sada. Ponekad je korisno vidjeti kako sudionici i sudionice zamišljaju svoj život u budućnosti.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 29: „Elevator pitch“



pixabay.com

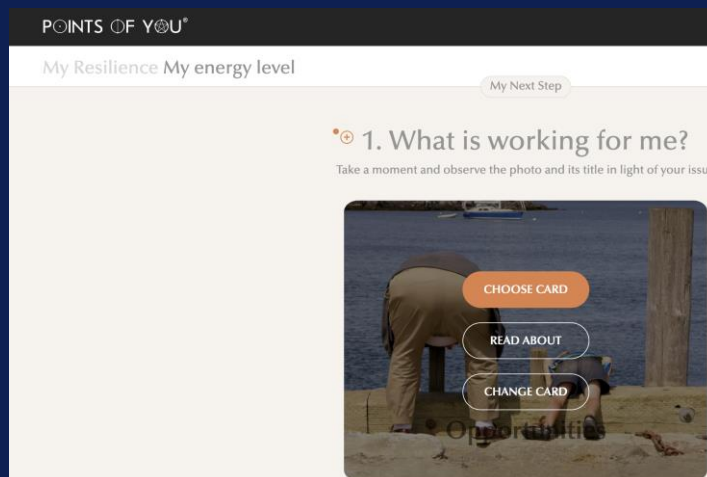
Preporučena veličina grupe:	5 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b>  Cilj aktivnosti je upoznavanje članova i članica grupe i preusmjeravanje pozornosti na njihov udio u odgovornosti za tijek susreta i rada.
Trajanje aktivnosti:	15 – 20 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p><i>Elevator pitch</i> poznati je naziv za brz, visoko fokusiran način dijeljenja poruke s drugom osobom unutar 30 sekundi. Aktivnost je dobila naziv prema procjeni koliko se (raz)govor može održati tijekom vožnje dizalom (na primjer, 30 sekundi i 100 – 150 riječi).</p> <p>Govor mora biti sažet jer je vremenski rok vrlo kratak, a zahtijeva fokus i preciznost. Stoga je aktivnost idealna da sudionici i sudionice predstave svoju pozadinu i očekivanja u razumnom roku.</p> <p>Pozovite sve da se predstave u roku od 30 sekundi. Zamolite sudionike i sudionice da prvo razmisle što žele reći dok se predstavljaju i objavite u <i>chatu</i> četiri pravila kojih se trebaju pridržavati:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Predstavljanje - "Bok, moje ime je..., ja sam iz.... Drago mi je što sam vas sve upoznao!"</li><li>2. Opis područja rada i/ili interesa - "Radim u ....., Moje glavno područje interesa je ....."</li><li>3. Opis očekivanja - "Ovdje sam jer..."</li><li>4. Opis mogućeg doprinosa - "Mogu doprinijeti tako što sam iskren, pažljiv prema drugima i..."</li></ol> <p>Dajte sudionicima i sudionicama tri do pet minuta da pripreme svoje govore. Zatim ih zamolite da napišu svoja imena u <i>chatu</i> redoslijedom kojim žele govoriti. Pratite red čitajući imena sudionika i sudionica dok drže svoje govore. Odbrojajte 30 sekundi s alarmom kako bi se održao raspored. Ne zaboravite staviti osobu koja govori u središte pozornosti pomoću odgovarajuće opcije u videokonferencijskom alatu!</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Aktivnost također može biti dobar završetak sastanka jer sudionici i sudionice mogu podijeliti što su naučili/naučile koristeći okvir od 30 sekundi. Završno pitanje može biti npr. <i>Što ste danas naučili? Što ste danas naučili ili otkrili o sebi?</i></p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>





## Aktivnost 30: Što mi govori moje tijelo?



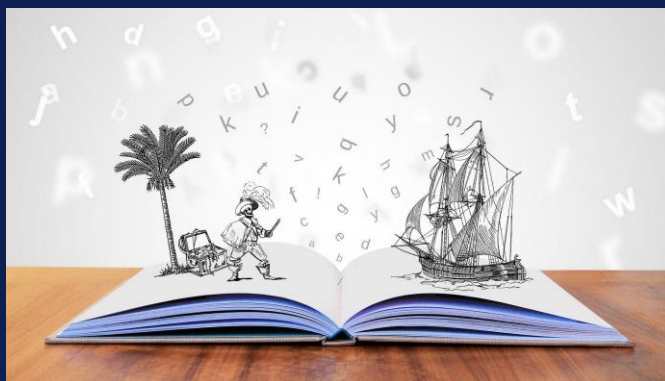
<https://www.points-of-you.com/play/game/expanding/question/1>

Preporučena veličina grupe:	2 - 100+ sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	Socijalni/ <b>Tjelesni/Emocionalni</b> /Kognitivni:  Cilj aktivnosti je pomoći sudionicima i sudionicama da budu u kontaktu sa svojim tijelom i steknu novu perspektivu, drugi pogled na to kako se osjećaju i što im je potrebno.
Trajanje aktivnosti:	15 – 20 minuta
Potrebni materijali	<a href="https://www.points-of-you.com/play/intro">POINTS OF YOU® – The Digital Experience</a> <a href="https://www.points-of-you.com/play/intro">https://www.points-of-you.com/play/intro</a>

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Ova aktivnost koristi asocijativne kartice da bi pomogla sudionicima i sudionicama da dođu u kontakt sa svojim tijelima. <i>Points of you</i> metaforička je igra koja potiče na razmišljanje i ima različite primjene.</p> <p>Prema autoru igre: "Kamen temeljac metode Points of You® je interakcija između emocionalnog i racionalnog. To se događa kada primjerice, istovremeno gledamo fotografiju i riječ. Fotografija stimulira našu kreativnost, dok riječ aktivira analitičnost. Ovaj spoj između emocionalnog i racionalnog daje umu kratki predah od naših unaprijed stvorenih ideja o tome kakve bi stvari "trebale" ili "morale" biti i omogućuje našem umu da se otvori novim mjestima u nama samima, mijenjajući naše gledište."</p> <p>Podijelite svoj zaslon s otvorenom aplikacijom: <a href="https://www.points-of-you.com/play/welcome">https://www.points-of-you.com/play/welcome</a>. Kliknite na igru i odaberite vježbu „My Resilience“ (Moj otpor).</p> <p>Odaberite pitanje "Što mi moje tijelo govori?". Kliknite na prvu ploču "1. Što funkcionira?" Odaberite točku i otkrite opcije: odaberite karticu, pročitajte ili promijenite karticu. Nakon odabira slike kao primjera, prijedite na drugu ploču "2. Što mi ne ide?" i "3. Koji je moj sljedeći korak?". Nakon što odaberete sve tri kartice, snimite zaslon za ispis kako biste spremili svoje slike. Recite sudionicima i sudionicama da mogu zadržati svoje ploče nakon što se registriraju.</p> <p>Uputite sudionike i sudionice da će imati 8 minuta da popune svoje ploče. Zatim će biti podijeljeni u zasebne sobe po tri osobe na još 6 minuta da podijele svoja razmišljanja.</p> <p>Nakon toga zamolite sudionike i sudionice da otvore web stranicu POINTS OF YOU® – The Digital Experience i odu na „My Resilience“ („Moja otpornost“), a zatim kreiraju svoje ploče koje se odnose na temu njihovih tijela. Nakon što su se sudionici i sudionice vratile iz soba, zamolite ih da u <i>chat</i> napišu jednu riječ kojom bi opisali trenutno stanje svog tijela.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Možete koristiti druge teme igre Points of you, npr. "Moja razina energije" pod kategorijom „Otpornost“ ili "Što stvarno volim raditi?" pod kategorijom „Ispunjenje“.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 31: Posložite priču



pixabay.com

Preporučena  
veličina grupe:

5 – 15 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je potaknuti kreativnost, upoznati i povezati sudionike i sudionice metodom pripovijedanja.

Trajanje  
aktivnosti:

15 – 20 minuta

Potrebni  
materijali:

Videokonferencijski alati ([Zoom](#), [Jitsi](#), [GoogleMeet](#), [Teams...](#))

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Ova aktivnost potiče domišljatost i spontanost sudionika i sudionica, povezuje ih i osnažuje.</p> <p>Prvo zamolite sudionike i sudionice da kreiraju jednak redoslijed svih sudionika i sudionica koji se pojavljuju na ekranima. Objasnite da mogu povući i ispustiti „kućicu“ svake osobe i premjestiti ju u željeni redoslijed. Redoslijed možete pokrenuti gestama, npr. gesta pokreta ruke koju će drugi slijediti po prethodno uspostavljenom redoslijedu. Možete odlučiti hoćete li slijediti vodoravne ili okomite linije ili se spuštati kao serpentine.</p> <p>Zatim pozovite sudionike i sudionice da zajedno kreiraju i ispričaju priču. Recite im da se udobno smjeste, duboko udahnu i opuste se. Svaka će osoba pridonijeti priči dodajući jednu rečenicu onome što je rečeno, dodajući detalje ili novu aktivnost koja pomiče priču naprijed. Pravilo je da ne smiju proturječiti onome što je do sada rečeno i uvoditi pretjeranu zbrku u zaplet. Zamolite ih da dobro slušaju – da posvete svoju punu pozornost onome što je rečeno i da dopuste tišinu jer bi se mogla uklopiti u priču koja se nastavlja.</p> <p>Ovisno o veličini grupe možete pokrenuti jednu do tri runde. U tijeku zadnjeg kruga, podsjetite ih da je ovo konačno zatvaranje kako bi sudionici i sudionice mogli dovršiti svoju priču.</p> <p>Na kraju pitajte sudionike i sudionice kako se osjećaju nakon iskustva ili što su otkrili.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Ovisno o temi radionice, priča se može odnositi na područje rada sudionika i sudionica ili njihova područja interesa. Sudionici i sudionice mogu pisati svoje rečenice u <i>chatu</i> ako je tako preglednije. Ako ne mogu slijediti upute o redoslijedu (namjestiti „kućice“), možete dogovoriti redoslijed, zapisati ga i podijeliti ekran sa sudionicima i sudionicama da ga tako prate.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 32: Zagrijavanje



Fotografija preuzeta od: Akshay Gupta on PixaHive.com

Preporučena  
veličina grupe:

5 – 20 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je doprinijeti zagrijavanju i stvaranju dobre atmosfere za rad.

Trajanje  
aktivnosti:

15 – 20 minuta

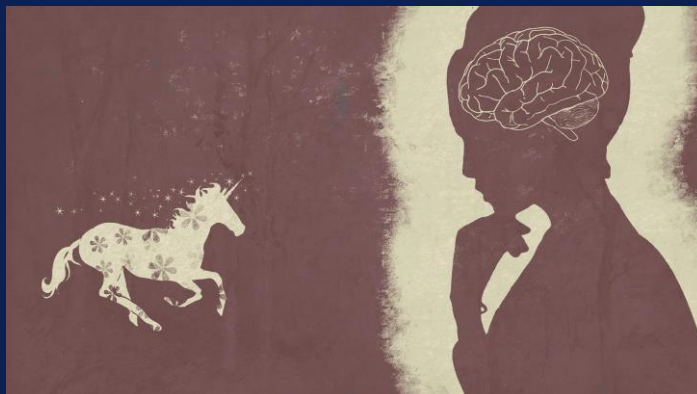
Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Prvo zamolite sudionike i sudionice da kreiraju zajednički redoslijed njihovog pojavljivanja na ekranima. Objasnite im da mogu povući i ispustiti zaslon („kućicu“) svake osobe i premjestiti ga željenim redoslijedom. Možete odlučiti hoćete li slijediti vodoravne ili okomite linije ili se spuštati kao serpentine. Uvježbajte redoslijed tražeći od svih da kažu svoja imena. Ako to nije moguće, napravite redoslijed i podijelite zaslon s grupom da ga tako mogu pratiti.</p> <p>Uputite sudionike i sudionice da ustanu ispred svojih kamera kako bi bili_e vidljivi_e od glave do struka ili koljena.</p> <p>Zatim objasnite da će svatko predložiti aktivnost koju će drugi slijediti. To mogu biti jednostavni pokreti za istezanje ili vježbu. Pokažite prvi primjer. Zamolite jednu osobu da pokaže odabranu aktivnost. Nakon što svi završe, druga osoba pokazuje svoj potez i opet sve druge osobe slijede.</p> <p>Na kraju zamolite sudionike i sudionice da istovremeno pokažu svoje početne poteze i ostanite na tom potezu neko vrijeme.</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Aktivnost se može koristiti i za kraj sastanka. Zamolite sudionike i sudionice da podijele svoju razinu energije nakon aktivnosti na ljestvici od 1 do 10 i zapišu ju u <i>chat</i>.</p> <p>Možete modificirati aktivnost tako da vi istaknete vođu aktivnosti, a svi ostali slijede vodstvo. To može biti dobra izmjena da se smanji vrijeme potrebno za čekanje onih sudionika i sudionica koje nemaju kameru i mogu samo pratiti.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



### Aktivnost 33: Kulturni kod



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Preporučena  
veličina grupe:

3 – 8 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj je uključiti sudionike i sudionice kroz dijeljenje osobnih priča koristeći kulturne kodove kako bi ih potaknuli da se otvore i izgrade nove veze i poznanstva u grupi.

Trajanje  
aktivnosti:

15 – 20 minuta

Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>U aktivnosti se koriste arhetipi <i>pop</i> kulture kao metafore za izražavanje osobnih priča.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da se prisjete bajke, priče, romana, filma ili pjesme s kojom se osjećaju povezano ili koja ima veze s njihovim životom. Pustite ih da razmišljaju neko vrijeme, ali ih potaknite da ne razmišljaju previše i da prihvate prvu misao koja im padne na pamet.</p> <p>Svaka će osoba imati dvije minute da podijeli svoju priču s grupom, kao i način na koji ona odražava njihovo iskustvo. Koristite mjerač vremena s alarmom postavljenim na dvije minute kako bi se držali rasporeda.</p> <p>Na kraju, ovisno o vremenu, možete potaknuti raspravu o tome što ih je iznenadilo, dirnulo ili zabavilo i podijeliti u grupi ili <i>chatu</i>.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Upute za zadatak možete poslati prije susreta i zamoliti sudionike i sudionice da unaprijed pripreme odgovore.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>





## Aktivnost 34: Toplina oko srca



pixabay.com

Preporučena veličina grupe:

3 – 8 (koristite odvojene prostore za veće grupe)

Cilj i primjena aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj je povezati sudionike i sudionice s njihovim osjećajem svrhe i pridonijeti dobrom raspoloženju kroz dijeljenje pozitivnih iskustava. Aktivnost je prigodna za početak radionice.

Trajanje aktivnosti:

15 – 20 minuta

Potrebni materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:

Ova se aktivnost oslanja na osobna iskustva sudionika i sudionica, s fokusom na poticanje dobrih vibracija i pozitivnog razmišljanja.

### 1. dio: Opuštanje

Prvi korak je zamoliti sudionike i sudionice da se usredotoče na svoje tijelo. Zamolite ih da se udobno smjeste jer ćete ih voditi kroz vježbu disanja. Potaknite ih da isključe svoje kamere kako bi se osjećali\_e što ugodnije i opuštenije. Prijedlog vođenja vježbe:

- *Polako udahnite i izdahnite nekoliko puta.*
- *Polako i duboko udahnite kroz nos brojeći do četiri. Polako brojite do četiri u sebi. Osjetite kako vam zrak ispunjava pluća, dio po dio, dok vam pluća nisu potpuno ispunjena.*

- *Polako izdahnite: Sjedite uspravno, polako izdišite kroz usta, izbacite sav zrak iz pluća. Usredotočite se na ovu namjeru i osvijestite sve što radite.*
- *Sada ćemo dodati zadržavanje daha i nakon udisaja i nakon izdaha: Zadržite dah još jednom polako brojeći do četiri.*
- *Ponovo izdahnite: Izdahnite kroz usta polagano brojeći do četiri, izbacite zrak iz pluća i abdomena. Budite svjesni osjećaja da vam zrak napušta pluća.*
- *Ponovno zadržite dah: Zadržite dah dok ne izbrojite do četiri prije ponavljanja ovog postupka.*

### 2. dio: Toplina oko srca

Pozovite sudionike i sudionice da se prisjete nekog događaja, situacije ili sjećanja kada su osjetili i osjetile osjećaj smisla i „topline oko srca“. Zamolite ih da razmisle o prvoj stvari koja im padne na pamet. Postavljajte pitanja koja će ih potaknuti da ožive priču:

- *Kada ili kako je došlo do ove situacije?*
- *Što ili tko vas je podržavao?*
- *Kako je situacija utjecala na vaš osjećaj osnaženosti?*

Popis pitanja bi mogao biti vrlo dug, ali dodajte pitanja koja najbolje odgovaraju kontekstu vašeg rada.

U sljedećem koraku, sudionici i sudionice se pridružuju sobama za grupni rad i dijele svoje priče. Podijelite ih u tri do četiri grupe i uputite da svaka osoba ima oko dvije minute da podijeli svoju priču. Podsjetite ih da vode računa o tome da svaka osoba stigne ispričati svoju priču.

Na kraju, ovisno o vremenu, možete otvoriti raspravu o tome što ih je iznenadilo, dirnulo ili zabavilo i to podijeliti u velikoj grupi ili *chatu*.

Moguća prilagodba aktivnosti:

Ovu aktivnost možete koristiti i za preusmjeravanje pozornosti sudionika i sudionica na neku situaciju u bliskoj budućnosti za koju očekuju da će osjetiti „toplinu oko srca“.

Izvor:

Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<https://trendss.eu/>)  
[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)  
Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+



### Aktivnost 35: Priča o vašem imenu



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Preporučena  
veličina grupe:

3 – 10 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj je upoznati i potaknuti sudionike i sudionice da koriste svoju kreativnost. Aktivnost će pomoći grupi u pamćenju imena sudionika i sudionica.

Trajanje  
aktivnosti:

15 – 20 minuta

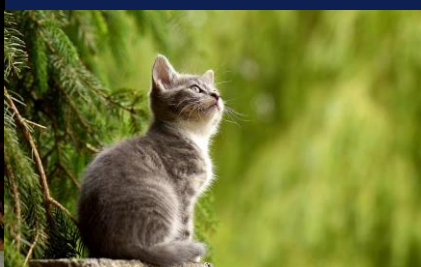
Potrebni  
materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Ovo je popularan način za početak rada s grupom i dobro funkcionira ako su povezivanje s grupom i pamćenje imena sudionika i sudionica važni za buduće aktivnosti radionice.</p> <p>Pozovite sudionike i sudionice da se prisjete priča o svojim imenima i podijele ih s grupom. Na primjer, ima li njihovo ime neko značenje, tko je odabrao ime, kako je odabrano i što misle o svom imenu. Svaka osoba ima dvije minute da podijeli svoju priču s grupom.</p> <p>Najjednostavniji način da započnete aktivnost je da ispričate priču o svom imenu. U tom slučaju neće biti potrebe za detaljnim uputama ili objašnjenjima.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da nakon svoje priče pozovu sljedeću osobu koja će govoriti.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Možete podijeliti neku od verzija virtualnih radnih ploča i zamoliti sudionike i sudionice da upišu sva svoja imena odjednom te nasumično prozivati osobe koje će govoriti.</p> <p>Možete također zamoliti sudionike i sudionice da podijele svoje priče u parovima, a zatim sažmu priče svojih partnera ili partnerica u velikoj grupi.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



### Aktivnost 36: Da ste životinja...



[pixabay.com](https://pixabay.com)

Preporučena  
veličina grupe:

3 – 10 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je upoznati i povezati sudionike i sudionice te potaknuti njihovu kreativnost.

Trajanje aktivnosti:	15 – 20 minuta
Potrebni materijali:	Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje fotografija (npr. <a href="#">Padlet</a> , <a href="#">Miro</a> , <a href="#">Mural</a> , <a href="#">Gslides</a> , <a href="#">Jamboard</a> ...).
Opis aktivnosti:	<p>Jednostavna aktivnost za upoznavanje grupe i poticanje kreativnosti.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da duboko udahnu i razmisle o tome s kojom se životinjom poistovjećuju. Dajte im trenutak i provjerite jesu li izabrali (zamolite ih da odgovore palcem gore ili dolje).</p> <p>Sljedeći zadatak je pronaći odgovarajuće slike na internetu i preuzeti ih (pripazite na prava korištenja). Zatim ih podijelite na zajedničkoj radnoj ploči.</p> <p>Grupa izrađuje kolaž životinja. Zamolite sudionike i sudionice da se predstave, otkriju koju su sliku objavili i obrazlože svoj izbor. Zamolite sudionike i sudionice da prozovu sljedeću osobu koja će govoriti.</p> <p>Nakon što se svi predstave, razgovarajte o tome što vidite na slikama. <i>Je li bilo teško odabrati životinju? Što vas je iznenadilo, zainteresiralo ili zabavilo?</i></p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Na kraju aktivnosti možete zamoliti sudionike i sudionice da upišu svoje ime pored objavljenih slika.</p> <p>Ako radite s već formiranom grupom, možete zamoliti sudionike i sudionice da pogode koja životinja predstavlja njihove kolege i kolegice. Na primjer, postavite pitajte "Tko je slon?" i svi napišu svoje odgovore u <i>chat</i>. Zatim se osoba koja je odabrala slona usmeno predstavlja.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 37: Pitanje vremena



Pixabay, Creative Commons license

Preporučena  
veličina grupe:

8 – 20 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj je vidjeti koliko je osjećaj vremena relativan i procijeniti svoju percepciju vremena u grupi.

Trajanje aktivnosti:

15 minuta

Programi i  
aplikacije:

Videokonferencijski alati ([Zoom](#), [Jitsi](#), [GoogleMeet](#), [Teams...](#))

Potrebni materijali:

Prezentacija

Opis aktivnosti:	<p>Pripremite popis često korištenih vremenskih izraza, npr.: trenutak, uskoro, neko vrijeme, ukratko, na prvi pogled, odmah...</p> <p>Napišite svaki pojam na zasebnom slajdu prezentacije.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da u svoje bilješke pojedinačno zapišu koliko je to minuta ili dana: "trenutak", "uskoro", "odmah" itd.</p> <p>Kada pročitate sve pojmove, zamolite sudionike i sudionice da podijele svoje odgovore. Porazgovarajte s grupom o tome kako drugačije doživljavamo vrijeme. <i>Imate li slično shvaćanje vremena u vašoj grupi? Kada i u kojim situacijama je korisno precizno definirati vremenske okvire zadataka?</i></p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Na vama je želite li imati prezentaciju u ovoj aktivnosti. Možete odabrati popis vremenskih oznaka i čitati ih polako. Možete predložiti sudionicima i sudionicama da isključe svoje kamere kako bi se bolje koncentrirali_e.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>





## Aktivnost 38: 45 sekundi



Pixabay, Creative Commons license

Preporučena veličina grupe:	8 – 20 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b>  Glavni cilj ove aktivnosti je promijeniti energiju i unijeti humor u grupu. Aktivnost će dobro funkcionirati u bilo koje vrijeme tijekom radionice kao kratka pauza i odmor od teme.
Trajanje aktivnosti:	5 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Zadatak je navesti što više stvari iz odabrane kategorije u kratkom vremenu.</p> <p>Odaberite bilo koju kategoriju, npr.: sport, predmeti koji se mogu naći u kuhinji, naslovi američkih filmova, gradovi u Europi...</p> <p>Postavite štopericu na 45 sekundi. Svaka osoba nastoji napisati što više stvari iz zadane kategorije.</p> <p>Grupa može zapisivati stvari npr. na papiru, koristeći opciju <i>chata</i> ili putem neke od aplikacija za zajednički rad (<a href="#">Miro</a>, <a href="#">Mural</a>, <a href="#">JamBoard</a>...)</p> <p>Nakon isteka vremena zamolite sudionike i sudionice da prebroje tko ima najviše pojmova i proglase pobjednika ili pobjednicu igre.</p> <p>Dobro razmislite o kategorijama koje ćete postaviti! Ako želite izgraditi grupnu koheziju, neka grupa napiše nešto što može odražavati njihova vlastita iskustva (npr. igre iz djetinjstva, predmeti u sobi).</p> <p>Ako želite, možete koristiti igru za ponavljanje sadržaja radionice ili programa.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Igra se može igrati na kraju glavne aktivnosti. Na primjer, upotrijebite ju prije pauze za kavu. Možete ju koristiti i prije početka sljedećeg dijela radionice kako biste usmjerili fokus sudionika i sudionica prije nastavka aktivnosti.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 39: Moć pitanja



Pixabay, Creative Commons license

Preporučena veličina grupe:	6 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<p><b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b></p> <p>Cilj aktivnosti je poticanje znatiželje i kreativnosti kroz vježbu postavljanja pitanja.</p>
Trajanje aktivnosti:	15 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	Prije radionice pripremite jedan predmet, nešto što se lako može prikazati na web kameri. Važno je da predmet bude jednostavan, a istovremeno zanimljiv i da sa svake strane izgleda malo drugačije. To može biti npr. drvena kutija ili okvir za fotografije.
Opis aktivnosti:	Pokažite odabrani predmet na kameri iz jedne perspektive, tako da ne bude odmah jasno o čemu se radi. Zatim zamolite sudionike i sudionice da u svoje bilješke zapišu što više pitanja o tom predmetu.

Svaka osoba zapisuje pitanja zasebno na komad papira. Uputite ih da probaju napisati što više pitanja!

Nakon dvije minute podijelite neke detalje o predmetu. Na primjer, ako je to drvena kutija, možete reći da sadrži nešto unutra. Zamolite sudionike i sudionice da nastave s pitanjima.

Nakon još dvije minute pokažite objekt sa svim detaljima i zamolite da nastave postavljati pitanja. Što više pitanja postavite, to bolje.

Nakon još dvije minute završite aktivnost. Pitajte ih da iznesu svoje zaključke, što je bilo zanimljivo u ovoj aktivnosti, koji je trenutak bio prekretnica u postavljanju pitanja i sl.

Možete pozvati nekoga da podijeli sva pitanja s grupom.

Potaknite sudionike i sudionice da ostanu u ovom duhu znatiželje do kraja radionice.

Moguća prilagodba aktivnosti:

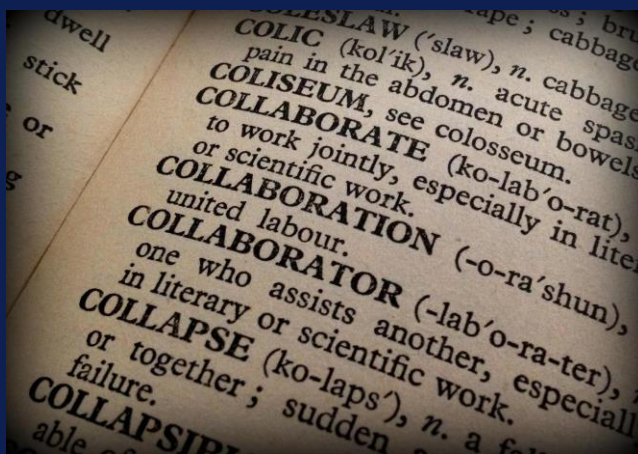
Ova se aktivnost može koristiti kao alat da se potakne kreativnost sudionika i sudionica tako da se više fokusira na istraživanje i postavljanje pitanja usmeno. Nakon svakog kruga pitanja usmjerite sudionike i sudionice prema aspektima koje nisu obuhvatili. Na primjer, "Jeste li ispitali funkciju predmeta ili materijal?"

Izvor:

Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<https://trendss.eu/>)  
[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)  
Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+



## Aktivnost 40: Rječnik



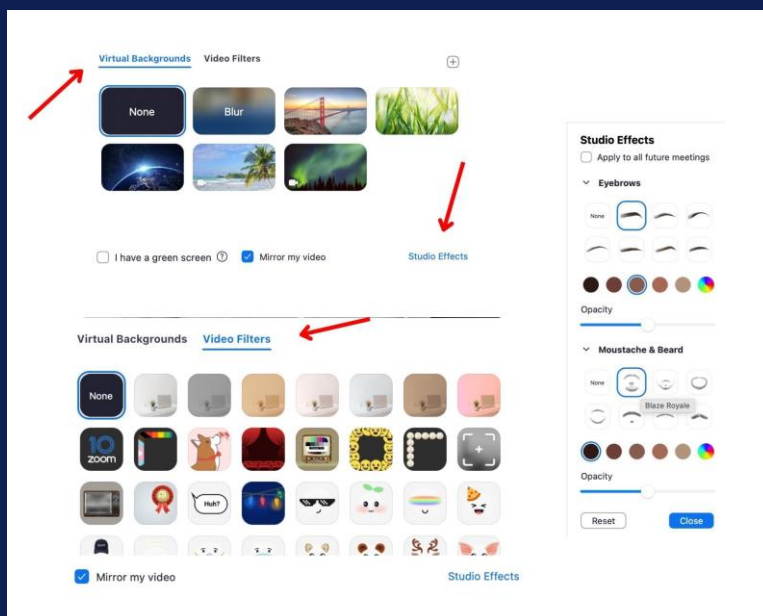
Pixabay, Creative Commons license

Preporučena veličina grupe:	5 – 15 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	<b>Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:</b>  Svrha ove jednostavne aktivnosti je sažimanje sadržaja radionice ili susreta i prikupljanje povratnih informacija od sudionika i sudionica.
Trajanje aktivnosti:	15 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	Google <a href="#">Doc</a> ili <a href="#">Jamboard</a> .

Opis aktivnosti:	<p>Sudionike i sudionice podijelite u grupe po troje. Zamolite svaku grupu da napiše 5 različitih riječi koje bi najbolje mogle sažeti cijelu radionicu te da pripreme kratak opis ili definiciju riječi. Svaki tim ima 10 minuta za rad na svojim ključnim riječima.</p> <p>Nakon toga zamolite svaki tim da podijeli rezultate svog rada.</p> <p>Pripremite otvoreni dokument i pozovite grupe da zapišu svoje bilješke u zajedničku datoteku. Tako će cijela grupa izraditi pojmovnik radionice.</p> <p>Predložite kratku raspravu o prikupljenim riječima. Ako se bilo koja riječ ponavlja, razgovarajte o tome gdje se taj pojam pojavljivao na radionici. Osim toga, pitajte sudionike i sudionice ako nešto nedostaje. Ako je potrebno, dodajte još ključnih riječi.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Na kraju možete zamoliti sve sudionike i sudionice da odaberu ključnu riječ koja im je najvažnija i podijele je usmeno u grupi ili zapišu u <i>chat</i>.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 41: Današnja kreacija



Slike zaslona iz aplikacije Zoom, <https://zoom.us>

Preporučena  
veličina grupe:

3 – 16 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj je upoznati grupu kroz kreativnu aktivnost. Osim toga, kroz ovu aktivnost će se sudionici i sudionice upoznati s različitim opcijama u Zoom aplikaciji.

Trajanje  
aktivnosti:

5 – 10 minuta

Potrebni  
materijali:

Videokonferencijski alati s filterima ([Zoom](https://zoom.us))

Opis aktivnosti:	<p>Jednostavna aktivnost za upoznavanje grupe i poticanje kreativnosti sudionika i sudionica.</p> <p>Jeste li ikada morali čekati nekoliko minuta na one koji kasne kada je većina članova i članica grupe već bila na sastanku? Jeste li se borili s time da zadržite njihov interes i pokrenete razgovor, posebno ako se ne poznaju? Početak sastanka može biti nezgodan s obzirom na tehničke poteškoće sudionika i sudionica. Ako znamo da netko kasni, možda ćemo ih htjeti pričekati kako bismo mogli započeti susret. Ova aktivnost će vam omogućiti da odmah potaknete upoznavanje članova i članica grupe i prije službenog početka radionice.</p> <p>Kliknite na video postavke i podijelite svoj ekran sa sudionicima i sudionicama. Otvorite kategoriju virtualnih pozadina i filtera. U donjem desnom kutu nalaze se i studijski efekti s obrvama, brkovima i bradom, bojom usana i sl.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da se poigraju Zoom filterima i odaberu svoju kreaciju za danas. Potaknite ih da provjere pojavljuje li se njihovo ime onako kako žele te da se preimenuju ako je potrebno.</p> <p>Ova aktivnost unosi puno smijeha u zajednički rad, želimo vam dobru zabavu!</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Provjeravajte filtere – često se dodaju novi!
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 42: „You can leave your hat on“



pixabay.com

Preporučena  
veličina grupe:

3 – 15 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je zabaviti sudionike i sudionice kroz aktivnost uljepšavanja i „ukrašavanja“ svoje glave predmetima i odjećom iz prostora u kojem se nalaze.

Trajanje  
aktivnosti:

15 – 20 minuta

Potrebni materijali:	nije primjenjivo
Opis aktivnosti:	<p>Jednostavna aktivnost koja može služiti kao zabavan uvod u radionicu, ali može se koristiti bilo kada za uvođenje dobre atmosfere, zabave i kreativnosti.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da se odvoje dvije minute od ekrana i nađu nešto lijepo što će staviti na glavu i ukasiti se. Mogu koristiti šešire i šalove, naušnice, odjeću, torbe, papir ili druge stvari koje nađu u blizini.</p> <p>Zatim ih zamolite da predstavljaju sebe i svoje kreacije te pozovu sljedeću osobu da govori.</p> <p>Kada se svi predstavljaju, možete napraviti grupnu fotografiju kao uspomenu na susret.</p> <p>Na kraju im predložite da mogu skinuti svoje kreacije ili ostati u njima do kraja radionice.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Po završetku predstavljanja, možete zamoliti sudionike i sudionice da podijele svoje raspoloženje u <i>chatu</i> .
Izvor:	Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ ( <a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a> ) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+



## Aktivnost 43: Zajedničke točke



pixabay.com

Preporučena  
veličina grupe:

3 – 15 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj je „probuditi“ i povezati sudionike i sudionice tražeći od njih da u manjim grupama pronađu stvari koje su im zajedničke. Ovo je također odlična *team-building* aktivnost.

Trajanje  
aktivnosti:

15 – 20 minuta

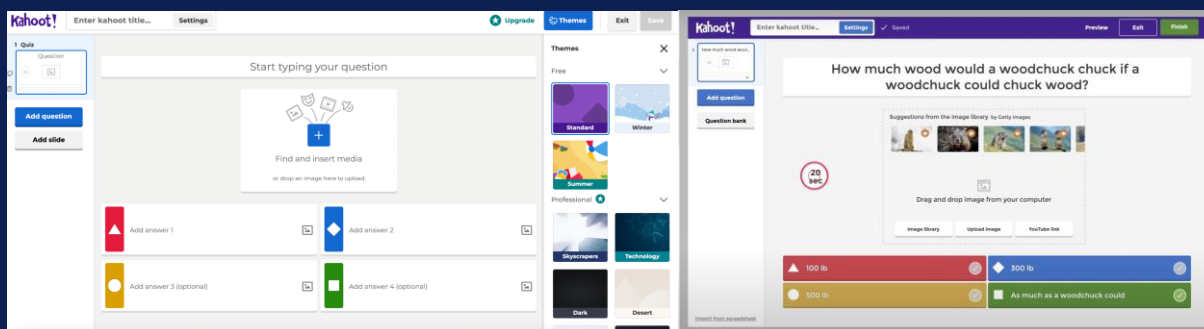
Potrebni  
materijali:

Aplikacija s opcijom odvojenih soba (npr. Zoom).

<p>Opis aktivnosti:</p>	<p>Jednostavna aktivnost za međusobno upoznavanje i povezivanje sudionika i sudionica.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da se pridruže pripremljenim odvojenim sobama na 4 – 7 minuta kako bi razgovarali o stvarima koje su im zajedničke. Svaki tim bi trebao imati do 6 osoba i odabrati jedan pojam koji je svima zajednički. To može biti omiljena hrana, potreba ili zajedničko iskustvo, na grupi je da odluči.</p> <p>Timovi odlučuju kako će odabrani pojam prenijeti velikoj grupi bez riječi, odnosno kako će ga odglumiti u verziji igre pantomime. Kada su svi timovi spremni, glume pred ostalima, a zadatak ostatka grupe je pogoditi što je to.</p> <p>Pitajte ih razumiju li ili imaju pitanja pomoću reakcija (npr. s palcem gore ili dolje).</p>
<p>Moguća prilagodba aktivnosti:</p>	<p>Na kraju, možete zamoliti sudionike i sudionice da podijele svoje raspoloženje u <i>chatu</i>.</p>
<p>Izvor:</p>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 44: Kahoot izazov



<https://create.kahoot.it/creator>

Preporučena veličina grupe:

3 – 15 sudionika i sudionica

Cilj i primjena aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je provjera znanja sudionika i sudionica pomoću Kahoot! aplikacije.

Trajanje aktivnosti:

15 – 20 minuta

Potrebni materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:

Kahoot! je platforma za učenje temeljena na igrama koju učitelji<sub>ce</sub>, treneri<sub>ce</sub> i edukatori<sub>ce</sub> koriste kao obrazovni digitalni alat. Edukativne igre, "Kahoots", su zapravo kvizovi s višestrukim odgovorima koje generiraju korisnici<sub>ce</sub> i kojima se može pristupiti putem odabranog preglednika ili aplikacije. Kahoot! može služiti za provjeru znanja sudionika<sub>ca</sub> ili poslužiti kao odmor od tradicionalnih obrazovnih aktivnosti.

Kahoot! je dizajniran za suradničko učenje, sa sudionicima i sudionicama okupljenim oko zajedničkog ekrana kao što je interaktivna ploča ili druga vrsta ekrana. Stranica se također može koristiti putem alata za dijeljenje zaslona kao što su [Skype](#), [Zoom](#) ili [GoogleMeet](#).

Igra je jednostavna; svi se igrači povezuju pomoću automatski generiranog PIN broja igre prikazanog na zajedničkom zaslonu i koriste zasebne uređaje (mobilne telefone, tablete ili računala) za odgovaranje na postavljena pitanja. Pitanja se mogu podesiti kako bi se dodijelili bodovi: igrači\_ce mogu dobiti od 0 bodova do 1000 ili 2000 bodova. Bodovi igrača i igračica se izračunavaju na temelju točnih ili netočnih odgovora i koliko im vremena treba da odgovore. Što prije igrač/igračica ili tim odgovori, to će više bodova dobiti (naravno, ako odgovori točno). Bodovi s rangom rezultata se zatim pojavljuju na ploči, nakon svakog pitanja. Igrač ili igračica također može dobiti dodatne bodove ako točno odgovori na više pitanja u nizu. Što je niz dulji, to se više bodova dobiva točnim odgovorom na pitanje.

Kahoot! je također integrirao „Jumble“ – izmiješana pitanja koja izazivaju igrače i igračice da postave točan redoslijed odgovora umjesto da odaberu jedan točan odgovor.

Izradite osobni račun na <https://create.kahoot.it/auth/login> i krenite u izradu svojih kvizova i odlučite želite li da sudionici i sudionice igraju pojedinačno ili u timovima.

Za inspiraciju pogledajte tuđe kvizove na <https://create.kahoot.it/discover>.

Moguća prilagodba aktivnosti:

Osmislite svoj kviz ovisno o temi radionice.

Kahoot! možete koristiti i za ponavljanje stečenog znanja sudionika i sudionica tako da ih podijelite u grupe da pripremaju kvizove za druge sudionike i sudionice. Svaki će tim organizirati kratki kviz za ostale.

Aktivnost je također korisna kao dobar završetak sastanka.

Izvor:

Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<https://trendss.eu/>)  
[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](#)  
Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+



## Aktivnost 45: Ples ruku



Pixabay, Creative Commons license

Preporučena  
veličina grupe:

3 – 18 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Poticanje osvještavanja i opuštanje tijela. Savršena aktivnost za fokus i kratki odmor.

Trajanje aktivnosti:

10 – 12 minuta

Programi i  
aplikacije:

Videokonferencijski alati ([Zoom](#), [Jitsi](#), [GoogleMeet](#), [Teams...](#))

Potrebni materijali:

nije primjenjivo

<b>Opis aktivnosti:</b>	<p>Ova jednostavna aktivnost s pokretima malo će probuditi vaše sudionike i sudionice, potaknuti njihovu maštu i kreativnost. Sudionici i sudionice će se fokusirati na svoje tijelo i osloboditi napetosti nakupljene sjedeći pred ekranom.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da se na trenutak odmaknu od ekrana svojih računala, a da ostanu vidljivi ili vidljive. Mogu sjediti ili stajati.</p> <p>Pozovite svaku osobu da usmjeri pažnju na svoje ruke. Zamolite ih da ispruže ruke naprijed i prouče ih kada su im dlanovi okrenuti u stranu i prema tijelu.</p> <p>Zamolite ih da stisnu ruke u šake, a zatim ih nježno i polako otvore.</p> <p>Potaknite sudionike i sudionice da zaplešu kratki ples s rukama. Neka cijelo tijelo bude opušteno i slobodno. Ruke se mogu pomicati u bilo kojem smjeru, brzo ili sporo, u istom smjeru ili u različitim smjerovima.</p> <p>Zatim zamolite sve da približite svoje ruke kameri računala i zaplešu kratak ples tako da im dlanovi budu vidljivi u prozoru aplikacije u kojoj radite.</p>
<b>Moguća prilagodba aktivnosti:</b>	<p>Ako se svi sudionici i sve sudionice slažu, možete snimiti isječak plesa i poslati svima nakon radionice.</p>
<b>Izvor:</b>	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>





## Aktivnost 46: Komad papira



Pixabay, Creative Commons licenca

Preporučena veličina grupe:	3 – 18 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	Socijalni/ <b>Tjelesni</b> /Emocionalni/Kognitivni:  Ovo je odlična aktivnost za senzornu stimulaciju i opuštanje tijela.
Trajanje aktivnosti:	10 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	Uputite sudionike i sudionice da pripreme A4 papir ili stranicu iz bilo kojih novina.
Opis aktivnosti:	Pomoću običnog lista papira možete potaknuti osjetila sudionika i sudionica i odvratiti im pozornost od <i>online</i> svijeta. Najprije ih zamolite da uzmu pripremljeni list papira u ruke i lagano ga taktilno istraže: pomiču ga i gnječe da provjere proizvodi li zvuk, mirišu ga, provjere teksturu i temperaturu rukama, stave ga blizu očiju da vide ako propušta

	<p>svjetlost. Zamolite svaku osobu da napravi kuglicu od papira, zatvori i zatim otvori ruku oko nje. Otvara li se papir ili ostaje stisnut? Potaknite svaku osobu da jednom rukom baci loptu od papira, a drugom je pokuša uhvatiti.</p> <p>Pozovite sudionike i sudionice da podijele svoje senzorne reakcije na ovu aktivnost. Nakon aktivnosti pitajte sve za dojmove: kojim osjetilom najviše doživljavaju svijet?</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Možete zamoliti sudionike i sudionice da isključe svoje kamere i mikrofone.</p> <p>Na kraju aktivnosti možete zamoliti sudionike i sudionice da poravnaju list papira i komentiraju promjene, poderu ga na manje komade ili ga koriste za neku drugu aktivnost za pisanje, skiciranje ili crtanje.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 47: Energetska tvornica



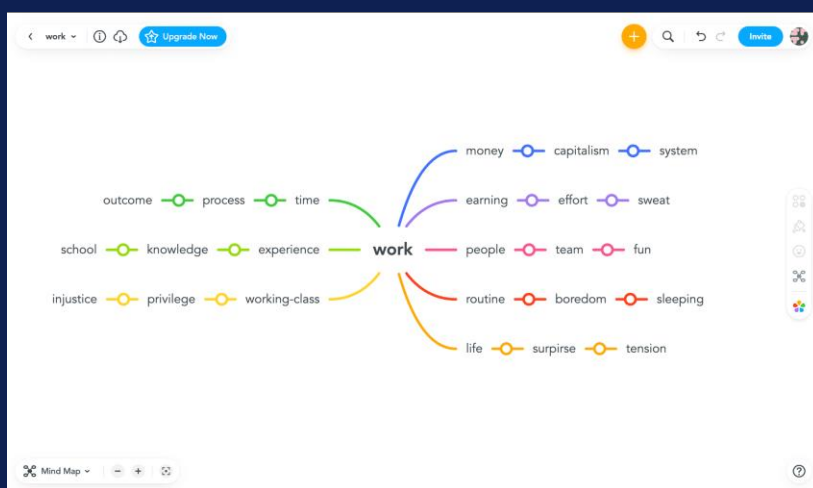
Pixabay, Creative Commons licenca

Preporučena veličina grupe:	3 – 20 sudionika i sudionica
Cilj i primjena aktivnosti:	Socijalni/ <b>Tjelesni</b> /Emocionalni/Kognitivni:  Aktivnost možete koristiti za stimulaciju tijela i uma, podizanje energije sudionika i sudionica, aktiviranje i buđenje njihovih tijela.
Trajanje aktivnosti:	5 minuta
Programi i aplikacije:	Videokonferencijski alati ( <a href="#">Zoom</a> , <a href="#">Jitsi</a> , <a href="#">GoogleMeet</a> , <a href="#">Teams</a> ...)
Potrebni materijali:	nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Ova jednostavna aktivnost će vam pomoći da povećate razinu energije u grupi. Odlična je kad se treba osloboditi napetosti koja se nakupila u tijelima sudionika i sudionica.</p> <p>Pozovite sudionike i sudionice da se odmaknu od ekrana svojih računala. Kamere mogu ostaviti uključene ili isključene – neka svatko odluči za sebe.</p> <p>Sada pitajte sudionike i sudionice koji pokret im pada na pamet kada pomisle na "tvornicu energije"? Kako tijelo može početi proizvoditi energiju? Je li to kroz skakanje, trčanje na mjestu, vikanje, drhtanje, ples ili masažu?</p> <p>Neka svaka osoba jednu minutu zamisli da je tvornica energije i neka radi sve pokrete koji joj padnu na pamet i koji su joj ugodni.</p> <p>Na kraju aktivnosti možete potaknuti ljude da podijele svoja razmišljanja – kako se osjećaju kada su puni energije? Koji pokret budi njihovo tijelo?</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Aktivnost možete ponoviti nekoliko puta tijekom radionice. Ako ju ponavljate, prvo to učinite s isključenim kamerama – sudionici i sudionice će se osjećati opuštenije. Sljedeći put ih možete potaknuti da ostave kamere uključene i pokušaju pratiti i tuđe pokrete.</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 48: Mentalna mapa



Prikaz ekrana u aplikaciji MindMeister

Preporučena veličina grupe:

5 – 20 sudionika i sudionica

Cilj i primjena aktivnosti:

Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/**Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je istražiti temu radionice, strukturirati i organizirati znanje o temi koja se obrađuje.

Trajanje aktivnosti:

15 minuta

Programi i aplikacije:

Videokonferencijski alati ([Zoom](#), [Jitsi](#), [GoogleMeet](#), [Teams](#)...) i aplikacija [MindMaster](#).

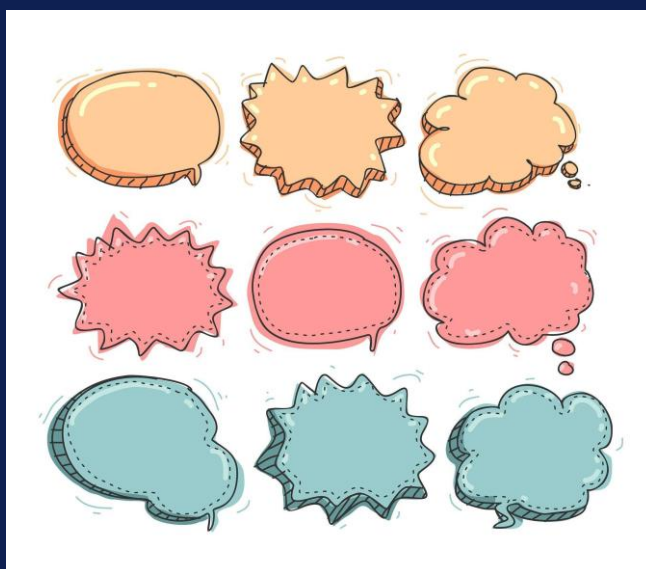
Potrebni materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Odaberite jednu riječ koja je važna za temu vaše radionice, npr.: posao.</p> <p>Napravite predložak u <a href="#">MindMasteru</a> i postavite odabranu riječ u središte dokumenta. Mindmeister je izvrstan alat za pripremu jednostavne mentalne mape u nekoliko minuta. Besplatna verzija aplikacije ima određena ograničenja, ali pruža mogućnost da se u nekoliko minuta izradi čak i vrlo složena mentalna mapa.</p> <p>Podijelite predložak s grupom i pozovite ih da zajednički kreiraju mentalnu mapu, počevši od odabrane ključne riječi.</p> <p>Svi zajedno odlučite koliko elemenata bi svaki lanac asocijacija trebao imati, npr. četiri (rad – napor – teretana – mišić). Svaka riječ povezuje se s prethodnom.</p> <p>Dajte grupi vremena da izradi mapu, npr. 5 do 7 minuta. Nakon toga pročitajte sve pojmove i asocijacije.</p> <p>Zatim zamolite svaku osobu da izabere riječ koja ju je najviše iznenadila u ovom skupu asocijacija. Koje riječi smatraju najsmislenijima? Kakva se slika o odabranom pojmu dobiva na temelju ove mentalne mape?</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	<p>Možete pozvati sudionike i sudionice da individualno izrade mentalnu mapu. Nakon 5 do 7 minuta individualnog rada podijelite ih u timove od troje i potaknite da podijele svoje rezultate. Zatim ih sve zajedno pitajte što je zajedničko, a što različito na njihovim mapama.</p> <p>Možete im predložiti da koriste papir i olovku. Analogni oblik mape uvijek dobro funkcionira!</p>
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>



## Aktivnost 49: Tiha rasprava



Pixabay, Creative Commons licenca

Preporučena  
veličina grupe:

6 – 15 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

**Socijalni/Tjelesni/Emocionalni/Kognitivni:**

Cilj aktivnosti je dublje istražiti temu ili koncept, kao i potaknuti sudionike i sudionice da slobodno iskažu svoja mišljenja.

Trajanje aktivnosti:

15 minuta

Programi i  
aplikacije:

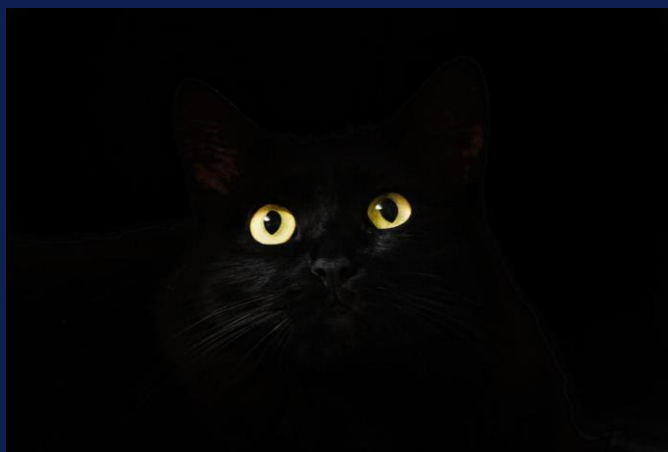
Program ili aplikacija koja omogućava učitavanje poruka (npr. [Padlet](#), [Miro](#), [Mural](#), [Gslides](#), [Jamboard](#)...).

Potrebni materijali:	nije primjenjivo
Opis aktivnosti:	<p>Ova jednostavna aktivnost pomoći će uključiti osobe koji se ne osjećaju ugodno govoriti naglas pred cijelom grupom.</p> <p>Uspostavite pravila rasprave, npr.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Svatko može podijeliti onoliko razmišljanja koliko želi;</i></li><li>- <i>Tijekom rasprave isključujemo mikrofone;</i></li><li>- <i>Odnosimo se jedni prema drugima s poštovanjem;</i></li><li>- <i>Ne osuđujemo tuđe mišljenje, tražimo argumente i protuargumente.</i></li></ul> <p>Pripremite temu ili koncept koji želite istražiti u formi npr. pitanja, izjave ili citata. Zapišite to u odabranu aplikaciju i podijelite dokument s grupom. Zatim zamolite sudionike i sudionice da podijele svoja razmišljanja o predloženoj temi koristeći opciju za pisanje poruka. Uputite ih koliko dugo treba trajati rasprava.</p> <p>Tijekom rasprave, sudionici i sudionice se mogu osvrnuti na temu zadanu u naslovu rasprave, mogu komentirati međusobne izjave i postavljati pitanja. Što se više ljudi uključi, to će rasprava biti zanimljivija.</p> <p>Nakon isteka postavljenog vremena, završite raspravu. Zamolite jednu osobu da pročita sve zapisane misli. Otvorite prostor za pitanja ili komentare. Također, možete pitati koje oblike razmjene mišljenja i rasprave preferiraju sudionici i sudionice i zašto.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Ova metoda može funkcionirati i kao način za prikupljanje povratnih informacija nakon cijele radionice.
Izvor:	Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ ( <a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a> ) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+





## Aktivnost 50: Oči pune topline



Pixabay, Creative Commons licenca

Preporučena  
veličina grupe:

6 – 100 sudionika i sudionica

Cilj i primjena  
aktivnosti:

Socijalni/**Tjelesni**/Emocionalni/Kognitivni:

Aktivnost je korisna za smanjenje napetosti u tijelu i opuštanje tijekom rada.

Trajanje aktivnosti:

2 – 3 minuta

Programi i  
aplikacije:

Videokonferencijski alati ([Zoom](#), [Jitsi](#), [GoogleMeet](#), [Teams](#)...)

Potrebni materijali:

nije primjenjivo

Opis aktivnosti:	<p>Dugotrajni rad pred ekranom zamoran je za cijelo tijelo, pa tako i za oči.</p> <p>Tijekom radionice planirajte kratke pauze i predložite neke jednostavne aktivnosti koje omogućuju sudionicima i sudionicama da njeguju svoje oči, opuste se i zadrže koncentraciju.</p> <p>Zamolite sve da ugase kamere i odmaknu se od ekrana. Zatim im kažite da pogledaju negdje daleko, na primjer, izvan prozora sobe u kojoj rade ili, ako to nije moguće, u najudaljeniji dio sobe. Zatim ih uputite da protrljaju dlanove dok ne osjete kako postaju topliji.</p> <p>Zamolite sudionike i sudionice da zagrijane dlanove prislone na oči tako da prstima dodiruju čelo. Ostanite u ovom položaju minutu, koncentrirajući se na disanje; oči počivaju u tami. Nakon minute zamolite sudionike i sudionice da maknu ruke s očiju i polako ih otvore.</p> <p>Zatim zamolite svaku osobu da si kratko, nježno izmasira glavu, čelo i područje oko očiju. Vodite primjerom.</p>
Moguća prilagodba aktivnosti:	Možete se koristiti kao kratka pauza više puta tijekom susreta.
Izvor:	<p>Sastavila Fundacija Culture Shock za projekt „Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills – TRENDSS“ (<a href="https://trendss.eu/">https://trendss.eu/</a>) <a href="#">Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)</a> Sufinancirano sredstvima programa Europske unije Erasmus+</p>

### III. Autorice:

Aktivnosti su osmislile i izradile članice tima **organizacije Culture Shock** iz Poljske:

Paulina Jędrzejewska je edukatorica, trenerica mekih vještina i zaljubljenica u nove tehnologije. Promiče znanja o kreativnoj uporabi web i mobilnih aplikacija u umjetnosti, kulturi i obrazovanju. Podučava organizacije i trenere i trenerice kako implementirati nove tehnologije. Autorica je istraživačkih izvješća, konferencija, publikacija i edukativnih materijala o novim tehnologijama i razvoju mekih vještina. Predsjednica je organizacije Culture Shock.

Karolina Pluta je trenerica, aktivistkinja, kazališna pedagoginja, istraživačica i izvođačica iz Varšave. U svojstvu kazališne pedagoginje i trenerice radila je s raznolikom publikom, uključujući mlade, odrasle, umjetnike\_c e i učitelje\_ice. Suraduje s različitim organizacijama iz područja kulture i društvenih projekata. Voli plesati i šetati šumom.

Priručnik je izdan uz doprinos Dr. Melinda Zay, interkulturalistkinje MCC-a, digitalne trenerice i koordinatorice projekta TRENDSS, direktorice Yes You Can Training & Coaching Kft. (Mađarska).

Priručnik je izdan uz monitoring Maše Cek, mag. psych. et mag. educ. psych., izvršne direktorice Udruge „Delta“ iz Hrvatske. Posebno ju zanimaju istraživačke aktivnosti u području rada s mladima, politike za mlade, građanskog odgoja i obrazovanja te osobnog razvoja mladih. Vanjska suradnica asistentica je na Odsjeku za psihologiju Sveučilišta u Rijeci. Organizira glazbene radionice s djecom i mladima s teškoćama u razvoju te podučava klavir.

Za TRENDSS – Transnational Roadmap for Educators in Digital Soft Skills (<https://trendss.eu/>)

[Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

FUNDACJA  
**CULTURESHOCK**



*Ova publikacija izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union