FIGHT the FRIGHT 2.0

Facing the fear of Public Speaking
in a Foreign language 2.0.

PRIRUČNIK ZA EDUKATORE

Razvoj vještina javnog nastupa na stranom jeziku primjenom dramskih tehnika

Co-funded by the European Union

Informacije o projektu

Kratica projekta:	FIGHT THE FRIGHT 2.0
Puni naziv projekta:	Facing the fear of Public Speaking in a foreign language 2.0
Broj projekta:	2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221
Sufinanciranje:	Sufinancira Europska Unija
Koordinator:	INIBIA
Web stranica projekta:	https://fight-the-fright.eu/

Informacije o dokumentu

Autori:	INIBIA
	DANTE
	DIDAXE
Status:	Final
Razina diseminacije:	Javno

Ovo djelo licencirano je pod licencom Creative Commons Imenovanje 4.0 međunarodna (CC BY 4.0). Smije se koristiti, umnožavati, dijeliti i prerađivati uz uvjet da se navedu autori, priloži poveznica na licencu i naznače eventualne izmjene.

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Sadržaj

Sažetak **4**

1. Uvod **5**

2. Pozadina **6**

Modul 1: Verbalna komunikacija **9**

Glavne teme i trajanje 9

Ishodi učenja - moduli 9

Lekcija 1: Uvod u verbalnu komunikaciju **10**

Struktura lekcije 1: Uvod u verbalnu komunikaciju 10

Lekcija 2: Izgradi govor **12**

Struktura lekcije 2: Izgradi govor 13

Lekcija 3: Izazov poveznika **14**

Struktura lekcije 3: Izazov poveznika 15

Lekcija 4: Logički i emocionalni argument **16**

Struktura lekcije 4: Logički i emocionalni argument 17

Lekcija 5: Elevator pitch **18**

Struktura lekcije 5: Elevator pitch 19

Lekcija 6: Pojednostavi **20**

Struktura lekcije 6: Pojednostavi 21

Lekcija 7: Struktura priče **22**

Struktura lekcije 7: Struktura priče 22

Lekcija 8: Vježba jasne poruke **24**

Struktura lekcije 8: Vježba jasne poruke 25

Modul 2: Neverbalna komunikacija **27**

Glavne teme i trajanje **27**

Ishodi – modul **27**

Lekcija 1: Uvod u neverbalnu komunikaciju – Dobrodošli u neverbalnu komunikaciju! **28**

Struktura lekcije 1: Uvod u neverbalnu komunikaciju 29

Struktura lekcije 1: Uvod u neverbalnu komunikaciju 31

Lekcija 2: Tišina u javnom prostoru **32**

Struktura lekcije 2: Tišina u javnom prostoru 33

Lekcija 3: Tihi govornik **36**

Struktura lekcije 3: Tihi govornik 36

Lekcija 4: Ogledalo – emocionalni odrazi **39**

Struktura lekcije 4: Ogledalo – emocionalni odrazi 39

Lekcija 5: Statusni hod – Tko je glavni? **41**

Struktura lekcije 5: Statusni hodi – Tko je glavni? 42

Lekcija 6: Tihi red **46**

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struktura lekcije 6: Tihi red 47
Lekcija 7: Neizrečeni krug 50
Struktura lekcije 7: Neizrečeni krug 50
Lekcija 8: Statusni hod 53
Struktura lekcije 8: Statusni hod 53
Tablica X: Razine statusa 57
Ishodi – modul 58
Lekcija 1: Postavljanje pozornice – upoznaj svoju publiku 59
Struktura lekcije 1: Postavljanje pozornice – upoznaj svoju publiku 59
Lekcija 2: Od riječi do priče 60
Struktura lekcije 2: Od riječi do priče 61
Lekcija 3: Izgradnja argumenata i uvjeravanje 64
Struktura lekcije 3: Izgradnja argumenata i uvjeravanje 64
Lekcija 4: Pronalaženje vlastitog glasa u pisanju 66
Struktura lekcije 4: Pronalaženje vlastitog glasa u pisanju 67
Lekcija 5: Glas, ritam i energija 69
Struktura lekcije 5: Glas, ritam i energija 69
Lekcija 6: Prisutnost, samopouzdanje i povezanost 71
Struktura lekcije 6: Prisutnost, samopouzdanje i povezanost 71
Lekcija 7: Speech Jam 74
Struktura lekcije 7: Speech Jam 74
Glavne teme i trajanje 76
Ishodi – modul 76
Savjeti za edukatore: 79
Savjeti za edukatore: 81
Savjeti za edukatore: 84
Savjeti za edukatore: 87
Savjeti za edukatore: 89
Savjeti za edukatore: 92
Savjeti za edukatore: 94
Savjeti za edukatore: 96

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Sažetak

Fight the Fright 2.0 nadovezuje se na iskustva projekta Fight the Fright te predlaže kreativan obrazovni pristup koji koristi metode temeljene na drami i scenarije iz stvarnog života kako bi osnažio mlade odrasle osobe razvojem ključnih i prenosivih vještina za osobni razvoj i zapošljivost. S ciljem poboljšanja karijernih izgleda i poticanja aktivnog uključivanja mladih odraslih osoba u riziku od nezaposlenosti, projekt se usmjerava na unaprjeđenje vještina polaznika u području interpersonalne komunikacije, osobnog osnaživanja, samopouzdanja i kompetencija stranog jezika kroz zanimljive i iskustvene dramske aktivnosti i tehnike.

Glavni ciljevi projekta Fight the Fright 2.0 su:

- Razviti ključne i prenosive kompetencije koje utječu na privatni i profesionalni život mladih odraslih – kompetencije stranog jezika, interpersonalna komunikacija, osobno osnaživanje i samopouzdanje
- Ojačati primjenu dramskih tehnika u poučavanju i učenju vještina i kompetencija
- Unaprijediti ishode učenja
- Povećati zapošljivost i poboljšati karijerne izglede mladih odraslih
- Modernizirati obrazovanje i osposobljavanje odraslih polaznika
- Unaprijediti kompetencije andragoških djelatnika za uključivanje mladih odraslih u proces učenja
- Unaprijediti kompetencije andragoških djelatnika za osposobljavanje mladih odraslih u području učinkovite komunikacije

Projekt obuhvaća dvije glavne ciljne skupine. Prvu čine stručnjaci u obrazovanju odraslih – treneri, edukatori i nastavnici koji će biti opremljeni inovativnim alatima i metodologijama poučavanja. Druga, ključna ciljna skupina uključuje mlade odrasle osobe u nepovoljnom položaju koje su u riziku od nezaposlenosti, osobito one koje se suočavaju sa socioekonomskim preprekama, nižom razinom formalnog obrazovanja, ograničenim mogućnostima zapošljavanja ili izazovima vezanima uz migraciju, jezik i kulturnu integraciju.

Sadržaj razvijen u ovoj publikaciji namijenjen je prvoj ciljnoj skupini – stručnjacima u obrazovanju odraslih – te ima za cilj podržati njihov rad u osnaživanju mladih odraslih za razvoj ključnih komunikacijskih vještina kroz pedagoške pristupe temeljene na drami.

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

1. Uvod

1.1. Cilj priručnika

Učinkovita komunikacija jedna je od najvrjednijih kompetencija u osobnom i profesionalnom životu – osobito za mlade odrasle osobe koje nastoje ući na tržište rada ili zadržati zaposlenje. Javni nastup, posebno, predstavlja poseban izazov za mnoge polaznike, osobito kada se odvija na stranom jeziku. Strah od govora, nisko samopouzdanje i jezična anksioznost često djeluju kao prepreke izražavanju, uključivanju i uspjehu.

Ovaj je poručnik izrađen u okviru projekta Fight the Fright 2.0, koji se nadovezuje na prethodni projekt Fight the Fright. Projekt uvodi kreativan pristup usmjeren na polaznika, temeljen na dramskim metodama i scenarijima iz stvarnog života, kako bi pomogao mladim odraslim osobama prevladati strah od javnog nastupa te istovremeno razviti komunikacijske vještine. Publikacija je posebno namijenjena stručnjacima u obrazovanju odraslih – trenerima, edukatorima i nastavnicima – te im nudi strukturirane smjernice i gotove alate za razvoj vještina javnog nastupa na stranom jeziku.

Glavna svrha ovog priručnika je:

- Opremliti edukatore inovativnim i praktičnim strategijama temeljenima na dramskoj pedagogiji
- Ponuditi strukturirani okvir za razvoj ključnih komunikacijskih kompetencija
- Pružiti scenarije iz stvarnog života i vježbe osmišljene za razvoj samopouzdanja, jasnoće izražavanja i tečnosti
- Doprinijeti osobnom i profesionalnom razvoju mladih odraslih, osobito onih u riziku od socijalne isključenosti i nezaposlenosti

Priručnikje podijeljen u četiri tematske cjeline:

1. **Verbalna komunikacija**
2. **Neverbalna komunikacija**
3. **Učinkovit i zanimljiv govor**
4. **Strategije za prevladavanje straha i anksioznosti**

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Svaka cjelina kombinira kratke teorijske uvide sa **sedam novih praktičnih vježbi ili scenarija iz stvarnog života**, kao i odabranim materijalima iz prvog projekta Fight the Fright. Aktivnosti su osmišljene tako da budu prilagodljive, interaktivne i zanimljive – stvarajući sigurno okruženje u kojem polaznici mogu istraživati, izvoditi, reflektirati i napredovati.

Ovaj priručnik predstavlja praktičan alat za podršku edukatorima u provedbi transformativnih obrazovnih iskustava koja ne samo da unapređuju komunikaciju na stranom jeziku, već i osnažuju mlade odrasle osobe samopouzdanjem i otpornošću potrebnima za uspjeh u životu i radu.

1.2. Kako koristiti ovaj Priručnik

Priručnik je podijeljen u četiri modula. Svaki modul uključuje sedam praktičnih vježbi ili scenarija iz stvarnog života.

Za svaku temu predviđena je uvodna lekcija u trajanju od približno 45 minuta, nakon koje slijede scenariji iz stvarnog života za iskustveno učenje.

Ukupno, priručnik nudi 24 sata aktivnosti.

Iako su moduli tematski povezani, nije ih potrebno provoditi određenim redoslijedom. Praktične vježbe također su međusobno neovisne – svaki scenarij ili zadatak može se provoditi zasebno i ne ovisi o prethodnom. U slučajevima kada se preporučuje izvođenje vježbi određenim redoslijedom, to je jasno naznačeno u priručniku.

2. Pozadina

2.1. Važnost vještina javnog nastupa

Javni nastup nije samo sposobnost govora pred publikom – to je ključna životna vještina koja oblikuje način na koji pojedinci izražavaju ideje, utječu na druge i sudjeluju u društvenom i profesionalnom okruženju. Za mlade odrasle osobe

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

koje se pripremaju za ulazak na tržište rada, razvijene vještine javnog nastupa usko su povezane sa samopouzdanjem, zapošljivošću i sposobnošću prilagodbe različitim komunikacijskim kontekstima.

U današnjem brzom i međusobno povezanom svijetu, sposobnost jasnog, uvjerljivog i svrhovitog izražavanja – osobito na stranom jeziku – sve je važnija. Bilo da sudjeluju na razgovoru za posao, predstavljaju projekt ili sudjeluju u grupnoj raspravi, mlade odrasle osobe moraju biti osposobljene jasno i samouvjereno artikulirati svoje misli. Za one koji se suočavaju s dodatnim preprekama, poput socioekonomskih nepovoljnosti, niskog samopouzdanja ili jezične anksioznosti, razvoj ovih vještina može imati transformativan učinak.

Javni nastup također razvija ključne meke vještine, uključujući aktivno slušanje, empatiju i prilagodljivost. Potiče pojedince na kritičko razmišljanje, logičku organizaciju misli i učinkovito reagiranje na različite publike. Važno je istaknuti da pruža prilike za osobni rast, pomažući polaznicima da pronađu vlastiti glas i razviju osjećaj osnaženosti.

2.2. Zašto dramske tehnike?

Dramske tehnike nude dinamičan i iskustveni pristup učenju koji nadilazi tradicionalne metode poučavanja. Utemeljene na aktivnom sudjelovanju, kreativnosti i emocionalnoj uključenosti, stvaraju siguran prostor u kojem se polaznici mogu izražavati, preuzimati rizik i eksperimentirati s jezikom i komunikacijom na smislen način.

Iz pedagoške perspektive, dramske tehnike usklađene su s ključnim načelima iskustvenog učenja, obrazovanja usmjerenog na polaznika i konstruktivističkih pristupa, koji su se pokazali učinkovitima u obrazovanju odraslih. Umjesto pasivnog usvajanja informacija, polaznici postaju aktivni sudionici vlastitog razvoja – govore, kreću se, improviziraju, surađuju i reflektiraju u stvarnom vremenu.

Dramske tehnike posebno su vrijedne u kontekstu javnog nastupa i učenja stranog jezika. Pomažu u smanjenju anksioznosti nastupa potičući igru, spontanost i humor. Kroz igranje uloga, pripovijedanje i improvizaciju, polaznici uvježbavaju stvarne komunikacijske situacije u sigurnom i podržavajućem okruženju. Razvijaju samopouzdanje, unapređuju verbalnu i neverbalnu komunikaciju te uče upravljati strahom kroz utjelovljenje i ponavljanje.

Osim toga, dramske tehnike potiču razvoj mekih vještina – poput timskog rada, empatije, prilagodljivosti i emocionalne inteligencije – koje su iznimno važne za zapošljavanje i društvenu integraciju. Omogućuju osobnu transformaciju jer polaznicima daju priliku istraživati različite uloge i perspektive, preispitivati ograničavajuća uvjerenja i pronaći autentičan glas.

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Za mlade odrasle osobe koje se suočavaju s preprekama pri zapošljavanju, dramske tehnike predstavljaju jedinstven i osnažujući skup alata koji im pomaže otkriti vlastiti potencijal, unaprijediti govorne vještine te ojačati spremnost za profesionalne i osobne izazove.

2.3. Kratki pregled relevantnih rezultata projekta Fight the Fright

Izvorni projekt Fight the Fright razvio je ključne resurse koji su poslužili kao temelj za osmišljavanje projekta Fight the Fright 2.0. Ovi rezultati uveli su pristupe temeljene na dramskim tehnikama za razvoj vještina javnog nastupa na stranom jeziku te su i dalje dostupni kao dopunski materijali.

Take the Stage

Kurikulum za razvoj vještina javnog nastupa uz primjenu dramskih tehnika. Uključuje strukturirane nastavne materijale, praktične aktivnosti i video sadržaje koji obrađuju ključne teme poput verbalne i neverbalne komunikacije, pripovijedanja i strategija za upravljanje anksioznošću pri govoru. Kurikulum je dostupan na mrežnoj stranici projekta:: https://fight-the-fright.eu/local/staticpage/view.php?page=outputs

Set the Scene

Metodološki priručnik za stručnjake u obrazovanju odraslih o primjeni dramskih tehnika u poučavanju i učenju. Podržava edukatore u provedbi zanimljivih aktivnosti usmjerenih na polaznika. Priručnik je dostupan na poveznici: https://fight-the-fright.eu/ied-files/outputs/IO2_Set-the-Scene_EN.pdf

Come Online

Otvorena online platforma koja sadrži projektne materijale i resurse za učenje namijenjene edukatorima i polaznicima. Platformi se može pristupiti putem sljedeće poveznice: https://fight-the-fright.eu/

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Modul 1: Verbalna komunikacija

Glavne teme i trajanje

U okviru Modula 1: Verbalna komunikacija, sudionici će učiti i razvijati vještine povezane s: aktivnim slušanjem, povezanošću i koherentnošću, jasnoćom, uvjerljivošću, emocionalnim tonom i logičkom argumentacijom.

Modul 1 uključuje pripremu uvodne lekcije te smjernice i nastavne materijale za 6 sati (360 minuta) rada uživo kroz vježbe i scenarije iz stvarnog života.

Ishodi učenja - moduli

Znanje:

- navesti i opisati obilježja učinkovite verbalne komunikacije
- navesti i opisati obilježja jasne verbalne komunikacije
- prepoznati negativne aspekte i posljedice loše komunikacije
- opisati važnost dobrih vještina slušanja za učinkovitu komunikaciju
- opisati važnost emocija u komunikaciji
- usporediti odnos između logičke argumentacije i emocionalnog tona

Vještine:

- primijeniti smjernice za aktivno slušanje
- prilagoditi usmeni izričaj publici
- napisati uvjerljiv govor na odabranu temu
- iznijeti valjane argumente za obranu određene teme/stava/mišljenja
- koristiti ravnotežu između emocionalnih i logičkih argumenata u komunikaciji

Stavovi:

- povećana svijest o važnosti kvalitetnih verbalnih komunikacijskih vještina u osobnom i profesionalnom kontekstu
- veća tolerancija prema tuđim mislima, mišljenjima i stavovima
- povećano samopouzdanje u govoru pred nepoznatim osobama

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 1: Uvod u verbalnu komunikaciju

Ishodi učenja::

- razumjeti što čini govor jasnim i učinkovitim
- prepoznati važnost strukture u javnom nastupu
- osvijestiti vlastite obrasce verbalne komunikacije

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti 3–5 jednostavnih tema za govor (npr. „Moje omiljeno mjesto“, „Teška situacija“, „Hobi u kojem uživam“)
- pripremiti prezentaciju koja objašnjava osnovnu strukturu govora (Uvod – Glavna poruka – Zaključak)
- pripremiti flipchart ili ploču za prikupljanje ideja
- osigurati sigurno i podržavajuće okruženje za učenje

Trajanje: 45 minuta

Struktura lekcije 1: Uvod u verbalnu komunikaciju

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10’	**Zagrijavanje: „Jedna minuta kaosa“** Edukator poziva sudionike da jednu minutu govore o nasumično dodijeljenoj temi bez pripreme. Cilj nije izvedba, već osvještavanje načina na koji govorimo. Nakon svakog izlaganja, edukator vodi kratku refleksiju:	iskustveno učenje	kartice s temama

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Je li poruka bila jasna? • Je li se mogla pratiti struktura? • Što je otežalo ili olakšalo razumijevanje? Edukator naglašava da je nejasan govor u ovoj fazi normalan i dio procesa učenja.		
15’	**Mini lekcija:** Što čini govor učinkovitim? Edukator predstavlja ključne elemente učinkovite verbalne komunikacije: • jasna struktura (Uvod – Središnji dio – Zaključak) • logičan slijed ideja • upotreba poveznika • usmjerenost na publiku Kratki primjeri iz stvarnog života koriste se za demonstraciju kako struktura poboljšava razumijevanje	kratko predavanje + rasprava	prezentacija
10’	**Aktivnost:** Refleksija u malim grupama Sudionici raspravljaju u manjim grupama: • Što govornika čini razumljivim? • Što govornika čini nejasnim? • Svaka grupa identificira 3–5 ključnih obilježja i dijeli ih s ostalima.	grupna rasprava	flipchart

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Aktivnost:** Završetak Edukator sažima ključne elemente: ● jasnoća ● struktura ● prijelazi ● usmjerenost na publiku Sudionici navode jedan aspekt koji žele unaprijediti.	plenum	sažetak na prezentaciji

Savjet za edukatore: Teorijski dio neka bude sažet. Fokus je na osvještavanju i aktivnom uključivanju.

Lekcija 2: Izgradi govor

LIshodi učenja:

- **logički strukturirati ideje**
- **primijeniti strukturu uvod – razrada – zaključak**

Priprema (od strane edukatora):

- **pripremiti kartice s temama prilagođene razini sudionika**
- **pripremiti jednostavan predložak strukture (Uvod – Središnji dio – Zaključak)**

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- **pripremiti kratak primjer govora**
- **pripremiti kontrolni popis za povratnu informaciju**

Trajanje: 40 minuta

Struktura lekcije 2: Izgradi govor

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5’	**Aktivnost:** Uvod Edukator predstavlja jednostavnu i jasnu strukturu kratkog govora i demonstrira je na primjeru. Sudionici dobivaju temu i pripremaju kratak govor prema strukturi: • Uvod: predstavljanje teme • Središnji dio: 2–3 ključne ideje • Zaključak: sažetak ili završna poruka Fokus je na jasnoći, a ne na savršenstvu.	vođeno poučavanje	prezentacija / flipchart / ploča
10’	**Aktivnost:** Rad u parovima Sudionici predstavljaju svoj govor u parovima. Slušatelji se fokusiraju na: • jasnoću poruke • strukturu • ključnu ideju Povratna informacija daje se pomoću jednostavnih rečenica: • „Razumio/la sam…”	individualni rad	kartice s temama, papir, olovke

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	● „Zbunilo me kada…"		
15'	**Aktivnost:** Izlaganje u paru Svaki sudionik drži mini-govor (2 minute) prema pripremljenoj strukturi. Partner sluša i bilježi: jasnoću, strukturu i ključnu poruku. Zamjena uloga.	rad u paru, iskustveno učenje	kontrolni popis za povratnu informaciju
8'	**Aktivnost:** Povratna informacija među vršnjacima Partneri daju strukturiranu povratnu informaciju: ● Je li poruka bila jasna? ● Je li postojao logičan slijed? ● Je li govornik sažeo ključne točke?	Povratna informacija u paru	kontrolni popis
2'	**Aktivnost:** Završetak Edukator prikuplja 2–3 uvida i naglašava važnost strukture i signaliziranja (prijelaza).	plenum	

Savjeti za edukatore:

- Potaknite korištenje poveznika (npr. „Prvo", „Nadalje", „Međutim", „Zaključno"). Povratna informacija neka bude konkretna: „Tvoja ključna poruka bila je… / Izgubio/la sam se kada…".

Lekcija 3: Izazov poveznika

Ishodi učenja:

- **poboljšati koheziju u govoru**
- **aktivno koristiti povezujući vokabular**

Priprema (od strane edukatora):

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- **pripremiti kartice ili popis poveznika (npr. međutim, stoga, na primjer)**
- **pripremiti primjere rečenica**
- **pripremiti kratak referentni popis poveznika**

Trajanje: 40 minuta

Struktura lekcije 3: Izazov poveznika

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5'	**Aktivnost:** Zagrijavanje Edukator objašnjava kako poveznici poboljšavaju koherentnost i tok govora te to demonstrira na primjeru. Sudionici najprije vježbaju oblikovanje rečenica s poveznicima, a zatim ih koriste u kratkom govornom zadatku. Fokus je na protočnosti, a ne na gramatičkoj točnosti. .	demonstracija	prezentacija s poveznicima
10'	**Aktivnost:** Vježba s poveznicima Sudionici izvlače 6 kartica s poveznicima i osmišljavaju 6 rečenica na jednu temu koristeći ih.	individualni rad	kartice s poveznicima, papir
15'	**Aktivnost:** Govor u paru Sudionici drže govor od 90 sekundi koristeći najmanje 5 poveznika. Partner označava korištene poveznike i bilježi protočnost. Zamjena uloga.	rad u paru, promatranje	kontrolni popis
10'	**Aktivnost:** Refleksija Edukator vodi raspravu: • Koji su poveznici bili laki za korištenje?	vođena rasprava	prezentacija / flipchart / ploča

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Koji su bili teški? • Jesu li poveznici poboljšali jasnoću? Sudionici biraju 2–3 poveznika koje će ubuduće aktivno koristiti		
2’	**Aktivnost:** Završetak „Odaberite 3 poveznika koja ćete koristiti sljedeći put.“	refleksija	

Savjeti za edukatore:

- Ispravljajte nježno; fokus je na protočnosti, a ne na savršenoj gramatici.

Lekcija 4: Logički i emocionalni argument

Ishodi učenja:

- razlikovati emocionalni apel i logičko argumentiranje
- primijeniti uvjerljive komunikacijske tehnike

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti jednostavne teme za raspravu
- pripremiti primjere logičkog i emocionalnog argumentiranja
- pripremiti obrazac za povratnu informaciju

Trajanje: 45 minuta

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

FIGHT the FRIGHT 2.0

Struktura lekcije 4: Logički i emocionalni argument

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5’	**Aktivnost:** Uvod Edukator objašnjava razliku između: • logičkog argumentiranja (činjenice, struktura) • emocionalnog argumentiranja (osobna povezanost, ton) Sudionici pripremaju argument i izlažu ga dvaput: jednom logički, jednom emocionalno.	mini predavanje	prezentacija, ploča
10’	**Aktivnost:** Priprema Sudionici dobivaju temu (npr. online učenje vs. nastava uživo) i pripremaju 3 logička argumenta.	individualni rad	kartice s temama
15’	**Aktivnost:** 1. krug (logički) U parovima sudionici izlažu argument (2 minute) koristeći logičku strukturu. Partner bilježi jasnoću i strukturu. Zamjena uloga.	Rad u paru	obrazac za povratnu informaciju
10’	**Aktivnost:** 2. krug (emocionalni) Ista tema, ali naglasak na emocionalnom tonu i osobnoj relevantnosti. Zamjena uloga.	rad u paru, iskustveno učenje	obrazac za povratnu informaciju
5’	**Aktivnost:** Refleksija Sudionici raspravljaju: • Koji je pristup bio uvjerljiviji? • Kada koristiti koji pristup? Edukator naglašava važnost kombiniranja oba pristupa.	grupna rasprava	pitanja na prezentaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- **Savjeti za edukatore:**

  Birajte „sigurne“ teme; izbjegavajte polarizirajuće političke teme.

Lekcija 5: Elevator pitch

Ishodi učenja:

- govoriti sažeto i jasno
- samouvjereno se predstaviti

Priprema (od strane edukatora):

- **pripremiti predložak za pitch**
- **pripremiti primjer pitcha**
- **pripremiti kriterije za povratnu informaciju**

Trajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 5: Elevator pitch

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

15’	**Aktivnost:** Uvod Edukator objašnjava koncept elevator pitcha i njegovu strukturu. Sudionici pripremaju kratko predstavljanje: ● tko su ● što mogu ● što žele Naglasak je na jasnoći i samopouzdanju	vođeno poučavanje	prezentacija
10’	**Aktivnost:** Izrada Sudionici pišu 4 dijela: ● tko sam ● što mogu ● dokaz ● što želim	individualni rad	predložak
20’	**Aktivnost:** Rad u trojkama Uloge: govornik, slušatelj, promatrač Promatrač prati: ● jasnoću ● strukturu ● samopouzdanje Nakon povratne informacije sudionici poboljšavaju jednu ključnu rečenicu i ponavljaju pitch.	rad u malim grupama	kartice za povratnu informaciju
10’	**Aktivnost:** Poboljšanje Svaki sudionik unapređuje jednu rečenicu i ponovno izlaže pitch.	iteracija	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5’	**Aktivnost:** Završetak Dijeljenje najboljih uvoda i završetaka.	plenum	flipchart / ploča

Savjeti za edukatore: Potaknite jednostavan jezik i jednu jasnu poruku („što želim“).

Lekcija 6: Pojednostavi

Ishodi učenja:

- prilagoditi jezik publici
- uvježbati jasnoću izražavanja

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti popis pojmova
- pripremiti kartice s ulogama (dijete / stručnjak)
- pripremiti pitanja za refleksiju

Trajanje: 45 minuta

Struktura lekcije 6: Pojednostavi

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5’	**Aktivnost:** Uvod „Jasnoća = prilagodba.“ Edukator objašnjava prilagodbu publici. Sudionici objašnjavaju isti pojam dvaput: ● jednom „djetetu“ ● jednom „stručnjaku“ Cilj je prilagoditi jezik i razinu složenosti publici.	mini predavanje	prezentacija / ploča
10’	**Aktivnost:** Priprema zadatka Sudionici biraju pojam (npr. umjetna inteligencija, recikliranje, zdravstveno osiguranje) i pripremaju 3 ključne točke.	individualni rad	popis pojmova
15’	**Aktivnost:** Izlaganje u paru Sudionici objašnjavaju pojam „djetetu“ (partner igra ulogu), zatim „stručnjaku“ (zamjena uloge).	igranje uloga, rad u paru	kartice s ulogama
10’	**Aktivnost:** Refleksija Edukator postavlja pitanja: ● Što se promijenilo između dvije verzije? ● Koja je verzija bila jasnija? ● Što je komunikaciju učinilo učinkovitijom?	vođena raspravan	pitanja za raspravu
5’	**Aktivnost:** Završetak Sudionici definiraju vlastito „pravilo jasnoće“ (npr. kratke rečenice, primjeri).	refleksija	----

- **Savjeti za edukatore:**

  Neka priče budu kratke; izbjegavajte osjetljive teme.

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 7: Struktura priče

Ishodi učenja:

- primijeniti narativnu strukturu
- povećati angažiranost publike

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti predložak strukture priče
- pripremiti primjer priče
- pripremiti obrazac za povratnu informaciju

Trajanje: 45 minuta

Struktura lekcije 7: Struktura priče

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5'	**Aktivnost:** Uvod Edukator predstavlja jednostavnu strukturu priče: • situacija • izazov • akcija	mini predavanje	prezentacija / ploča

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	● rezultat Sudionici pripremaju i iznose kratku priču prema ovoj strukturi.		
10’	**Aktivnost:** Priprema Sudionici biraju stvarnu situaciju (posao, razgovor za posao, sukob, uspjeh) i razrađuju je u 4 koraka.	individualni rad	predložak
20’	**Aktivnost:** Pričanje u paru Svaki sudionik priča svoju priču (2–3 minute). Slušatelj prati: strukturu, jasnoću i ključnu poruku. Zamjena uloga. Fokus: ● jasnoća ● protočnost ● angažiranost Edukator naglašava kako struktura povećava samopouzdanje i utjecaj.	rad u paru, promatranje	obrazac za povratnu informaciju
8’	**Aktivnost:** Refleksija ● Koji je dio bio najjači/najslabiji? ● Kako je struktura utjecala na samopouzdanje?	rasprava	pitanja
2’	**Aktivnost:** Završetak Jedna rečenica: „Što želim da publika zapamti.“	refleksija	----

Savjeti za edukatore:

Neka priče budu kratke; izbjegavajte osjetljive teme.

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 8: Vježba jasne poruke

Ishodi učenja:

- smanjiti poštapalice
- povećati preciznost izražavanja

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti teme za govor
- pripremiti jednostavan obrazac za promatranje
- pripremiti mjerač vremena

Trajanje: 40 minuta

Struktura lekcije 8: Vježba jasne poruke

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5’	**Aktivnost:** Uvod Edukator objašnjava poštapalice i „disciplinu poruke“ (jedna jasna ideja).	mini predavanje	prezentacija / ploča

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Aktivnost:** 1. krug Sudionici drže spontani govor (1 minuta). Promatrači broje poštapalice i prepoznaju glavnu poruku. Zatim sudionici ponavljaju zadatak s fokusom na: ● smanjenje poštapalica ● jasniji govor ● korištenje pauza	rad u paru, promatranje	kartice s temama
10’	**Aktivnost:** Mikro-coaching Govornik identificira 2 najčešće poštapalice i zamjenjuje ih pauzama.	Coaching	kratki obrazac
10’	**Aktivnost:** 2. krug Cilj: smanjiti poštapalice za 50 %. Ponoviti govor s fokusom na pauze i jednu jasnu poruku. Promatrač uspoređuje izvedbe.	vježba, iteracija	Timer
5’	**Aktivnost:** Refleksija ● Što se poboljšalo? ● Kako su pauze utjecale na jasnoću? ● Kako preciznost utječe na samopouzdanje?	rasprava	pitanja

Savjeti za edukatore:

- Pohvalite napredak, a ne savršenstvo; tišina je alat.

Savjeti za edukatore za Modul 1

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- Potaknite pogreške – tečnost se razvija kroz eksperimentiranje
- Fokusirajte se na jasnoću, a ne na savršenstvo
- Redovito naglašavajte važnost strukture
- Dajte konstruktivnu i konkretnu povratnu informaciju
- Normalizirajte jezičnu anksioznost

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Modul 2: Neverbalna komunikacija

Glavne teme i trajanje

U okviru Modula 2: Neverbalna komunikacija, sudionici će učiti i razvijati vještine povezane s: držanjem tijela, gestama, izrazima lica, tonom glasa, tempom govora i pauzama.

Modul 2 uključuje pripremu uvodne lekcije te smjernice i nastavne materijale za 6 sati (360 minuta) rada uživo kroz vježbe i scenarije iz stvarnog života.

Ishodi – modul

Znanja:

- opisati utjecaj neverbalne komunikacije na svakodnevnu komunikaciju
- navesti i opisati elemente neverbalne komunikacije
- opisati važnost gesti, držanja tijela, izraza lica i paraverbalne komunikacije tijekom govora
- prepoznati da geste mogu imati različita značenja u različitim kulturama

Vještine:

- koristiti različite elemente neverbalne komunikacije kako bi prilagodili način prenošenja verbalne poruke sugovorniku
- koristiti odgovarajuće geste tijekom govora
- prepoznati emocije na temelju izraza lica
- unaprijediti interkulturalne kompetencije

Stavovi:

- veća svijest o važnosti neverbalne komunikacije tijekom javnog nastupa
- veća osviještenost vlastite neverbalne komunikacije
- povećana empatija prema emocijama drugih
- veća tolerancija prema tuđim mislima, mišljenjima i stavovima
- povećano samopouzdanje u govoru pred drugima

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by
the European Union

Lekcija 1: Uvod u neverbalnu komunikaciju – Dobrodošli u neverbalnu komunikaciju!

Ishodi učenja:

- prepoznati važnost neverbalne komunikacije u svakodnevnim interakcijama
- identificirati različite vrste neverbalnih znakova
- osvijestiti kako govor tijela, izrazi lica i ton glasa utječu na komunikaciju
- povećati svjesnost o vlastitim neverbalnim signalima

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti kratak popis jednostavnih primjera neverbalne komunikacije (npr. geste, izrazi lica, držanje tijela)
- pripremiti prezentaciju ili flipchart s ključnim pojmovima neverbalne komunikacije (npr. kontakt očima, ton glasa, govor tijela)
- pripremiti skup kratkih fraza ili emocija za rad u paru (npr. „Žao mi je“, „Zbunjen/a sam“, „Dođi ovamo“)
- osigurati dovoljno prostora u učionici za aktivnosti koje uključuju kretanje
- pripremiti materijale za grupni rad (flipchart, markere ili ploču)
- stvoriti sigurno i podržavajuće okruženje u kojem se sudionici osjećaju ugodno izražavati

Trajanje: 45 minuta

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struktura lekcije 1: Uvod u neverbalnu komunikaciju

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10’	**Aktivnost:** Zagrijavanje: Moć govora tijela Edukator zamoli sudionike da ustanu, rasporede se po prostoriji i što brže slijede upute. Osim verbalnih uputa, edukator istovremeno izvodi pokrete zajedno sa sudionicima. Upute su: 1. Dodirnite nos. 2. Sjednite. 3. Ustanite. 4. Skočite. 5. Pljesnite rukama. 6. Dodirnite glavu. 7. Napravite čučanj. 8. Lupnite nogama o pod. 9. Okrenite se. 10. Dodirnite usta. (Dok to govori, edukator dodiruje NOS.) Nakon aktivnosti edukator postavlja pitanja: ● Na što ste više obraćali pažnju – govor tijela ili verbalne upute? Zašto? ● Kako ste reagirali kada se verbalna uputa i gesta nisu podudarale? Je li vas to zbunilo? ● Jeste li svjesni utjecaja neverbalne komunikacije na komunikaciju općenito? Možete li navesti primjere? ● Znate li koliki je udio neverbalne komunikacije? (Prema Mehrabianu, više od 90 %.)	plenum, rasprava	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Edukator objašnjava da je fokus ovog modula na neverbalnoj komunikaciji i njezinoj važnosti u svakodnevnoj komunikaciji i javnom nastupu te naglašava da ona značajno utječe na način na koji tumačimo poruke drugih.		
15'	**Aktivnost:** Mini predavanje: Što je neverbalna komunikacija? Edukator na ploču zapisuje pitanje: „Što je neverbalna komunikacija?“ Sudionici navode pojmove koje povezuju s neverbalnom komunikacijom, a edukator ih zapisuje. **Ključni pojmovi:** ● izrazi lica ● geste ● držanje tijela i pokreti ● kontakt očima ● ton glasa (vokalika) ● osobni prostor (proksemika) ● izgled i odjeća	kratko predavanje, vođena rasprava	ploča / flipchart
10'	**Aktivnost:** „Reci bez riječi“ (rad u paru) Sudionici rade u parovima. Jedan sudionik izražava frazu (npr. „Žao mi je“, „Dođi ovamo“, „Zbunjen/a sam“) koristeći isključivo neverbalnu komunikaciju. Partner pogađa poruku. Zamjena uloga. **Refleksija:** ● Koji su vam znakovi pomogli razumjeti poruku? ● Kako ste se osjećali komunicirajući bez riječi?	rad u paru	kartice s frazama (ili prezentacija)
10'	**Aktivnost:** Grupna refleksija: Neverbalna komunikacija u svakodnevnom životu Sudionici raspravljaju u manjim grupama:	grupna rasprava, razmjena uvida	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Jeste li ikada nekoga pogrešno razumjeli zbog govora tijela? • Koliko ste svjesni vlastitih neverbalnih signala? • Kako kultura utječe na neverbalnu komunikaciju? Grupe dijele ključne uvide s ostatkom skupine.		

Struktura lekcije 1: Uvod u neverbalnu komunikaciju

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10'	**Aktivnost:** Zagrijavanje: „Reci bez riječi“ Sudionici rade u parovima i izražavaju fraze koristeći isključivo neverbalne znakove (gestama, izrazima lica). Edukator priprema popis jednostavnih emocionalnih ili svakodnevnih fraza (npr. „Žao mi je“, „Ponosan/na sam na tebe“, „Zbunjen/a sam“, „Dođi ovamo“). Sudionici se podijele u parove. Jedan sudionik dobiva nasumičnu frazu i mora je izraziti isključivo neverbalnom komunikacijom (izrazi lica, geste, držanje tijela), dok partner pokušava pogoditi poruku. Nakon jedne ili dvije runde mijenjaju uloge. **Pitanja za refleksiju:** Edukator postavlja pitanja: • Koliko je bilo lako ili teško pogoditi poruku? • Koji su vam znakovi pomogli u razumijevanju? • Kako ste se osjećali komunicirajući bez riječi?	rad u paru, iskustveno učenje, promatranje	popis kratkih fraza (ispisan ili prikazan)

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Aktivnost: Grupna refleksija: „Tihe poruke u svakodnevnom životu“** **Sudionici se dijele u male grupe (3–4 osobe) i raspravljaju:** ● **Jeste li ikada nekoga pogrešno razumjeli zbog govora tijela?** ● **Jeste li svjesni što vaše vlastito tijelo komunicira?** ● **Kako kultura utječe na govor tijela?** **Nakon 5 minuta rasprave, 2–3 sudionika dijele ključne uvide s ostatkom skupine.**	grupna rasprava, razmjena uvida	pitanja za refleksiju (na prezentaciji ili u radnom listu), flipchart ili samoljepljivi papirići
10’	**Aktivnost: Završetak i ključne poruke** **Edukator sažima glavne naglaske:** ● **Većina komunikacije je neverbalna** ● **Neverbalni znakovi mogu pojačati ili proturječiti verbalnoj poruci** ● **Razumijevanje neverbalne komunikacije poboljšava odnose i javni nastup** **Sudionici dijele jednu novu spoznaju ili nešto što ih je iznenadilo.** ***(Opcionalno)* zadatak za domaću zadaću: promatrati jednu stvarnu interakciju i zabilježiti tri neverbalna signala te njihovo moguće značenje.**	zajednički osvrt, sažetak edukatora	prezentacija sa sažetkom, opcionalno radni list za domaću zadaću

Lekcija 2: Tišina u javnom prostoru

Ishodi učenja:

- istražiti kako se značenje može prenijeti neverbalno
- unaprijediti korištenje govora tijela, gesti i izraza lica
- razviti svijest o tome kako drugi percipiraju neverbalne poruke
- osvijestiti ulogu neverbalnih znakova u interkulturalnoj komunikaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti papiriće s različitim scenarijima (vidi primjere niže)
- osigurati otvoren prostor za slobodno kretanje sudionika
- (opcionalno) pripremiti prezentaciju za raspravu o kulturnim razlikama u gestama

Trajanje: 30 minuta

Struktura lekcije 2: Tišina u javnom prostoru

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5'	**Aktivnost:** Uvod i zagrijavanje Edukator okuplja skupinu i uvodi temu: „Danas ćemo istražiti kako komuniciramo bez riječi. U stvarnom životu naši izrazi lica, držanje tijela i geste često govore više od riječi — posebno kada smo nervozni, nesigurni ili govorimo pred drugima. Sada ćemo odglumiti različite situacije bez ijedne izgovorene riječi." Pitanja za uvod: ● Jeste li ikada nekoga pogrešno razumjeli samo na temelju izraza lica? ● Možemo li riječima lagati, a tijelom govoriti istinu? Edukator objašnjava da će sudionici raditi u grupama i izvoditi „nijeme" scene koristeći isključivo neverbalnu komunikaciju.	grupna rasprava, razmjena uvida	pitanja na prezentaciji
2-3'	**Aktivnost:** Formiranje grupa i dodjela scenarija Sudionici se dijele u grupe od 3–4 osobe. Svaka grupa izvlači jednu karticu sa scenarijem (ne smiju ga pokazati ni komentirati drugim grupama).	vođene upute	kartice sa scenarijima

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Primjeri scenarija: ● Kasnite na razgovor za posao i želite se ispričati bez riječi. ● Pokušavate zatražiti pomoć u zemlji gdje nitko ne razumije vaš jezik. ● Dva prijatelja se ponovno susreću nakon neugodne svađe. ● Potajno govorite prijatelju da njegovo ponašanje smeta drugima. ● Pokušavate razveseliti osobu koja izgleda tužno u čekaonici. Edukator objašnjava da grupe imaju 5 minuta za pripremu i 1–2 minute za izvedbu. Naglašava da tijekom pripreme i izvedbe nije dopušteno koristiti riječi, već samo neverbalnu komunikaciju.		
5'	**Aktivnost:** Priprema u grupi Grupe planiraju: ● raspodjelu uloga ● jasne geste, pokrete i izraze lica ● način neverbalnog prenošenja poruke Edukator obilazi grupe i pomaže ako je potrebno (podsjeća da ne koriste riječi ili zvukove, ali mogu koristiti prostor, predmete ili mimiku).	grupni rad	kartice sa scenarijima, dostupni predmeti (stolica, torba, mobitel, stol, papiri…)
10'	**Aktivnost:** Izvedbe Svaka grupa izvodi svoju scenu pred ostalima. Nakon svake izvedbe publika odgovara: ● Što mislite da se dogodilo? ● Kakvi su odnosi između likova? ● Koje ste emocije uočili? Poticati pljesak i podržavajuću povratnu informaciju.	grupne prezentacije, razmjena uvida	pitanja na prezentaciji, dostupni rekviziti

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5-7’	**Aktivnost: Refleksija i rasprava** **Edukator vodi raspravu:** ● **Je li bilo teško razumjeti što se događa? Zašto (ne)?** ● **Koji su neverbalni elementi najviše pomogli (izrazi lica, pokreti, geste)?** ● **Je li vas neka gesta zbunila?** ● **Jeste li ikada bili pogrešno shvaćeni zbog govora tijela?** ● **Zašto je važno biti svjestan neverbalne komunikacije u javnom nastupu?** ● **Kako se to odnosi na interkulturalne situacije?** **Zaključak edukatora:** **„Neverbalna komunikacija ima veliku ulogu u tome kako nas drugi doživljavaju. Bilo da držimo prezentaciju ili upoznajemo nekoga novog, ljudi ‘čitaju’ naše držanje, kontakt očima i geste. Kao govornici – i kao aktivni građani – moramo biti svjesni onoga što ‘govorimo’ i kada šutimo.“**	razmjena uvida	

Savjeti za edukatore:

- Potaknite kreativnost i humor, ali pazite da aktivnosti ostanu sigurne i uvažavajuće za sve sudionike
- Ako je sudionicima teško šutjeti, podsjetite ih da je osjećaj nelagode dio procesa učenja
- Ako vrijeme dopušta, ponovite aktivnost s novim scenarijima ili zamjenom uloga

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 3: Tihi govornik

Ishodi učenja:

- istražiti kako govor tijela utječe na percepciju publike
- razviti svijest o vlastitom držanju, kontaktu očima i gestama
- osvijestiti kako se stres i nervoza prenose neverbalno
- prepoznati i interpretirati suptilne neverbalne znakove kod drugih

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti kartice s kratkim temama za izlaganje
- pripremiti kartice s „tajnim ulogama" za promatrače
- organizirati prostor: rasporediti stolice za „publiku" i osigurati prostor za „pozornicu"

Trajanje: 45–55 minuta

Struktura lekcije 3: Tihi govornik

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5'	**Aktivnost:** Uvod Edukator uvodi temu neverbalne komunikacije u javnom nastupu: „Kada govorimo pred publikom, ljudi ne slušaju samo što govorimo – već i kako to govorimo. Naše ruke, pogled, držanje tijela, pa čak i način na koji se krećemo prostorom, komuniciraju samopouzdanje, nervozu ili autoritet. Danas ćemo istražiti koliko toga 'govorimo' i bez riječi." Pitanja za sudionike: ● Kakav govor tijela povezujete sa samopouzdanjem?	vođena grupna rasprava, razmjena uvida	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Što radite kada ste nervozni tijekom prezentacije?		
5’	**Aktivnost:** Postavljanje zadatka i dodjela uloga Edukator bira 4–6 volontera koji će biti „tihi govornici” (ostali sudionici promatraju). Svaki govornik izvlači karticu s temom (npr. „Moje omiljeno jelo“, „Moj hobi“, „Putovanje iz snova“, „Najbolja hrana na svijetu“). Zadatak: stati pred grupu i odglumiti prezentaciju – bez govora. Treba koristiti izraze lica, geste, držanje tijela i kontakt očima kako bi djelovali kao samopouzdan (ili nervozan) govornik. Dok se govornici pripremaju (2 minute), edukator dijeli uloge promatračima: • jedna osoba prati geste • jedna držanje tijela • jedna kontakt očima • jedna kretanje • jedna izraze lica	vođene upute	kartice s temama, kartice s ulogama promatrača (ili upute na prezentaciji)
25-30 minutes	**Aktivnost:** Simulacija i promatranje Svaki „tihi govornik” izvodi svoju prezentaciju (1–2 minute). Mogu oponašati pokazivanje na ekran, korištenje slajdova ili interakciju s publikom – ali bez govora. Nakon svake izvedbe edukator potiče povratnu informaciju: • Koje ste emocije primijetili? • Koje su geste ili elementi govora tijela prenijeli poruku? • Je li govornik djelovao nervozno ili samopouzdano? Zašto? • Je li nešto bilo nejasno ili neprirodno?	grupne prezentacije, rasprava, razmjena uvida	dostupni rekviziti u prostoru, pitanja na prezentaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Dodatna pitanja: ● Kako ste se osjećali u tišini – kao govornik ili kao publika? ● Što ste naučili promatrajući druge?		
5 minutes	**Aktivnost:** Ponovljena izvedba Edukator poziva jednog ili dva sudionika da ponove izvedbu, ali ovaj put svjesno mijenjajući govor tijela kako bi djelovali samopouzdanije ili nervoznije.	prezentacija	prostor za izvedbu
5-10 minutes	**Aktivnost:** Završna refleksija Edukator zaključuje: „Često mislimo da su riječi najvažniji dio prezentacije – ali neverbalna komunikacija oblikuje kako nas drugi doživljavaju, koliko nam vjeruju i koliko ostaju angažirani." Pitanja za raspravu: ● Što vas je najviše iznenadilo u ovoj aktivnosti? ● Koliko kontrole imamo nad vlastitim govorom tijela? ● Koje strategije nam mogu pomoći da budemo svjesniji svoje neverbalne komunikacije?	razmjena uvida	pitanja na prezentaciji

Savjeti za edukatore:

- Umirite sudionike koji su nervozni – naglasite da je cilj osvještavanje, a ne izvedba
- Koristite humor kako biste smanjili napetost i normalizirali nelagodu
- Ako je moguće, uz dopuštenje sudionika snimite kratke isječke i koristite ih za dodatnu refleksiju

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 4: Ogledalo – emocionalni odrazi

Ishodi učenja::

- razviti osjetljivost na izraze lica i govor tijela
- unaprijediti empatiju i prepoznavanje emocija kroz „zrcaljenje“
- osvijestiti kako se emocije prenose bez riječi
- uvježbati aktivno promatranje i koncentraciju

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti papiriće s različitim emocionalnim stanjima (vidi primjere niže)
- osigurati otvoren prostor kako bi parovi mogli stajati jedan nasuprot drugome
- pripremiti prostor za zajedničku refleksiju na kraju

Trajanje: 30 minuta

Struktura lekcije 4: Ogledalo – emocionalni odrazi

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
3-5’	**Aktivnost:** Zagrijavanje Edukator vodi kratku aktivaciju. Sudionici ustaju, odmiču se od stolica i stolova: „Zagrijmo lice i tijelo. Ispružite ruke, zarolajte ramenima, napravite smiješno lice, zatim sretno lice, iznenađeno lice, ljutito lice…” Ova aktivnost pomaže sudionicima da se opuste i lakše izražavaju kroz pokret.	vođene upute	nije potrebno (ili popis aktivnosti na prezentaciji)

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

2-3’	**Aktivnost:** Upute za rad u paru Edukator dijeli sudionike u parove koji stoje jedan nasuprot drugome. Objašnjenje: „Naizmjenično ćete biti glumac i ogledalo. Glumac će bez riječi prikazati emociju koristeći izraze lica, držanje tijela i pokret — bez govora, pokazivanja ili korištenja predmeta. Ogledalo mora što preciznije oponašati pokrete, kao odraz u stvarnom vremenu.” Svaki „glumac” dobiva papirić s emocijom (ili mu se emocija šapne). Primjeri emocija: zbunjenost, uzbuđenje, dosada, ljutnja, strah, ponos, nervoza, samopouzdanje, znatiželja. Partner koji je „ogledalo” ne zna koja je emocija u pitanju. Aktivnost se provodi u dva kruga, nakon čega sudionici zamjenjuju uloge. Emocije se ponovno raspodjeljuju kako bi se izbjeglo ponavljanje.	vođene upute	kartice s emocijama
10-12’	**Aktivnost:** Simulacija Svaki krug traje 1 minutu: 2. krug: sudionik A = glumac, sudionik B = ogledalo 3. krug: zamjena uloga *(Opcionalno)* ponoviti s intenzivnijim ili suptilnijim emocijama. Nakon svakog kruga sudionici pogađaju emociju i kratko raspravljaju: ● Što vam je pomoglo prepoznati emociju? ● Je li nešto bilo nejasno? ● Kako ste se osjećali dok ste oponašali ili bili oponašani? Moguće je uvesti i „zamrznuti trenutak” gdje svi zastanu i promatraju izraze drugih.	rad u paru, grupna rasprava	pitanja na prezentaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5-7’	**Aktivnost: Refleksija i rasprava** **Edukator okuplja skupinu i postavlja pitanja:** ● **Kako se osjećate kada vas netko „zrcali”?** ● **Što ste primijetili u držanju tijela i izrazima lica?** ● **Jesu li neke emocije bile lakše ili teže za izražavanje?** ● **Zašto je važno prepoznavati ove signale u javnom nastupu i komunikaciji?** **Zaključak:** **„U komunikaciji — posebno u vodstvu ili radu s grupama — stalno ‘čitamo’ emocionalne signale. Razumijevanje govora tijela pomaže nam izgraditi povjerenje, primjereno reagirati i bolje uključiti publiku.**	vođena rasprava	**pitanja na prezentaciji**

Savjeti za edukatore:

- koristite smiren ton ili laganu pozadinsku glazbu kako biste potaknuli fokus
- kombinirajte suptilne i izražene emocije (npr. nesigurnost i radost)
- potičite izražavanje kroz sporije pokrete, a ne pretjerano glumljenje
- aktivnost se može proširiti na grupni rad (jedan glumac, više „ogledala“)

Lekcija 5: Statusni hod – Tko je glavni?

Ishodi učenja:

- istražiti kako se status i samopouzdanje prenose kroz držanje tijela, kretanje i izraze lica

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- osvijestiti kako ljudi percipiraju i projiciraju društvene uloge i hijerarhiju kroz neverbalne signale
- promisliti o vlastitoj prisutnosti i naučiti kako je svjesno prilagoditi u javnom nastupu ili radu u grupi

Priprema (od strane edukatora):

- osigurati otvoren prostor za kretanje i interakciju
- pripremiti kartice s ulogama/statusima (opcionalno)

Trajanje: 40–45 minuta

Struktura lekcije 5: Statusni hodi – Tko je glavni?

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5'	**Aktivnost:** Uvod i zagrijavanje Edukator uvodi koncept: „Status nije samo pitanje titule ili novca. Stalno ga izražavamo neverbalno – kroz način na koji hodamo, gledamo druge, držimo glavu ili zauzimamo prostor. U javnom nastupu, dojam samopouzdanja može učiniti da djelujemo uvjerljivije, čak i kada je sadržaj isti." Zagrijavanje: Sudionici hodaju po prostoru na uobičajen način. Zatim edukator daje upute: ● hodajte kao da ste jako umorni ● kao da kasnite na nešto važno ● kao da „držite kontrolu nad prostorijom" ● kao da želite nestati i biti neprimjetni	vođene upute	*(opcionalno) slike primjera dobrog i lošeg držanja

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Cilj je potaknuti tjelesnu osviještenost.		
5-7’	**Aktivnost: Statusni hodovi – individualno istraživanje** **Edukator objašnjava tri razine statusa:** ● **vrlo nizak status** ● **neutralan status** ● **vrlo visok status** **Sudionici nastavljaju hodati dok edukator daje upute:** ● **„Hodajte kao osoba s razinom statusa 1 (vrlo nizak status)”** ● **zatim razina 2 (neutralno)** ● **zatim razina 3 (vrlo visok status)** **Pitanja za refleksiju:** ● **Kako se vaš hod promijenio?** ● **Što se promijenilo u držanju tijela i izrazu lica?** ● **Jeste li izbjegavali ili tražili kontakt očima?** ● **Kako ste se osjećali dok vas drugi gledaju?** **Aktivnost se može ponoviti uz poticanje pretjerivanja i varijacija.**	vođene upute	razine statusa prikazane na prezentaciji
20 – 25’	**Aktivnost: Rad u paru – nijeme interakcije** **Svaki sudionik nasumično izvlači karticu sa statusom (1–10) i ne smije otkriti svoj broj.** **Edukator formira parove. Svaki par izvodi nijemu interakciju, npr.:** ● **susret na networking događaju** ● **ulazak u prostoriju i odabir mjesta** ● **mimoilaženje u hodniku**	rad u paru, grupna rasprava	kartice sa statusima (1–10), upute na prezentaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• **natjecanje za posljednje slobodno mjesto** **Sudionici koriste isključivo govor tijela kako bi izrazili svoj status:** • **držanje tijela** • **kretanje** • **kontakt očima** • **brzinu kretanja** • **korištenje prostora** **Primjeri:** • **visoki status (9–10): samouvjeren hod, direktan pogled, zauzimanje prostora** • **niski status (2–3): izbjegavanje pogleda, nesigurno kretanje, povlačenje** **Nakon 30–60 sekundi, promatrači ili edukator pogađaju tko ima viši status.** **Sudionici zatim mijenjaju partnere i izvlače nove kartice.** **Pitanja za raspravu:** • **Jesu li uloge statusa bile jasne?** • **Je li netko pogrešno interpretirao ponašanje?** • **Kako ste se osjećali u ulozi visokog ili niskog statusa?**		
5-10’	**Aktivnost: Završna refleksija** **Pitanja:** • **Koji su pokreti ili ponašanja najviše ukazivali na status?** • **Je li se vaša percepcija promijenila ovisno o držanju tijela ili kontaktu očima?** • **Kako se ovo može primijeniti u javnom nastupu ili profesionalnim situacijama?**	vođena rasprava	**pitanja na prezentaciji**

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Zaključak edukatora: **„Neverbalna komunikacija ne izražava samo emocije – ona prenosi i dojam vodstva, samopouzdanja i utjecaja. Svjesnost o tome pomaže nam prilagoditi vlastitu prisutnost ovisno o cilju i publici."**		

Tablica X: Primjeri razina statusa i uloga

Razina statusa	Primjer uloge	Kako je prikazati (neverbalno)
1	**Nervozni pripravnik prvog dana**	**Pogled prema dolje, spuštena ramena, minimalan kontakt očima, nesigurni koraci**
2	**Novi učenik koji se ne osjeća ugodno**	**Oprezni pokreti, izbjegavanje interakcije, čekanje drugih**
3	**Nesiguran tražitelj posla**	**Povremen kontakt očima, nesigurno držanje, nervozne ruke**
4	**Asistent s ograničenim utjecajem**	**Prati druge, suzdržane geste, zatvorenije držanje**
5	**Prosječan član tima**	**Uravnoteženo držanje, neutralna komunikacija**

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

6	**Iskusni zaposlenik**	**Blaga asertivnost, opušteni pokreti, stabilno držanje**
7	**Samouvjeren voditelj grupe**	**Kontakt očima, inicijativa, usmjeravanje drugih**
8	**Karizmatičan govornik**	**Uspravno držanje, kontrolirane geste, mirno samopouzdanje**
9	**VIP gost ili menadžer**	**Zauzima prostor, prirodne geste, očekuje pažnju**
10	**CEO ili slavna osoba**	**Snažna prisutnost, opuštena dominacija, očekuje fokus drugih**

Savjeti za edukatore:

- potaknite sudionike na eksperimentiranje i izražajnost
- naglasite da je cilj osvještavanje, a ne „glumačka izvedba“
- osigurajte sigurno i podržavajuće okruženje

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 6: Tihi red

Ishodi učenja:

- uvježbati prepoznavanje i izražavanje emocija i namjera bez riječi
- istražiti kako ponašanje tijela prenosi hitnost, status, osobnost i emocije
- osvijestiti suptilne neverbalne signale koje šaljemo i primamo u svakodnevnim situacijama
- unaprijediti vještine improvizacije, promatranja i prepoznavanja emocija

Priprema (od strane edukatora):

- označiti prostor za scenu (npr. stolice ili označeno mjesto za red čekanja)
- pripremiti kartice s ulogama/scenarijima za sudionike

Trajanje: 40–45 minuta

Struktura lekcije 6: Tihi red

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5-7'	**Aktivnost: Postavljanje scene i zagrijavanje** **Edukator objašnjava:** **„Ova se aktivnost odvija u redu čekanja — kod liječnika, na aerodromu, u banci ili na koncertu. Igrat ćete različite likove, svaki sa svojim raspoloženjem, namjerom i pozadinom. Nećete smjeti govoriti. Sve ćete izražavati govorom tijela, pokretima, držanjem i izrazima lica."** **Kratko zagrijavanje:** ● **opuštanje tijela kroz slobodno kretanje, istezanje i tresenje ruku i nogu** ● **hodanje uz izražavanje različitih emocija (iritacija, nervoza, uzbuđenje, dosada)**	vođene upute	upute za zagrijavanje (na prezentaciji)

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• **vježbanje izraza lica u paru**		
2-3’	**Aktivnost:** Dodjela uloga Svaki sudionik dobiva karticu s ulogom (ili mu se scenarij dodjeljuje usmeno). **Primjeri uloga:** • kasnite na važan razgovor za posao • skrivate se od nekoga koga ne želite vidjeti • nervozni ste zbog liječničkih nalaza • dosadno vam je i frustrirani ste zbog čekanja • VIP ste i smatrate da imate pravo preskočiti red • potajno ste zaljubljeni u osobu ispred sebe • pokušavate prisluškivati ljude ispred sebe • pokušavate ne kihnuti • glumite smirenost, ali ste jako tjeskobni • ljuti ste jer je netko preskočio red • jako ste uzbuđeni jer ste upravo dobili dobre vijesti • pokušavate flertovati s nekim u blizini Sudionici se dijele u dvije skupine: izvođače i promatrače. U prvom krugu izvođači pripremaju ulogu, a promatrači ostaju u prostoru i bilježe opažanja prema zadanim pitanjima. Nakon prvog kruga zamjenjuju uloge.	vođene upute	kartice sa scenarijima, pitanja na prezentaciji
10- 15’	**Aktivnost: Simulacija – scena „tihi red”** **Edukator postavlja kontekst (npr. „Čekate autobus koji kasni”).** **Sudionici ulaze jedan po jedan i preuzimaju svoju ulogu bez govora.** **Komunikacija se odvija isključivo neverbalno (izrazi lica, pogled, geste, držanje, udaljenost, kretanje – bez dodira i bez govora).**	iskustveno učenje, promatranje	**kartice, pitanja na prezentaciji**

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Scena traje 3–5 minuta uz prirodnu, sporiju improvizaciju. **Nakon jednog kruga skupine zamjenjuju uloge.** **Pitanja za promatrače:** ● **Koje ste likove najlakše prepoznali? Što vam je pomoglo?** ● **Jesu li neke uloge bile nejasne? Zašto?** ● **Je li vas neko ponašanje iznenadilo ili zaintrigiralo?**		
7-10’	**Aktivnost: Refleksija** **Edukator postavlja pitanja:** ● **Koju ste ulogu imali i kako ste je izrazili bez riječi?** ● **Koje ste neverbalne znakove koristili?** ● **Je li vam bilo teško ostati u ulozi bez govora? Zašto?** ● **Jeste li imali osjećaj da su vas drugi razumjeli?** ● **Jeste li ikada osjetili da vaše tijelo šalje drugačiju poruku od namjeravane?**	**vođena rasprava**	**pitanja na prezentaciji**
7-10’	**Aktivnost:** Završna rasprava ● Što ova aktivnost pokazuje o neverbalnoj komunikaciji u stvarnom životu? ● Jeste li ikada pogrešno protumačili nečiji govor tijela ili bili pogrešno shvaćeni? ● Koliko se oslanjamo na neverbalnu komunikaciju u svakodnevnim situacijama? ● Zašto je važno biti svjestan vlastitog govora tijela u javnom ili profesionalnom kontekstu? ● Kako nam ova svijest može pomoći da budemo bolji govornici? **Zaključak edukatora:** „Ova simulacija pokazuje koliko komuniciramo bez riječi — i koliko lako može doći do nesporazuma ako nismo svjesni svojih signala. Razumijevanje neverbalne komunikacije pomaže nam biti jasniji, sigurniji i empatičniji.	vođena rasprava	**pitanja na prezentaciji**

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Savjeti za edukatore:

- potaknite suptilnu glumu – izbjegavajte pretjerivanje osim ako to zahtijeva uloga
- naglasite kako mali signali (prekrižene ruke, uzdah, pogled) nose veliku poruku
- potaknite promatrače da zapisuju opažanja i usporede interpretacije
- prilagodite scenarij interesima sudionika (npr. razgovor za posao, koncert, ured)

Lekcija 7: Neizrečeni krug

Ishodi učenja:

- prepoznati i interpretirati izraze lica i suptilne neverbalne signale
- razviti empatiju i emocionalnu inteligenciju kroz reagiranje na tihe emocionalne poruke
- povećati svijest o tome kako izrazi lica, držanje i „energija" utječu na druge
- istražiti grupnu dinamiku i društvene uloge kroz neverbalnu interakciju

Priprema (od strane edukatora):

- osigurati veći otvoreni prostor za kretanje i grupni rad
- pripremiti kartice s emocijama (opcionalno)
- (opcionalno) pripremiti smirenu pozadinsku glazbu

Trajanje: 40–45 minuta

Struktura lekcije 7: Neizrečeni krug

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5’	**Aktivnost: Uvod i zagrijavanje** **Edukator uvodi temu:** **„U svakodnevnom životu stalno ‘čitamo’ izraze lica i energiju drugih, često bez svjesnog razmišljanja. Danas ćemo istražiti kako suptilni neverbalni signali utječu na interakciju u grupi — i što se događa kada izražavamo ili skrivamo emocije bez riječi.”** **Zagrijavanje:** ● **istezanje i „razgibavanje” lica** ● **vježba ogledala u paru (izrazi lica)** ● **kratka improvizacija pokretom uz osnovne emocije (radost, ljutnja, zbunjenost, anksioznost)**	vođene upute	upute na prezentaciji
2’	**Aktivnost:** Upute i formiranje kruga Sudionici formiraju široki krug okrenut prema unutra i tijekom aktivnosti ostaju u tišini. Edukator odabire jednog sudionika koji ulazi u sredinu kruga i dobiva karticu s emocijom koju treba neverbalno izraziti.	**vođene upute**	**kartice s emocijama**
15’	**Aktivnost: 1. krug – Hod emocija** **Sudionik u sredini dobiva emociju (npr. „ljubomora“, „strah“, „samopouzdanje“, „neugoda“, „prisiljeno oduševljenje”) i polako se kreće unutar kruga, uspostavljajući kontakt očima s drugima te izražavajući emociju isključivo izrazima lica, pogledom i držanjem tijela.** **Sudionici u krugu promatraju i pokušavaju prepoznati emociju – bez govora i bez reakcije.** **Nakon otprilike 1 minute, sudionik se vraća u krug, a edukator vodi kratku raspravu:** ● **Što ste vidjeli?**	grupni rad, razmjena uvida	kartice s emocijama, upute na prezentaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• **Što vam je pomoglo prepoznati emociju?** • **Je li bilo pogrešnih interpretacija?** **Aktivnost se ponavlja s 3–4 sudionika i različitim emocijama.**		
10-15 ‘	**Aktivnost:** 2. krug – Tihe interakcije Edukator odabire dva sudionika i daje im različite, tajne upute (npr. „sumnjičav si prema toj osobi” i „diviš joj se”). Sudionici se susreću u sredini kruga i imaju 30–45 sekundi za neverbalnu interakciju koristeći: • kontakt očima • držanje tijela • suptilne izraze lica Promatrači pokušavaju protumačiti odnos i dinamiku. Nakon izvedbe slijedi rasprava: • Kakav je bio odnos? • Što ste primijetili? • Jesu li se emocije slagale ili sukobljavale? Mogući parovi uloga: • „Nešto skrivaš” vs. „Pokušavaš se povezati” • „Bojiš se govoriti” vs. „Želiš dominirati” • „Sviđa ti se ta osoba” vs. „Nisi siguran/na u nju”	rad u paru, iskustveno učenje, razmjena uvida	**kartice s uputama**
5-7’	**Aktivnost: Refleksija i zaključak** **Edukator vodi završnu raspravu:**	vođena rasprava	pitanja na prezentaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• **Koje su emocije bile lake, a koje teške za izražavanje bez riječi?** • **Koliko često u stvarnom životu pogrešno tumačimo druge?** • **Kako nam svijest o izrazima lica i prisutnosti može pomoći u razgovorima za posao, timskom radu ili javnom nastupu?** **Zaključak:** **„Razumijevanje i upravljanje neverbalnim signalima — osobito izrazima lica — pomaže nam izgraditi povjerenje, prilagoditi se različitim ljudima i postati učinkovitiji komunikatori."**		

Savjeti za edukatore:

- koristite složenije emocije (npr. zavist, nelagoda, divljenje, sumnja) kako biste dodatno izazvali sudionike
- naglasite da je suptilnost snažnija od pretjeranog izražavanja
- potičite mirno i uvažavajuće promatranje – aktivnost može biti emocionalno intenzivna za neke sudionike

Lekcija 8: Statusni hod

Ishodi učenja:

- razumjeti kako se status, moć i samopouzdanje prenose kroz držanje tijela, prostor i tempo kretanja
- promatrati i kontrolirati kako govor tijela utječe na dojam koji ostavljamo
- povećati svijest o tome kako neverbalni signali utječu na grupnu dinamiku i autoritet
- unaprijediti tjelesnu izražajnost i suptilne izvedbene vještine

Priprema (od strane edukatora):

- osigurati otvoren prostor za slobodno kretanje
- pripremiti kartice s razinama statusa ili uputama
- (opcionalno) pripremiti rekvizite (stolice, marame, bilježnice) za označavanje uloga

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Trajanje: 40–50 minuta

Struktura lekcije 8: Statusni hod

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
5’	**Aktivnost: Zagrijavanje – neutralni hod** **Edukator vodi sudionike kroz vježbu:** ● **hodanje prostorom na neutralan način (bez emocija, bez uloge)** ● **osvještavanje držanja tijela, pogleda, tempa i pokreta ruku** ● **prijelaz iz neutralnog u samouvjereno, pa u nesigurno držanje** **„Zamislite da hodate javnim prostorom u kojem se osjećate potpuno samouvjereno. Sada promijenite – hodajte kao da vam je neugodno ili ste nesigurni. Kako se mijenjaju vaš tempo, držanje ili pogled?”** **Kratka rasprava:** ● **Koje ste promjene primijetili?** ● **Kako se promijenio vaš dojam/prisutnost?**	vođene upute	pitanja na prezentaciji
15-20’	**Aktivnost: Simulacija statusnog hoda** **1. krug – hod prema dodijeljenom statusu (5–7 min):** **Svaki sudionik dobiva razinu statusa od 1 (nizak) do 10 (visok) i zadržava je u tajnosti.** **Sudionici se kreću prostorom i neverbalno izražavaju svoj status:** ● **visok status: uspravno držanje, miran tempo, direktan pogled, otvorene geste**	**iskustveno učenje, promatranje**	kartice sa statusima, pitanja na prezentaciji

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• **nizak status: spuštena ramena, nesigurni koraci, izbjegavanje pogleda, mali pokreti** **Tijekom tihih interakcija pokušavaju procijeniti status drugih.** **Refleksija:** • **Na temelju čega ste donosili zaključke?** • **Koji su neverbalni znakovi upućivali na status?** • **Kako se status mijenja u grupnom kontekstu?**		
15-20’	**Aktivnost: 2. krug – „zamrznute slike” statusa** **Sudionici se dijele u grupe od 3–4 osobe. Svaka grupa dobiva scenarij, npr.:** • **poslovni sastanak** • **učionica** • **timski projekt** • **zabava s VIP gostom** • **situacija rješavanja konflikta** **Zadatak: stvoriti „zamrznutu sliku” (tableau) koja neverbalno prikazuje:** • **tko ima moć** • **tko je isključen** • **tko traži pažnju** • **tko je samouvjeren ili nesiguran** **Ostali promatraju i analiziraju:** • **Tko djeluje kao vođa?** • **Tko izgleda nesigurno ili isključeno?** • **Koji su znakovi to pokazali?** **Edukator potiče raspravu o hijerarhiji i brzini kojom procjenjujemo društvene uloge.**	**grupni rad, promatranje, rasprava**	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

5’	**Aktivnost:** Refleksija i prijenos u stvarni život Pitanja za raspravu: ● U kojim situacijama u stvarnom životu osjećamo nizak ili visok status? ● Kako možemo prilagoditi govor tijela da djelujemo samouvjerenije? ● Možemo li pogrešno protumačiti nečiji govor tijela? **Zaključak edukatora:** „Status se stalno mijenja — i često šaljemo signale bez da smo toga svjesni. Razumijevanjem vlastitog držanja, kretanja i korištenja prostora možemo svjesno oblikovati dojam koji ostavljamo i bolje razumjeti druge.”	**vođena rasprava**	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by
the European Union

Tablica X: Razine statusa

Razina	Opis statusa	Kako ga izraziti neverbalno
1	Potpuno poražen ili posramljen	Povlačenje, pogrbljeno držanje, pogled prema dolje
2	Vrlo sramežljiv ili nesiguran	Mali koraci, izbjegavanje blizine, nervozne geste
3	Anksiozan, ali funkcionalan	Kruto tijelo, nesigurno kretanje, nemirne ruke
4	Pristojan, ali nesiguran	Neutralno držanje, ustupa prostor drugima
5	Neutralan i opušten	Uravnoteženo kretanje, povremeni kontakt očima
6	Smiren i samouvjeren	Uspravno držanje, ciljano kretanje
7	Asertivan vođa	Snažan kontakt očima, inicijativa
8	Autoritet	Zauzima prostor, stabilan tempo
9	Karizmatična ili poznata osoba	Dominantna prisutnost, opušteno samopouzdanje
10	Elita / „nedodirljiv”	Minimalno reagira, očekuje pažnju drugih

Savjeti za edukatore:

- naglasite da status nije „dobar” ili „loš” – to je komunikacijski alat
- potaknite suptilne pokrete – nije potrebna pretjerana ekspresija
- scenarije možete prilagoditi profesionalnom kontekstu ili interesima sudionika

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Modul 3: Učinkovit i zanimljiv govor

Glavne teme i trajanje

U okviru Modula 3: Učinkovit i zanimljiv govor, sudionici će učiti i razvijati vještine povezane s: analizom konteksta (publika, prigoda, ciljevi, vlastito znanje), strukturiranjem govora (uvod, razrada i zaključak) te izvedbom govora (različiti načini izlaganja i jezik izražavanja).

Modul 3 uključuje pripremu uvodne lekcije te smjernice i nastavne materijale za 6 sati (360 minuta) rada uživo kroz vježbe i scenarije iz stvarnog života. Ovih sedam radionica temeljenih na dramskim tehnikama osmišljeno je kako bi polaznicima omogućilo postupni razvoj kompetencija javnog nastupa kroz kreativnost, samoizražavanje i refleksiju. Svaka se lekcija nadovezuje na prethodnu, koristeći postupno uvođenje složenosti kako bi se sudionici vodili od razumijevanja publike i strukture govora prema izvedbi, samopouzdanju i prezentacijskim vještinama.

Edukatori se potiču da prilagode trajanje i dubinu sadržaja potrebama svoje skupine, uz održavanje ravnoteže između kretanja, govora, pisanja i rasprave.

Ishodi – modul

Znanja:

- navesti i opisati glavna načela analize publike
- prepoznati glavne vrste govora prema njihovoj svrsi
- navesti i opisati glavne dijelove govora i njihove karakteristike
- razviti samopouzdanje u sposobnost oblikovanja jasnog i učinkovitog govora

Vještine:

- povećati svijest o vlastitim pristranostima (kritičko razmišljanje)
- unaprijediti sposobnosti zaključivanja i istraživanja
- koristiti različite tehnike za izradu strukture govora
- razvijati narativne vještine kroz pisanje
- oblikovati i izvesti jasan i učinkovit govor
- iznijeti argumentiranu evaluaciju govora

Stavovi:

- povećana svijest o važnosti dobre pripreme za učinkovit govor
- prijelaz s usmjerenosti na temu na usmjerenost na publiku
- povećana svijest o važnosti načina („kako“) izlaganja govora

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 1: Postavljanje pozornice – upoznaj svoju publiku

Ishodi učenja

- prepoznati kako tip publike i njezina očekivanja utječu na oblikovanje poruke
- prilagoditi ton, primjere i stil izlaganja različitim publikama.

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti papiriće s različitim tipovima publike (npr. školska djeca, stručnjaci, umirovljenici, aktivisti)
- osigurati otvoren prostor za kretanje i grupne „zamrznute slike".

Trajanje: 45 minuta

Struktura lekcije 1: Postavljanje pozornice – upoznaj svoju publiku

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10'	**Aktivnost:** Zagrijavanje – promjena publike Sudionici izgovaraju neutralnu rečenicu („Dobro jutro svima") zamišljajući različite publike: djecu, direktore, vršnjake, prosvjednike. Ostali pogađaju o kojoj je publici riječ.	igranje uloga, improvizacija, grupna rasprava	
25'	**Aktivnost:** Glavna aktivnost – portreti publike U manjim grupama sudionici stvaraju „zamrznutu sliku" (tableau) određene publike (npr. nezainteresirani učenici, znatiželjni klijenti, ljuta masa). Ostali opisuju što vide i raspravljaju:	dramski tableau, grupni rad, prezentacija	papirići s tipovima publike, flipchart, markeri

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Kako se govornik treba ponašati da uspostavi kontakt s takvom publikom? Svaka grupa zatim osmišljava tri strategije prilagodbe: • ton • primjeri • vizualna podrška Grupe prezentiraju svoje ideje ostalima.		
10'	**Aktivnost:** Refleksija Rasprava: • Kako razumijevanje publike utječe na našu poruku?	vođena refleksija	

Savjeti za edukatore:

- potaknite izražajan govor tijela u „zamrznutim slikama" kako bi sudionici lakše istražili energiju publike i reakcije
- naglasite empatiju kao ključnu vještinu – razumijevanje načina na koji drugi misle i osjećaju jača komunikaciju

Lekcija 2: Od riječi do priče

Ishodi učenja

- razumjeti i primijeniti osnovnu strukturu priče i govora
- organizirati ideje logički i jasno ih prezentirati

Priprema (od strane edukatora):

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- pripremiti dva skupa riječi: glagole i imenice (po jedan za svaku grupu)
- ispisati „Handout 1" i „Handout 2" s popisima riječi

Trajanje: 45 minuta

Struktura lekcije 2: Od riječi do priče

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10'	**Aktivnost:** Zagrijavanje – pomiješane priče Edukator čita kratke, nepovezane rečenice iz poznate priče ili govora. Sudionici zajednički pokušavaju složiti rečenice u logičan redoslijed. **Refleksija:** ● Što je olakšalo ili otežalo praćenje? ● Koji su vam tragovi pomogli u rekonstruiranju priče?	rekonstrukcija priče, rasprava	pripremljeni tekst
30'	**Aktivnost:** Glavna aktivnost – od riječi do priče Svaka grupa dobiva dva popisa riječi – glagole i imenice. Sudionici ih čitaju i raspravljaju o mogućim povezivanjima. Zadatak: zamisliti da riječi dolaze iz nedovršene priče i odgovoriti: ● Kakva bi to priča mogla biti? (žanr, ton, ključni događaji) ● Tko ju je napisao? (osmisliti kratak opis autora – dob, pozadina, motiv) ● Koja je glavna poruka? Zatim izrađuju jednostavnu strukturu: ● početak	grupno osmišljavanje, igranje uloga, tableau, pripovijedanje u paru	Handout 1 (glagoli), Handout 2 (imenice), flipchart, mjerač vremena

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

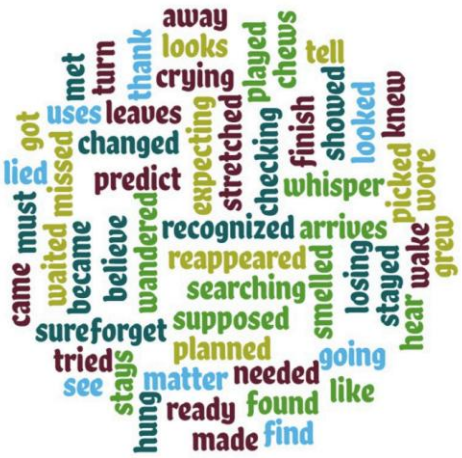
	• sredina • završetak **„Živi storyboard”:** Grupa prikazuje strukturu kroz tri „zamrznute slike”: • scena 1 – početak • scena 2 – zaplet/sukob • scena 3 – rasplet Ostatak grupe pogađa što se događa u svakoj sceni. **Završni dio:** Sudionici se raspoređuju u dvije linije i pričaju priču partneru (3 minute), fokusirajući se na jasnoću i logičan slijed. Zatim mijenjaju partnere i ponavljaju priču, svaki put je dodatno usavršavajući. **Poticajna pitanja edukatora:** • Koje ste detalje dodali ili izostavili kako bi priča bila jasnija? • Jeste li zadržali isti redoslijed ili ga mijenjali? Zašto?		
5’	**Aktivnost: Refleksija** **Grupna rasprava:** • **Koliko su vaše priče bile slične?** • **Koja vam se najviše svidjela?** • **Koliko su slični bili „autori”?** • **Kako ste se osjećali tijekom aktivnosti?** • **Je li se vaš način pripovijedanja promijenio?** • **Koliko ste bili sigurni u svoju priču prije, a koliko sada?**	grupna refleksija	

Radni materijal 1

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221



Radni materijal 2



Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Savjeti za edukatore:

- Tijekom „speed dating" dijela podsjetite sudionike na aktivno slušanje – to pomaže u poboljšanju narativnog toka i prilagodbi publici.

Lekcija 3: Izgradnja argumenata i uvjeravanje

Ishodi učenja:

- konstruirati uvjerljive argumente koristeći logiku i emocije
- braniti stavove pod pritiskom uz poštivanje tuđih mišljenja

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti 3–4 teme za raspravu (ispisati ili zapisati)
- pripremiti samoljepljive papiriće i markere

Trajanje: 45 minuta

Struktura lekcije 3: Izgradnja argumenata i uvjeravanje

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10'	**Aktivnost:** Zagrijavanje – slažem se / ne slažem se Edukator označava suprotne strane prostorije natpisima „Slažem se" i „Ne slažem se". Čita 4–5 tvrdnji (npr. „Društvene mreže čine ljude sretnijima"). Sudionici se pozicioniraju ovisno o svom stavu. Edukator postavlja pitanja:	kretanje, grupna rasprava, zauzimanje stava	popis tema

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• Zašto ste odabrali ovu stranu? • Je li netko promijenio mišljenje nakon što je čuo druge? **Primjeri tema:** • „Tehnologija povezuje ljude.” / „Tehnologija izolira ljude.” • „Trebali bismo imati četverodnevni radni tjedan.” • „Javni nastup treba biti dio školskog kurikuluma.” • „Umjetna inteligencija potiče kreativnost.” / „Umjetna inteligencija ubija kreativnost.”		
30’	***Aktivnost:*** *Glavna aktivnost – kazalište debate* *Sudionici se dijele u dvije grupe. Svaka dobiva suprotnu stranu iste teme.* *Grupe imaju 10 minuta za pripremu kratke „debate u izvedbi” koristeći strukturu:* • *uvodna izjava (30 sekundi) – predstavljanje stava* • *argumenti (2 minute) – 2–3 člana iznose dokaze ili primjere (logika + emocije)* • *završna izjava (30 sekundi) – završni apel publici* *Potiče se izražajna izvedba, kretanje i korištenje gesti ili rekvizita.* *Obje grupe nastupaju pred publikom. Nakon toga publika glasuje pomoću papirića:* • *za uvjerljivije argumente* • *za zanimljiviju izvedbu* ***Pitanja edukatora:*** • *Koje ste emocionalne tehnike koristili?* • *Koji su argumenti bili logični, a koji su se oslanjali na vrijednosti ili empatiju?*	dramska debata, grupni rad, improvizacija, „hot seat”	samoljepljivi papirići, mjerač vremena, papir, markeri

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Hot seat: *Jedan ili dva govornika iz svake grupe sjedaju na „vruću stolicu".* *Publika im postavlja spontana pitanja, a oni odgovaraju i brane svoje stavove.* ***Pitanja za refleksiju:*** ● *Kako ste se osjećali braneći svoj stav pod pritiskom?* ● *Jeste li prilagodili argumente reakcijama publike?*		
5'	**Aktivnost:** Refleksija Sudionici u krugu raspravljaju: ● Što govornika čini uvjerljivim? ● Kako logika i emocije djeluju zajedno? ● Kako argumente učiniti manje „napadačkima", a više usmjerenima na razumijevanje? Svaki sudionik daje povratnu informaciju (2 zvjezdice i jedna želja): ● nešto što je bilo dobro ● još jedna snaga ● prijedlog za poboljšanje	vršnjačka povratna informacija, refleksija	samoljepljivi papirići, olovke

Lekcija 4: Pronalaženje vlastitog glasa u pisanju

Ishodi učenja:

- pisati izražajno i autentično, razvijajući osobni stil i ritam
- istražiti kako emocija i ritam čine govor zanimljivijim

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Priprema (od strane edukatora):

- osigurati papir, olovke i ploču; pripremiti popis jednostavnih rečenica za zagrijavanje

Trajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 4: Pronalaženje vlastitog glasa u pisanju

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10'	***Aktivnost:*** *Zagrijavanje – jedna rečenica, mnogo glasova* *Edukator na ploču piše jednostavnu rečenicu (npr. „Spremni smo.").* *Sudionici je naizmjenično čitaju različitim tonovima: ljutito, veselo, formalno, nervozno, sarkastično, inspirativno.* ***Rasprava:*** ● *Što se promijenilo u vašem glasu ili tijelu kada se promijenio ton?* ● *Kako ton utječe na značenje i percepciju publike?*	dramska improvizacija, refleksija	ploča, markeri
25'	***Aktivnost:*** *Glavna aktivnost – unutarnji monolog* *Sudionici razmišljaju o situaciji ili uvjerenju koje im je važno (npr. prevladavanje izazova, nešto što ih frustrira ili motivira).* *Pišu kratak unutarnji monolog (10–12 redaka) započinjući s:* ● *„Volio/la bih da ljudi razumiju da…"* ● *„Kad bih mogao/la svijetu reći jednu stvar, to bi bilo…"* *Naglasak je na iskrenosti, emociji, ritmu i prirodnom izrazu – ne na savršenoj gramatici.*	kreativno pisanje, zamjena uloga, interpretativno čitanje	papir, olovke

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	U parovima: ● *sudionici čitaju svoje tekstove naglas, eksperimentirajući s tempom, glasnoćom i pauzama* ● *zatim zamjenjuju tekstove i čitaju tekst partnera, pokušavajući „uhvatiti" njegov glas* ***Pitanja edukatora:*** ● *Kako ste se osjećali kada je netko drugi čitao vaše riječi?* ● *Je li vaš tekst zvučao drugačije kada ga je čitao netko drugi?* ● *Što to govori o osobnom glasu u pisanju?*		
15'	***Aktivnost:*** *Grupna aktivnost – krug odjeka* *Sudionici stoje u krugu. Jedna osoba čita prvu rečenicu svog monologa.* *Grupa je ponavlja zajedno, oponašajući ton i ritam.* *Aktivnost se nastavlja dok svi ne podijele jednu rečenicu.* ***Rasprava:*** ● *Koje su rečenice bile posebno snažne kada su izgovorene naglas?* ● *Kako ritam, ponavljanje i tempo čine govor pamtljivijim?*	zborsko čitanje, rad na ritmu govora	
10'	***Aktivnost:*** *Refleksija* *Grupna rasprava:* ● *Što čini govor „vašim"?* ● *Što se događa kada pišemo iz emocije, a ne iz „savršene strukture"?* ● *Kako ćete ovo primijeniti u sljedećem govoru?*	vođena rasprava	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 5: Glas, ritam i energija

Ishodi učenja:

- koristiti dah i glas za jasno i izražajno komuniciranje
- kontrolirati visinu, ton i ritam govora kako bi se zadržala pažnja publike

Priprema (od strane edukatora):

- odabrati kratke neutralne tekstove ili motivacijske citate
- osigurati dovoljno prostora za kretanje

Trajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 5: Glas, ritam i energija

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – disanje i projekcija glasa Edukator vodi kratku vježbu osvještavanja tijela i disanja: ● dubok udah, spor izdah uz zujanje („mmm”) ● sudionici stavljaju jednu ruku na trbuh, a drugu na prsa kako bi osjetili dijafragmalno disanje ● vježba produženog izdaha uz glas („ahhhh”), uz laganu projekciju glasa kroz prostor	tjelesno-glasovno zagrijavanje, mindfulness	
25’	***Aktivnost:*** *Glavna aktivnost – glasni „rollercoaster”* *Sudionici naglas čitaju kratak neutralan tekst (npr. „Danas započinjemo novo zajedničko putovanje”).* *Edukator na ploči crta liniju poput rollercoastera:*	dramska izvedba, glasovno eksperimentiranje	ploča, markeri, kratki tekstovi

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	• *visoki dijelovi = intenzitet* • *niski dijelovi = smirenost* • *krivulje = ritam* *Sudionici „voze" svoj glas po toj liniji, mijenjajući:* • *visinu glasa* • *glasnoću* • *tempo* *Zatim u grupama biraju kratak tekst (pjesma, citat ili mini govor) i izvode ga koristeći različite glasovne dinamike: šapat, pauze, naglašavanje, ubrzavanje i usporavanje.* ***Pitanja edukatora:*** • *Kako su promjene ritma i tona utjecale na poruku?* • *Koji je dio bio najizražajniji?*		
15'	**Aktivnost:** Grupna vježba – prenesi energiju Sudionici stoje u krugu. Jedna osoba „baca" zamišljenu „loptu energije" drugoj osobi i izgovara rečenicu iz teksta određenim tonom (npr. uzbuđenje, tuga). Osoba koja primi loptu ponavlja rečenicu s novim emocionalnim tonom. Aktivnost se nastavlja kroz više krugova.	improvizacija, timska igra, glasovna vježba	
10'	***Aktivnost:*** *Refleksija* *Rasprava:* • *Kako korištenje punog glasa utječe na percepciju publike?* • *Koju ulogu imaju pauze i tišina u govoru?* • *Što ste otkrili o svom „glasovnom identitetu"?*	grupna refleksija	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Savjeti za edukatore:

- podsjetite sudionike da su tišina i pauze jednako snažne kao riječi
- koristite humor i igru – ovo je energična i dinamična aktivnost
- demonstrirajte različite glasovne varijacije kako biste potaknuli izražajnost

Lekcija 6: Prisutnost, samopouzdanje i povezanost

Ishodi učenja:

- razviti prisutnost i smiren fokus tijekom govora
- pretvoriti nervozu u pozitivnu energiju i autentično se povezati s publikom

Priprema (od strane edukatora):

- osigurati miran prostor sa stolicama; (opcionalno) pripremiti laganu instrumentalnu glazbu i citat o samopouzdanju za refleksiju

Trajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 6: Prisutnost, samopouzdanje i povezanost

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – krug uzemljenja Sudionici stoje u krugu, stopala čvrsto na podu, zatvorenih očiju.	mindfulness, disanje, vizualizacija	(opcionalno) lagana glazba

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Edukator vodi kratku vizualizaciju: „Osjetite kako su vam stopala čvrsto na podu… udahnite kroz nos, izdahnite kroz usta…" Dodaje se lagano opuštanje tijela (protresanje ruku i ramena). Svaki sudionik izgovara jednu riječ koja opisuje kako se trenutno osjeća.		
25'	**Aktivnost:** Glavna aktivnost – vježbe prisutnosti Rad u paru: Jedan sudionik govori 1 minutu o neutralnoj temi (npr. „što sam doručkovao/la"). Slušatelj održava potpunu, tihu pažnju – bez klimanja glavom i bez prekidanja. Zamjena uloga. Edukator zatim postavlja pitanja: ● Kako ste se osjećali kada vas netko u potpunosti sluša? ● Kako ste se osjećali u ulozi slušatelja? Sljedeći korak: Parovi biraju kratki tekst (citat, poslovicu ili rečenicu iz vlastitog govora). Svaki sudionik izgovara isti tekst tri puta, svaki put s drugačijim unutarnjim fokusom: ● impresionirati publiku ● povezati se s bliskom osobom ● inspirirati samoga sebe Nakon svakog kruga partner opisuje promjene u tonu, disanju i kontaktu očima. Volonteri dijele verziju koja im je bila najautentičnija. **Pitanje edukatora:** ● Kada vam je govor djelovao najiskrenije?	rad u paru, refleksija izvedbe, empatična dramska vježba	kratki citati ili osobne rečenice

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

15’	***Aktivnost:*** *Grupna aktivnost – stolica samopouzdanja* *U sredinu prostorije postavlja se stolica – „stolica samopouzdanja”.* *Sudionici jedan po jedan sjedaju, duboko udahnu i izgovaraju kratku afirmaciju (npr. „Imam nešto vrijedno za reći.”).* *Nakon svake izjave grupa kratko zaplješće.* ***Pitanja za refleksiju:*** ● *Što ste osjećali u tijelu dok ste govorili?* ● *Što je bilo prirodno, a što usiljeno?*	afirmacija, pozitivna psihologija	stolica, prostor
10’	***Aktivnost:*** *Refleksija* *Rasprava:* ● *Koje vam tehnike pomažu ostati smireni i fokusirani?* ● *Kako možete pretvoriti nervozu u entuzijazam?* ● *Kako ćete koristiti prisutnost za povezivanje s publikom u stvarnim situacijama?*	grupna rasprava	papir i olovke za bilješke

Savjeti za edukatore:

- normalizirajte nervozu – ona znači da vam je stalo
- potaknite opuštenu i pozitivnu atmosferu (osobito u aktivnosti sa stolicom)
- naglasite važnost samoprihvaćanja i uzemljenja prije svakog javnog nastupa

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 7: Speech Jam

Ishodi učenja:

- samouvjereno izvesti strukturiran i izražajan govor
- pokazati sposobnost povezivanja s publikom i samoprocjene vlastite izvedbe

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti mjerač vremena; pripremiti samoljepljive papiriće za povratnu informaciju; (opcionalno) pripremiti potvrde o sudjelovanju; organizirati prostor poput male pozornice ili otvorenog prostora za nastupe

Trajanje: 45 minuta

Struktura lekcije 7: Speech Jam

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – krug energije Sudionici stoje u krugu i prenose zamišljenu „loptu energije”, mijenjajući njezinu veličinu, brzinu i emocionalni naboj (npr. radost, samopouzdanje, smirenost). Aktivnost završava sinkroniziranim disanjem i pljeskom kako bi se stvorila pozitivna i podržavajuća atmosfera.	grupno zagrijavanje, rad s energijom	
30’	***Aktivnost:*** *Glavna aktivnost – prezentacije govora* *Svaki sudionik izlaže govor (do 5 minuta) koji je razvio tijekom prethodnih radionica.*	javni nastup, vršnjačka evaluacija, izvedba	mjerač vremena, samoljepljivi papirići, olovke

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Dok jedan sudionik govori, ostali imaju ulogu podržavajuće publike i bilježe: ● *strukturu i jasnoću* ● *glas i ritam* ● *neverbalnu komunikaciju* ● *povezanost s publikom* *Nakon svakog govora sudionici daju povratnu informaciju metodom „Dvije zvjezdice i jedna želja":* ● *dvije stvari koje su bile dobre* ● *jedan prijedlog za poboljšanje* *Edukator daje kratku završnu povratnu informaciju s naglaskom na napredak i autentičnost.* ***Pitanja edukatora:*** ● *Kako ste se osjećali tijekom izvedbe?* ● *Koje su vam strategije pomogle da zadržite kontrolu?* ● *Kako vam je povratna informacija pomogla u prepoznavanju vlastitih snaga?*		
5'	**Aktivnost: Refleksija** ● **Što sam naučio/la o sebi kao govorniku?** ● **Kako su mi dramske tehnike pomogle u razvoju?** ● **Što ću primijeniti u stvarnoj komunikaciji?**	vođena refleksija, grupna rasprava	

Savjeti za edukatore:

- stvorite podržavajuću i nenatjecateljsku atmosferu – ovo je proslava napretka
- po mogućnosti snimite kratke isječke (uz dopuštenje) za kasniju refleksiju
- završite aktivnost pljeskom i priznanjem za svakog sudionika

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Co-funded by the European Union

Modul 4: Strategije za prevladavanje straha i anksioznosti

Glavne teme i trajanje

U okviru Modula 4: Strategije za prevladavanje straha i anksioznosti, sudionici će učiti prepoznati i upravljati tremom kroz emocionalnu regulaciju, tehnike disanja i mindfulnessa te kognitivno restrukturiranje. Također će razvijati samopouzdanje i otpornost u javnom nastupu, pretvarajući strah u konstruktivan resurs za komunikaciju.

Modul 4 uključuje pripremu uvodne lekcije te smjernice i nastavne materijale za 6 sati (360 minuta) rada uživo kroz vježbe i scenarije iz stvarnog života.

Ishodi – modul

Znanja:

- prepoznati i opisati glavne simptome treme na fizičkoj, emocionalnoj i kognitivnoj razini
- razumjeti ulogu disanja i tjelesne svjesnosti u regulaciji stresa i emocija
- identificirati uobičajene negativne automatske misli povezane s javnim nastupom

Vještine:

- primijeniti tehnike disanja, uzemljenja i vizualizacije za smirivanje tijela i uma
- preoblikovati negativan unutarnji dijalog u realističniji i funkcionalniji
- pristupiti situacijama javnog nastupa s većom prisutnošću, svjesnošću i samopouzdanjem

Stavovi:

- veće samoprihvaćanje
- konstruktivan odnos prema pogreškama kao dijelu učenja
- otvorenost prema ranjivosti kao alatu za osobni i komunikacijski razvoj

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 1: Uvod – dobrodošli u upravljanje strahom

Ishodi učenja:

- prepoznati fizičke i emocionalne znakove anksioznosti povezane s javnim nastupom
- razlikovati funkcionalan i disfunkcionalan strah
- iskusiti osnovnu tehniku smirujućeg disanja

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti mirno i ugodno okruženje, s rasporedom sjedenja u krugu ili polukrugu radi poticanja povjerenja i otvorenosti
- osigurati dovoljno prostora za kretanje i stajanje
- (opcionalno) pustiti laganu pozadinsku glazbu
- pripremiti vizualni prikaz tehnike disanja (npr. „box breathing”)

Trajanje: 60 minuta

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Struktura lekcije 1: Uvod – dobrodošli u upravljanje strahom

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
20’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – Što me čini nervoznim? Sudionici anonimno zapisuju na samoljepljive papiriće što ih najviše plaši kod javnog nastupa. Papirići se prikupljaju i lijepe na ploču, čime se stvara vizualna mapa najčešćih strahova. Ova aktivnost pomaže normalizirati anksioznost i omogućuje sudionicima da shvate kako nisu sami u svojim osjećajima.	brainstorming, razmjena iskustava	samoljepljivi papirići, ploča
20’	**Aktivnost:** Mini predavanje – Što je trema? Edukator objašnjava pojam treme, njezine glavne simptome i daje konkretne primjere. Posebno se naglašava razlika između: ● funkcionalne anksioznosti (koja može poboljšati izvedbu) ● disfunkcionalne anksioznosti (koja otežava izvedbu)	predavanje, praktični primjeri	prezentacija / ploča
10’	**Aktivnost:** Grupna refleksija – svjesno disanje Uvod i vođena vježba tehnike disanja „box breathing” (4–4–4–4). Edukator vodi vježbu smirenim glasom i sporim tempom, usmjeravajući pažnju sudionika na tjelesne senzacije.	vođena vježba	opuštajuća glazba (opcionalno)

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Aktivnost:** Refleksija Pitanja za raspravu: ● Kako ste se osjećali nakon vježbe? ● Kada biste mogli koristiti ovu tehniku? Rasprava se usmjerava na doživljene senzacije i mogućnosti primjene u svakodnevnim situacijama.	grupna rasprava	

Savjeti za edukatore:

- podsjećajte da cilj programa nije ukloniti anksioznost, već naučiti je prepoznati i upravljati njome na svjestan i funkcionalan način
- od početka stvarajte sigurno, podržavajuće i nenametljivo okruženje – svaka emocija je legitimna
- potičite sudjelovanje, ali ne prisiljavajte dijeljenje osobnih iskustava
- koristite jednostavan i razumljiv jezik, izbjegavajući pretjerano stručne termine
- kombinirajte teorijske i iskustvene aktivnosti kako biste održali pažnju i uključili različite stilove učenja

Lekcija 2: Dah govornika

Ishodi učenja:

- razumjeti povezanost disanja, emocija i živčanog sustava
- svjesno koristiti disanje kao alat za smirivanje prije nastupa
- uočiti promjene u glasu i prisutnosti nakon vođene vježbe disanja

Priprema (od strane edukatora):

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- pripremiti miran i ugodan prostor, sa stolicama raspoređenima u krug ili polukrug
- osigurati dovoljno prostora za kretanje i vježbe uzemljenja
- (opcionalno) koristiti opuštajuću glazbu
- pripremiti jednostavan vizualni prikaz svjesnog disanja (prezentacija ili plakat)

Trajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 2: Dah govornika

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
20'	**Aktivnost:** Zagrijavanje – povezanost disanja i emocija Edukator uvodi temu objašnjavajući kako je disanje usko povezano s emocionalnim stanjem: kada smo anksiozni, disanje postaje kratko i plitko, dok sporo i duboko disanje šalje mozgu signal smirenosti. Sudionici kroz otvorena pitanja promišljaju o vlastitim obrascima disanja u stresnim situacijama.	vođena rasprava	prezentacija

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Aktivnost:** Vježba Sudionici prakticiraju tri ciklusa vođenog dubokog disanja. Zatim se uvodi jednostavna vježba uzemljenja u stojećem položaju, usmjerena na: ● osjećaj kontakta stopala s podom ● težinu tijela Fokus je na tjelesnim senzacijama kako bi se potaknuli stabilnost i prisutnost.	vođena individualna vježba	
10’	**Aktivnost:** Ime u prisutnosti Nakon tri spora, svjesna udaha, svaki sudionik izgovara svoje ime naglas, nastojeći zadržati stabilan i prizemljen glas. Ova vježba povezuje disanje, glas i prisutnost na jednostavan i siguran način.	grupni rad, iskustveno učenje	krug sudionika
10’	**Aktivnost:** Refleksija Pitanja: ● Kako se sada osjećate? ● Što se promijenilo u vašem glasu? Grupa razmjenjuje doživljaje promjena u glasu, držanju tijela i emocionalnom stanju.	razmjena iskustava	

Savjeti za edukatore:

- demonstrirajte vježbe disanja i uzemljenja – budite model smirenosti i prisutnosti

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

- koristite spor, jasan i umirujući ton glasa
- normalizirajte poteškoće s koncentracijom ili nelagodu – to je prirodan dio procesa
- ne forsirajte disanje – sudionici trebaju prilagoditi ritam vlastitim osjećajima
- ne prisiljavajte sudionike na govor u aktivnosti „Ime u prisutnosti" – i neverbalno sudjelovanje je dovoljno

Lekcija 3: Dnevnik anksioznosti – promjena unutarnjeg dijaloga

Ishodi učenja:

- prepoznati i imenovati automatske negativne misli u situacijama javnog nastupa
- razumjeti povezanost misli, emocija i tjelesnih reakcija
- razlikovati disfunkcionalne misli od realističnijih i korisnijih
- preoblikovati unutarnji dijalog na konstruktivan način
- razviti veću svijest o vlastitim ponavljajućim obrascima mišljenja

Ova lekcija usmjerena je na kognitivnu dimenziju anksioznosti i pomaže sudionicima promatrati vlastite misli bez prosuđivanja te na njih utjecati svjesno i aktivno.

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti papir i olovke za sve sudionike
- pripremiti radni list ili prezentaciju s primjerima automatskih negativnih misli (npr. „Zablokirat ću", „Reći ću nešto pogrešno", „Svi će primijetiti da sam nervozan/na")
- pripremiti poticajne rečenice (npr. „Što ako…", „Bojim se da…", „Kad moram govoriti, mislim da…")
- osigurati mirno okruženje bez ometanja

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

DTrajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 3: Dnevnik anksioznosti – promjena unutarnjeg dijaloga

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – osobno pisanje Sudionici individualno zapisuju svoje misli prije javnog nastupa. Edukator naglašava da: ● tekst neće biti ocjenjivan ● dijeljenje nije obavezno Ova aktivnost pomaže osvijestiti misli koje su često automatske i nesvjesne.	individualno pisanje	papir i olovke
20’	**Aktivnost:** Uvod – automatske misli Edukator objašnjava što su automatske misli i kako nastaju brzo i često bez svjesnosti. Naglašava se njihov utjecaj na emocije i tijelo te činjenica da misli nisu nužno činjenice, već interpretacije. Kroz konkretne primjere prikazuje se razlika između: ● ograničavajuće misli ● realističnije i korisnije formulacije	kratko predavanje uz primjere	prezentacija

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Aktivnost:** Rad u paru Sudionici u parovima analiziraju jednu ili više svojih misli iz prethodne aktivnosti. U sigurnoj i podržavajućoj atmosferi pokušavaju: ● prepoznati disfunkcionalne elemente ● preoblikovati misao u realističniju, poticajnu ili neutralnu verziju Rad u paru omogućuje sagledavanje misli iz druge perspektive.	rad u paru, razmjena iskustava	radni list
10’	**Aktivnost:** Refleksija Svaki sudionik bira jednu osnažujuću rečenicu i zapisuje je na papirić. Ta rečenica može služiti kao „mentalno sidro” prije budućih javnih nastupa.	grupna razmjena	samoljepljivi papirići

Savjeti za edukatore:

- naglasite da je aktivnost osobna i da je dijeljenje uvijek dobrovoljno
- izbjegavajte psihološko tumačenje sadržaja – vaša je uloga facilitacija, ne analiza
- podijelite vlastiti primjer kako biste stvorili osjećaj povjerenja
- potičite realističan i blag način izražavanja – bez katastrofiziranja, ali i bez forsiranog pozitivnog razmišljanja
- cilj nije „misliti pozitivno pod svaku cijenu”, već razviti funkcionalniji unutarnji dijalog

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 4: Oponašaj me – kazališni monolog o anksioznosti

Ishodi učenja::

Na kraju ove lekcije sudionici će moći:

- prepoznati tremu kao uobičajeno i zajedničko iskustvo
- izraziti emocije povezane sa strahom kroz kreativni i dramski jezik
- koristiti ironiju i narativnu distancu kako bi smanjili emocionalni intenzitet anksioznosti
- ojačati samopouzdanje kroz sigurno i simboličko izlaganje

Ova lekcija koristi kazalište kao edukativni alat – ne s ciljem izvedbe, već kao siguran prostor za istraživanje emocija, u kojem se anksioznost može promatrati, ispričati i staviti u perspektivu.

Priprema (od strane edukatora):

- organizirati središnji prostor koji simbolično predstavlja „pozornicu” (npr. pomaknuti stolice uz rub prostorije)
- osigurati papir i olovke za individualno pisanje
- (opcionalno) pripremiti mjerač vremena ili zvonce radi strukture i sigurnosti

Trajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 4: Oponašaj me – kazališni monolog o anksioznosti

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – pisanje Sudionici pišu kratak ironičan ili kreativan monolog koji započinje rečenicom: „Moja anksioznost je…” Potiče se korištenje metafora, pretjerivanja i personifikacije kako bi se stvorila emocionalna distanca između osobe i njezina straha. Ova aktivnost omogućuje sigurno izražavanje i promatranje anksioznosti iz vanjske perspektive.	kreativno pisanje	papir i olovke
10’	**Aktivnost:** Uvod Edukator objašnjava svrhu aktivnosti: ● razlikuje se samoironija (smijeh vlastitoj anksioznosti) od samoponižavanja (umanjivanje vlastite vrijednosti) ● cilj je normalizirati strah, a ne umanjiti sebe Mogu se navesti primjeri poznatih osoba koje su govorile o tremi, kako bi se dodatno naglasilo da strah nije znak slabosti.	kratko predavanje uz primjere	prezentacija
20’	**Aktivnost:** Izvedba Sudionici koji žele čitaju svoj monolog naglas, koristeći glas, ritam i geste. Grupa sluša s pažnjom i poštovanjem, bez kritičkih komentara, uz podršku kroz slušanje i pljesak na kraju.	kazališna izvedba, podržavajuća povratna informacija	otvoreni prostor / krug

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Izvedba postaje prostor zajedničkog iskustva i emocionalnog olakšanja.		
10’	**Aktivnost:** Refleksija Pitanja: ● Kako sam se osjećao/la? ● Kako je publika reagirala? Edukator vodi kratku raspravu o doživljaju tijekom i nakon čitanja te percepciji reakcije publike.	grupna rasprava	pitanja na prezentaciji

Savjeti za edukatore:

- jasno naglasite da je cilj edukativan i izražajan, a ne umjetnička izvedba
- potičite ironiju kao alat za distancu, ali bez samoponižavanja
- poštujte sudionike koji ne žele nastupati – i pisanje i slušanje su vrijedni doprinosi
- svaku izvedbu podržite pozitivnim signalima (pljesak, osmijeh, zahvalnost)
- održavajte laganu, ali respektabilnu atmosferu i reagirajte ako ironija prijeđe u osuđivanje

Lekcija 5: Uzemljenje – hodaj s hrabrošću

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Ishodi učenja:

Na kraju ove lekcije sudionici će moći:

- povećati tjelesnu svjesnost u sadašnjem trenutku
- razumjeti kako držanje tijela i kretanje utječu na emocionalno stanje
- isprobati fizičke strategije za osjećaj stabilnosti i sigurnosti
- unaprijediti prisutnost kroz tijelo

Ova lekcija temelji se na ideji da tijelo prethodi umu: promjenom načina kretanja i držanja možemo izravno utjecati na emocije i razinu anksioznosti.

Priprema (od strane edukatora):

- osigurati veći prostor bez prepreka za sigurno kretanje
- (opcionalno) pripremiti kartice ili slajdove s riječima poput „smireno”, „uznemireno”, „centrirano”
- (opcionalno) koristiti neutralnu glazbu ili snimljene upute za praćenje aktivnosti

Trajanje: 60 minuta

Struktura lekcije 5: Uzemljenje – hodaj s hrabrošću

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

20’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – uvod u uzemljenje Edukator uvodi pojam uzemljenja kao sposobnost „ukorjenjivanja” u tijelu i sadašnjem trenutku. Kroz konkretne primjere objašnjava kako se u anksioznosti um često usmjerava na budućnost, dok uzemljenje vraća pažnju na ovdje i sada.	mini predavanje, primjeri	
30’	**Aktivnost:** Svjesno hodanje Sudionici hodaju prostorom, utjelovljujući različita stanja: ● smirenost ● uznemirenost ● centriranost Edukator tijekom aktivnosti usmjerava pažnju na: ● ritam koraka ● kontakt stopala s podom ● položaj ramena ● pogled Cilj nije glumiti, već osjetiti kako se tijelo mijenja u svakom stanju.	vođena tjelesna aktivnost	slobodan prostor
10’	**Aktivnost:** Refleksija Pitanje za raspravu: ● Koji način hodanja mi daje najviše snage?	grupna rasprava	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Sudionici promišljaju o tome kako određeni način kretanja utječe na osjećaj stabilnosti i kako ga mogu koristiti prije javnog nastupa.		

Savjeti za edukatore:

- demonstrirajte vježbe vlastitim tijelom – tijelo je glavni alat učenja
- potaknite sudionike da promatraju tjelesne senzacije bez prosuđivanja
- naglasite da ne postoji „ispravan" način kretanja – svako iskustvo je vrijedno
- ako netko zapne, predložite da se kreće onako kako se trenutno osjeća
- po potrebi ponovite vježbu – razvoj tjelesne svjesnosti zahtijeva vrijeme

Lekcija 6: Kutija hrabrosti

Ishodi učenja:

Na kraju ove lekcije sudionici će moći:

- svjesno promišljati o vlastitim strategijama suočavanja s anksioznošću
- prepoznati da ne postoji jedan „ispravan" način nošenja sa strahom, već više mogućih pristupa
- dijeliti emocionalne i praktične resurse unutar grupe te jačati osjećaj pripadnosti
- izgraditi zajedničke alate koje mogu koristiti prije budućih situacija javnog nastupa

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Ova lekcija ima snažnu socio-emocionalnu vrijednost i usmjerena je na stvaranje podržavajuće zajednice u kojoj se anksioznost ne doživljava kao individualna slabost, već kao zajedničko iskustvo koje se može zajedno prevladati.

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti „Kutiju hrabrosti" – simboličnu kutiju koja predstavlja siguran prostor za misli i strategije
- osigurati anonimne kartice, olovke ili markere
- pripremiti plakat ili veliki papir za završni zajednički rad
- (opcionalno) dodati kreativne materijale (naljepnice, boje, simboli)

Trajanje: 55 minuta

Struktura lekcije 6: Kutija hrabrosti

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10'	**Aktivnost:** Zagrijavanje – pisanje Sudionici anonimno zapisuju savjet, frazu, strategiju ili mali osobni ritual koji koriste (ili bi mogli koristiti) za suočavanje s anksioznošću prije javnog nastupa. Edukator naglašava da nije potrebno pisati nešto složeno – dovoljna je i jedna riječ ili simbolična gesta. Ova faza potiče introspekciju i vrednuje osobne resurse svakog sudionika.	individualno pisanje	samoljepljivi papirići, kutija

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

25’	**Aktivnost:** Dijeljenje – Kutija hrabrosti Kartice se ubacuju u „Kutiju hrabrosti”, a zatim se čitaju naglas (od strane edukatora ili volontera). Nakon svake poruke grupa može: ● kratko komentirati ● prepoznati vrijednost strategije ● povezati je s vlastitim iskustvom Sudionici uviđaju da su mnoge strategije zajedničke i da jednostavna rješenja mogu imati snažan emocionalni učinak.	čitanje i razmjena iskustava	kutija hrabrosti
15’	**Aktivnost:** Zajednički plakat Na temelju pročitanih poruka grupa odabire najvažnije ideje i zapisuje ih na zajednički plakat, uz kreativno oblikovanje. Plakat postaje simboličan i praktičan alat koji se može koristiti u budućim susretima ili prije javnog nastupa.	grupna rasprava	plakat, markeri, naljepnice

Savjeti za edukatore:

- potičite jednostavne, autentične i osobne poruke – izbjegavajte „školske” formulacije
- pročitajte nekoliko kartica na početku kako biste postavili ton aktivnosti i opustili grupu
- naglasite anonimnost kako bi se sudionici osjećali sigurno u izražavanju
- vrednujte svaki doprinos kao važan resurs za grupu
- koristite plakat i u sljedećim aktivnostima kao podsjetnik i alat kontinuiteta

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Lekcija 7: Vođena vizualizacija – moj idealni govor

Ishodi učenja:

Na kraju ove lekcije sudionici će moći:

- koristiti vođenu vizualizaciju kao tehniku za upravljanje anksioznošću
- stvoriti siguran mentalni prostor za zamišljanje uspješne izvedbe
- ojačati samopouzdanje kroz maštu i pozitivne emocije
- povezati tjelesne senzacije, mentalne slike i konstruktivne emocije

Ova lekcija djeluje na razini mašte i emocija te sudionicima omogućuje iskustvo „unaprijed doživljenog" uspjeha, što može pozitivno utjecati na buduće nastupe.

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti miran prostor s blagim ili prirodnim osvjetljenjem
- osigurati udobne stolice ili prostirke
- (opcionalno) koristiti opuštajuću instrumentalnu glazbu
- pripremiti papir, olovke i materijale za crtanje ili pisanje

Trajanje: 50 minuta

Struktura lekcije 7: Vođena vizualizacija – moj idealni govor

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
10’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – vođena vizualizacija Edukator vodi sudionike kroz sporu i detaljnu vizualizaciju: zamišljaju situaciju javnog nastupa koja se odvija uspješno. Fokus je na: • tijelu (disanje, držanje) • emocijama • reakcijama publike Vizualizacija ostaje otvorena kako bi je svaki sudionik mogao prilagoditi vlastitom iskustvu.	vođena meditacija	prigušeno svjetlo, lagana glazba
30’	**Aktivnost:** Izrazi što si vidio/la Nakon vizualizacije sudionici prikazuju svoje iskustvo kroz: • crtež • ključne riječi • kratak opis Ova faza pomaže učiniti doživljaj konkretnijim i lakše pamtljivim.	individualni rad	papir, olovke, boje
10’	**Aktivnost:** Dijeljenje (opcionalno) Sudionici koji žele mogu podijeliti svoje iskustvo s grupom.	dobrovoljna razmjena iskustava	

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

	Dijeljenje je u potpunosti dobrovoljno i odvija se bez evaluacije, u atmosferi poštovanja i pažljivog slušanja.		

Savjeti za edukatore:

- koristite spor, smiren i ujednačen ton glasa tijekom vizualizacije
- omogućite sudionicima da zauzmu položaj koji im odgovara (sjedenje, zatvorene ili poluzatvorene oči)
- nakon vizualizacije ostavite barem jednu minutu tišine prije sljedeće aktivnosti
- podsjetite da svatko vizualizira na svoj način – slike, riječi i tjelesni osjećaji jednako su vrijedni
- ne potičite dijeljenje – vrijednost aktivnosti leži u osobnom doživljaju

Lekcija 8: Govor iz srca

Ishodi učenja:

- suočiti se sa stvarnom situacijom javnog nastupa u sigurnom okruženju
- govoriti autentično, smanjujući anksioznost kroz emocionalnu uključenost
- svjesno primijeniti tehnike naučene u prethodnim modulima
- prepoznati i vrednovati vlastiti napredak

Ova lekcija predstavlja završnicu modula, u kojoj se stečene vještine primjenjuju kroz konkretno i smisleno iskustvo.

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

Priprema (od strane edukatora):

- pripremiti papir i olovke za pisanje govora
- osigurati prostor za izlaganje (simbolična pozornica ili krug)
- pripremiti mjerač vremena
- organizirati prostor tako da publika djeluje kao podrška, a ne kao sudac

Trajanje: 55 minuta

Struktura lekcije 8: Govor iz srca

TRAJANJE	OPIS AKTIVNOSTI	NASTAVNE METODE	MATERIJALI
15’	**Aktivnost:** Zagrijavanje – pisanje govora Sudionici pišu kratak osobni govor (oko 1 minute) o nečemu što vole ili im ima pozitivno značenje. Odabir emocionalno važnih tema pomaže u smanjenju anksioznosti i potiče autentičnost.	pisanje	papir i olovke
30’	**Aktivnost:** Izvedba Prije govora svaki sudionik zastane, duboko udahne i usmjeri se. Zatim izlaže govor pred grupom, koja sluša pažljivo i s poštovanjem. Nema evaluacije ni ispravljanja – samo prisutnost i aktivno slušanje.	iskustveno učenje	krug slušanja

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

10’	**Aktivnost:** Završna refleksija Edukator vodi raspravu kroz pitanja: ● Kako ste se osjećali prije i nakon govora? ● Koje su vam tehnike bile najkorisnije? ● Što ste otkrili o sebi? Ova faza pomaže učvrstiti učenje i dati dublji smisao iskustvu.	vođena refleksija	pitanja na prezentaciji

Savjeti za edukatore:

- naglasite da cilj nije savršenstvo, već autentično iskustvo
- potaknite sudionike da odvoje trenutak za disanje i centriranje prije govora
- podsjetite da je publika saveznik, a ne sudac
- nakon svakog izlaganja zahvalite govorniku (riječju ili gestom)
- jasno istaknite napredak koji su sudionici ostvarili tijekom procesa

Ovaj je projekt sufinanciran sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+. Potpora Europske komisije za izradu ove publikacije ne predstavlja odobravanje njezina sadržaja, koji odražava isključivo stavove autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njoj.
Broj projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221

FIGHT the FRIGHT 2.0

Sufinancira Europska unija

IN IBIA

Dante ADULT EDUCATION INSTITUTION

Didaxé IMPACTFUL TRAINING

j projekt sufinanciran je sredstvima Europske unije u okviru programa Erasmus+.
ora Europske komisije izradi ovog priručnika ne predstavlja odobravanje njegova sadržaja, koji odražava isključivo stajališta autora, te se Komisija ne može smatrati odgovornom za bilo kakvu uporabu informacija sadržanih u njemu.
projekta: 2024-2-DE02-KA210-ADU-000278221