



немачка
сарадња
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

Sprovedeno od strane:

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Република Србија
Министарство туризма и
омладине



IzVAN stereotipa



ONLINE PREDAVANJE

Jasmina Stojanović, edukatorka programa
NOVO LICE ŽENE SA SELA

MREŽA JEZGRO



Pre bilo kakvog koraka u spoljašnjem svetu, žena sa sela a i svaka žena treba da napravi unutrašnji korak.



MREŽA JEZGRO

UVOD

JASMINA STOJANOVIĆ



Najveća borba koju jedna žena sa sela ima je borba sa stereotipima koji je svakodnevno okružuju i utiču na njen život, a koji potiču iz njenog patrijarhalnog vaspitanja, nametnutih uloga i važnosti ispunjavanja očekivanja društva.

Najveći izazovi za razvoj i samoostvarenje jedne žene sa sela:

- 1. Nedostatak nepokretne imovine;**
- 2. Nedostatak mreže;**
- 3. Rodno i starosno zasnovana diskriminacija;**
- 4. Nedostupnost relevantnih informacija**

Pre bilo kakvog koraka u spoljašnjem svetu, žena sa sela a i svaka žena treba da napravi unutrašnji korak, da u sebi samoj prepozna snagu da napravi promenu, da angažuje resurse koje ima u sebi i da promenom sopstvene sprege uverenja-misli-delovanja, napravi promenu koja će biti vidljiva i spolja.

PUT IZVAN STEREOTIPA

1. Ne ograničavaj svoja maštanja

Naše misli direktno deluju na čitav naš biološko-hemijski sistem. Ne postoji ništa i niko sa strane ko može da ograniči živost vašeg unutrašnjeg sveta i zamisli. Sve ono o čemu sanjate – možete i da ostvarite.

2. Traži načine da razvijaš ideje

Čak i u sredinama koje su sa najviše ograničenja, postoji način da se ideje sprovode u delo. Važno je tražiti načine – edukacije koje su besplatne, povezivanje sa udruženjima, mentorski programi, online besplatni kursevi – svaka dodatna edukacija i informacija je korak napred na uspehu koji želite.

3. Nacrtaj ili napiši ono o čemu maštaš

Fina motorika je jedna od osnovnih funkcija tela, čiji se centar nalazi u kori velikog mozga. To je centar za prste, koji zauzima značajan deo kore velikog mozga. Veza između šake i mozga je veoma važna i zato je preporuka da sve svoje ideje zapisujete rukom ili crtate. Na taj način mapirate put mozgu ka ostvarenju zamisli.

4. Počni da planiraš kako da ostvariš

Već tokom ovog procesa počecete da primećujete promene u načinu razmišljanja koji će uticati na i na spoljašnje događaje. Sada je pravi trenutak da počnete da planirate kako da ostvarite ono što želite – šta već imate i šta vam je potrebno, ko su ljudi koji mogu da vam pomognu, na koji način možete da počnete itd.

5. Zadrži fokus i ne odustaj na preprekama

Prepreke i odlaganja će se događati. Ne postoji put koji je gladak i na kome sve ide kako ste zamislili. Kada dođe do toga – važno je da zadržite fokus i da istrajete u onome što ste isplanirali.



NE POSTOJI NIŠTA I NIKO
SA STRANE KO MOŽE DA
OGRANIČI ŽIVOST VAŠEG
UNUTRAŠNJEG SVETA

SAMOSVESNOST

SAMOPROCENA

PROČITAJTE DOLENAVEDENE TVRDNJE I ZAPIŠITE ŠTA VAM PRVO POMISLITE, A DA NE RAZMIŠLJATE DODATNO I ANALIZIRATE.

JA SAM BIĆE KOJE....

VOLI	
SANJA	
MAŠTA	
SE INSPIRIŠE	
JE KREATIVNO	
PLEŠE	
VERUJE	
JE POSVEĆENO	
ĆE JEDNOG DANA	
IMA CILJ DA	
PRIMEĆUJE	
PLAŠI SE	

PODSETNIK

OD IDEJE DO REALIZACIJE

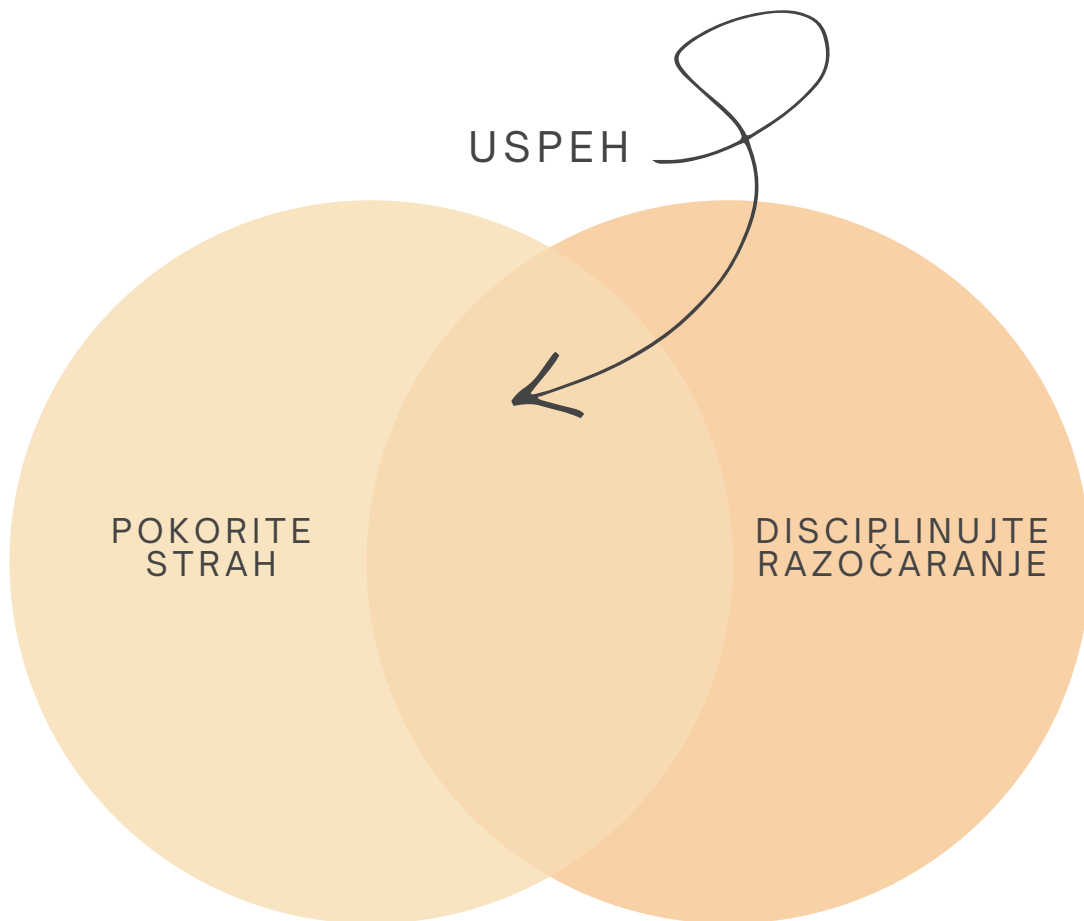
SVAKA VAŠA IDEJA IMA POTENCIJAL ZA OSTVARENJEM AKO U NJU ULOŽITE VREME, ENERGIJU I NOVAC. IMAJTE UVEK NA UMU OVE KORAKE:



KAKO?

OD IDEJE DO REALIZACIJE

„ŠTA AKO NE USPEM?“ PITANJE JE UBILO VIŠE SNOVA NEGO SAM
NEUSPEH! MNOGI SU SE ZAUSTAVILI I PRE NEGO ŠTO SU POČELI SAMO IZ
STRAHA DA NEĆE USPETI



UVEK JE PRAVI TRENUTAK DA OSTVARUJETE SVOJE SNOVE!

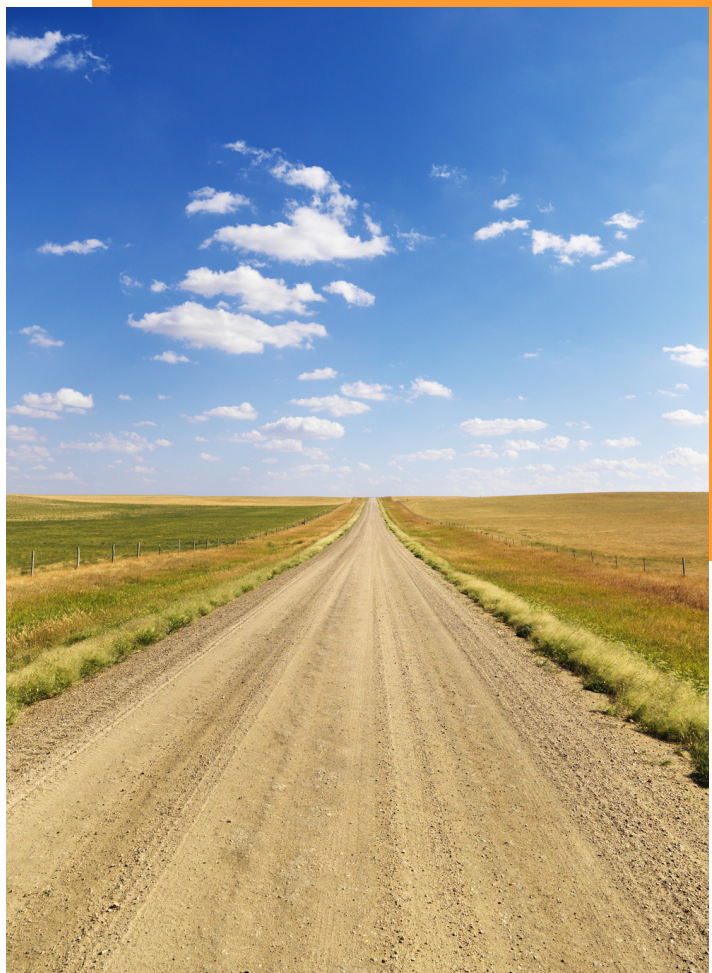
„Šta ako ne uspem?“ pitanje je ubilo više snova nego sam neuspeh! Mnogi su se zaustavili i pre nego što su počeli samo iz straha da neće uspeti. U istraživanju i edukaciji, ali i profesionalnoj karijeri, shvatila sam da su dva najvažnija pravila za razvijanje posla i ostvarivanje svojih želja i ciljeva:

1. Pokorite strah

2. Disciplinujte razočaranje

U pokoravanju straha, treba razlikovati dva tipa straha: Strah od izmišljenih ili zamišljenih stvari (pachad) i Kada osetimo prisustvo veće energije i nadahnuće (yirah), kako savetuje autorka svetskog bestslera “Veliki iskorak”, Tara Mor. Prva vrsta straha je obično vrlo jaka i vodi nas ka odustajanju, te želimo biti sigurni da nas neće obuzeti. Mešavina strahopoštovanja, straha i ushićenja koje osećamo kad ulazimo u nešto veliko ili kad se nove pozitivne mogućnosti pojavljuju u našem životu je druga vrsta straha i njega želimo prigrliti – čak ga treba i tražiti!

U disciplini razočaranja treba da shvatimo da je svako ko je uspeo u životu doživeo mnogo puta neuspeh, čak i potpuna rušenja. Jedina razlika jeste što oni koji su uspeli nisu smišljali izgovore, opravdanja, nisu svoju energiju poklanjali žaljenju, već su odmah ustali i pokušali ponovo. U korenu reči OČARATI i RAZOČARATI je ČAR. Imajte na umu da je RAZOČARANJE samo jedno lice čarolije promene. Odbijanje je samo preusmerenje.



MNOGI SU SE ZAUSTAVILI
I PRE NEGO ŠTO SU
POČELI SAMO IZ STRAHA
DA NEĆE USPETI

VEŽBA

4 PITANJA DA ISPITATE STRESNU MISAO

KADA OSETIMO STRES, NEZADOVOLJSTVO, BOL ILI ZAROBLJENOST, TREBALO BI PREISPITATI SVOJU MISAO - DA LI JE ONA ISTINITA? SVEST O UZROKU PROBLEMA JE I LEK ZA PROBLEM.

1 Da li je to istina?

2 Mogu li biti apsolutno siguran/na da je to istina?

3 Kako se osećam i kako reagujem kada verujem u istinitost te misli?

4 Ko bih bio/bila bez te misli?

SAMOPROCENA

KAKO RAZMIŠLJATE?

POGLEDAJTE ŽIVOTNE OBLASTI I SAMI OCENITE SEBE OD 1-10 KAKO RAZMIŠLJATE I KOLIKO IMATE SAMOPOUZDANJA.

VERA U SEBE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NIMALO					MNOGO				

POZITIVNI STAV PREMA ŽIVOTU

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NIMALO					MNOGO				

FELKSIBILNOST

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NIMALO					MNOGO				

DONOŠENJE ODLUKA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NIMALO					MNOGO				

SPOSOBNOST DRŽANJA FOKUSA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
NIMALO					MNOGO				

VEŽBA

PITANJA DA OSVESTITE SVOJ BIZNIS

KADA OSETIMO STRES, NEZADOVOLJSTVO, BOL ILI ZAROBLJENOST, TREBALO BI PREISPITATI SVOJU MISAO - DA LI JE ONA ISTINITA? SVEST O UZROKU PROBLEMA JE I LEK ZA PROBLEM.

1

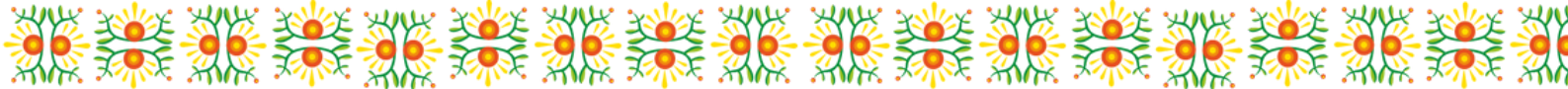
Šta tačno dajem drugima?

2

Šta tačno primam u tom procesu?

3

Šta tačno prolazi kroz mene i moju poslovnju aktivnost?



JEZGRO
NOVO LICE ŽENI SA SELA

Jasmina Stojanović

MOAHAZA CONSULTING

contact@jasmine.rs

+381691118960

@jasmina_jankovic_stojanovic

www.vremeza.com

MREŽA JEZGRO

