**Opis/sadržaj edukacije**

|  |  |
| --- | --- |
| **Naslov** | Emocionalna inteligencija i pozitivno radno okruženje |
| **Ključne riječi (meta element)** | Emocionalna inteligencija, pozitivno radno okruženje, poduzetnici, poslovanje, mala i srednja poduzeća |
| **Izradio/la** | IDP |
| **Jezik** | Hrvatski |
| **Područja edukacije (X – primjenjivo)** |
|  | Inovacija i servitizacija |
|  | Digitalna transformacija |
|  | Lokalizacija |
|  | Održivost |
| **ESCO kompetencije i vještine** |
| * Transverzalne vještine i kompetencije
	+ Društvene i emocionalne vještine
	+ Kritičko razmišljanje
	+ Analitičko razmišljanje
	+ Rješavanje problema
	+ Samoupravljanje
	+ Poslovno upravljanje
	+ Prilagodljivost
	+ Otpornost
	+ Kreativnost
	+ Umrežavanje
	+ Inicijativa
	+ Fleksibilnost
	+ Otvorenost
	+ Razumijevanje složenih problema
	+ Suradnja
	+ Empatija
	+ Inovacija
	+ Vodstvo
* Vještine
	+ Tehnološke vještine
	+ Marketing proizvoda
	+ Digitalni marketing
	+ Digitalne vještine
	+ Komunikacija
	+ Suradnja
	+ Emocionalna inteligencija

 * Znanje
	+ Poslovno upravljanje
	+ Online učenje i obuka
	+ Oglašavanje
	+ Računarstvo u oblaku
	+ Veliki podaci
	+ E-trgovina
	+ Umjetna inteligencija
	+ Internet stvari (IoT)
	+ Digitalna pismenost
	+ Kibernetička sigurnost
	+ Rudarenje i analiza podataka
	+ Održivost
	+ Dobrobit
	+ Klimatske promjene
	+ Upravljanje društvenim mrežama
 |
| **Teaser** |
| “Jeste li znali da 90% najuspješnijih ljudi ima visok kvocijent emocionalne inteligencije? Jeste li znali da je samo jedna petina europskih poduzeća pronašla tajnu kombinaciju optimalne dobrobiti na radnom mjestu i poslovne uspješnosti?” |
| **Ciljevi / ishodi učenja** |
| Modul će pružiti sveobuhvatno razumijevanje pojmova emocionalne inteligencije i pozitivnog radnog okruženja, uključujući njihove definicije i ključne komponente, kao i odnos između njih te njihov utjecaj na osobni i profesionalni uspjeh. Naglasit će se važnosti emocionalne inteligencije i vještine koje su potrebne za njezin razvoj. Osim toga, bit će naglašen značaj pozitivnog radnog okruženja te ćete naučiti na koji način poboljšati radno okruženja unutar poduzeća. |
| **Opis** |
| Ovaj modul pokriva koncept emocionalne inteligencije i pozitivnog radnog okruženja, istražujući njihove definicije, ključne komponente i odnose između njih. Dio 2 usmjeren je na razvoj vještina emocionalne inteligencije za poduzetnike, dok dio 3 istražuje načine poboljšanja dobrobiti u poslovnom kontekstu i daje preporuke za poduzetnike. Cilj je razumjeti važnost emocionalne inteligencije i pozitivnog radnog okruženja za osobni i profesionalni uspjeh. |
| **Popis benefita za poduzetnike** |
| ✓ Poboljšani odnosi sa zaposlenicima, kupcima i partnerima. Emocionalna inteligencija omogućuje pojedincima da bolje razumiju i upravljaju vlastitim emocijama i emocijama drugih, što dovodi do učinkovitije komunikacije, suradnje i rješavanja sukoba.✓ Poboljšano zadovoljstvo i motivacija zaposlenika. Kada zaposlenici imaju osjećaj da su cijenjeni i da imaju podršku, vjerojatnije je da će biti angažirani i motivirani u svom poslu, što može dovesti do povećane produktivnosti i ukupnog uspjeha poslovanja.✓ Poboljšani moral zaposlenika i zadovoljstvo poslom, što dovodi do povećane produktivnosti i smanjene fluktuacije. |
| **Sadržaj raspoređen u 3 razine** |
| **Modul: Emocionalna inteligencija i pozitivno radno okruženje****Dio 1: Osnove emocionalne inteligencije i pozitivnog radnog okruženja****Odjeljak 1.1: Što je emocionalna inteligencija?**Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama, kao i emocijama drugih.5 ključnih komponenti: * svijest o sebi
* samoregulacija
* motivacija,
* empatija,
* i socijalne vještine (ili komunikacija)

Zašto je emocionalna inteligencija važna?* Poboljšava komunikaciju i međuljudske odnose
* Poboljšava donošenje odluka i rješavanje problema
* Olakšava osobni i profesionalni uspjeh

Provjeri svoj emocionalni kvocijent (eng. EQ) uz pomoć besplatnog [testa](https://eurac.com/free-emotional-intelligence-test/)!**Odjeljak 1.2: Što je pozitivno radno okruženje?**Pozitivno radno okruženje je okruženje u kojem je zaposlenik sretan, zdrav i uspješan.Ključne komponente: * Fizička dobrobit
* Emocionalna dobrobit
* Socijalna dobrobit
* Duhovna dobrobit

Zašto je pozitivno radno okruženje važno?* Poboljšava cjelokupnu kvalitetu života
* Poboljšava emocionalno i mentalno zdravlje
* Povećava otpornost i sposobnost nošenja sa stresom

**Odjeljak 1.3: Kako su emocionalna inteligencija i pozitivno radno okruženje povezani?*** Emocionalna inteligencija je ključna komponenta pozitivnog radnog okruženja
* Radno okruženje se može poboljšati razvijanjem vještina emocionalne inteligencije
* Oboje je važno za osobni i profesionalni uspjeh

**Dio 2: Emocionalna inteligencija u poduzetništvu** **Odjeljak 2.1: Kako razviti emocionalnu inteligenciju?**1. Svijest o sebi: Shvatite vlastite emocije, okidače i ponašanja. Vodite dnevnik ili vježbajte tehnike poboljšanja samosvijesti.
2. Samoregulacija: Shvatite što vas pokreće i postavite ciljeve koji su u skladu s vašim vrijednostima i strastima. Koristite pozitivan interni dijalog i vizualizaciju kako biste ostali motivirani.
3. Empatija: Vježbajte stavljanje u tuđu perspektivu i razumijevanje njihove perspektive. To se može postići aktivnim slušanjem, postavljanjem pitanja i vođenjem aktivnih razgovora.
4. Socijalne vještine: Poboljšajte vještine komunikacije, suradnje i rješavanja sukoba. Pohađajte tečaj, radionicu ili samostalno vježbajte u osobnim i profesionalnim odnosima.
5. Motivacija: Shvatite što vas pokreće i postavite ciljeve koji su u skladu s vašim vrijednostima i strastima. Koristite pozitivan interni dijalog i vizualizaciju kako biste ostali motivirani.
6. Vježbajte: Emocionalna inteligencija je vještina koja se s vremenom može razviti vježbom. Redovito promišljajte i radite na svojim vještinama emocionalne inteligencije i tražite povratne informacije.

**Odjeljak 2.2: Preporuke za poduzetnike**1. Razvijanje samosvijesti: Vlasnici MMSP trebaju odvojiti vrijeme za razumijevanje vlastitih emocija, okidača i ponašanja. To će im pomoći da donose bolje odluke i učinkovitije komuniciraju.
2. Vježbanje aktivnog slušanja: Vlasnici MMSP trebaju prakticirati aktivno slušanje svojih zaposlenika i klijenata. To će im pomoći da bolje razumiju tuđe perspektive i izgrade povjerenje.
3. Poticanje *team building*-a: Redovite *team building* aktivnosti mogu pomoći vlasnicima MMSP da poboljšaju svoje društvene vještine i izgrade pozitivnu radnu kulturu.
4. Promoviranje pozitivne radne kulture: Pozitivna radna kultura ključna je za emocionalno blagostanje. Vlasnici MMSP trebaju promovirati kulturu ljubaznosti, podrške i otvorene komunikacije.
5. Postavljanje jasnih ciljeva: Vlasnici MMSP trebaju postavit jasne i mjerljive ciljeve za sebe i svoje zaposlenike. To će im pomoći da ostanu motivirani i usredotočeni na ono što je važno.
6. Isticanje važnost brige o sebi: Vlasnici MMSP često imaju puno odgovornosti i izloženi su visokoj razini stresa. Vlasnici MMSP trebaju dati prioritet brizi o sebi i pobrinuti se da brinu o svom fizičkom, emocionalnom i mentalnom zdravlju.
7. Educiranje: Vlasnici MMSP trebali bi sudjelovati i poticati zaposlenike da sudjeluj u osposobljavanju o emocionalnoj inteligenciji i pozitivnom radnom okruženju kako bi razvili ove važne vještine.
8. Poticanje povratnih informacija: Vlasnici MMSP trebaju tražiti povratne informacije od svojih zaposlenika i klijenata, a također i davati povratne informacije na konstruktivan način.

**Dio 3: Pozitivno radno okruženje****Odjeljak 3.1: Kako poboljšati radno okruženje u poduzeću?**1. Potičite zdravu ravnotežu poslovnog i privatnog života: Potaknite zaposlenike da uzimaju redovite pauze, odlaze s posla na vrijeme i ne razmišljaju o poslu izvan radnog vremena. To će doprinijeti smanjenju stresa i poboljšanju opće dobrobiti.
2. Potičite tjelesnu aktivnost: Potaknite zaposlenike da uključe tjelesnu aktivnost u svoju dnevnu rutinu npr. osiguranjem članstva u teretani, poticanjem šetnji tijekom sastanaka ili pružanjem uvjeta za bavljenje sportom.
3. Pružite podršku za mentalno zdravlje: Omogućite pristup resursima za održavanje mentalnog zdravlja. To će pomoći zaposlenicima koji su možda pod stresom, tjeskobni ili depresivni.
4. Njegujte pozitivnu radnu kulturu: Stvorite pozitivnu radnu kulturu koja promiče poštovanje, otvorenu komunikaciju i suradnju. To će doprinijeti njihovom osjećaju uvaženosti i cijenjenosti.
5. Potičite svjesnost: Potaknite zaposlenike da prakticiraju tehnike svjesnosti kao što su meditacija ili joga. To će im pomoći da ostanu usredotočeni i smanje stres.
6. Pružite mogućnosti za rast i razvoj: Pružite zaposlenicima prilike za stjecanje novih vještina i prihvaćanje novih izazova. To će im pomoći da se osjećaju angažirano i motivirano, što će poboljšati opću dobrobit.
7. Potičite društveno povezivanje: Potaknite zaposlenike na izgradnju društvenih veza sa svojim kolegama npr. organizacijom *team building* aktivnosti, poticanjem zaposlenika na zajedničke obroke ili sudjelovanjem na događajima izvan radnog vremena.
8. Potičite davanje povratnih informacija: Potaknite zaposlenike da daju i primaju povratne informacije na konstruktivan način. To će doprinijeti njihovom osjećaju uvaženosti i cijenjenosti.

**Odjeljak 3.2: Preporuke za poduzetnike**1. Promovirajte zdravu ravnotežu između poslovnog i privatnog života poticanjem zaposlenika na redovite pauze i odvajanjem od posla izvan radnog vremena.
2. Potaknite tjelesnu aktivnost zaposlenika osiguravanjem uvjeta za vježbanje npr. članstvom u teretani ili grupnim satovima fitnesa.
3. Pružite podršku mentalnom zdravlju nudeći programe pomoći zaposlenicima, savjetovanje ili pristup terapeutu.
4. Njegujte pozitivnu radnu kulturu poticanjem otvorene komunikacije, priznavanjem postignuća zaposlenika i promicanjem osjećaja zajedništva među članovima tima.
5. Potaknite samosvjesnost osiguravanjem uvjeta za meditaciju ili jogu i promicanjem tehnika za smanjenje stresa kao što su vježbe dubokog disanja.
6. Pružite prilike za rast i razvoj nudeći programe obuke, mentorstva ili financiranjem školarina.
7. Potaknite razvijanje društvenih veza organiziranjem *team building* aktivnosti, poticanjem zaposlenika na sklapanje prijateljstava i promicanjem osjećaja pripadnosti timu.
8. Potaknite davanje povratnih informacija stvaranjem sustava putem kojeg zaposlenici daju anonimne povratne informacije i postupaju prema prijedlozima za poboljšanje.
9. Prioritizirajte sigurnost tako što ćete osigurati da na radnom mjestu nema opasnosti i promovirajte sigurne radne prakse među zaposlenicima.
10. Potaknite zdrave navike npr. pružanjem mogućnosti zdrave prehrane, promicanjem redovitih zdravstvenih pregleda i poticanjem zaposlenika da dovoljno spavaju i održavaju zdravu prehranu.
 |
| **Sadržaj u natuknicama** |
| * Emocionalna inteligencija i pozitivno radno okruženje važni su za cjelokupno zdravlje i sreću osobe.
* Razvijanje vještina emocionalne inteligencije doprinosi stvaranju pozitivnog radnog okruženja.
* Ulaganje u emocionalnu inteligenciju i pozitivno radno okruženje je ulaganje u sebe.
* Provjerite svoju razinu emocionalnog kvocijenta da vidite gdje vam ide dobro, a gdje biste se trebali poboljšati.
* Poboljšanje emocionalne inteligencije uključuje razvijanje samosvijesti, reguliranje emocija, prakticiranje empatije, poboljšanje društvenih vještina, pronalaženje motivacije te redovito traženje povratnih informacija. Dosljednim radom na ovim vještinama pojedinci mogu poboljšati svoju emocionalnu inteligenciju i opću dobrobit.
* Kako bi poboljšali radno okruženje u malim poduzećima, vlasnici poduzeća trebaju dati prioritet samosvjesnosti, aktivnom slušanju, razvoju timskog duha, pozitivnoj radnoj kulturi, jasnom postavljanju ciljeva i brizi o sebi, uz edukacije zaposlenika i poticanje povratnih informacija.
* Mala poduzeća mogu promicati dobrobit zaposlenika na način da ističu važnost ravnoteže između poslovnog i privatnog života, fizičke aktivnosti, mentalnog zdravlja, pozitivne radne kulture, samosvjesnosti, rasta, društvenih veza, povratnih informacija, sigurnosti i zdravih navika.
* Mala i srednja poduzeća trebaju podržavati tjelesno i mentalno zdravlje: poticati tjelesnu aktivnost, osigurati resurse za održavanje mentalnog zdravlja i nuditi prilike za rast
* Poticanje pozitivne radne kulture ključno je za poslovanje: njegujte pozitivnu radnu kulturu koja promiče otvorenu komunikaciju, suradnju i samosvjesnost te koja podržava dobrobit zaposlenika.
 |
| **5 unosa u pojmovnik** |
| **[Emocionalna inteligencija].** [Emocionalna inteligencija je sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama, kao i emocijama drugih.]**[Pozitivno radno okruženje].** [Pozitivno radno okruženje je okruženje u kojem je zaposlenik sretan, zdrav i uspješan.]**[Samosvijest].** [Samosvijest je sposobnost prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija, misli i ponašanja te kako oni utječu na sebe i druge.]**[Samoregulacija].** [Samoregulacija se odnosi na sposobnost kontroliranja vlastitih misli, emocija i ponašanja kako bi se postigli osobni ciljevi, prilagodilo društvenim normama i održalo opće dobro.]**[Empatija].** [Empatija je sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugih. Uključuje prepoznavanje, razumijevanje i reagiranje na emocije drugih, što dovodi do boljih odnosa, poboljšane komunikacije i većeg suosjećanja.] |
| **Bibliografija i daljnje reference** |
| CEDEFOP. (2020) Workplace practices unlocking employee potential European Company Survey 2019. Available at: https://www.cedefop.europa.eu/en/publications/2228Daniel, B. (2019) *Emotional Intelligence in Business: Improve Emotional Intelligence at Work. Improve Leadership and Develop Your EQ. Unleash the Empath in You and Build Self Confidence* . United States: Orion Edition Ltd. Goleman, D. (2006) *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books. Hesketh, I. and Cooper, P. (2019) *Wellbeing at work how to design, implement and evaluate an effective strategy*. London: Kogan Page Ltd. Safeer, R. (2023) *A cure for the common company: A well-being prescription for a happier, healthier, and more resilient workforce*. Hoboken, NJ: Wiley.  |
| **Pet pitanja za samoprocjenu s višestrukim izborom**Nakon završetka procjene sa 75% točnih odgovora, korisnici će moći generirati prilagođenu potvrdu opohađanju i potvrdu o završetku. | **Pitanje 1. Što je emocionalna inteligencija?**Opcija a: Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijamaOpcija b: Stanje fizičkog zdravlja i sreće.Opcija c: Sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama i emocijama drugih.Opcija d: Razina inteligencije mjerena IQ testovima.**Točan odgovor: c****Pitanje 2. Što čini pozitivno radno okruženje??**Opcija a: Stanje bogatstva ili financijskog prosperiteta.Opcija b: Odsutnost fizičke boli ili neugode..Opcija c: Sreća ili bogatstvo.Opcija d: Okruženje u kojem se potiče zdravlje, sreća i prosperitet, uključujući fizičke, emocionalne, društvene i duhovne komponente**Točan odgovor: d****Pitanje 3. Kako se može razviti emocionalna inteligencija?**Opcija a Poboljšanjem samosvijesti, upravljanjem emocijama, prakticiranjem empatije, poboljšanjem društvenih vještina, razumijevanjem motivacije i redovitim vježbanjemOpcija b: Ignoriranjem vlastitih emocija.Opcija c: Fokusiranjem isključivo na tehničke vještine, a zanemarivanjem interpersonalnih vještina.Opcija d: Odbijanjem traženja i pružanja povratnih informacija.**Točan odgovor: a****Pitanje 4. Kako se može poboljšati radno okruženje?**Opcija a: Poticanjem zaposlenika na prekovremeni radOpcija b: Odbijanjem pružanja podrške za održavanje mentalnog zdravlja.Opcija c: Sprečavanjem tjelesnih i *team building* aktivnosti zaposlenika. Opcija d: Poticanjem ravnoteže između poslovnog i privatnog života, tjelesne aktivnosti, mentalnog zdravlja, pozitivne radne kulture, samosvjesnosti, razvoja vještina, društvenih veza i davanjem i pružanjem povratnih informacija**Točan odgovor: d****Pitanje 5. Što vlasnici malih i srednjih poduzeća mogu učiniti za poticanje pozitivnog radnog okruženja?**Opcija a: Poboljšati ravnotežu između poslovnog i privatnog života, potaknuti vježbanje, ponuditi podršku za održavanje mentalnog zdravlja, promicati samosvjesnost, pružiti prilike za rast, potaknuti razvoj društvenih veza, davanje i primanje povratnih informacija, prioritizirati sigurnost i promicati zdrave navike. Opcija b: Zanemarivati ravnotežu između posla i privatnog života.Opcija c: Odbiti pružanje podrške za održavanje mentalnog zdravlja.Opcija d: Ništa od navedenog**Točan odgovor: a** |
| **Povezani materijali** | [related material - field is to indicate the name of the ppt file that accompanies the file, so that when IWS uploads the materials to the backoffice, they are sure that they are uploading the correct files] |
| **Povezani linkovi** | RESTART\_PR3\_07\_IDP\_Emotional intelligence & wellbeing\_HR |
| **Video u YouTube formatu (neobavezno)** | [video link if any] |