



OD OSOBNOG RAZVOJA DO PODUZETNIČKOG DJELOVANJA

Julia Perić, Anamarija Delić, Višnja Perin, Katarina Horvat



EFOS
Ekonomski fakultet u Osijeku

PRVI DIO - PUT PREMA SAMOODREĐENJU

1. Razvoj samosvijesti temeljnim

samoocjenjivanjem

1.1 Uvod	9
1.2 Slika o sebi	10
1.2.1 Joharijev prozor	11
1.2.2 Samoocjenjivanje u odnosu na postavljene kriterij	12
1.3 Područja samosvijesti	14
1.3.1 Tko sam JA?	14
1.3.2 Što me pokreće?	20
1.4 Kako se mijenjam?	
Na koje načine učim?	22
1.4.1 Proces učenja	22
1.4.2 Vrste učenja	24
1.4.3 Stilovi učenja	25
1.5 Zaključak	28

2. Moć samopouzdanja

2.1 Uvod	32
2.2 Statični i razvojni način razmišljanja	32
2.3 Zašto raditi na svojem samopouzdanju?	35
2.4 Kako jačati svoje samopouzdanje?	38
2.4.1 Identificirajte snage: što je to u čemu ste dobri?	38
2.4.2 Pripremite se	39
2.4.3 Asertivno komunicirajte	39
2.4.4 Pretvorite slabosti u snage	40
2.4.5 Brinite o sebi i svom izgledu	41
2.4.6 Zaključak	41

3. Vrijednosti i pozitivno promišljanje

3.1 Uvod	43
3.2 Sve polazi od vrijednosti	43
3.3 Vrijednosti i moralni razvoj	48
3.4 Vrijednostima do pozitivnog razmišljanja	50
3.5 Kako pozitivno razmišljati?	54
3.6 Zaključak	55

4. Emocionalna inteligencija

4.1 Uvod	57
4.2 IQ vs. EQ	58
4.3 Komponente emocionalne inteligencije	60
4.4 Nositi se s osjećajima	62
4.5 Bez emocionalne inteligencije nema profesionalnog razvoja	69

5. Upravljanje stresom i vremenom

5.1 Uvod	72
5.2 Što je zapravo stres?	73
5.3 Faze i vrste stresa - ili „dobar, loš i zao“	74
5.4 Strategije upravljanja stresom i vremenom	78
5.4.1 Enaktivne strategije	78
5.4.1.1 Time management ili kako bolje upravljati svojim vremenom	79
5.4.1.2 Strategije upravljanja situacijskim stresorima	86
5.4.1.3 Strategije upravljanja anticipatornim stresorima	88
5.4.1.4 Strategije upravljanja stresorima susreta	89
5.5 Proaktivne i reaktivne strategije upravljanja stresom	90


DRUGI DIO - SOCIJALNI KAPITAL I NJEGOVO ZNAČENJE ZA OSOBNI RAZVOJ


1. Značenje socijalnog kapitala


1.1 Uvod	95
1.2 Što je socijalni kapital	95
1.3 Dimenzija osobnog brenda u izgradnji socijalnog kapitala	97
1.3.1 Autentičnost kao polazište	97
1.3.2 Integritet	98
1.3.1 Osobno brendiranje	98
1.3.4 Kako izgraditi osobni brend?	100
1.4 Kako poboljšati osobni socijalni kapital?	101

1.5 Umrežavanje i održavanje dobrih društvenih odnosa u poslovnom svijetu	102	TREĆI DIO - PODUZETNIČKO DJELOVANJE	1. Uočavanje prilika	147
1.5.1 Online zajednice	104			
1.5.2 Kako se umrežiti?	105	1.1 Uvod	147	
1.6 Zaključak	105	1.2 Kreiranje poslovnih prilika	150	
2. Interpersonalne vještine	108	1.3 Načini uočavanja i analiziranja poslovnih prilika	151	
2.1 Uvod	108	2. Generiranje ideja	167	
2.2 Što je komunikacija?	109	2.1 Uvod	167	
2.2.1 Govorimo s 4 jezika, a slušamo s 4 uha!	109	2.2 Brainstorming-metoda	167	
2.2.2 Kongruentnost u izražavanju	111	2.3 Tehnika slučajnih riječi	168	
2.2.3 Pravilo „7 %-38 %-55 %“	112	2.4 Tehnika horizontalnog razmišljanja	169	
2.2.4 Neverbalna komunikacija	113	2.5 Evaluacija poslovnih ideja	171	
2.2.4.1 Prikladan govor tijela	114	2.6 Globalni ciljevi održivog razvoja kao izvor prilika	176	
2.2.4.2 Važnost prvog dojma	116	2.7 Najčešće pogreške poduzetnika početnika	177	
3. Principi uspješne komunikacije	119	3. Donošenje odluka	179	
3.1 Uvod	119	3.1 Uvod	179	
3.2 Načela asertivne komunikacije	120	3.2 Proces donošenja odluka	180	
3.2.1 JA i TI - poruke	123	3.3 Tipovi problema i odluka	182	
3.2.2 Ostvarite prvi kontakt!	123	3.4 Uvjeti odabira rješenja	183	
3.2.3 Aktivnim slušanjem do kvalitetnog razgovora	124	3.5 Stilovi odlučivanja	184	
3.3 Kako postati dobar komunikator?	126	3.6 Utjecaj nacionalne kulture na procese donošenja odluka	184	
4. Timski rad	129	4. Upravljanje promjenama	187	
4.1 Uvod	129	4.1 Uvod	187	
4.2 Razlika između grupe i tima	129	4.2 Svijet u kojem živimo i promjene	188	
4.3 Vrste timova	132	4.3 Otpori promjenama	190	
4.4 Prednosti i nedostaci rada u timu	133	4.4 Nošenje s promjenama	190	
4.5 Faze razvoja timova	137	4.5 Upravljanje promjenama	194	
4.6 Uloge u timu	139	4.5.1 Model Kurta Lewina	194	
4.7 Kako stvoriti uspješan tim?	142	4.5.2 Model ADKAR	195	
4.8 Zaključak	144	4.5.3 Model Cummingsa i Worleyja	195	
		4.6 Psihičke reakcije na promjene	196	

Legenda

 ZAPAMTITE

 PRIMJER

 SAVJETI

PODUZETNIŠTVO KAO KOMPETENCIJA **199**