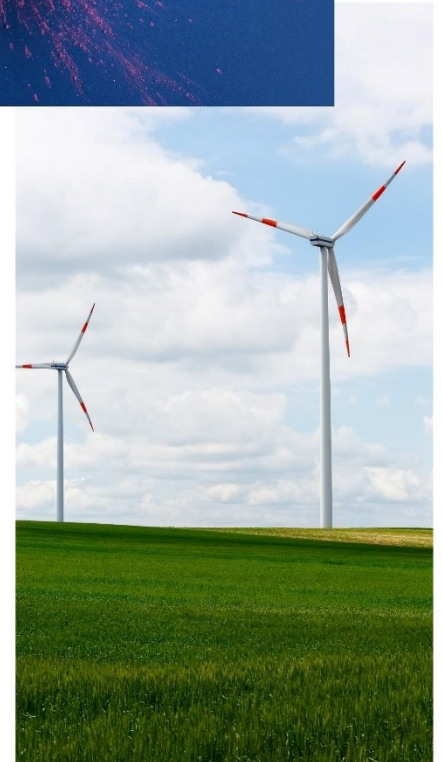
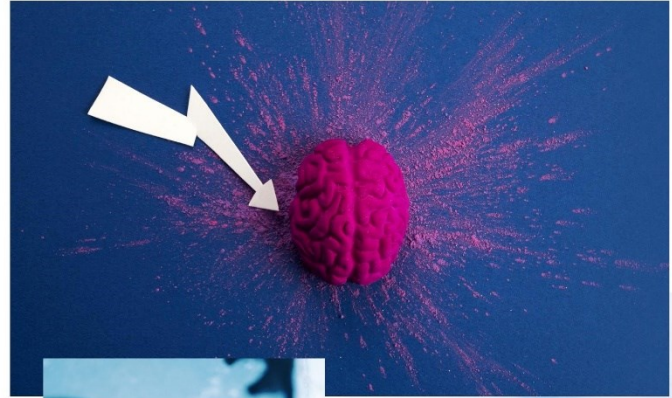


RISKREAL

# TOOLKIT



Training low qualified workers to reduce RISks and increase resilience in demanding industry using virtual REALity

Toolkit għall-formazzjoni tal-kapaċità tal-ħiliet psikosoċjali ta' ħaddiema bi kwalifiki baxxi għol-industrija tal-manifattura

Referenza tal-proġett: 2020-1-ES01-KA204-081847



# Is-Sett ta' Għodda

## RISKREAL:

Training low qualified workers to reduce RISKS and increase resilience in demanding industry using virtual REALity

L-1 Edizzjoni: Lulju 2022. Spanja.

Konsorzju RISKREAL - It-taħriġ ta' haddiema bi kwalifiki baxxi biex inaqqsu ir-RISKJI u jżidu r-reżiljenza f'industrija eżiġenti bl-użu tar-REALTÀ virtwali.

2020-1-ES01-KA204-081847

- Website: <http://riskreal.eu>
- Facebook: <https://www.facebook.com/RISKRealEU>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/company/riskreal/>



Dan ix-xoghol huwa liċenzjat taħt [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

---

*Dan il-proġett ġie ffinanzjat bl-appoġġ tal-Kummissjoni Ewropea bir-referenza tal-proġett 2020-1-ES01-KA204-081847. Din il-pubblikazzjoni tirrifletti l-opinjoni jiet tal-awtur biss, u l-Kummissjoni ma tistax tinżamm responsabbli għal kwalunkwe użu li jista' jsir mill-informazzjoni li tinsab fiha.*



# KONTENUT

<b>KONTENUT</b> .....	<b>3</b>
<b>INTRODUZZJONI</b> .....	<b>4</b>
<b>MIN JISTA JUŻA DAWN L-GHODOD</b> .....	<b>6</b>
<b>TAF BL-APPLIKAZZJONI RISKREAL GĦALL-KISBA TA' ĦILIJET RATBA?</b> .....	<b>7</b>
<b>DIMENSJONI 1: Kompetenzi trasversali emozzjonali</b> .....	<b>10</b>
1. Awto Kontroll.....	10
2. Empatija .....	13
3. Ġestjoni tal-Pressjoni .....	15
4. Għarfien personali.....	19
<b>DIMENSJONI 2: Ħiliet Trasversali INTERPERSONALI</b> .....	<b>34</b>
1. Inteligencia relacional .....	34
2. Komunikazzjoni.....	35
3. Ħidma f'tim .....	36
4. Riżoluzzjoni ta' Kunflitti.....	38
<b>DIMENSJONI 3: Ħiliet Trasversali Organizzattivi</b> .....	<b>49</b>
1. L-importanza ta' l-iżvilupp tal-Ħiliet għas-Soluzzjoni ta' Problemi .....	50
2. Ġestjoni tal-Ħin .....	51
3. Adattabilità u Flessibilità.....	53
<b>DIMENSJONI 4: Ħiliet Personali</b> .....	<b>61</b>
1. Etika .....	61
2. Ħsieb pożittiv.....	63
3. Reżiljenza .....	66
4. Kunfidenza fik innifsek (awto-kunfidenza) .....	70
<b>DIMENSJONI 5: Ħiliet ta' Ħsieb (Adattament għall-Bidla)</b> .....	<b>93</b>
<b>DIMENSJONI 6: Ħiliet Motivazzjonali</b> .....	<b>104</b>
1. Orjentazzjoni għat-Tagħlim .....	104
2. Orjentazzjoni għal Kisba .....	106
3. Inizjattiva/Proattività .....	108
<b>AKTAR RIŻORSI BIEX TTEJEB IL-ĦILIJET TIEGĦEK</b> .....	<b>118</b>

# INTRODUZZJONI

Merħba fil-**Toolkit Riskreal**. Probabbilment qed tistaqsi lilek innifsek ħafna mistoqsijiet bħalissa. Ejjja mmorru pass pass. Dan is-sett ta' għodod huwa ġabra ta' dokumenti u riżorsi li human faċli biex jintużaw u faċli biex jinqraw, organizzati sabiex tkun tista' ssib dak li għandek bżonn f'daqqa t'għajn.

F'dan il-Toolkit issib l-għodda meħtieġa biex ittejjeb sensiela ta' ħiliet soċjali. Imma kif se tkun ta' benefiċċju għalik u għala għandek taqrah? Għaliex huma importanti l-ħiliet soċjali?

Dawn il-ħiliet, imsejħa soft skills, huma dejjem aktar importanti fil-kumpaniji peress li jġibu għadd kbir ta' benefiċċji lil dawk li jaħdmu biex itejbuhom:

## 1. Taħdem f'ambjent tax-xogħol aħjar.

L-iżvilupp tal-ħiliet Soċjali se jtejjeb il-komunikazzjoni fi ħdan it-tim u l-ambjent tax-xogħol. Il-komunikazzjoni tal-ħtigijiet għandha titressaq b'mod assertiv, li jippermetti l-qsim ta' ideat u emozzjonijiet b'mod ċar, amikevoli u onest. Dan għandu għalhekk jgħin jappoġġa l-kapaċità tan-negozjar fuq il-post tax-xogħol.

## 2. Int se ttejjeb il-produttività tiegħek.

Id-determinazzjoni u l-perseveranza tiegħek biex tikseb miri fit-tul għandhom jiġu ppremjati. Il-produttività fuq il-post tax-xogħol tiżdied bħala riżultat ta' organizzazzjoni mtejjba, ħsieb pożittiv u proattività.

## 3. Se żżid il-kunfidenza tiegħek innifsek.

Int tkun aktar proattiv biex tieħu l-inizjattiva fuq ix-xogħol, inkluża l-proposta ta' sfidi godda flimkien mal-ħiliet meħtieġa biex tiffaċċjahom. Żieda fil-kunfidenza fiha nfisha għandha tgħin biex tħaddan sfidi godda b'attitudni pożittiva.

**4. Titgħallem  
ikollok ġestjoni  
aħjar tal-ħin.**

Bħala riżultat ta' komunikazzjoni u organizzazzjoni mtejba li ġejjin mill-ħiliet miksuba, il-ġestjoni tal-ħin titjeb ukoll.

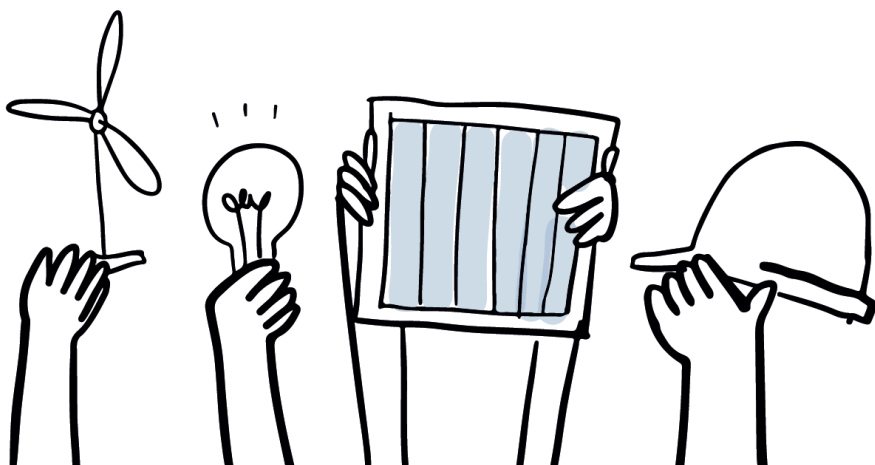
**5. Tkun kapaċi  
tadatta aħjar  
għall-bidliet u  
hidmiet differenti.**

L-adattabilità fuq il-post tax-xogħol biex jitwettqu funzjonijiet multipli għandha tippermetti flessibilità akbar li tappoġġja aktar taġħlim, u b'hekk tiżdied il-motivazzjoni, li tirriżulta f'probabbiltà aktar baxxa li tibqa' f'żona ta' kumdità.

**6. Tnaqqas l-  
istress fuq ix-  
xogħol.**

It-titjib tal-ħiliet imsemmija hawn fuq għandu jikkontribwixxi għal aktar kunfidenza fl-iffaċċjar tal-post tax-xogħol, inklużi kwalunkwe strateġiji u sfidi adottati ġodda, b'mod aktar kostruttiv, ġestjoni aħjar tal-livelli ta' stress, appoġġ akbar awtoregolazzjoni u awtokontroll.

Għarfien tal-iżvilupp personali li dan il-Toolkit jista' jipprovdi, inhegġuk taġħmel użu minnu u l-applikazzjoni taġħha biex tappoġġja l-modi ta' ħajja tiegħek.





# MIN JISTA JUŻA DAWN L-GĦODOD

Il-kaxxa tal-għodda hija mmirata għal dawk l-impjeggi kollha li fihom hemm riskji okkupazzjonali psikosoċjali relatati mal-ġestjoni tal-emergenza u dawk il-portijiet relatati mal-għażla tal-persunal għall-kumpaniji, biex tgħin fid-definizzjoni tal-kontenuti teoretiċi u prattiċi li għandhom jiġu kkunsidrati. skont il-kurrikulu mhux tekniku għat-tishiĥ tal-kapaċitajiet soċjo-emozzjonali, b'mod partikolari għal pożizzjonijiet b'ħiliet baxxi.



Professjonisti tal-Psikoloġija



Professjonisti tar-riżorsi umani



Esperti professjonali fir-riskji tax-xogħol



Trejners



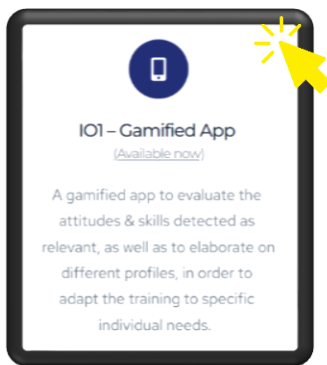
Ħaddiema f'xi setturi industrijali b'ħall-energija mir-riĥ, il-fabbrikazzjoni tal-metall, jew tal-manifattura

# TAF BL-APPLIKAZZJONI RISKREAL GĦALL-KISBA TA' ĦILIJET RATBA?

## Qabel nibdew, nevalwaw il-ħiliet ratba tal-ħaddiem?

Hawnhekk tista' ssib ir-rizorsi li żviluppajna fil-proġett RISKREAL biex jippermettu l-valutazzjoni ta' soft skills fil-ħaddiema, jew ħaddiema futuri, b'fokus speċjali fuq impjegji b'ħiliet baxxi.

Bil-Kwestjonarju tagħna, ibbażat fuq għodod ta' skringing validati, u Xenarju tat-Test, nistgħu nevalwaw il-ħiliet artab tiegħek, billi nagħtuk stampa ċara ta' x'inhuma l-punti sodi tiegħek u fejn għandek bżonn ittejjeb. X'qed tistenna? Ipprovahom issa!



**Ħu l-kwestjonarju tagħna**

Int tkun tista' tivvaluta l-livelli tiegħek ta' soft skills

**Mur fix-xenarju tat-test tagħna**

Inti tkun kapaċi tivvaluta l-livelli tiegħek ta' ġestjoni tal-ħin u ġestjoni tal-pressjoni.

**Mur fiż-żona għall-kumpaniji**



It-tim ta' esperti tagħna għażel 10 mill-aktar soft skills importanti li nqisuhom essenzjali għall-ħaddiema f'setturi ta' riskju għoli.



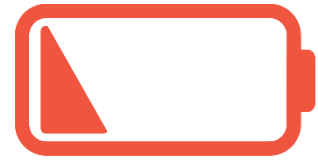
Jekk il-klassifikazzjoni tiegħek hija "super"

**PROSIT!**



Jekk il-klassifikazzjoni tiegħek hija "tajba"

**TISTA TKUN AĦJAR**



Jekk il-klassifikazzjoni tiegħek hija "baxxa"

**GRAZZI GĦAL DAN IL-KIT  
TA' GHODDA TISTA ITTEJJB  
IL-ĦILJET TIEGĦEK!**

**Tista' ttejjeb il-ħiliet tiegħek b'dan is-sett ta' għodod**







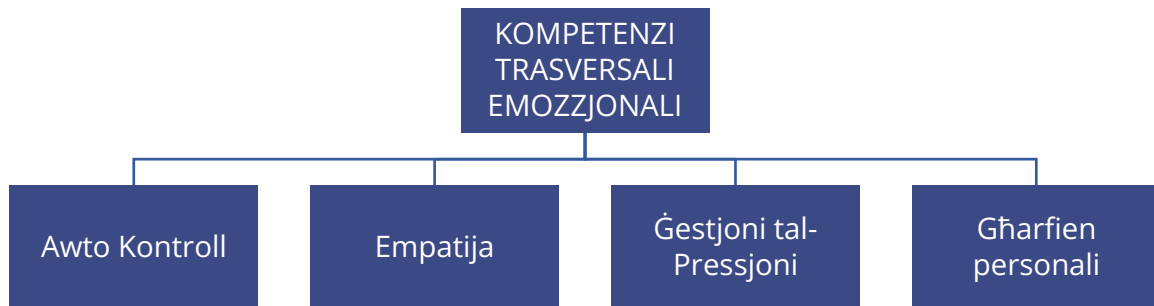
# DIMENSIONI 1

## Kompetenzi trasversali emozzjonali



# DIMENSJONI 1:

## Kompetenzi trasversali emozzjonali



### 1. Awto Kontroll

#### X'inhu l-awto kontroll emozzjonali?

**L-Awto-Kontroll Emozzjonali** huwa l-abbiltà li żżomm l-emozzjonijiet u l-impulsi ta' tfixkil tiegħek taħt kontroll, biex iżżomm l-effettività tiegħek taħt kundizzjonijiet stressanti jew saħansitra ostili. Dan ma jfissirx li trażzan l-emozzjonijiet tiegħek. Irridu nikkontrollaw l-emozzjonijiet inkwetanti tagħna, mhux dawk pożittivi. Bil-Kontroll Awto Emozzjonali, int timmaniġġja l-impulsi ta' tfixkil u l-emozzjonijiet destabilizzanti tiegħek, u tibqa' moħħok ċar u kalm.





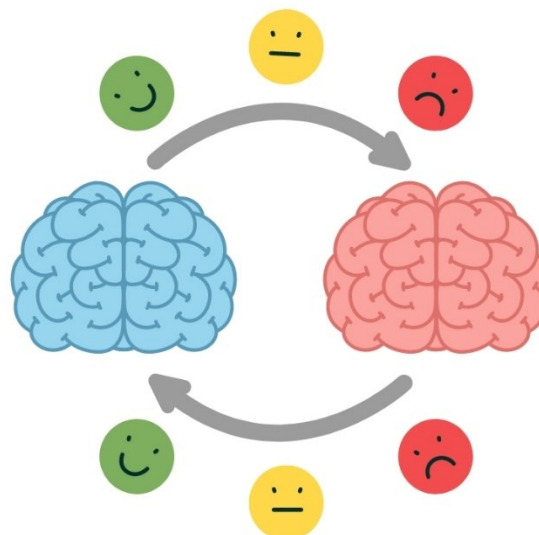
## Għaliex Huwa Importanti l-Awto-Kontroll Emozzjonali?

Ix-xjenza konjittiva tgħidilna li aktar ma tkun imdejjaq, inqas tista' tiffoka tajjeb fuq dak li hu importanti, teħodha fil-fond, jew tirrispondi b'mod heġġ.

**Li tkun skurjat mill-emozzjonijiet tiegħek ibbottajja l-ħila tiegħek li tieħu deċiżjonijiet tajbin jew li tirreagixxi b'sengħa.**

Riċerka oħra tindika li l-emozzjonijiet jinfirxu mill-mexxej ta 'grupp' il barra għall-membri tal-grupp.

Riċerkaturi Awstraljani sabu li l-mexxejja li jimmanigġjaw l-emozzjonijiet tajjeb kellhom riżultati kummerċjali aħjar.





## X'inhì d-dixxiplina

Id-dixxiplina hija l-abbiltà li tidderiegi l-energiji tiegħek f'xi haġa, anke jekk ma tħossokx motivat b'mod partikolari. Dan huwa importanti ħafna għax mhux probabbli li tħossok motivat biex tagħmel dak kollu li jiswa li tagħmel fil-ħajja. Per eżempju, student li jista' jistudja erba' sigħat minkejja li jħossu bored.



## Xi modi kif ittejjeb l-awtokontroll emozzjonali: drawwiet tajbin

### Neħhi t-tentazzjoni

Aħna m'aħniex magħmula biex nirreżistu t-tentazzjoni b'mod konsistenti, studju tal-APA (American Psychological Association) sab li l-mod kif ħafna nies jirreżistu t-tentazzjoni huwa li tneħhiha.

### Kejjel il-progress tiegħek

Il-monitoraġġ tal-progress tiegħek iżommok iffukat fuq il-miri tiegħek; il-monitoraġġ jgħinna nsiru esperti fuq l-imġieba tagħna stess.

### Tgħallem kif timmaniġġja l-istress

Il-waqfien u tieħu ftit nifs fil-fond jgħinek ir-rata tal-qalb tiegħek tnaqqas, li jgħinek tirrilassa fil-mument. Kun żgur li teżercita regolarment, tiekol tajjeb u kun żgur li qed torqod biżżejjed. Kollox itejjeb il-fokus, il-funzjoni konjittiva u s-saħħa tiegħek.

### Agħti prijorità lill-affarijiet

Agħmel lista għal kull jum, ġimgħa, xahar. Jgħiegħlek tħossok aktar fil-kontroll, għax tħossok megħlub u bħallikieku l-affarijiet huma barra mill-kontroll tiegħek iwassal biss diżorganizzazzjoni, stress u ħin moħli.

### Aħfer lilek innifsek

In-nuqqas huwa parti mill-ħajja; allura aħfer lilek innifsek u kompli. It-taħbit lilek innifsek u l-inkwiet ma jikseb xejn, hija energija moħlija.



## 2. Empatija

### X'inhi l-empatija?

**L-empatija** hija l-abbiltà li tifhem emozzjonalment dak li jhossu nies oħra, tara l-affarijiet mill-perspettiva tagħhom, u timmaġina lilek innifsek f'posthom. **Essenzjalment, hija tpogġi lilek innifsek fil-pożizzjoni ta' 'xi hadd ieħor u tħoss dak li għandu jkun qed iħoss.**

Meta tara persuna oħra tbat, tista' tkun kapaċi istantanjament taħseb lilek innifsek f'post il-persuna l-oħra u tħoss simpatija għal dak li tkun għaddejja minnu. Filwaqt li n-nies ġeneralment huma pjuttost sintonizzati sew mas-sentimenti u l-emozzjonijiet tagħhom stess, li jidhlu f'ras xi hadd ieħor jista' jkun daqsxejn aktar diffiċli. Il-ħila li jhossu empatija tippermetti lin-nies biex "jimxu mil fiż-żraben ta' 'ħaddieħor," biex ngħidu hekk. **Jippermetti lin-nies jifhmu l-emozzjonijiet li qed iħossu oħrajn.**



Ir-riċerka tissuggerixxi li hemm komponenti newrobijoloġiċi importanti għall-esperjenza tal-empatija: reġjuni differenti tal-moħħ għandhom rwol importanti fl-empatija, inkluż il-korticiċi cingulate anterjuri u l-insula anterjuri.

L-attivazzjoni tan-newroni tal-mera fil-moħħ għandha sehem fil-kapaċità li tirrifletti u timita r-risponsi emozzjonali li n-nies iħossuhom kieku kienu f'sitwazzjonijiet simili.

### Sinjali ta' empatija

Hemm xi sinjali li juru li għandek tendenza li tkun persuna empatetika:

- Yint tajjeb biex tisma' x'għandhom xi jgħidu l-oħrajn.
- In-nies spiss jgħidulek dwar il-problemi tagħhom.
- Int tajjeb biex tifhem kif qed iħossu nies oħra.
- Ħafna drabi taħseb dwar kif iħossu nies oħra.
- Nies oħra jiġu għandek għal parir.
- Ħafna drabi tħossok megħlub minn grajjiet traġiċi.
- Inti tipprova tgħin lil oħrajn li qed ibatu.
- Int tajjeb biex tgħid meta n-nies ma jkunux onesti.

- Ġieli tħossok imsaffi jew megħlub f'sitwazzjonijiet soċjali.
- Inti jimpurtak ħafna minn nies oħra.
- Issibha diffiċli biex tistabbilixxi konfini fir-relazzjonijiet ma' nies oħra.

## Tipi differenti ta' empatija

Hemm tipi differenti ta' empatija li persuna tista' tesperjenza:



Empatija affettiva tinvolvi l-abbiltà li tifhem l-emozzjonijiet ta' persuna oħra u tirispondi b'mod xieraq.

Fehim emozzjonali bħal dan jista' jwassal biex xi ħadd iħossu mħasseb għall-benessri ta' persuna oħra, jew jista' jwassal għal sentimenti ta' tbatija personali.



Empatija somatika tinvolvi li jkollok tip ta' reazzjoni fiżika b'reazzjoni għal dak li qed jesperjenza xi ħadd ieħor.

Nies kultant jesperjenzaw fiżikament dak li qed tħoss persuna oħra. Meta tara lil xi ħadd ieħor iħossu imbarazzat, pereżempju, tista' tibda titfaħ jew ikollok stonku mqalleb.



Empatija konjittiva tinvolvi li tkun kapaci tifhem l-istat mentali ta' persuna oħra u x'tista' tkun qed taħseb b'reazzjoni għas-sitwazzjoni.

Dan huwa relatat ma 'dak li l-psikologi jirreferu għal teorija tal-moħħ jew jaħsbu dwar dak li qed jaħsbu nies oħra.

## Suggerimenti biex tipprattika l-empatija

Fortunatament, l-empatija hija ħila li tista' titgħallem u ssaħħaħ. Jekk tixtieq tibni l-ħiliet tal-empatija tiegħek, hemm ftit affarijiet li tista' tagħmel:

1. Aħdem biex tisma' lin-nies mingħajr ma tinterrompi.
2. Oqgħod attent għall-lingwaġġ tal-ġisem u tipi oħra ta' komunikazzjoni mhux verbali.
3. Tiġġudikax lill-oħrajn.
4. Ipprova tifhem lin-nies, u l-emozzjonijiet tagħhom, anke meta ma taqbilx magħhom.
5. Staqsi lin-nies mistoqsijiet biex jitgħallmu aktar dwarhom u ħajjithom.
6. Immagina lilek innifsek fiż-żraben ta' persuna oħra.





## 3. Ġestjoni tal-Pressjoni

### X'inhu l-ġestjoni tal-pressjoni?

Il-ġestjoni tal-pressjoni hija l-abbiltà li timmanigġja bi stimolu intern u estern.

**Il-pressjoni** hija parti minn kull jum, kemm jekk hi inkonvenjent żgħir u ordinarju jew piż personali kbir ħafna ta' piż professjonali li jinfirex fuq ġimgħat, xhur u forsi snin. Imma parti żgħira biss tal-ħajja hija ddetтата minn dak li jiġrilek, il-maġġoranza l-kbira tal-ħajja hija ddetтата minn kif timmanigġja dak li jiġrilek. Dan il-principju japplika wkoll għall-pressjoni; huwa inevitabbli, għalhekk l-impatt tiegħu huwa ddettat minn kif tirreagixxi għaliha.

**Il-filosfu Thomas Carlyle qal: "L-ebda pressjoni, l-ebda djamanti", li jissuġġerixxi li, f'dożi manigġabbli, jista 'jsaħħaħ u jimmotivak biex twettaq u tikseb.**

Wisq minnu, madankollu, jista 'jbiddel il-bilanċ b'mod ieħor. Il-trick biex tagħmel il-pressjoni taħdem għalik, u mhux kontra tiegħek, huwa li ssib il-"post ħelu" bejn li jkollok ftit wisq u wisq minnha.



<https://www.forbes.com/sites/francesbridges/2019/03/30/the-five-best-ways-to-handle-pressure-at-work/?sh=5d2878f48c1e>



## Minn fejn ġejja l-pressjoni?

Hemm 2 tipi ta' pressjoni:



### Pressjonijiet interni

Pressjonijiet interni joħorġu mill-imbutter lilek innifsek wisq, jew mill-inkwriet dwar il-ħila tiegħek li tilħaq l-aspettattivi ta' ħaddieħor minnek u minn dawk l-oħra li għandek minnek innifsek.



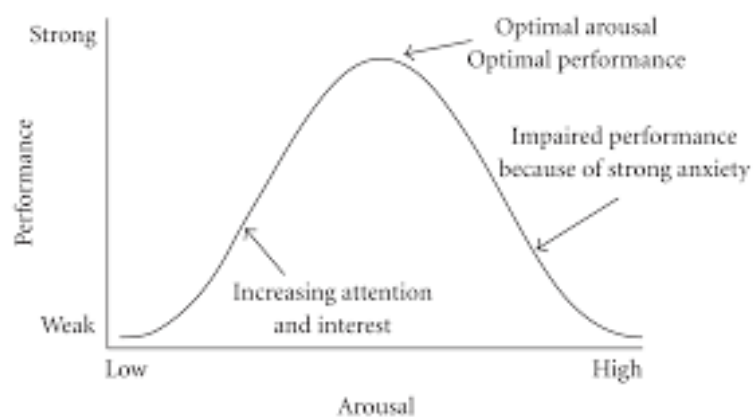
### Pressjonijiet esterni

Pressjonijiet esterni jiġu miċ-ċirkostanzi jew in-nies l-oħra ta' madwarek - mikromanajer, pereżempju, li jġiegħlek taħdem b'ċertu mod, jew jagħtik ammont kbir ta' xogħol li jaqbeż il-kapaċità tiegħek li tittratta magħha. Xi pressjonijiet esterni għandhom ftit konnessjoni max-xogħol tiegħek, iżda l-mod kif tirreaġixxi għalihom jista' jħalli impatt negattiv fuq kif taħdem.

## Pressjoni tal-kejl

L-idea li l-pressjoni dejjem tizzied tistimula lin-nies biex jaħdmu aħjar u aħjar, sakemm jintlaħaq l-aħjar punt, tmur lura għall-1908.

Il-psikologi **Robert Yerkes u John Dodson** sabu li, meta l-pressjoni taqbeż dan il-punt ottimali, ikollha l-effett oppost u l-prestazzjoni tan-nies tibda tbat; din il-konkluzjoni għadha tgħodd sal-lum.





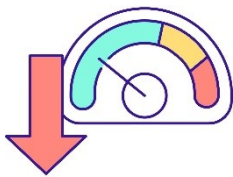


## Kif timmaniġġja l-pressjoni fuq ix-xogħol

Li twieġeb b'mod proattiv għall-pressjoni tista' tgħinek timmaniġġja l-impatt negattiv tagħha fuqek. Li tkun kapaci tindirizza l-pressjoni fuq il-post tax-xogħol hija ħila mfittxija ħafna. Jekk il-pressjoni fuq ix-xogħol hija parti mill-ħajja tiegħek ta 'kuljum, inti tkun kuntent titgħallem li hemm affarijiet li tista' tagħmel kemm biex tnaqqas il-pressjoni u turi lil oħrajn li tista' 'timmaniġġja l-pressjoni b'mod effettiv. Hawnhekk hemm xi strateġiji biex jgħinu:

# KEEP CALM

**Ibqa' kalm, dejjem.** Żomm atteġġjament kalm jgri x'jgri. Dan jieħu xi Prattika, iżda aktar ma tipprattika, aħjar se tikseb. Li toqgħod kalm turi li għandek il-ħila tieħu l-affarijiet bil-kalma u tlesti l-kompiti tiegħek anke quddiem ċirkostanzi diffiċli.



**Il-ġestjoni tal-pressjoni bl-U invertita.** Ikkunsidra kif il-ħila, il-personalit  u l-kunfidenza tiegħek innifsek, u l-kumplessit  tax-xogħol tiegħek, jistgħu jinfluenzaw kemm tħossok pressjoni. L-indirizzar tal-"punti dgħajfa" tiegħek u l-ibbilanċjar ta 'dawn l-influwenzi jistgħu jgħinuk tottimizza l-prestazzjonijiet tiegħek. Il-mudell U maqlub huwa għodda utli biex isir dan.



**Kun organizzat.** It-teħid tal-kontroll tal-piż tax-xogħol tiegħek jippermettilek timmaniġġjaha direttament meta tibda tiżdied il-pressjoni.



**Ibqa' ffukat fuq dak li jrid jitwettaq.** Anke jekk il-ġurnata tista' 'tkun stressanti, żomm moħħok iffukat sew fuq it-tlestija tar-responsabbiltajiet regolari tiegħek.



**Aħrab id-drama u tibqa' pożittiv.** Irrifjuta li tidħol f'argumenti jew nuqqas ta' qbil ieħor mal-kollegi tiegħek. Żomm okkupat biex il-ħsibijiet tiegħek jibqgħu pożittivi u ffukati. Ilkoll niġu miġbudin fid-drama perjodikament. Iżda, jekk tkun qed iġġib verament stralċ, waqqaf u aħseb x'tħoss li għandha tkun ir-riżoluzzjoni finali. Ieqaf, ħu n-nifs, ħu pass lura, u iproċedi b'moħħ ċar.



**Ikseb għajnuna jekk għandek bżonnha.** Parti mix-xogħol tiegħek bħala impjegat huwa li tipproteġi lil min iħaddmek. Avviż jekk hemmx xi ħaġa barra mill-linja u hu l-għajnuna li għandek bżonn immedjatament. Jekk tevalwa s-sitwazzjoni u tiegħu ħsieb il-kwistjonijiet mill-ewwel turi li tista' taħseb b'mod ċar taħt pressjoni.



**Żomm il-bogħod minn wisq kaffeina.** Il-kafè huwa stimulant tajjeb, u filwaqt li jista' jkun ħaġa tajba għalik f'ammonti żgħir, wisq minnu jista' fil-fatt jikkawżalek stress żejjed. Illimita l-konsum tal-kafè tiegħek u spazjahom matul il-ħin tax-xogħol tiegħek. Iċ-ċikkulata hija wkoll stimulant, għalhekk mur faċli fuq il-snacks taċ-ċikkulata.



**Ħu l-pawzi tiegħek.** Li tiegħu waqfiet qosra jgħinek tirrilaxxa l-istress pent-up, tagħtik nifs ġdid, u fil-fatt tgħinek tkun aktar produttiv. Ħu mixja lejn il-kamra tal-kwiet jew sempliċiment qum u timxi fl-ispazju tal-uffiċċju tiegħek.



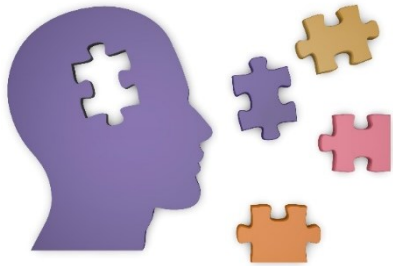
**Ingħaqad ma' proġetti kbar.** Minn żmien għal żmien, il-kumpanija tiegħek jista' jkollha bżonn għajnuna bi proġett kbir jew kumpless. Ħu r-responsabbiltà volontarjament. Li turi l-ħila tiegħek li tkun flessibbli turi r-rieda tiegħek li toħroġ miż-żona tal-kumdità tiegħek, il-ftuħ biex titgħallem xi ħaġa ġdida, kif ukoll il-ħila tiegħek li timmaniġġja pressjoni miżjuda.

<https://www.mindtools.com/pages/article/coping-under-pressure.htm>



## 4. Għarfien personali

### X'inhi l-għarfien emozzjonali personali?



L-Awto-Awareness Emozzjonali **hija l-abbiltà li tifhem l-emozzjonijiet tiegħek stess u l-effetti tagħhom fuq il-prestazzjoni tiegħek.** Taf x'qed tħossok u għaliex—u kif tgħin jew tweggħa' dak li qed tipprova tagħmel. Tħoss kif oħrajn jarawk u għalhekk tallinja l-immagni tiegħek innifsek ma 'realtà akbar (Goleman Daniel, Kornferry, 2022).

L-Awto-Awareness Emozzjonali mhix xi ħaġa li tikseb darba u mbagħad tkun lest biha. Pjuttost, kull mument huwa opportunità biex tkun konxju jew le. Hija sforz kontinwu, għażla konxja li tkun konxju minnu nnifsek. L-aħbar it-tajba hija li aktar ma tipprattikaha, iktar isir faċli. [Ara Iktar](#)

### X'jagħmel l-għarfien emozzjonali innifsek daqshekk importanti?

**Tista' tibdel affarijiet li qed iseħħu f'moħħok biss jekk tkun konxju minnhom.** L-għarfien emozzjonali personali jipprovdi għarfien fid-dinja tiegħek sabiex tkun tista' tibbenefika mill-bidliet li tagħmel. Perezempju, tista' tibbenefika milli titgħallem min int u kif il-buttuni tiegħek huma mbuttati minn affarijiet differenti.

Barra minn hekk, l-għarfien emozzjonali personali jippermettilek tagħraf sitwazzjonijiet meta emozzjonijiet bħall-biza ', frustrazzjoni u rabja jibdeu jikkontrollawk. Dawn l-emozzjonijiet huma ovvjament negattivi għall-kuntentizza tiegħek.



#### Eżempju ta 'awto-kuxjenza emozzjonali

Titlef promozzjoni tax-xogħol:

Int u l-ħabib kollega tiegħek kont qed jikkompetu biex tirċievi promozzjoni tax-xogħol. Ħabib tiegħek spiċċa ħa l-promozzjoni. Hdimt ħafna, iżda l-manigment ħa d-deċiżjoni li ħabib tiegħek għandu jikseb il-promozzjoni. Għall-ewwel, int diżappuntat li ma ħadtx ix-xogħol. Madankollu, imbagħad tirrealizza li l-ħabib tiegħek huwa kuntent bil-promozzjoni. Allura tiddeċiedi li int ukoll kuntent għalih. Tinduna li huwa tajjeb biss li ħabib tiegħek ħa l-impjieg minflok xi ħadd ieħor. Inti setgħet iddeċidejt li tkun morr u rrabjata, iżda minflok, iddeċidejt li ssib angolu pożittiv. Dan jeħtieġ ħafna għarfien emozzjonali personali, iżda fl-aħħar mill-aħħar ikollu influwenza pożittiva fuq il-kuntentizza tiegħek.



## Benefiċċji ta 'Emozzjonali Self-Awareness

### Irreagiċxi aħjar għal fatturi barra mill-kontroll tiegħek

Dan jinvolvi diversi sitwazzjonijiet bħal ko-ħaddiema diffiċli, kongestjonijiet tat-traffiku, servizz ħażin tal-konsumatur, eċċ. F'ħajtek, eventwalment tkun se tkun f'sitwazzjoni ħażina minħabba fatturi inkontrollabbli. Pereżempju, tista' ssib ruħek tgħajjat lil ko-ħaddiem goff jew tedjanti għal kwalunkwe raġuni. Is-sentimenti u l-emozzjonijiet tiegħek jistgħu, fil-fatt, ikunu "naturali" f'dawn is-sitwazzjonijiet. Madankollu, jista' jkollhom ukoll riżultati negattivi, bħall-ko-ħaddiem jithawwad jew inti tidhol fl-inkwriet talli jitfa' fit-tajba. Żgur, li tirrabja għal dan il-ko-ħaddiem jista' jissodisfa l-bżonnijiet tiegħek għal żmien qasir (int irrabjat!). Iżda billi tagħmel kuntatt mal-emozzjonijiet tiegħek u tibqa' kalm, tista' tilhaq riżultat ferm aħjar fit-tul.

### Niffaċċjaw u jittrattaw diżappunti

Iktar spiss allura le, id-diżappunti huma riżultat ta 'aspettattivi għoljin.

Hawn xi mistoqsijiet li kollha jirriżultaw f'aktar għarfien emozzjonali personali u l-benefiċċju huwa li jippermettitek tittratta aspettattivi għoljin fil-futur:

- Setgħet tbaxxit l-aspettattivi tiegħek qabel ma tkun diżappuntat?
- Kont kemxejn naive b'ħarsa b'lura?
- Tista' titgħallem xi ħaġa mid-diżappunt tiegħek?

### Tbassir tar-rispons ta 'oħrajn

Parti kbira mill-kuxjenza emozzjonali nfusna hija li nkunu konxji tal-emozzjonijiet tagħna stess. Dan jinkludi li nagħrfu, nirrikonoxxu, nidentifikaw, naċċettaw u nirriflett fuq is-sentiment li nesperjenzaw. Kif nafu issa, dan huwa proċess kumpless u diffiċli, iżda kritiku biex nagħmlu kuntatt mal-emozzjonijiet tagħna. Madankollu, dan il-proċess itejjeb ukoll il-ħila tagħna li nbassru s-sentimenti. U jiġri li dik il-ħila tista' tintuża fuq l-emozzjonijiet tagħna stess iżda wkoll fuq dik ta' ħaddieħor! Hekk kif insiru aħjar fit-tbassir tas-sentimenti tagħna stess, insiru aħjar ukoll biex nifhmu kif in-nies l-oħra se jħossuhom ukoll.

### Intelliġenza emozzjonali ogħla

Iċ-ċavetta hija li tagħmel awtovalutazzjoni preċiża biex tikseb l-akbar intelliġenza emozzjonali. Huwa importanti li n-nies jaħsbu dwar is-saħħiet u d-dgħufijiet tagħhom f'termini tal-intelliġenza emozzjonali tagħhom. X'iniex tajjeb? F'liema sitwazzjonijiet l-emozzjonijiet tiegħi joħorġu minn idejn aktar faċilment? Benefiċċju kbir ieħor ta' intelliġenza emozzjonali ogħla huwa li jgħin biex jinħoloq ambjent li fih tista' tircievi feedback onest aħjar.



# MATERJALI ADDIZZJONALI

## VIDJOWS

### 1. Awto Kontroll



**TOMMY BOY LUCHA CON EL  
AUTOCONTROL**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



**12 TRUCOS PSICOLÓGICOS PARA  
TRABAJAR EN LA AUTODISCIPLINA**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)

### 2. Empatija

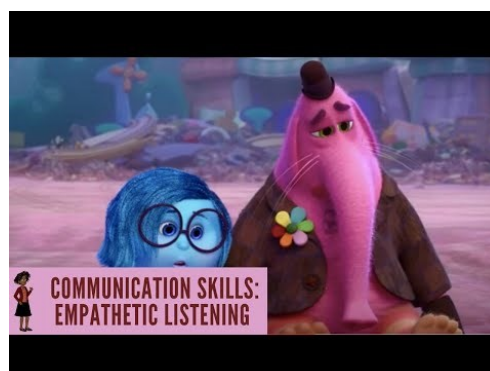


**BRENÉ BROWN, EMPATÍA**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



**EMPATÍA - UN CORTO**

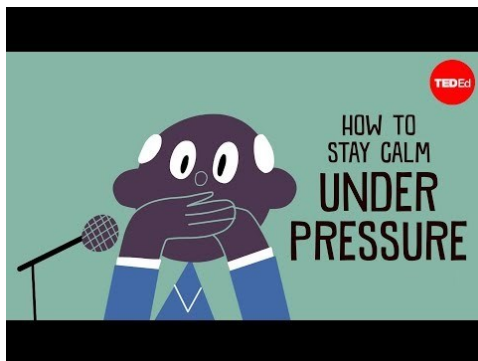


**HABILIDADES DE  
COMUNICACIÓN: ESCUCHA  
EMPÁTICA - DEL REVÉS 2015**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



### 3. Awto Kontroll



**CÓMO ESTAR CALMADO BAJO  
PRESIÓN**

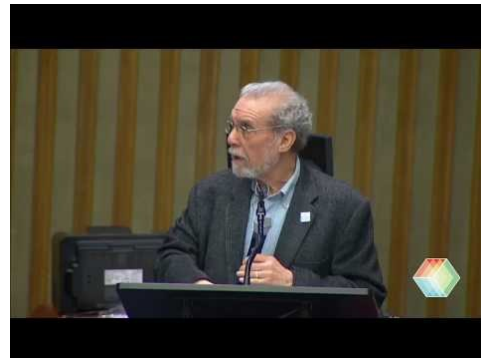
(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)

### 4. Għarfien personali



**AUMENTA TU AUTOCONCIENCIA  
CON UNA SOLUCIÓN SIMPLE**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



**DANIEL GOLEMAN Y LA  
IMPORTANCIA DE DESARROLLAR LA  
AUTOCONCIENCIA**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



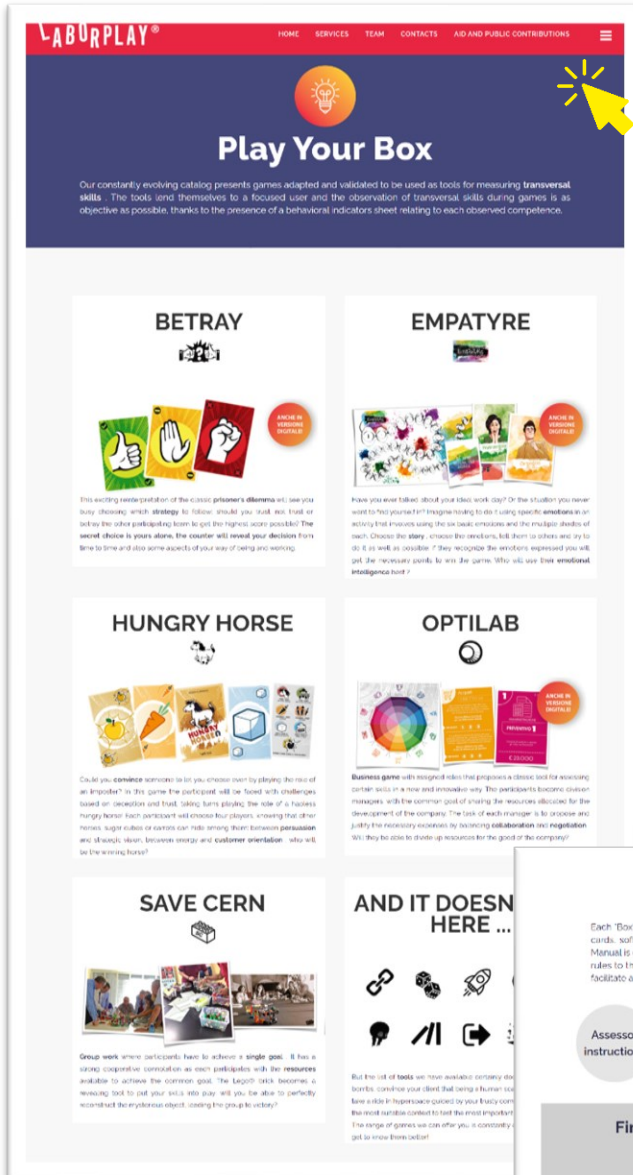
**10 SEÑALES DE FALTA DE  
AUTOCONCIENCIA**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



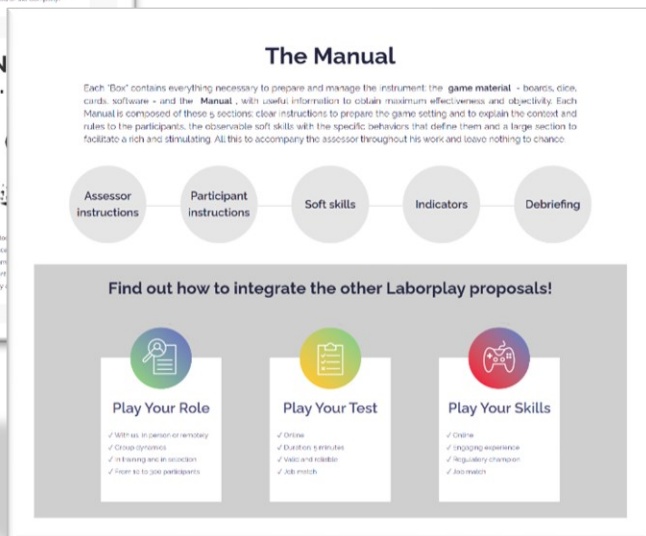
# MATERJALI PRATTIČI

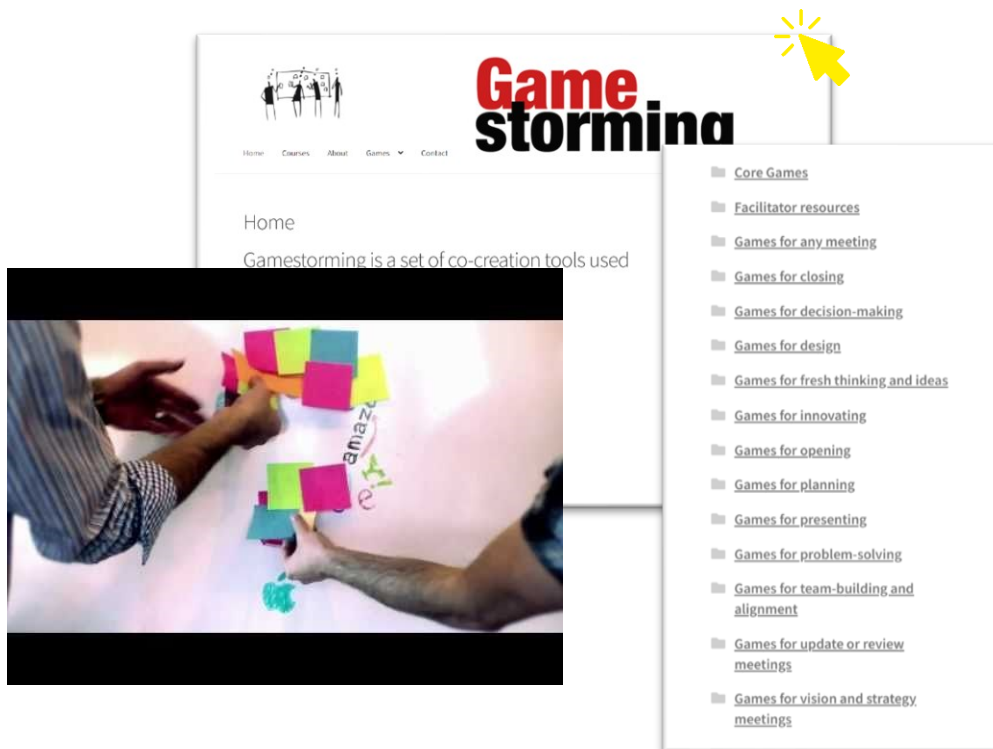
## Għodod ibbażati fuq il-gamifikazzjoni



### Ilgħab il-kaxxa tiegħek

Huwa katalogu li qed jevolvi kontinwament li jippreżenta logħob adattat u validat biex jintuża bħala għodda għall-kejl tal-ħiliet trasversali. L-għodod jipprestaw ruħhom għal utent iffukat u l-osservazzjoni tal-ħiliet trasversali matul il-logħob hija oġġettiva kemm jista' jkun, grazzi għall-preżenza ta' folja ta' indikaturi tal-imġieba relatati ma' kull kompetenza osservata.





## Gamestorming

Sett ta 'għodod u strategiji biex jeżaminaw l-affarijiet fil-fond, biex jesploraw ideat godda, biex iwettqu esperimenti u jittestjaw ipoteżi, biex jiġġeneraw ideat u riżultati godda u sorprendenti.

## Kontenut prattiku ieħor

### 1. Awto-Kontroll

#### Għodod tar-Realità Virtwali

- [Stressjam VR](#)



Aventura tar-realtà virtwali u logħba tat-teħid tad-deċiżjonijiet li tuża biofeedback (rata tal-qalb u nifs) biex tħarreġ u ttejjeb il-livelli ta 'stress. Il-plejer se jkollu jirrilassaw jew jišhaq sabiex jipprograssa fl-istorja.







## Eżerċizzji ta' rwol

- Eżerċizzji ffukati fuq l-għarfien tal-ġisem u n-nifs



L-Awto-Kontroll Emozzjonali ma jimpurtax biss biex iżżomm persuna kalma u inqas stressata, iżballi impatt fuq l-emozzjonijiet ta' 'kull min jinteraġixxi miegħu, u l-produttività tal-organizzazzjoni.



## 2. Empatija

### Għodod tar-Realità Virtwali

- Hellblade: Senua's Sacrifice VR



Hawnhekk il-plejers jpoġġu lilhom infushom fiż-żarbun tal-karattru prinċipali biex jifhmu l-għanijiet u l-motivazzjonijiet tagħha. Senua, gwerriera Nordika li tbat minn psikożi, tmur fuq vjaġġ ta' titjib u skoperta personali waqt li tipprova ssalva r-ruħ ta' żewġha mill-infern.



## Eżerċizzji ta' rwol

- Eżerċizzji ffukati fuq l-għarfien u s-sentimenti tal-ġisem.
- Eżerċizzji dwar il-fehim tal-espressjoni tal-wiċċ tal-oħrajn.
- Eżerċizzji dwar "konnessjoni" mal-oħrajn.

### ● Eżerċizzju 1

1. Fil-grupp, kull haddiem isib sieheb u jirrakonta episodju li huwa meqjus importanti/sinifikattiv, li jieħu madwar għaxar minuti ta' ħin, filwaqt li l-ieħor huwa liberu li jistaqsi l-mistoqsijiet kollha fil-fond biex ikun jaf u jisma' l-istorja tiegħu stess.
2. Sussegwentement, tpartit ir-rwoli.
3. Erga' lura lejn il-grupp l-akbar u rakkonta l-istorja tal-persuna li smajna, u pprezentaha lill-bqija tal-partecipanti.
4. Fl-aħħar nett, jista' jkun interessanti li jiġu diskussi s-sensazzjonijiet esperjenzati waqt l-istorja tiegħu stess (mument produttiv), waqt l-istorja tal-ieħor (mument tas-smiġħ) u waqt il-proposta mill-ġdid tar-rakkont lill-bqija tal-grupp minn dawk li semgħu.



- **Eżercizzju 2 - Kuntatt mal-għajnejn**

1. il-ħaddiema jiċċaqilqu liberament fil-kamra mingħajr ma jkunu jistgħu jagħmlu kuntatt mal-għajnejn għal ftit minuti; imbagħad ikteb is-sentimenti tagħhom fuq folja tal-karta.
2. il-partecipanti issa jistgħu jagħmlu kuntatt mal-għajnejn, iżda kif jigri, imbagħad iridu jħarsu 'l bogħod u jimxu lura fl-ispazju; dejjem isegwi annotazzjoni fuq il-folja tal-karta fl-aħħar tal-fażi.
3. il-ħaddiema jistgħu jagħmlu kuntatt mal-għajnejn u, ladarba jkunu qasmu ħarshom ma' sieħeb, iridu jjeqfu għal madwar 30/60 sekonda fil-ħarsa tal-ieħor.
4. Fl-aħħarnett, hemm annotazzjoni tas-sentimenti tiegħu fuq il-folja tal-karta. Qari u qsim ta' esperjenzi mill-partecipanti kollha, iggwidati minn għalliem.

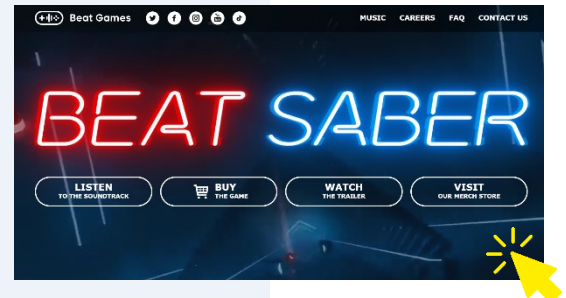
### 3. Għestjoni tal-Pressjoni

#### Għodod tar-Realità Virtwali

- Beat Saber



Logħba mużikali tar-realtà virtwali li fiha l-attur irid jagħmel qatgħat bil-lasabers tar-ritmu tal-mużika. Id-diffikultà tal-logħba tiżdied u l-plejer irid jadatta għall-ħin sabiex ma jitlifx. L-utenti jistgħu jilagħbu kemm-il darba jridu u jagħzlu d-diffikultà biex iħarrġu l-għestjoni tal-pressjoni.



#### Ejercicios de role-playing

- Eżempju

**Parti I** - Għan: In-nies jidentifikaw sitwazzjonijiet li jikkawżaw stress (20 minuta)

1. Staqsi lill-ħaddiema biex jelenkaw sitwazzjonijiet li jsibu stressanti.  
Il-ħaddiema jidentifikaw sintomi ta' stress. Staqsihom biex jiddeskrivu kif iħossu meta sseħħ dik is-sitwazzjoni. Heġġiġhom jikkunsidraw ir-reazzjonijiet emozzjonali u fiżiċi tagħhom. (Jistgħu jirrispondu: tensjoni, nifs mgħaġġel, jitilfu l-irqad, jorqdu wisq, dipressjoni, jimirdu, rabja, jieklu wisq jew mhux biżżejjed.)  
Spjega li dawn ir-reazzjonijiet jistgħu jkunu sintomi ta' stress u li t-tagħlim biex nagħrfu dawn is-sintomi jista' jgħinna nnaqqsu l-istress.



2. Persuni jaħdmu fi gruppi u jippreparaw biex jilgħbu sitwazzjonijiet stressanti.

Aqşam fi gruppi ta' tlieta jew erba' ħaddiema. Ħalli kull grupp jagħzel sitwazzjoni stressanti biex jilgħab ir-rwol. Ħallihom ħames minuti biex jippreparaw ir-rwoli tagħhom.

Għidhom biex jinkludu dan li ġej fir-rwoli:

- identifika u tiddekrivi s-sitwazzjoni stressanti billi taġixxiha
- juru s-sintomi ta' stress
- uri kif u għaliex il-perċezzjonijiet ta' karattru wieħed tas-sitwazzjoni jagħmluha stressanti.

3. In-nies iwettqu r-rwoli tagħhom għat-tim kollu fuq il-ħaddiema.

**Parti II** - Għan: In-nies janalizzaw ir-rwoli u jissuġġerixxu tekniki għall-ġestjoni jew it-tnaqqis tal-istress (20 minuta)

1. Brainstorm xi tekniki ta' ġestjoni stress.

Spjega lill-ħaddiema li issa se jissuġġerixxu modi kif jimmaniġġjaw jew inaqqsu l-istress li raw fir-rwoli. Staqsihom jissuġġerixxu xi tekniki komuni għall-ġestjoni jew it-tnaqqis tal-istress. (Jistgħu jwieġbu: ikunu ppreparati, jibqgħu b'saħħithom, jitkellmu, imorru għal mixja, ikissru ħidmiet kbar f'biċċiet manigġabbli, jieħdu n-nifs fil-fond, viżwalizzaw postijiet rilassati, jeżerċitaw, jaħsbu dwar l-"istampa kbira.")

2. Gruppi janalizzaw ir-rwoli.

Spjega lin-nies li issa se jissuġġerixxu modi xierqa biex jimmaniġġjaw is-sitwazzjonijiet stressanti li wrew fir-rwoli tagħhom. Assenja lil kull grupp wieħed mir-rwoli li wettaq grupp ieħor. Ħallihom jiddiskutu l-mistoqsijiet li ġejjin:

- Għaliex is-sitwazzjoni kienet pperċepita bħala stressanti?
- Liema tekniki għall-immaniġġjar tal-istress jistgħu jkunu utli?

Meta jkunu lesti, qabbad lill-gruppi jaqsmu l-analizi tagħhom mat-tim kollu.

## Konkluzjoni

Oħroġ il-punti ewlenin li ġejjin li ġew mgħallma f'dan l-eżerċizzju:

- Ħafna mis-sitwazzjonijiet mhumiex stressanti huma stess; anzi, huwa kif nipperċepixxuhom li jiddetermina l-istress li nħossu.
- Li nagħrfu s-sintomi tal-istress jista' jgħinna nnaqqsu l-istress.

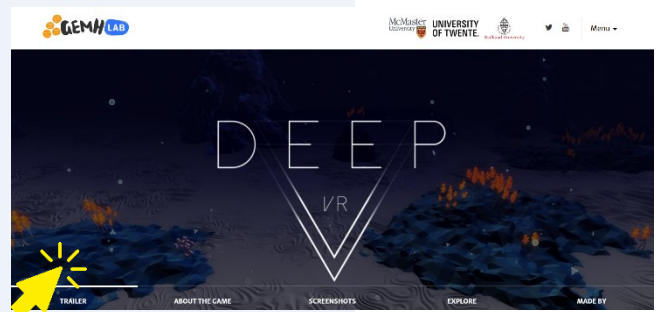


## 4. Għarfien personali

### Għodod tar-Realta' Virtwali

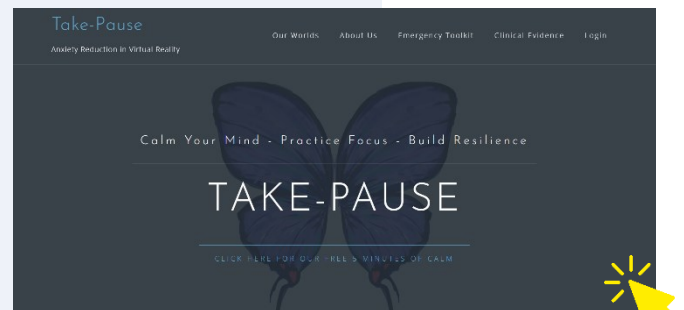
- Deep VR

Logħba virtwali ta' rilassament fejn il-plejers huma mhegga jnaqqsu n-nifs tagħhom biex jiċċaqilqu madwar l-ambjent u jirrilassaw. Permezz tan-nifs addominali, il-plejer huwa maħsub biex inaqqas il-livelli ta' stress tagħhom u jgawdi minn esperjenza viżwalment sabiħa.



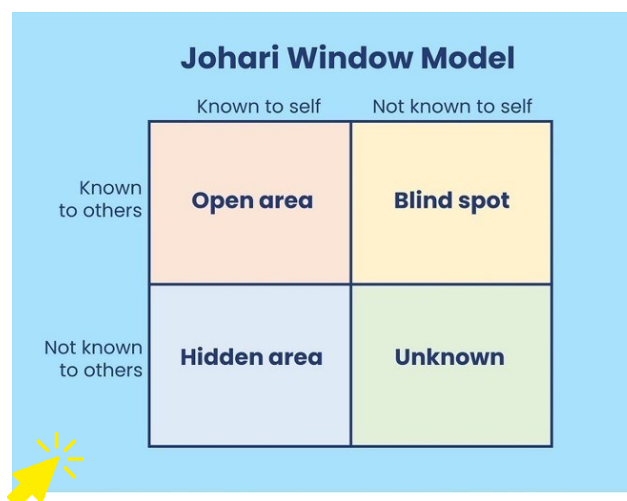
- Take pause

Logħba virtwali ta' rilassament biex tnaqqas il-livelli ta' ansjetà. Il-plejer se jkollu jieħu n-nifs kif huwa mmarkat fil-logħba f'ambjenti sbieħ u rilassanti. Il-logħba tintuża biex tgħallem lill-utenti għodod li jgħinuhom inaqqsu l-ansjetà tagħhom.



### Eżerċizzji ta' rwol

- Eżerċizzji ffukati fuq l-għarfien tal-gisem u l-esperjenza hawn u issa, magħmula waħedhom u fi grupp.
- "Mudell tat-Tieqa ta' Johari" dwar l-għarfien personali (Joseph Luft u Harry Ingham)





## GLOSSARJU

### L-Awto-kuxjenza interpersonalni

L-Awto-Kuxjenza Interpersonalni hija l-abbiltà li tifhem l-emozzjonijiet tiegħek stess u l-effetti tagħhom fuq il-prestazzjoni tiegħek.

### Intelliġenza emozjonali

L-intelliġenza emozjonali jew EQ hija "l-abbiltà ta' individwu li jagħraf, jifhem, jimmaniġġja, u jirraguna bl-emozzjonijiet." Din is-soft skill qed issir aktar imfittxija minn min iħaddem. Bl-enfasi tal-lum fuq il-kultura tal-kumpanija u x-xogħol f'tim, l-intelliġenza emozjonali hija komponent kritiku għall-bini ta' timijiet ta' prestazzjoni għolja.

### Awto-Regolament

Din hija l-abbiltà li tikkontrolla l-emozzjonijiet u l-impulsi. Nies li jirregolaw lilhom infushom tipikament ma jħallux lilhom infushom isiru rrabjati wisq jew jealous, u ma jieħdux deċiżjonijiet impulsivi u traskurati. Jaħsbu qabel jaġixxu.

### Empatija

L-iżvilupp personali jikkonsisti f'attivitajiet li jiżviluppaw il-kapaċitajiet u l-potenzjal ta' persuna, jibnu kapital uman, jiffaċilitaw l-impjegabbiltà u jtejbu l-kwalità tal-ħajja u t-twettiq tal-ħolm u l-aspirazzjonijiet.

### Żvilupp personali

L-iżvilupp personali jikkonsisti f'attivitajiet li jiżviluppaw il-kapaċitajiet u l-potenzjal ta' persuna, jibnu kapital uman, jiffaċilitaw l-impjegabbiltà u jtejbu l-kwalità tal-ħajja u t-twettiq tal-ħolm u l-aspirazzjonijiet.

### Ġestjoni tal-pressjoni

Il-ġestjoni tal-pressjoni hija l-abbiltà li timmaniġġja bi stimolu intern u estern. Il-percezzjoni ta' 'pressjoni ottimali tista' żid il-prestazzjonijiet.



## Mirror neurons

Mirror neurons huwa newrons li jattivaw meta bndemen jaġixxi kif ukoll meta bniedem josserva l-istess azzjoni mwettqa minn ieħor. Għalhekk, in-newron tkun "mera" ta' l-imġieba tal-persuna l-oħra, bħallikieku l-osservatur stess kien qiegħed jaġixxi. Newroni bħal dawn ġew osservati direttament fil-bniedem.

## Awto-għarfien

L-għarfien personali huwa terminu użat fil-psikoloġija biex jiddeskrivi l-informazzjoni li individwu jiġbed lejha meta jsib twegiba għall-mistoqsija "Xi nixtieq?". Filwaqt li tfittex li tiżviluppa t-twegiba għal din il-mistoqsija, l-għarfien personali jeħtieġ għarfien kontinwu u awtokuxjenza.

## Kapital uman

Il-ħiliet, l-għarfien, u l-esperjenza li għandu individwu jew popolazzjoni, meqjusa f'termini tal-valur jew l-ispiza tagħhom għal organizzazzjoni jew pajjiż.

## Kwalità tal-ħajja (QOL)

Il-kwalità tal-ħajja hija definita mill-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa bħala "perċezzjoni ta' individwu tal-pożizzjoni tiegħu fil-ħajja fil-kuntest tal-kultura u s-sistemi ta' valuri li jgħixu fihom u b'relazzjoni mal-għanijiet, l-aspettattivi, l-istandards u t-tħassib tagħhom".



## RIŻORSI TEORETIČI U BIBLJOGRAFIJA

### Riżorsi: Materjal teoretiku

- Awto-kuxjenza emozzjonali

<https://www.kornferry.com/insights/this-week-in-leadership/what-is-emotional-self-awareness>)

- Intelligenza emozjonali

[www.danielgoleman.info](http://www.danielgoleman.info)

- Empatija

<https://www.verywellmind.com/what-is-empathy-2795562>

- Awto-kontroll

<https://www.forbes.com/sites/francesbridges/2018/06/28/5-ways-to-improve-self-control/?sh=2067966f21d5>

- Ġestjoni tal-Pressjoni

<https://www.forbes.com/sites/francesbridges/2019/03/30/the-five-best-ways-to-handle-pressure-at-work/?sh=5d2878f48c1e>

- Ġestjoni tal-Pressjoni

<https://www.mindtools.com/pages/article/coping-under-pressure.htm>

- Ġestjoni tal-Pressjoni

<https://www.verizon.com/business/small-business-essentials/resources/is-your-job-demanding-being-able-to-deal-with/>



## Referenzi bibliografici

- "Gamestorming: A Playbook for Innovators, Rulebreakers, and Changemakers". D. Gray, S. Brown et al (2021).
- "The book of human emotion" - T. Smith (2016).
- "Unmasking the face" – P. Ekman (2003).
- "Emotional self-awareness: a primer" – D. Goleman et al. (2017).
- "Emotional intelligence" – D. Goleman (1995).
- "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". Journal of Comparative Neurology and Psychology. Yerkes RM, Dodson JD (1908). 18 (5): 459–482.
- "Emotionality and the Yerkes–Dodson Law". Journal of Experimental Psychology. Broadhurst, P. L. (1956). 54 (5): 345–352.
- "Intelligenza emotiva 2.0", T. Bradberry e J. Greaves (2009).
- "The Science of Self-Discipline: The Willpower, Mental Toughness, and Self-Control to Resist Temptation and Achieve Your Goals", P. Hollins (2017).
- "Mindsight: Transform Your Brain with the New Science of Kindness", D. Siegel (2011).
- "In te mi specchio. Per una scienza dell'empatia", A. Gnoli – G. Rizzolati (2016).





# DIMENSIJONI 2

## #iliet Trasversali



# DIMENSIJONI 2:

## Ħiliet Trasversali



### 1. Inteligencia relacional

Il-ħila ta' persuna li tibni u żżomm relazzjonijiet affidabbli, b'saħħithom, b'saħħithom u dejjiema ma' ħaddieħor tissejjaħ **Intelligenza relazzjonali**, u hija preżenti kemm fil-ħajja tagħna ta' kuljum kif ukoll fil-ħajja tax-xogħol.

L-Intelligenza Relazzjonali tiżgura li persuna jkollha żmien aktar faċli biex issolvi l-problemi jew tadatta għal sitwazzjonijiet godda.

 [Ara iktar](#)

### Intelligenza relazzjonali u suċċess professjonali





Nies b'Intelliġenza Relazzjonali għolja ●●●

- kapaci janalizzaw l-iżvilupp tal-ġrajjet, josservaw is-sitwazzjonijiet u n-nies ta' madwarhom u jadattaw **l-attitudni**, id-deċiżjonijiet jew l-imġieba tagħhom ibbażati fuq dak li pperċepew.
- huma **proattivi**, jafu jorganizzaw lilhom infushom u jieħdu deċiżjonijiet (anke jekk ir-regoli mhumiex stabbiliti) biex jilħqu l-għanijiet tagħhom b'mod aktar effettiv.
- għandhom **kapaċità kritika**. Jistgħu jivvalutaw sitwazzjonijiet mingħajr ma jiddependu biss fuq l-emozzjonijiet jew it-twemmin tagħhom stess.
- jispikkaw għall-**Intelliġenza Intrapersonali** tagħhom. Huma jafu kif jagħrfu l-emozzjonijiet tagħhom stess u jirregolawhom b'mod effettiv.
- jispikkaw għall-**Intelliġenza Interpersonali** tagħhom. Japprezzaw u jagħrfu s-suċċessi ta' ħaddieħor u ma jieħdux il-kreditu kollu għalihom infushom.
- għandhom ħila kbira biex isolvu problemi. Huma ma jiffokawx biss fuq il-problema jew il-ħatja, iżda fuq it-tfittxija għal soluzzjonijiet.

## 2. Komunikazzjoni

**Komunikazzjoni effettiva** hija l-att li wieħed jiftiehem b'mod korrett minn oħrajn. L-iskop huwa li min jirċievi l-**messagg** jifhem it-tifsira u l-**intenzjoni** ta' dak li qed jiġi kkomunikat.

Komunikazzjoni effettiva hija ħila li tista' tiġi żviluppata.





## Ċwieviet għal Komunikazzjoni Effettiva

Komunikazzjoni mhux assertiva u konfuza tista 'tiġġenera nuqqas ta' ftehim u problemi, għalhekk huwa importanti li nkunu nafu ċ-ċwieviet li jgħinuna nikkomunikaw b'mod effettiv. Għal dan, il-messaġġ għandu jkun:

### "Regola tas-7 Cs":



#### Ċara

L-udjenza tagħna trid tifhem sew il-messaġġ. Qabel ma nitkellmu jew niktbu, irridu niddeċiedu dak li rridu nikkomunikaw.

#### Konċiż

Ikkomunika b'mod sempliċi, qasir u faċli biex tinftiehem, billi tenfasizza dak li hu importanti u telimina frażijiet jew kliem mhux meħtieġa.

#### Konkret

Kun speċifiku, billi agħti biss id-dettalji meħtieġa. Agħmilha ċara x'għandhom jagħmlu, meta, kif u ma' min.

#### Ikkoreġi

Ipprova tadatta l-istil ta' komunikazzjoni tagħna għas-semmiegħ, oġġod attent għal termini tekniċi, iċċekkja l-ortografija u ppronunzja l-ismijiet b'mod korrett!

#### Konsistenti

Dak li ngħidu jeħtieġ il-logika tiegħu, il-punti kollha li rridu nittrasmettu jeħtieġ li jkunu konnessi, segwiti b'mod naturali u jkunu rilevanti għall-messaġġ.

#### Imla

Inkludi dak kollu li hu essenzjali sabiex ħaddieħor ikun ċar dwar il-punti importanti kollha.

#### Korteżija

Li tkun assertiv ma jfissirx li tkun aggressiv, importanti li nikkomunikaw b'mod edukat u rispettuż, dejjem inżommu f'moħħna l-persuna l-oħra, speċjalment f'sitwazzjonijiet.



## 3. #idma f'tim

Xogħol f'tim jirreferi għal dak il-kompitu li jsir minn grupp ta' membri li jikkontribwixxu l-għarfien u jaqsmu l-informazzjoni u l-kriterji biex jintlaħaq l-istess **għan komuni**, għalkemm kull wieħed jiżviluppa l-kompiti tiegħu individwalment biex jilħaq dan.

L-iskop li għandu jintlaħaq meta taħdem bħala tim huwa li tgħaqqad l-isforzi u l-ħiliet, timmassimizzahom u tnaqqas il-ħin ta' eżekuzzjoni tal-kompiti.

Iktar ma jkun kbir il-fehim u l-koeżjoni bejn il-membri kollha tat-tim, riżultati aħjar jinkisbu bit-twettiq tax-xogħol tagħhom.

Irridu nkunu nafu li x-xogħol f'tim iġib benefiċċji lill-kumpanija f'ħafna aspetti. Għalhekk, meta taħdem b'mod effiċjenti bħala tim, ħafna varjabbli li jaffettwaw il-kumpanija huma msaħħa b'mod pożittiv ħafna.

Fost dawn, nistgħu nenfasizzaw dan li ġej:

- Titjib fl-ambjent tax-xogħol.
- Titjib tal-motivazzjoni u l-ingaġġ tal-impjegat.
- Titjib tal-produttività fil-kumpanija.
- Inqas kunflitti ta' interess, peress li kulħadd isegwi l-istess għan.
- Aċċettazzjoni akbar tad-deċiżjonijiet adottati, peress li hemm kunsens.
- Ir-relazzjonijiet bejn il-membri tal-kumpanija jissaħħu.
- Ғolqien ta' **sinerġji** bejn l-impjegati.
- Tishih tal-kumpaniji quddiem bidliet li jseħħu fl-operat, jew fis-settur.
- Hemm trasferiment akbar ta' għarfien u għarfien bejn il-membri.
- Timijiet multidixxiplinarji jippermettu lill-membri tagħhom jiksbu feedback ta' għarfien estensiv u divers.
- Qawmien tat-tmexxija u l-ħiliet artab tal-membri tat-tim.
- Inkoraġġiment tar-responsabbiltà individwali tal-ħaddiema.



Żbalji li jipprevjenu l-iżvilupp xieraq tal-ħidma f'tim. Dawn huma l-aktar komuni:

- **Taħseb bmod individwali u mhux bħala grupp:** Kull membru jwettaq il-kompiti tiegħu, iżda huwa meħtieġ li jkun hemm ħsieb kollettiv u interess fl-għan komuni fost il-membri kollha tat-tim. Jekk dan ma jseħħx, tista' tintilef il-viżjoni originali, u titrawwem l-individwalità.
- **Tmexxija żbaljata:** Il-leader irid ikun ta' eżempju tajjeb, jekk għall-kuntrarju jkollu attitudni arroganti, dominanti u bla motivazzjoni, tkun problema għat-tim.
- **Għanijiet mhux ċari:** Ikkollok miri ċari, u l-pjan ta' azzjoni huwa indiskutibbli. Jekk dan ma jiġix solvut mill-bidu, jista' jwassal għal bosta problemi.





## 4. Rizoluzzjoni ta' Kunflitti

### X'inhu l-ġestjoni tal-kunflitti?

Attività mmirata biex tipprevjeni jew trazzan l-eskalazzjoni ta' kunflitt, bl-għan aħhari li tintlaħaq sitwazzjoni li fiha jkun possibbli li jintlaħaq ftehim jew saħansitra jiġi solvut il-kunflitt innifsu. Il-ġestjoni tal-kunflitti tibda mill-għarfien tal-kawża li tipprovokahom.

Dawn is-sorsi kollha ta' nuqqas ta' qbil jispiċċaw joħolqu sitwazzjonijiet skomdi u ta' tensjoni li jridu jiġu diretti mill-ġdid minn nies li huma **esperti fil-ġestjoni tal-kunflitti interpersonali**, li jbiddu din l-enerġija potenzjalment distruttiva f'xi haġa pożittiva, esperjenza li tippermetti lil kulhadd jikber, jitjieb u jitgħallem minnha. I-żbalji ta' haddieħor.

**Kwalunkwe proċess interpersonali ta' soluzzjoni ta' problemi għandu jkun immirat lejn is-soluzzjoni tad-differenzi b'mod ġust, kmieni, b'mod miftuħ, mingħajr ritaljazzjoni, u kemm jista' jkun qrib is-sors tal-kunflitt.**

Il-ġestjoni informali tal-kunflitti tista' tinkludi l-medjazzjoni bħala strategija għas-soluzzjoni tal-problemi.

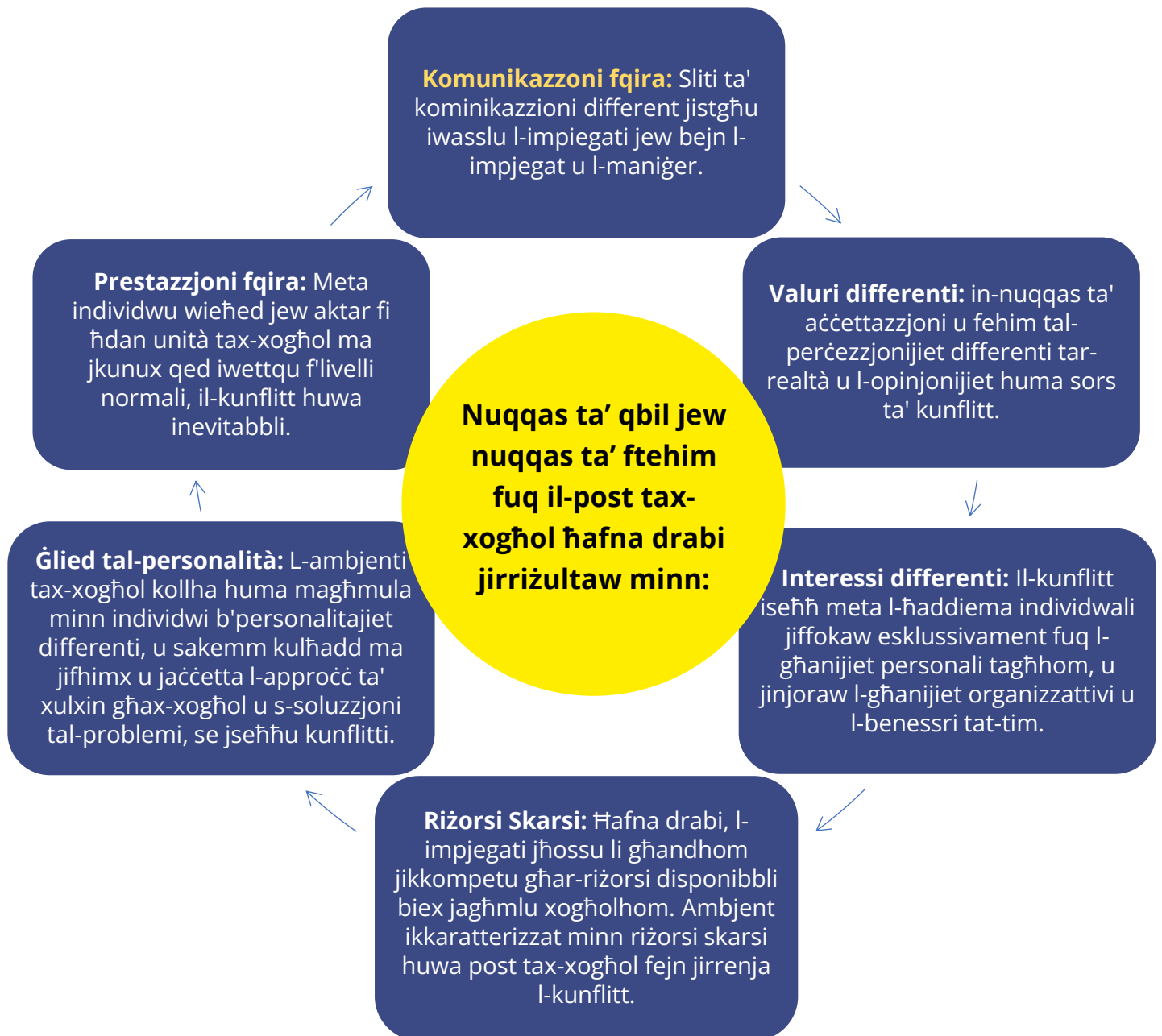


### X'inhu l-ġestjoni tal-kunflitti interpersonali fuq il-post tax-xogħol?

**Il-kunflitt jista' jiġi definit bħala nuqqas ta' qbil qawwi jew oppożizzjoni ta' interessi jew ideat.** Kull meta n-nies jaħdmu flimkien, jista' jinqala' kunflitt u, fil-fatt, jitqies bħala parti normali u naturali ta' kull post tax-xogħol.

Madankollu, din mhix sitwazzjoni pożittiva, peress li meta sseħħ, il-moral tal-persunal jonqos, l-assenteiżmu jiżdied u l-produttività tonqos. Ma' dan kollu, irridu nżidu l-ħin li l-management irid jinvesti fl-immaniġġjar tal-kunflitti, li jispiċċa jikkawża prestazzjoni aktar baxxa fuq il-post tax-xogħol.

Il-ġestjoni u s-soluzzjoni tal-kunflitti li jinqalgħu fuq il-post tax-xogħol hija waħda mill-akbar sfidi li jiffaċċjaw il-manigiers u l-impjegati, u ġeneralment hemm żewġ tipi ta' reazzjonijiet għall-kunflitt: jevitawh jew jittrattawh.



It-tagħlim biex issolvi l-kunflitt b'mod kostruttiv jippermettilek li ddawwar sitwazzjoni potenzjalment distruttiva f'opportunità biex tagħti spinta lill-kreattività, issaħħaħ ir-relazzjonijiet, u ttejjeb il-prestazzjoni.



## Kif issolvi l-kunflitti tax-xogħol?

Hemm tekniki differenti li jgħinu fil-ġestjoni tal-kunflitti, għalkemm aħna nenasizzaw dan li ġej:

1. Kellem lill-persuna l-oħra jekk inti parti attiva fil-kunflitt, jew tippromwovi l-komunikazzjoni meta tiġi biex issolvi l-kunflitt li jaffettwa kolleġi oħra. Huwa importanti li jiġi stabbilit ħin u post fejn id-differenzi jkunu jistgħu jiġu diskussi bil-kalma u tinstab soluzzjoni mingħajr ma tiġi interrotta.
2. Iffoka fuq data oġġettiva u evita kwalunkwe suġġettività. Trid tfittex soluzzjoni u qatt ma tagħmel id-differenzi akbar. Lanqas mhu rakkomandabbli li tiġġeneralizza.
3. Isma' b'attenzjoni lill-parti l-oħra. Tinterrompi d-diskors ta' ħadd u evita li titfi u tipprepara biex tirreagixxi minflok tiffoka fuq kliem il-persuna l-oħra. Hafna drabi jagħti riżultati tajbin li tikteb mill-ġdid dak li qalet il-persuna l-oħra, ladarba tkun spiċċat titkellem, biex tiżgura li l-messaġġ ikun inftiehem sew.
4. Identifika punti ta' qbil u nuqqas ta' qbil. Agħti fil-qosor l-oqsma ta' qbil u nuqqas ta' qbil u staqsi lill-parti l-oħra jekk taqbilx mal-valutazzjoni. Introduċi l-aġġustamenti meħtieġa sakemm it-termini tal-kunflitt jiġu definiti.
5. Ipprioritizza oqsma ta' kunflitt. Mhux il-kwistjonijiet kollha għandhom l-istess importanza għal kulħadd u, għalhekk, jeħtieġ li jiġi speċifikat liema oqsma ta' kunflitt huma aktar importanti għal kull parti.
6. Żviluppa pjan biex taħdem permezz ta' 'kull nuqqas ta' qbil. Ibda billi tindirizza l-iktar kunflitt importanti u tiffoka fuq il-futur. Jistgħu jiġu pjanati laqgħat futuri biex jitkomplew in-negożjati.
7. Iċċelebra s-suċċess. Fittex opportunitajiet biex tindika l-progress u tikkumplimenta l-ideat u l-kisbiet tal-persuna l-oħra.

### X'inhu l-ġestjoni u r-riżoluzzjoni tal-kunflitti f'termini formali?

**Meta l-ġestjoni tal-kunflitti interpersonalni fil-livell informali fuq il-post tax-xogħol ma tħallix il-frott, huwa possibbli li wieħed jirrikorri għar-rotta formali.**

Ladarba d-diskussjonijiet individwali jithallew lura u din ir-rotta tiġi eżawrita, l-impjegati jistgħu jibdew proċess formali ta' riżoluzzjoni tal-ilmenti billi jipprezentaw dokument formali. Dan jista' jiġi ġestit, jew fil-qorti jew permezz tal-mekkaniżmi differenti ta' riżoluzzjoni barra mill-qorti tal-kunflitti li jeżistu.





## Tekniki għall-ġestjoni tal-kunflitt. Liema tippreferi?

Ejja npoġġu lilna nfusna f'xenarju plawżibbli: inti direttur ta' kumpanija u nqala' kunflitt bejn żewġ pożizzjonijiet li jheddu li jaqsmu l-kumpanija u jpoġġu l-kontinwità tagħha friskju. X'tagħmel? Iċċekkja dawn it-tekniki tal-ġestjoni tal-kunflitti:



### Arbitraġġ

Huwa tipiku ta' kunflitti serji jew dawk il-problemi li jeħtieġu soluzzjoni malajr. Id-delegat prinċipali affettwat lil parti terza, li l-awtorità tagħha tista' tkun marbuta mal-istruttura tal-kumpanija jew barra minnha, biex ifassal soluzzjoni. Għandha tendenza li tiffoka fuq talbiet u kawżi, u l-partijiet jistgħu ma jkunux kompletament sodisfatti.



### Faċilitazzjoni

Huwa rakkomandat għal kunflitti ta' 'severità baxxa jew medja. Persuna newtrali tgħin lill-oħrajn biex jiddialogaw u jsolvu d-differenzi tagħhom b'mod diplomatiku, jippruvaw jissodisfaw it-talbiet differenti tagħhom. Din il-persuna ma timponix is-soluzzjoni, iżda hija r-riżultat tal-kunsens ta' kulhadd.



### Inkjesta

Il-partijiet jitolbu l-intervent ta' persuna waħda jew aktar newtrali sabiex ikunu jistgħu jevalwaw il-kunflitt. Wara dan l-istadju, normalment jingħataw aktar rakkomandazzjonijiet biex jiġi evitat li jizdied in-nuqqas ta' qbil.



### Medjazzjoni

Aktar formali mill-faċilitazzjoni, hija riżorsa utli għal tilwim industrijali li laħqu impasse. Il-medjatur normalment ikun barra l-kwistjoni u l-funzjoni tiegħu hija li toħloq il-klima t-tajba biex iż-żewġ partijiet jifhmu lil xulxin. Xi drabi huma l-affetwati ewlenin tal-kunflitt li jitolbu l-preżenza tal-medjatur peress li r-relazzjoni tagħhom lanqas ma hi biżżejjed biex tpoġġi l-pedamenti għal djalogu.



# MATERJALI ADDIZZJONALI

## VIDJOWS



**RELATIONAL INTELLIGENCE (ESTHER PEREL)**

(INGLIŻ BI SOTTITOLI)



**RELATIONAL INTELLIGENCE: THE KEY TO BUSINESS SUCCESS**

(INGLIŻ BI SOTTITOLI)



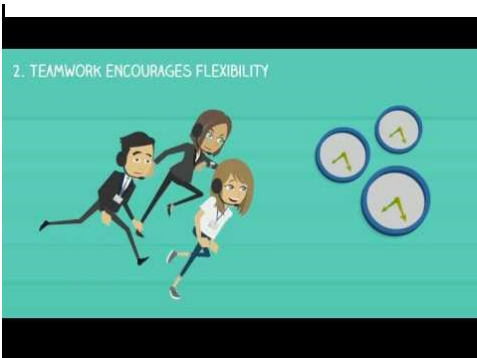
**COMMUNICATION SKILLS AT WORK**

(INGLIŻ BI SOTTITOLI)



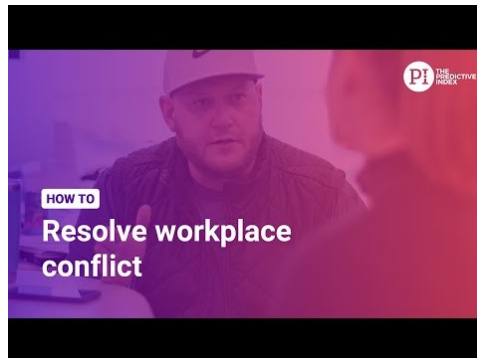
**HOW TO IMPROVE COMMUNICATION SKILLS AT WORK**

(INGLIŻ BI SOTTITOLI)



**5 REASONS WHY EFFECTIVE TEAMWORK IS IMPORTANT**

(INGLIŻ BI SOTTITOLI)



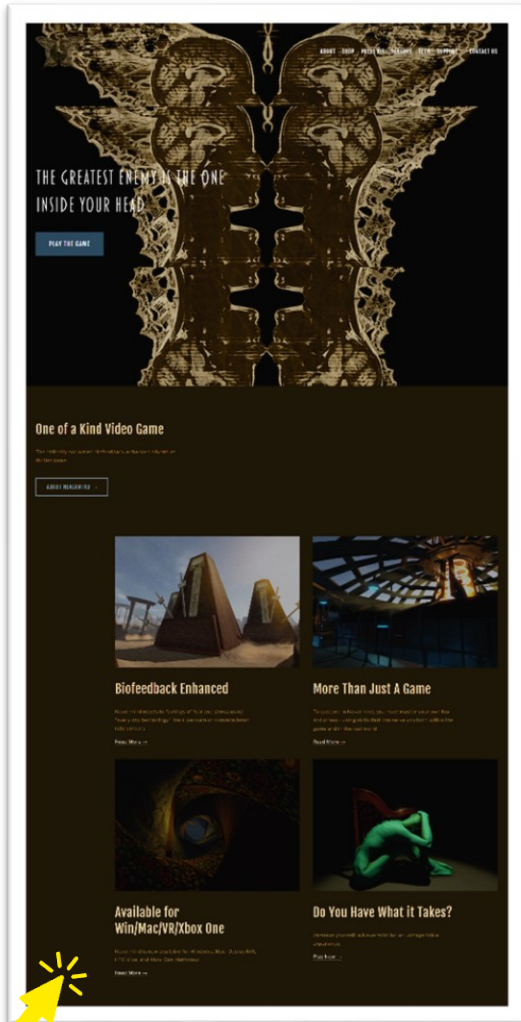
**HOW TO RESOLVE CONFLICTS AT WORK**

(INGLIŻ BI SOTTITOLI)



## MATERJALI PRATTIČI

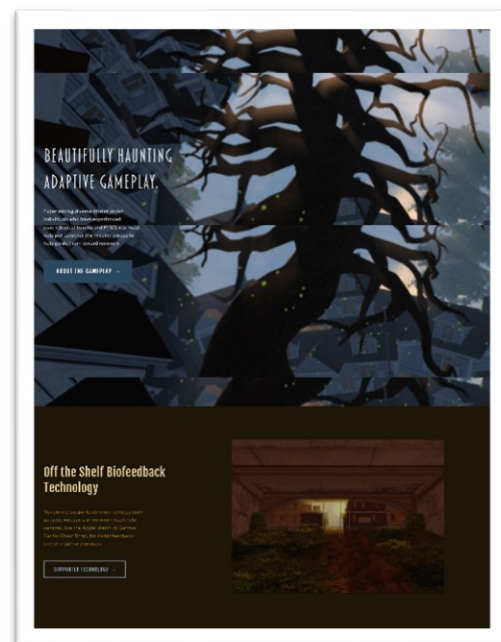
### Għodod ibbażati fuq il-gamifikazzjoni



#### Nevermind



Nevermind huwa thriller ta' aventura mtejjeb bil-bijofeedback li jistinka biex joħloq esperjenza ta' logħob inkwetanti li tgħalliem ukoll kif issir aktar konxju tar-reazzjonijiet interni tiegħek għal sitwazzjonijiet stressanti. Jekk tista' titgħalliem tikkontrolla s-sentimenti ansjużi tiegħek fl-isfera ta' Nevermind, immagina x'tista' tagħmel meta niġu għal dawk il-mumentti stressanti inevitabbli fid-dinja reali...





## Kontenut prattiku ieħor



### Għodod tar-Realtà Virtwali

- [Google Tilt Brush](#)

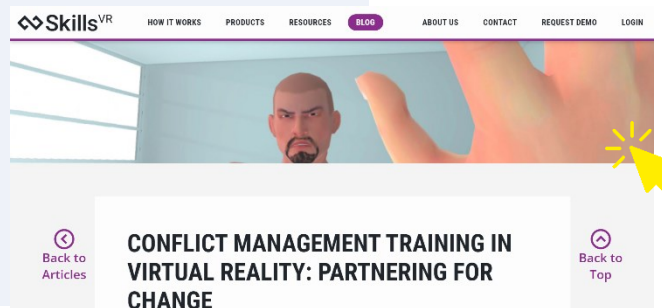
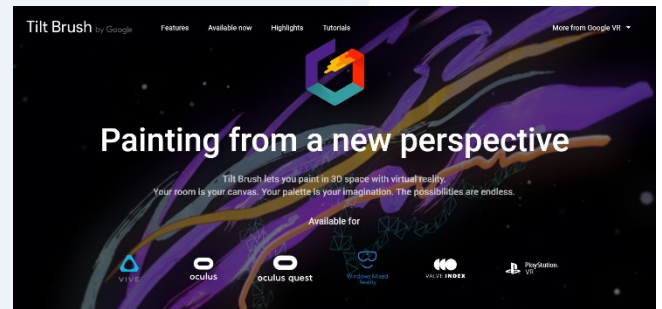
Għodda tar-realtà virtwali għal żebgħa li tippermetti lill-utent jiżviluppa l-kreattività mingħajr limiti. Din l-għodda tista' tintuża biex taqşam ideat ma' oħrajn b'mod kreattiv u biex tippromwovi l-komunikazzjoni interpersonali.

- [Rec Room](#)

Spazju b'ħafna pjattaformi li jista' jintuża biex tiġi żviluppata l-kreattività u biex ihegġeg ix-xogħol f'tim. Fiha xi logħob multiplayer kooperattiv li se jtejjeb ir-relazzjonijiet interpersonali. Huwa rakkomandat li tilgħab fir-realtà virtwali.

- [Conflict management](#)

Logħba ta' realtà virtwali li tgħin tħarreg ħiliet ta' ġestjoni tal-kunflitti. Xenarji differenti jistgħu jiġu pprattikati b'mod sikur. Din l-għodda hija ffukata fuq il-fehim tal-emozzjonijiet ta' nies oħrajn, l-awtoġestjoni tiegħu stess u l-prijoritizzazzjoni tas-sigurtà fi kwalunkwe tip ta' sitwazzjoni.



### Eżerċizzji ta' rwol

- [Trabajo en equipo:](https://www.thepowermba.com/es/blog/actividades-de-team-building)  
<https://www.thepowermba.com/es/blog/actividades-de-team-building>
- [Actividades, juegos e ideas para trabajar la resolución de conflictos en 2022:](https://teambuilding.com/blog/conflict-resolution)  
<https://teambuilding.com/blog/conflict-resolution>
- [Diez simples juegos para mejorar tus habilidades de comunicación:](https://futurumcareers.com/ten-simple-games-to-improve-your-communication-skills)  
<https://futurumcareers.com/ten-simple-games-to-improve-your-communication-skills>



## GLOSSARJU

### Konflitti interpersonali

Kwalunkwe tip ta' kunflitt li jinvolvi żewġ persuni jew aktar. Huwa differenti minn kunflitt intrapersonali, li jirreferi għal kunflitt intern miegħek innifsek. Hfief jew sever, il-kunflitt interpersonali huwa riżultat naturali tal-interazzjoni umana.

### Is-soċjalizzazzjoni

Il-proċess li bih il-bniedem jitgħallem, matul ħajtu, l-elementi soċjokulturali tal-ambjent tiegħu u jintegrahom fl-istruttura tal-personalità tiegħu taħt l-influenza ta' esperjenzi, grajjiet u aġenti soċjali.

### Attitudni

Attitudni tirreferi għall-imġieba li persuna trid twettaq biċċa xogħol. Huwa dak li jiddefinixxi persuna permezz tal-personalità tagħha jew il-ħila tagħha li ssolvi l-problemi, ir-reazzjonijiet tagħha u kif tittratta l-aversità fl-ambjent tax-xogħol tagħha.

### Proattiv

Assumi rwol attiv, aktar milli passiv, fit-twettiq, fit-twettiq, eċċ.; tiegħu l-inizjattiva.

### Intelliġenza Intrapersonali

Individwi li huma b'saħħithom fl-intelliġenza intrapersonali huma tajbin biex ikunu konxji tal-istati emozzjonali, is-sentimenti u l-motivazzjonijiet tagħhom stess. Huma għandhom it-tendenza li jgawdu l-awto-riflessjoni u l-analiżi, inkluż il-ħolm bi jum, l-esplorazzjoni tar-relazzjonijiet ma 'oħrajn, u l-valutazzjoni tal-qawwiet personali tagħhom.

### Intelliġenza Interpersonali

L-intelliġenza interpersonali tirreferi għall-abbiltà li tifhem sitwazzjonijiet soċjali u l-imġieba ta 'nies oħra, filwaqt li l-intelliġenza intrapersonali tirreferi għall-abbiltà li wieħed jifhem l-imġieba, il-ħsibijiet u s-sentimenti tiegħu stess.



## Assertiv

Li tkun assertiv ifisser li ssib il-bilanċ it-tajjeb bejn passività (mhux assertiv biżżejjed) u aggressjoni (imgieba rrabjata jew ostili). Ifisser li jkollok sens qawwi ta' lilek innifsek u tal-valur tiegħek u li tagħraf li jixraqlek li tikseb dak li trid.

## Sinergiji

L-interazzjoni jew il-kooperazzjoni ta' żewġ organizzazzjonijiet, sustanzi, jew agenti oħra jew aktar biex jipproduċu effett kombinat akbar mis-somma tal-effetti separati tagħhom.

## Nuqqas ta' qbil

Jista' jitqies bħala pożittiv u funzjonali kif ukoll naturali. In-nuqqas ta' qbil m'għandux għalfejn iwassal għal għieda kbira. Il-kunflitt, min-naħa l-oħra, huwa ħabta jew tilwima qawwija ta' bżonnijiet, valuri, interessi u intenzjonijiet bejn żewġ individwi jew komunitajiet, gruppi, nazzjonijiet u organizzazzjonijiet.



## RIŻORSI TEORETIČI U BIBLJOGRAFIJA

### Riżorsi: Materjal teoretiku

- L-Importanza ta' Soft Skills għas-Suċċess tax-Xogħol.  
<https://www.physicianleaders.org/news/importance-soft-skills-for-job-success>
- Abiltajiet soċjali  
[https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia\\_habilidades\\_sociales.pdf](https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf)
- Ffiliet ta' organizzazzjoni (Spanjol):  
<https://habilidades.top/habilidades-de-organizacion/>  
<https://es.chalized.com/lista-de-habilidades-organizacionales-con-ejemplos/>
- Intelligenza Interpersonali (Spanjol):  
[Inteligencia Interpersonal • 8 Habilidades Sociales para Mejorar las Relaciones](#)

### Referenzi biblijografiċi

- Argyle, M. y Kendon, A. (1967). The experimental analysis of social performance. *Advances in Experimental Social Psychology*. 3:55-98.
- Moreno-Jiménez, B., Blanco-Donoso, L. M., Aguirre-Camacho, A., De Rivas, S., & Herrero, M. (2014). Habilidades sociales para las nuevas organizaciones. *Psicología conductual, (Social skills for new organizations. Behavioral psychology)* 22(3), 585. [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/11.Moreno\\_22-3oa.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/11.Moreno_22-3oa.pdf)
- Intelligenza emocional y bienestar, (Emotional intelligence and well-being) varios autores.  
Libro.  
[https://www.psicoragon.es/sites/default/files/libro\\_inteligiareducido.pdf](https://www.psicoragon.es/sites/default/files/libro_inteligiareducido.pdf)



# DIMENSIONI 3

## Titoli Trasversali

### Organizzativi





# DIMENSIJONI 3:

## ¶iliet TrasversalOrganizzattivi



### ¶ILJET IRTAB ORGANIZZAZZJONALI

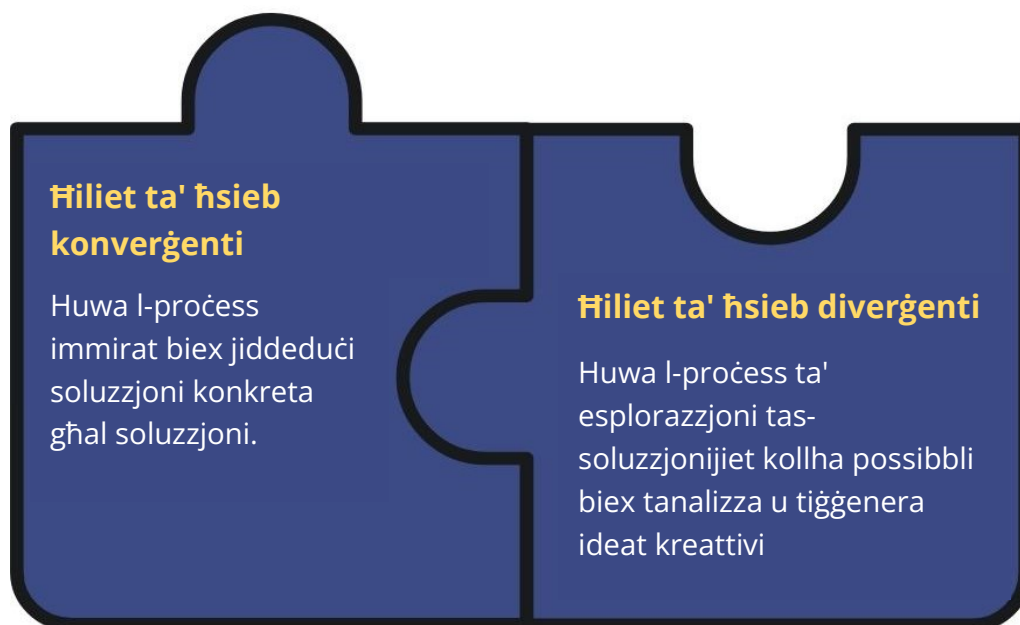
Studji longitudinali minn pajjiżi differenti jissuggerixxu li l-¶iliet konjittivi flimkien mal-¶iliet psikosoċjali huma t-tnejn tbassir għall-kisba personali u s-suċċess tul il-¶ajja tal-individwu (OECD, 2015). Minflok kull wieħed jaġixxi b'mod iżolat, b'¶iliet psikosoċjali jtejbu biss ir-riżultati interpersonali filwaqt li l-¶iliet konjittivi jimmedjaw il-prestazzjoni professjonali, iż-żewġ jaqsmu u jiffertilizzaw (OECD, Okumura u Usui, 2010). Barra minn hekk, Lynch u Simpson (2010) elenkaw l-abbiltajiet għas-soluzzjoni tal-problemi bħala triq għat-twettiq tal-¶tigijiet soċjali u ¶ila soċjali li tiffaċilita relazzjoni pożittiva bejn l-individwu u l-ambjent tagħhom. **Bħala riżultat, aħna nenasizzaw u naqblu mal-importanza li jiġu inklużi l-¶iliet interattivi tal-organizzazzjoni elenkati (soluzzjoni ta' problemi, ġestjoni tal-¶in, adattabilità/flessibilità) fost il-¶iliet psikosoċjali ta' interess.**





# 1. L-importanza ta' l-iżvilupp tal-Ħiliet għas-Soluzzjoni ta' Problemi

Is-soluzzjoni tal-problemi hija definita bħala **l-abbiltà li ssolvi malajr kwalunkwe problema partikolari bil-facilità**. Dan jehtieg ħiliet ta' ħsieb **konverġenti u diverġenti**.



L-ewwel huwa proċess immirat biex jiddeduċi soluzzjoni konkreta għal soluzzjoni, filwaqt li l-aħħar huwa l-proċess li jesplora s-soluzzjonijiet kollha possibbli biex jiġu analizzati u ġġenerati ideat kreattivi.

Nies b'ħiliet tajbin biex isolvu l-problemi huma tabilhaqq vantaġġ għas-soċjetà. Dawn is-settijiet ta' ħiliet huma mfittxija ħafna f'din id-dinja kompetittiva u għalhekk huma imperattivi għall-ħajja in ġenerali u l-ħajja fuq il-post tax-xogħol. Ħiliet bħal dawn jiddeterminaw **l-iżvilupp personali, il-prospetti ta' impjieg, u l-kontribut ġenerali lis-soċjetà**.



It-trawwim tal-ħiliet għas-soluzzjoni tal-problemi jaħdem id f'id mat-tiġħ tal-komponent tat-teħid tad-deċiżjonijiet tal-proċess tas-soluzzjoni tal-problemi. Il-ħiliet tat-teħid ta' deċiżjonijiet huma ta' importanza kbira biex issolvi l-problemi għaliex jgħinu fl-użin **tal-vantaġġi u l-iżvantaġġi** qabel ma tasal għal konkluzjoni jew tiddetermina triq 'il quddiem. L-analiżi bir-reqqa ta' sitwazzjoni minn dimensjonijiet multipli tappoġġja r-riċerka u l-preamping tar-riperkussjonijiet ta' għażliet individwali.



## 2. Ġestjoni tal-Ħin

Il-ġestjoni tal-ħin hija l-abbiltà li tuża l-ħin tiegħek b'mod **produttiv u effiċjenti**. Tista' titqies ukoll bħala l-arti li jkollok ħin biex tagħmel dak kollu li għandek bżonn, mingħajr ma tikkomprometti l-benessri tiegħek u dak tan-nies ta' madwarek. Fil-fatt huwa ħafna aktar diffiċli fil-prattika milli teoretikament, minħabba kwalunkwe ċirkostanza mhux prevista li tista' tħalli impatt negattiv fuq il-pjanijiet originali.

Il-ħiliet tal-ġestjoni tal-ħin huma essenzjali biex jagħmlu l-ġurnata tiegħu **produttiva, effettiva u effiċjenti** f'dak li jagħmel. Għalhekk tista' titqies bħala taħlita ta' xogħol produttiv u prijoritizzazzjoni tal-ħin tiegħek.

Nies li jamministraw il-ħin tagħhom b'mod effiċjenti huma generalment tajbin biex jipprijoritizzaw dak li jistħoqqlu l-aktar sforz u dak li jistħoqqlu attenzjoni primarja, jiġifieri dak li verament jeħtieġ li jsir, u jħaffru affarijiet oħra inqas importanti li wkoll jeħtieġu attenzjoni.

**Il-fehim tad-differenza għalhekk bejn ħidmiet urġenti u inqas importanti huwa essenzjali għall-prijoritizzazzjoni.**

**Matriċi ta' prijorità** tista' tappoġġja l-organizzazzjoni tal-kompiti fil-livell xieraq ta' importanza tagħhom. Il-Ġestjoni tal-Ħin hija madankollu aktar minn sempliċi prijoritizzazzjoni; huwa wkoll dwar ix-xogħol b'mod aktar effiċjenti u produttiv.





Il-punti ewlenin li ġejjin jappoġġaw biex taħdem b'mod aktar effettiv u aktar organizzat b'mod aktar strutturat:



**Žomm Nadif.** L-imbarazz jista' jkun distrazzjoni kbira u ma jappoġġjax moħħ ċar.

L-istima personali u l-motivazzjoni huma promossi fi spazju ta' xogħol ċar.

Li tibqa' fuq l-affarijiet u tiżgura li s-sistemi użati għax-xogħol jinżammu ordinati jgħin biex jiġi żgurat li kollox ikun fil-post it-tajjeb u fil-ħin it-tajjeb.



**Uża Lista.** Il-listi jgħinu biex iżommu kont ta' dak li jrid isir, sabiex il-kompiti importanti ma jintesewx. Ikkunsidra tenfasizza l-aktar oġġetti importanti u ftakar li timmarka l-kompiti li jkunu saru jew li m'għadhomx meħtieġa.



Iż-żmien tal-kompiti differenti jgħin ukoll biex jiġi żgurat li l-kompiti speċifiċi jiġu ttrattati fil-ħinijiet xierqa rispettivi tagħhom. **Għodod tal-iskedar** jgħinu fil-pjannar u biex tindirizza l-ħidmiet li qatt ma nsibu ħin għalihom jew dejjem nispiċċaw niffukaw fuq kompiti oħra aktar importanti. Apps bħal Doodle, Calendly, Microsoft Bookings, u Google Calendar jistgħu jgħinuk tiskeda x-xogħol tiegħek.



**Tiddgħajjefx, imma Staqsi Għaliex Int Tentazzjoni.** Jekk biċċa xogħol hija ġenwinament urġenti u importanti, kompli magħha. Jekk, madankollu, issib ruħek tagħmel skużi biex ma tagħmilx xi ħaġa, staqsi lilek innifsek għaliex. Jista' jkun dubjuż dwar jekk għandekx tkun qed tagħmel il-kompitu.



**Tippruvax tagħmel Multi-task.** Ġeneralment, in-nies mhumiex daqshekk produttivi meta jagħmlu multi-tasking, minħabba li l-imħuħ jieħu l-ħin tagħna biex jiffoka mill-ġdid. Ħafna drabi jkun aktar produttiv li tibda u tispicċa kompitu wieħed qabel ma tgħaddi għal dik li jmiss. Jekk ikollok tagħmel ħafna kompiti differenti, ipprova għaqqadhom flimkien, u aghmel kompiti simili konsekuttivament.



**Oqgħod kalm u żomm l-affarijiet f'perspettiva.** Li tħossok megħlub minn wisq kompiti jista' jkun stressanti ħafna. Ftakar li d-dinja probabbilment ma tispicċax jekk tonqos milli tilhaq l-aħħar biċċa xogħol tiegħek tal-ġurnata, jew tħalliha sa għada, speċjalment jekk iprijoritizzajt b'mod sensibbli.



### 3. Adattabilità u Flessibilità

L-adattabilità tfisser il-ħila li tkun flessibbli u taġġusta għal fatturi, kundizzjonijiet jew ambjenti li jinbidlu. Li tkun **adattabbli huwa apprezzat ħafna fi kważi l-postijiet tax-xogħol kollha**, peress li kull industrija u negozju jistgħu jkunu imprevedibbli.

Li tkun kapaċi tadatta għal ambjenti u proċessi tax-xogħol li qed jinbidlu tagħmlek kandidat għal xogħol kompetittiv u professjonist generali b'saħħtu. Li jkollok **ħiliet ta' adattabilità** jfisser li inti miftuħ u lest li titgħallem affarijiet ġodda, tiegħu sfidi ġodda u tagħmel aġġustamenti biex taqbel mat-tranzizzjonijiet fuq il-post tax-xogħol. Barra minn hekk, l-iżvilupp tal-adattabilità tiegħek jista' jfisser ukoll l-iżvilupp ta' ħiliet artab oħra bħall-komunikazzjoni u l-ħiliet interpersonali.

Il-ħiliet tal-adattabilità huma kwalitajiet li jippermettulek tadatta għal bidliet fl-ambjent tiegħek. Li tkun adattabbli fuq ix-xogħol jista' jfisser li tista' twieġeb malajr għal ideat, responsabbiltajiet, aspettattivi, tendenzi, strategiji u proċessi oħra li jinbidlu, u turi kemm int motivat biex tipprova affarijiet ġodda u titgħallem ħiliet ġodda. Li tkun adattabbli jfisser ukoll li jkollok ħiliet interpersonali, ta' komunikazzjoni, ta' ħsieb kreattiv u ta' soluzzjoni ta' problemi.

Li tkun adattabbli u miftuħ għall-bidla mhux dejjem ikun faċli, madankollu, tista' tikkunsidra l-passi li ġejjin biex jgħinuk tiżviluppa u ttejjeb il-ħiliet ta' adattabilità tiegħek:

1. Kun konxju tal-bidliet fl-ambjent tiegħek
2. Żviluppa mentalità ta' tkabbir
3. Stabbilixxi miri għalik innifsek
4. Staqsi għal feedback
5. Tgħallem tagħraf u taċċetta l-bidla



# MATERJALI ADDIZZJONALI

## VIDJOWS



**WHAT ARE ORGANIZATIONAL  
SKILLS AT WORK**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



**PRIORITISING TASKS TO PINPOINT  
YOUR PRIORITIES**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



**PROBLEM SOLVING AT WORK**

(INGLIŻ BIS SOTTITOLI)



## MATERJALI PRATTIĊI

### Għodod ibbażati fuq il-gamifikazzjoni



#### Game to Work



1. It-twaqqif ta' workshops ta' Brainstorming biex jinkoraġġixxu diskussjoni bejn diversi partijiet interessati fi hdan l-organizzazzjoni biex jinkisbu modi aħjar ta' organizzazzjoni tax-xogħlijiet u prijoritizzazzjoni.
2. Thejjija ta' 'Għajnuniet Viżwali biex tappoġġja l-isforzi għall-organizzazzjoni u l-iffissar ta' prijoritajiet. Twaqqif ta' 'kriterji biex jevalwaw kompiti multipli u ordni ta' importanza.
3. Inkluzjoni ta' rwo li biex tappoġġja l-fehim tal-imġieba organizzattiva.

#### Strategy, Puzzle and Quiz

**StarCraft, Civilization, Pac-Man, Words with Friends or League of Legends**



Gamers develop decision-making, planning, concentration and persistence. Problem-solving is at the heart of games that require players to work out approaches to progress to the next level.<sup>13</sup> These games help players hone their ability to make inferences and think systemically about solving the game, which develops their critical-thinking skills.

#### KEY SKILLS DEVELOPED

- Critical thinking
- Creativity
- Problem-solving
- Social perceptiveness

#### POTENTIAL JOB MATCHES

- Production and machine operators
- Warehouse and construction workers
- Quality control technicians



## Kontenut Prattiku ieħor



### Għodod tar-Realtà Virtwali

- Cooking Simulator VR

Logħba tat-tisjir tar-realtà virtwali li fiha l-plejer irid jimmanigġja r-rizorsi biex iwassal il-platti tagħhom fil-ħin biex isir l-aqwa chef. Il-logħba tippermetti wkoll mod liberu biex tipprattika u ttejjeb il-ħiliet qabel ma tiffaċċja l-pressjoni tal-logħba kontra l-arloġġ.



- Orbus VR

Logħba tar-rwoli tar-realtà virtwali li fiha l-utent għandu jlesti xi missjonijiet li jiġu aġġornati kull gimgħa skont ir-rwol magħżul. Barra minn hekk, hija dinja miftuħa li tippermetti lill-plejer jilgħab bir-responsabbiltajiet, f'mod ta' rilassament, jittellem ma' plejers oħra...



- Mekkanizmi ta' taħriġ għal żvilupp kontinwu ta' partijiet interessati multipli
- Laqgħat tal-grupp għal diskussjoni kontinwa u evalwazzjoni perjodika ta' kif il-proċessi qed jiġu żviluppati u indirizzati biex jittejjbu kwistjonijiet enfasizzati qabel
- Pjattaformi għal diskussjonijiet individwali biex jinkoraġġixxu t-tressiq ta' tħassib/sfidi biex jintlaħqu r-rekwiziti organizzattivi.

### Eżerċizzji ta' rwol

- Resolución de problemas, adaptabilidad/flexibilidad. Top 15 actividades para la resolución de problemas para que tu equipo lidere -  
<https://www.wrike.com/blog/top-15-problem-solving-activities-team-master/>
- Gestión de tiempo. Resolución de problemas. Gestión de tiempo, adaptabilidad/flexibilidad -  
<https://biz30.timedoctor.com/time-management-activities/#list>





## GLOSSARJU

### Soluzzjoni ta' Problemi

Is-soluzzjoni tal-problemi hija definita bħala l-abbiltà li ssolvi malajr kwalunkwe problema partikolari bil-facilità. Dan jeħtieġ ħiliet ta' ħsieb konverġenti u diverġenti. L-ewwel huwa proċess immirat biex jiddeduċi soluzzjoni konkreta għal soluzzjoni, filwaqt li l-aħħar huwa l-proċess li jesplora s-soluzzjonijiet kollha possibbli biex jiġu analizzati u ġġenerati ideat kreattivi.

### Ġestjoni tal-Ħin

Il-ġestjoni tal-ħin hija l-abbiltà li tuża l-ħin tiegħek b'mod produttiv u effiċjenti. Tista' titqies ukoll bħala l-arti li jkollok ħin biex tagħmel dak kollu li għandek bżonn, mingħajr ma tikkomprometti l-benessri tiegħek u tan-nies ta' madwarek. Fil-fatt huwa ħafna aktar diffiċli fil-prattika milli teoretikament, minħabba kwalunkwe ċirkostanza mhux prevista li tista' tħalli impatt negattiv fuq il-pjanijiet originali.

### Adattabilità

L-adattabilità tfisser il-ħila li tkun flessibbli u taġġusta għal fatturi, kundizzjonijiet jew ambjenti li jinbidlu. Li tkun adattabbli huwa apprezzat ħafna fi kważi l-postijiet tax-xogħol kollha, peress li kull industrija u negozju jistgħu jkunu imprevedibbli.

### Prijoritizzazzjoni

Il-prijoritizzazzjoni tal-piż tax-xogħol tiegħek tfisser li tordna l-ħidmiet fil-idejn skont l-urġenza. L-ewwel pass huwa li tidentifika u żżomm kont tal-kompiti pendenti kollha li inti mistenni li tlesti. Li tkun tista' tara l-istampa ikbar tfisser li tista' tivvaluta liema mill-kompiti huma urġenti, importanti jew inqas importanti u jagħtu prijorità.

### Delegazzjoni

Nies li juru ħiliet organizzattivi eċċellenti fuq ix-xogħol ħafna drabi jiksbu effiċjenza permezz ta' delegazzjoni effettiva. Id-delega tax-xogħol ma jfissirx li ssib xi ħadd li jgħaddi x-xogħol maħmuġ fuqu - dan jikkawża animosity u riżentiment fit-tim. Dan jinvolvi l-identifikazzjoni ta' kollegi ta' fiduċja u kapaċi (spiss iżgħar mill-persuna li tiddelega) li jistgħu jappoġġaw fil-mandat tar-rwol tagħhom. Jekk wieħed jiddeċiedi li jiddelega x-xogħol, ir-riżultat tal-kompitu jibqa' r-responsabbiltà tagħhom, u għalhekk



L-għoti ta' appoġġ u gwida lid-delegat tiegħu jkun ta' benefiċċju għalihom kif ukoll jgħin fl-iżvilupp professjonali tagħhom.

### **Ħiliet ta' Ġestjoni ta' Proġett**

Il-ġestjoni tal-proġett tinvolti l-użu ta' proċessi, pjanijiet, metodi u għodod ta' evalwazzjoni biex jiggwidaw proġett mill-konċepiment sal-eżekuzzjoni, filwaqt li jibqa 'fuq il-baġit u fl-iskadenza. Ħafna drabi assoċjati ma 'proġetti fuq skala kbira u ta' baġit għoli, il-ħiliet tal-ġestjoni tal-proġetti huma applikabbli wkoll għal proġetti iżgħar li min iħaddem jistenna li l-impjegat jimmaniġġja.



## RIŻORSI TEORETIĊI U BIBLJOGRAFIJA

### Riżorsi. Materjal teoretiku

- **Fiżik għal Soluzzjoni ta' Problemi**  
<https://www.indeed.com/career-advice/resumes-cover-letters/problem-solving-skills>
- **Kif il-Matriċi ta' Prijorità tista' tgħinek tiffoka fuq dak li huwa importanti l-aktar**  
<https://www.lucidchart.com/blog/priority-matrix-project-management>
- **Fiżik Importanti ta' Adattabilità għas-Suċċess fuq il-Post tax-Xogħol**  
<https://www.thebalancecareers.com/important-adaptability-skills-4768260>
- **Metodi ta' Ġestjoni tal-Ħin**  
<https://modulesolutions.eu/time-management-methods-help-you-work-more-productively-here-are-four-ways-to-help-you-pace-your-work-day/>

### Referenzi biblijografici

- Claessens, B.J.C., van Eerde, W., Rutte, C.G. & Roe, R.A. (2007), A Review of the Time Management Literature, *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
- Serap C, Gamze S S, & Mustafa, E. (2010) Instruction of Problem solving Strategies: Effect on Physics achievement and self-efficacy belief: <https://pdfs.semanticscholar.org/3ecf/e0e8d7cdbcc808be2192ff757d1f5a060d6f.pdf>
- Van Dam, K., Bipp, T., & Van Ruysseveldt, J. (2015). The role of employee adaptability, goal striving and proactivity for sustainable careers. In A. De Vos & B.I.J.M. Van der Heijden (Eds.), *Handbook of Research on Sustainable Careers* (pp. 190-204). Cheltenham, England: Edgar Elgar Publishing.
- Britton, B.K. & Tesser, A. (1991), Effects of Time-management Practices on College Grades, *Journal of Educational Psychology*, 83(3). 405–410.



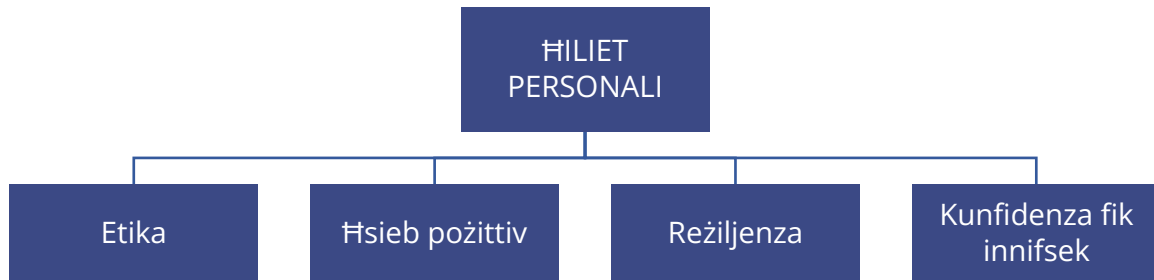
# DIMENSIJONI 4

## Hiiliet Personali



# DIMENSIJONI 4:

## Ħiliet Personali



### 1. Etika

**L-Etika tax-Xogħol** hija gabra ta' valuri u mgiba li n-nies iħossuhom morali. Fi kliem ieħor, "etika" hija l-isem li nagħtu lill-valuri jew lill-imġieba tajba tagħna. L-etika tax-xogħol pożittiva hija l-gbir tal-valuri u l-azzjonijiet kollha li n-nies iħossu li huma xierqa fuq il-post tax-xogħol. Għalkemm l-etika tvarja f'kull xogħol, xi etika prinċipali hija universali.

**It-8 karatteristiċi ċentrali ta' etika tax-xogħol b'saħħitha tal-impjegati huma:**



**Responsabbiltà:** impjegati u min iħaddem bl-istess mod għandhom jinżammu responsabbli fl-isforzi tax-xogħol tagħhom, jgħidli huma jerfgħu r-responsabbiltà għall-proġetti li għaddejjin u jieħdu t-tort għall-iżbalji meta jkun meħtieġ.

**"Focus":** sabiex iwettaq biċċa xogħol b'mod effiċjenti, impjegat irid jibqa' ffukat u jevita d-distrazzjonijiet ta' "chatter", midja soċjali, teknoloġija, eċċ.

**Inizjattiva:** abbiltà li jagħmel xi ħaġa produttiva jew utli waħdu. Impjegati ta' valur ma jzommux biss li jagħmlu l-affarijiet it-tajba, huma jagħmlu dak li jidhrilhom xieraq biex itejbu l-organizzazzjoni. Dan l-aspett jindika li impjegat japprezza s-suċċess.

**Produttività:** il-produttività tiddependi fuq il-kapaċità ta' impjegat li jegħleb id-distrazzjonijiet, jinjora l-influenzi esterni, u jirbaħ l-ostakli li jxekkluhom milli jwettqu l-kompitu tiegħu.

**Professjonalizmu:** jkunu parti mill-kultura tax-xogħol tagħhom, l-impjegati juru professjonalità billi jieħdu xogħolhom bis-serjetà, jibqgħu jirrispettaw lill-oħrajn u jilbsu kif suppost.

**Dedikazzjoni:** dedikazzjoni tfisser konsistenza u li twettaq il-kompiti kollha filwaqt li żzomm "focus" u produttività.

**Xewqa li Ttejjeb:** impjegati li jħaddnu opportunitajiet ta' taġlim juru li huma lesti jaħdmu biex jikbru fil-karriera tagħhom.





Il-kumpaniji għandhom dejjem ikollhom **kodiċi ta' kondotta** tal-impjegati disponibbli, sabiex il-membri kollha ta' organizzazzjoni jistgħu jkollhom fehma ċara dwar fejn tinsab il-kumpanija dwar kwistjonijiet etiċi differenti. Jekk xi imġiebiet mhux etiċi għal xi wħud jistgħu jidhru li ma jagħmlux ħsara u ma jiġux indirizzati, dan se jitkellem ħafna kemm għall-karattru tal-individwu kif ukoll għat-tolleranza ta' kondotta ħażina mill-organizzazzjoni..

Uħud mill-aktar eżempji komuni ta' skadenza etika fuq il-post tax-xogħol jaqgħu taħt il-kategoriji li ġejjin:

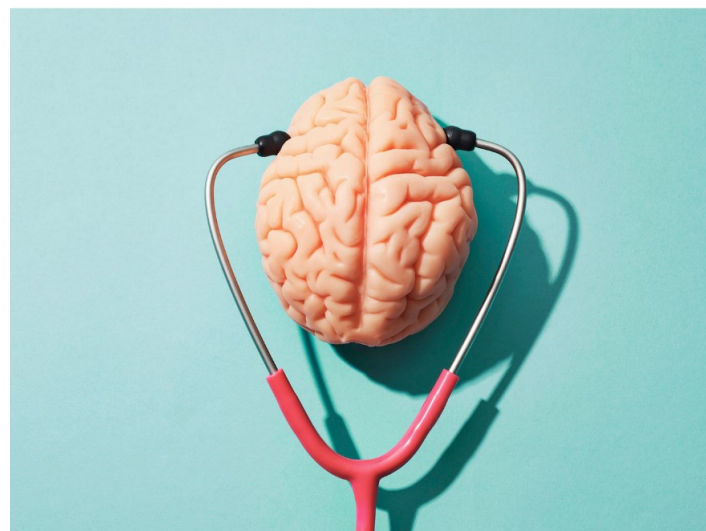
- **Trattament Preferenzjali.** Impjegati li jirċievu trattament speċjali fuq ix-xogħol, kemm jekk minn patroċinju, ħbiberija, jew relazzjonijiet sesswali u/jew romantiċi, huma esposti għal favoritizmu ingust u mhux etiku, li għandu jiġi rrapportat mill-impjegati sħabhom.
- **Xnighat.** It-tixrid ta' xnighat mhux veri dwar kollegi, proġetti u pjanijiet tal-kumpanija, jew kull ħaġa oħra relatata mal-kultura tax-xogħol hija kemm kontra l-etika kif ukoll indikattiva li impjegat ma jistax jiġi fdat meta niġu għad-diskrezzjoni u l-privatezza.
- **Dizonestà.** Dan jista' jimmanifesta f'diversi modi differenti, għalkemm dawk l-aktar komuni jinkludu t-teħid ta' kreditu għax-xogħol ta' nies oħrajn jew informazzjoni qarrieqa dwar il-progress ta' proġett..
- **Egoizmu.** Li taħseb biss fl-interessi tiegħek stess, anke f'sitwazzjonijiet li jidhru insinifikanti, bħalma huwa li trekken provvisti ta' l-uffiċċju. Din mhijiex imġieba li twassal għall-kooperazzjoni u tista' titqies mhux etika minn sħab il-ħaddiem.

## Il-Valur ta' Etika b'saħħitha fuq il-Post tax-Xogħol

L-etika tiġbor il-prinċipji gwida li jiddeterminaw kif l-impjegati jġibu ruħhom fuq il-post tax-xogħol. Għalkemm l-isforzi organizzattivi dejjem kienu diretti lejn it-titjib tal-etika u l-imġieba fuq il-post tax-xogħol, għad hemm kwistjonijiet relatati ma' kondotta mhux etika u ġudizzju korporattiv.

Internament, ħaddiema onesti u li jaħdmu iebes jibbażaw ix-xogħol tagħhom fuq produttività u etika b'saħħitha, li tagħtihom aċċess għall-promozzjoni tagħhom fi ħdan l-organizzazzjoni, peress li jipparteċipaw fit-titjib tar-reputazzjoni tal-organizzazzjoni u jiżguraw suċċess fit-tul.

L-Għarfien tal-elementi u l-isfidi tal-etika u l-imġieba fuq il-post tax-xogħol jista' jgħin lill-kumpaniji joħolqu ambjenti tax-xogħol armonjużi għall-impjegati tagħhom.





## 2. Ғsieb poґittiv



**Il-Ғsieb** poґittiv huwa tip ta' Ғsieb li jiffoka fuq iż-żamma ta' attitudni poґittiva u ottimista biex tindirizza l-isfidi tal-Ғajja. Jinvolvi li tagħmel l-aҒjar użu minn sitwazzjonijiet potenzjalment Ғziena, tipprova tara l-aҒjar f'nies oҒra, u tara lilek innifsek u lill-kapaċitajiet tiegħek f'dawl poґittiv.

### Il-Ғsieb poґittiv u r-riflessjonijiet

Ғsieb poґittiv ma jfissirx li tinjora s-sitwazzjonijiet inqas pjaċevoli tal-Ғajja. Ғsieb poґittiv ifisser biss li **tirrelata ma' esperjenzi anqas pjaċevoli b'mod aktar poґittiv u produttiv**. TaҒseb li se jiҒri l-aҒjar, mhux l-aҒhar.

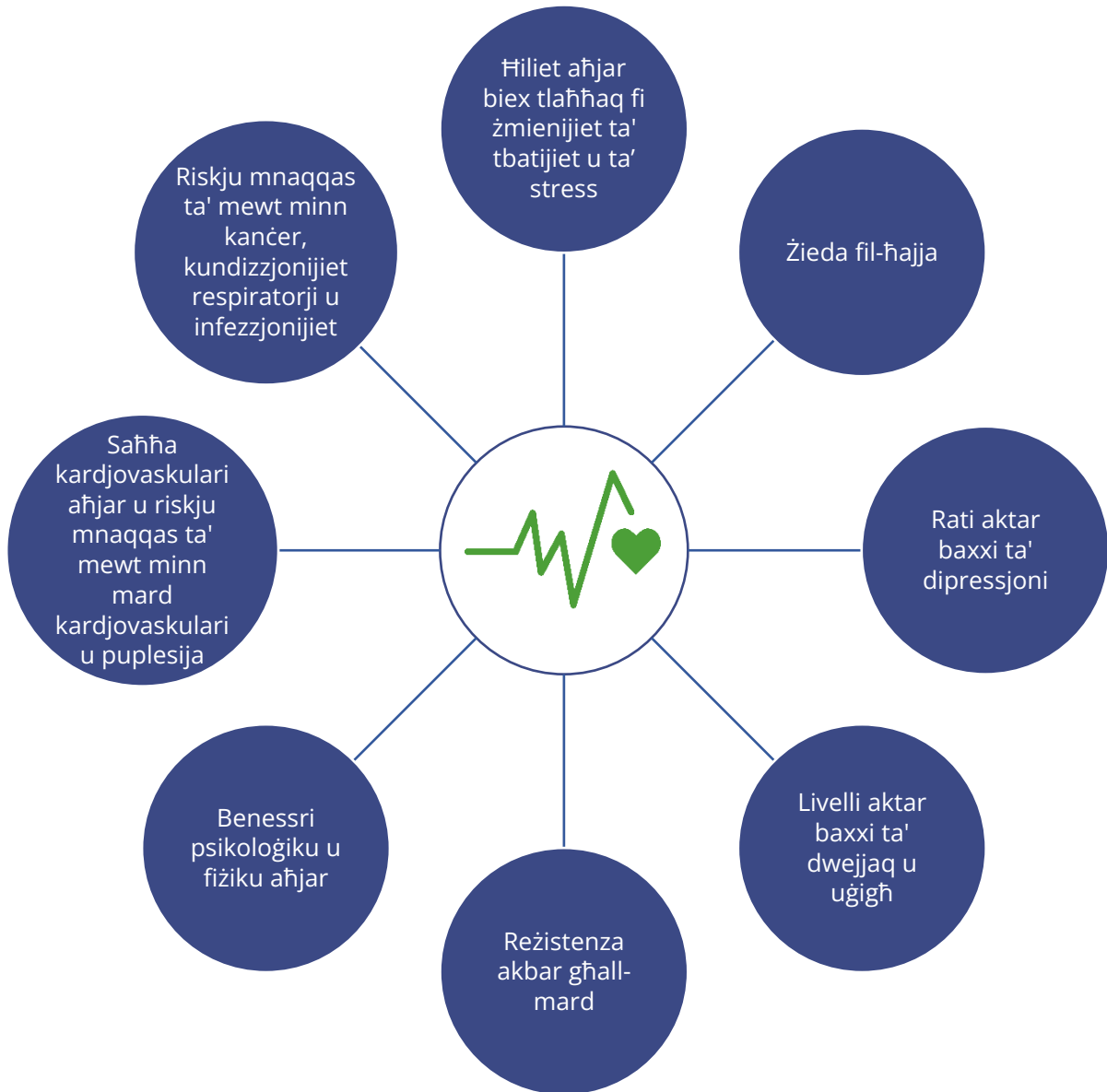
Ғsieb poґittiv Ғafna drabi jibda **b'riflessjoni**. Ir-Riflessjonijiet huma nixxiegħa bla tarf ta' Ғsiebijiet mhux mitkellma li jgħaddu minn rasek. Dawn il-Ғsiebijiet awtomatiċi jistgħu jkunu poґittivi jew negattivi. Xi wħud mir-riflessjonijiet tiegħek gējjin mill-**loґika u r-raġuni**. Riflessjonijiet oҒra dwarek innifsek tista 'tirriżulta minn kuncetti żbaljati li inti toҒloq minҒhabba nuqqas ta' informazzjoni jew aspettattivi minҒhabba ideat prekonċepiti ta' dak li jista' jiҒri.

Jekk il-Ғsiebijiet li jgħaddu minn rasek huma l-aktar negattivi, il-Ғharsa tiegħek fuq il-Ғajja hija aktar probabbli pessimista. Jekk il-Ғsiebijiet tiegħek huma l-aktar poґittivi, x'aktarx int ottimista/xi Ғadd li jipprattika Ғsieb poґittiv.



## II-Benefiċċji għas-saħħa tal-Ħsieb Pożittiv

Ir-riċerkaturi jibqaw jesploraw l-effetti tal-ħsieb pożittiv u ta' l-ottimizmu fuq is-saħħa. II-benefiċċji għas-saħħa li l-Ħsieb Pożittiv jista' jgħib miegħu jinkludu:



Skont xi teoriji, li jkollok ħarsa pożittiva tippermettilek tlaħħaq aħjar ma' sitwazzjonijiet stressanti, u għaldaqstant jitnaqqas l-impatt ta' ħsara fuq il-gisem tiegħek.

Huwa maħsub ukoll li n-nies pożittivi u ottimisti għandhom it-tendenza li jgħixu stil ta' ħajja aktar b'saħħtu.





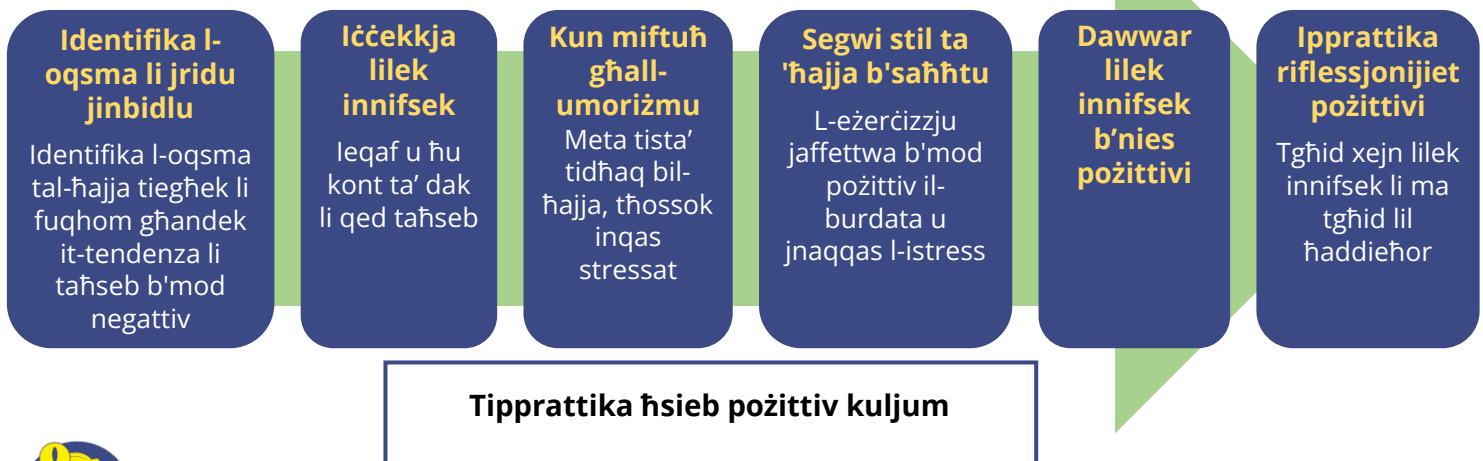
## L-identifikazzjoni tal-Ħsieb Negattiv

Mhux ċert jekk ir-riflessjonijiet tiegħek humiex pożittivi jew negattivi? Xi forom komuni ta' riflessjonijiet negattivi jinkludu:

- **Iffiltrar.** Inti tkabbar l-aspetti negattivi ta 'sitwazzjoni u tiskarta dawk kollha l-pożittivi. Pereżempju, kellek ġurnata tajba fuq ix-xogħol u ġejt ikkumplimentat talli lestejt xogħolok kmieni, imma tiffoka biss fuq ix-xogħol li jmiss u tinsa dwar it-tifhir li rċevejt.
- **Personalizzazzjoni.** Meta ssejtn xi haġa ħażina, awtomatikament twaħħal lilek innifsek.
- **Fatalizzanti.** Inti awtomatikament tanticipa l-agħar mingħajr fatti li l-agħar se jiġri. Il-kafetterija tħawwad l-ordni u taħseb li l-bqija tal-ġurnata se tkun diżastru.
- **Twaħħal f'xi ħadd.** Iżżomm lill-għajrek responsabbli għal dak li ġara lilek minflok lilek innifsek.
- **Tgħid li "għandek" tagħmel xi haġa.** Taħseb fl-affarijiet kollha li tobsor li għandek tagħmel u twaħħal fik innifsek talli ma għamilthomx.
- **Tkabbarhom.** Inti tagħmel għageb minn problemi żgħar.
- **Perfezzjonizmu.** Li iżżomm standards mhux realistiċi u tipprova tkun aktar perfett. Għaldaqstant tkun qiegħed tifrex is-sodda għall-falliment.
- **Polarizzanti.** Int tara l-affarijiet biss bħala tajbin jew ħżiena. M'hemm l-ebda triq tan-nofs.

## Iffoka fuq ħsieb pożittiv

Il-proċess li l-ħsieb negattiv jinbidel f'ħsieb pożittiv huwa sempliċi, iżda jieħu ż-żmien u prattika. Dawn li ġejjin huma modi kif taħseb u tagixxi b'mod aktar pożittiv u ottimist:





## 3. Reżiljenza



### X'inhi r-Reżiljenza?

“Ir-reżiljenza hija dik il-kwalità li tippermetti lil xi nies li jiġu mgarrfa mill-ħajja u jerggħu lura aktar b'saħħithom minn qatt qabel. Minflok iħallu l-falliment jegħlbuhom u jbattu r-rieda tagħhom, isibu mod kif iqumu mill-irmied.”

Fil-qosor, ir-reżiljenza tista' tiġi definita bħala l-abbiltà u t-tendenza li **"tqum lura fuq saqajk"**.

### Reżiljenza



**L-ebusija mentali** hija “karatteristika tal-personalità li tiddetermina fil-biċċa l-kbira kif l-individwi jittrattaw stress, pressjoni u sfidi irrispettivament miċ-ċirkostanzi.” (Strycharczyk, 2015). Parzjalment hija reżistenza (ottimizmu u predispożizzjoni lejn l-isfidi u riskji), parzjalment kunfidenza, kif ukoll dik li tippermetti lin-nies jieħdu dak kollu li jiġi lejhom, b'fokus fuq dak li jistgħu jitgħallmu u jiksbu mill-esperjenza.

**Ir-reżistenza mentali** tirreferi għas- saħħa mentali jew ta' ġewwa li nużaw biex niffaċċjaw l- isfidi tagħna.

Jeħtieġ saħħa tar-rieda, awto-dixxiplina, u perseveranza biex tiżviluppa u żżomm reżistenza mentali (Sasson, n.d.). Għalkemm mhix speċifika għal "terġa lura fuq saqajk" minn trawma jew diffikultajiet, hija relatata fis-sens li ż-żewġ karatteristiċi jgħinuna nindirizzaw id-diffikultà f'ħajjitna.

Id-dizzjunarju Merriam-Webster jiddefinixxi l-**fortitudni** bħala “qawwa tal-moħħ li tippermetti lil persuna tiffaċċa periklu, uġiġh jew diffikultajiet b'kuraġġ.”

It-tliet termini għandhom l-għeruq tagħhom f'din l-idea ta' saħħa ġewwinija, li permezz tagħa nistgħu negħlbu żminijiet mill-aktar iebsa.



Kif jgħid l-artiklu dwar ir-reżiljenza taċ-Ċentru ta' Għajnuna APA (Assocjazzjoni Psikoloġika Amerikana): "Ir-riċerka wriet li r-reżiljenza hija ordinarja, mhux straordinarja. In-nies għandhom it-tendenza li juru reżiljenza."

Ir-reżiljenza mhix dwar li tgħaddi l-ħajja bla xkiel, hija dwar li tesperjenza **l-avvenimenti kollha negattivi, diffiċli u ta' dwejjaq** li l-ħajja titfagħlek u li tibqa' **ffukat, ottimist u li taħdem sew**. Kieku qatt ma ltaqjna mad-diżappunt fl-ewwel lok, qatt ma nitgħallmu nindirizzawh.

## Kif turi Reżiljenza bħala individwu?

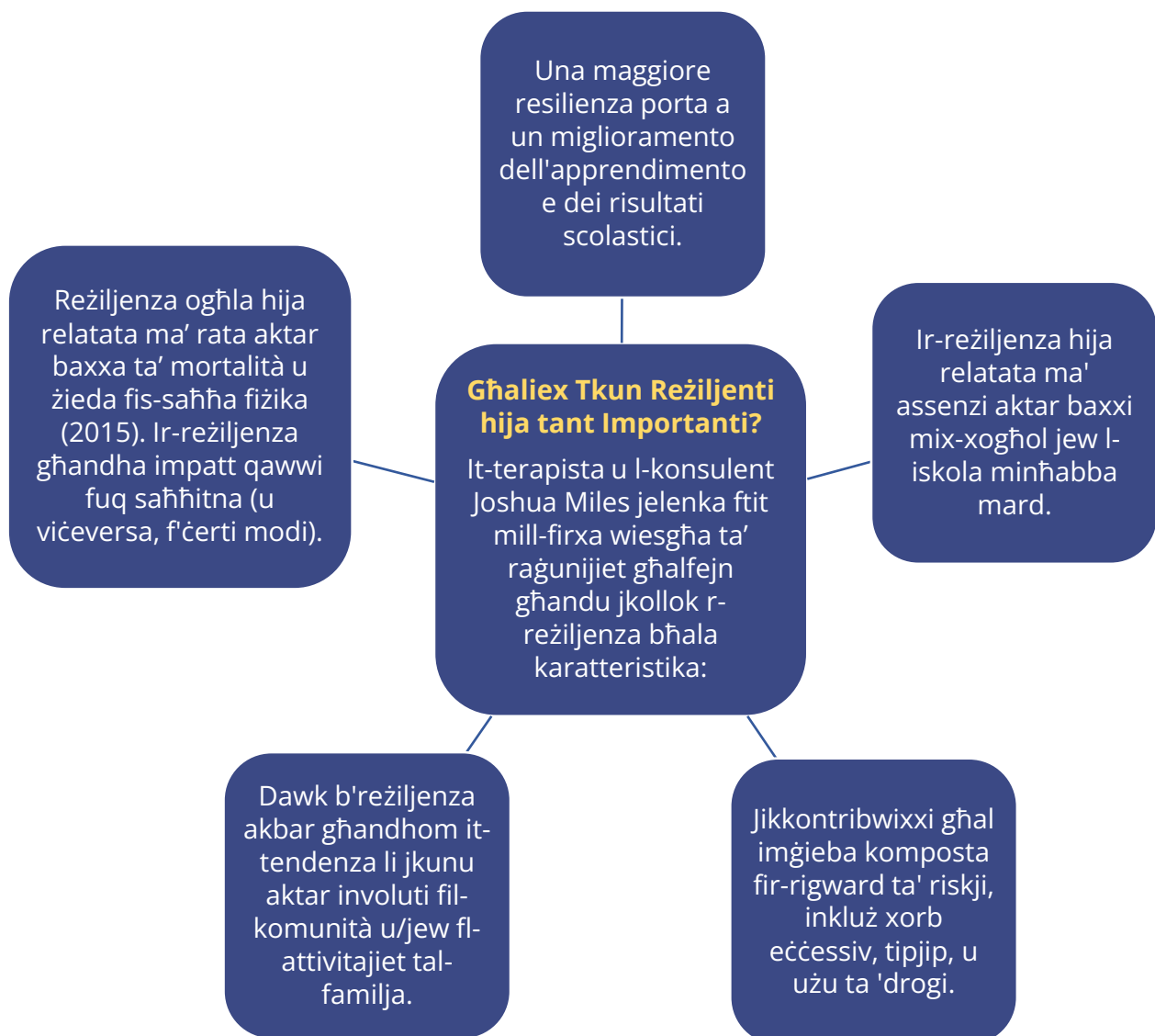


- Ħarsa pożittiva tiegħek innifsek u kunfidenza fl-abbiltajiet u l-kapaċitajiet tiegħek.
- Ħiliet fil-komunikazzjoni u fis-soluzzjoni tal-problemi.
- Il-kapaċità li timmaniġġja sentimenti u impulsi qawwija (Ċentru ta' Għajnuna APA).
- Sens ta' awtonomija (li jkollok separazzjoni xierqa jew indipendenza minn disfunzjoni tal-familja; tkun awtosuffiċjenti; tkun determinat li tkun differenti—forsi li tħalli dar abbużiva; li jkollok miri biex tibni ħajja aħjar).
- Żzomm kalm taħt pressjoni (ekwanimità, il-kapaċità li tirregola l-livelli ta' stress).
- Proċess ta' ħsieb razzjonali.
- Awto-stima.
- Ottimizmu.
- Intelligenza emozzjonali u kuntentizza.
- Tifsira u skop (li temmen li ħajtek hija importanti).
- Umoriżmu.
- Altruizmu, imħabba, u kompassjoni.
- Karattru (integrità, saħħa morali).
- Kurżità (li hija relatata mal-fokus u l-impenn).
- Bilanċ (involvement ġo firxa wiesgħa ta' attivitajiet, bħal passatempi, attivitajiet edukattivi, impjegi, passatempi soċjali u kulturali).
- Soċjevoli u kompetenza soċjali (tmur sew man-nies, tuża ħiliet ta' rabta dejiema, tfittex u tikkommetti f'relazzjonijiet).
- Adattabilità (li jkollok persistenza, kunfidenza, u flessibbiltà; taċċetta dak li ma jistax jiġi kkontrollat; tuża ħiliet kreattivi biex issolvi l-problemi u strategiji attivi biex tlaħħaq).
- Fidi reliġjuża intrinsika.
- Ħarsa fit-tul fuq it-tbatija.
- Abitudnijiet ta' saħħa tajba (irqad, nutrizzjoni, u eżerċizzju biżżejjed; ma tikkunsmax alkoħol jew sustanzi oħra b'mod mhux moderat; ma tpejjipx; iżżomm dehra u iġjene personali tajba).





## Għaliex Tkun Reżiljenti hija tant Importanti?





## Awto Reżiljenza

L-Awto reżiljenza, kif jimplika l-isem, hija r-reżiljenza li tibni fik innifsek permezz ta' sforz miftiehem. Huwa r-riżultat li tkun konxju tal-oppurtunitajiet għall-iżvilupp personali u l-kuraġġ li tiegħu vantaġġ minnhom. Hemm ħafna modi kif tibni r-riżerva tiegħek ta' awto reżiljenza.

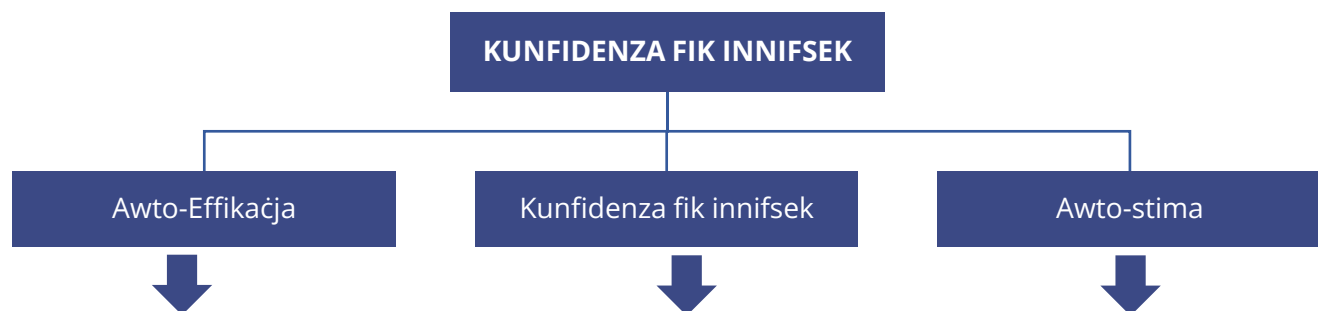
Hawn taħt hawn biss ftit modi biex tagħmel dan:

- Ħalli lilek innifsek tħoss firxa wiesgħa ta' emozzjonijiet.
- Identifika s-sistema ta' appoġġ tiegħek u ħallihom ikunu hemm għalik.
- Ipproċessa l-emozzjonijiet tiegħek bl-għajnuna ta' terapista.
- Kun konxju tal-benessri tiegħek u l-kura personali.
- Ikseb ftit mistrieħ jew ipprova rqad biżżejjed.
- Ipprova l-almu tiegħek biex iżzomm rutina.
- Ikteb dwar l-esperjenza tiegħek u aqsamha ma' oħrajn (2017).
- Sib sens ta' skop f'ħajtek, li se jgħin biex isaħħaħek fi żmienijiet diffiċli.
- Ibni twemmin pożittiv fil-kapaċitajiet tiegħek biex jgħinek iżżid l-istima tiegħek innifsek.
- Żviluppa netwerk soċjali b'saħħtu ta' nies li jappoġġaw u li tista' tafda fihom.
- Iħaddnu l-bidla bħala l-inevitabbiltà li hija, u kun lest għaliha.
- Kun ottimist—m'għandekx għalfejn tinjora l-problemi tiegħek, semplicement tifhem li dan kollu huwa temporanju u li għandek dak li hemm bżonn biex tgħeleb id-diffikultajiet.
- Rawwem lilek innifsek b'kura b'saħħitha u pożittiva — orqod biżżejjed, iekol tajjeb, u għamel eżerċizzju.
- Żviluppa l-ħiliet tiegħek biex issolvi l-problemi permezz ta' strategiji bħal li tagħmel lista ta' modi potenzjali biex issolvi l-problema attwali tiegħek.
- Stabbilixxi miri raġonevoli billi taħseb f'soluzzjonijiet u tqassamhom f'passi manigġabbli.
- Ħu azzjoni biex issolvi l-problemi, aktar milli tistenna li l-problema ssolvi ruħha.
- U ftakar: Komplu aħdem fuq il-ħiliet tiegħek u taqtax qalbek jekk tiegħu ftit ħin biex tasal għal-livell ta' reżiljenza li tixtieq (Cherry, 2018).
- Ibdel in-narrattiva billi tikteb b'mod ħieles dwar il-kwistjoni jew tiddeciedi li tiffoka fuq il-pożittiv.
- Affronta l-biżgħat tiegħek u sfida lilek innifsek; esponi lilek innifsek għal affarijiet li jbeżżgħuk f'dożi dejjem akbar.
- Ippraktika l-awtokompassjoni; ipprova kun konxju, fakkar lilek innifsek li m'intix waħdek, u kun gentili miegħek innifsek.
- Immedita u prattika l-attenzjoni; il-“Body Scan” huwa mod tajjeb biex taħdem fuq il-ħiliet tal-meditazzjoni u l-attenzjoni tiegħek innifsek.
- Ikkultiva l-maħfra billi tħalli l-grudges u teżonera lilek innifsek (2016).



## 4. Kunfidenza fik innifsek (awto-kunfidenza)

**Il-kunfidenza fik innifsek** hija attitudni dwar il-ħiliet u l-abbiltajiet tiegħek. Ifisser li taċċetta u tafda lilek innifsek u għandek sens ta' kontroll f'ħajtek. Int taf sew is-saħħiet u d-dgħjufija tiegħek, u għandek ħarsa pożittiva tiegħek innifsek. Tistabbilixxi aspettattivi u miri realistiki, tikkomunika b'mod assertiv, u taċċetta l-kritika.



Albert Bandura jiddefinixxi l-awto-effikaċja bħala t-twemmin ta' individwu dwar il-kapaċità tiegħu li jinfluwenza l-avvenimenti f'ħajjithom stess (Bandura, 1977). Dan huwa differenti mill-awto-stima b'mod importanti: id-definizzjoni tal-awto-stima ħafna drabi tistrieħ fuq ideat dwar il-valur jew il-valur ta' individwu, filwaqt li l-awto-effikaċja hija msejsa fit-twemmin dwar il-kapaċitajiet ta' individwu biex jimmaniġġja sitwazzjonijiet futuri. F'dan is-sens, l-awto-stima hija aktar twemmin iffukat fuq il-preżent filwaqt li l-awtoeffikaċja hija aktar twemmin li jħares 'il quddiem.

Wieħed mis-sorsi l-aktar ikkwotati dwar l-kunfidenza fik innifsek jirreferi għalih bħala sempliċiment li wieħed jemmen fih innifsu (Bénabou & Tirole, 2002).

Artiklu popolari ieħor jiddefinixxi l-kunfidenza fik innifsek bħala l-aspettattivi tal-prestazzjoni ta' individwu u l-awtovalutazzjonijiet tal-ħiliet u l-prestazzjoni preċedenti (Lenney, 1977).

Fl-aħħarnett, Psychology Dictionary Online jiddefinixxiha bħala l-fiduċja ta' individwu fil-ħiliet, l-abbiltajiet u l-għudizzji tiegħu jew tagħha stess, jew it-twemmin li hu jew hi jistgħu jilħqu b'suċċess l-isfidi u t-talbiet tal-ħajja ta' kuljum (Psychology Dictionary Online). Ħafna psikologi għandhom it-tendenza li jirreferu għall-awto-effikaċja meta jqisu t-twemmin ta' individwu dwar il-kapaċitajiet tagħhom fir-rigward ta' kompitu speċifiku jew sett ta' kompiti, filwaqt li l-kunfidenza fik innifsek tissejjaħ aktar spiss bħala karatteristika wiesgħa relatata mal-awtoeffikaċja.

Possibbilment l-ilħna l-aktar influwenti fir-riċerka dwar l-awto-stima kienu Morris Rosenberg u Nathaniel Branden, permezz tal-ktieb tagħhom *Society and the Adolescent Self-Image* (1965).

Id-definizzjonijiet huma simili, iżda ta' min jinnota li d-definizzjoni ta' Rosenberg hija bbażata fuq twemmin dwar l-awto-stima, twemmin li jista' jkollu tifsiriet differenti ħafna għal nies differenti, filwaqt li dik ta' Branden hija aktar speċifika dwar liema twemmin huwa involut fl-awto-stima.

Awto-stima għolja jew baxxa jistaw jkunu ta' ħsara, għalhekk huwa importanti li jinstab bilanċ fin-nofs. Ħarsa realistika iżda pożittiva ta' wieħed innifsu normalment tkun ideali.

Rosenberg iddefinixxa l-awto-stima bħala karatteristika li hija influwenzata minn ħafna fatturi differenti u li hija relattivament diffiċli biex tinbidel. Pjuttost, Branden jemmen li l-awto-stima hija magħmula minn żewġ komponenti distinti: l-awtoeffikaċja, jew il-fiduċja li għandna fil-kapaċità tagħna li nindirizzaw l-isfidi tal-ħajja, u l-awto-rispett, jew it-twemmin li ħaqqna l-kuntentizza, l-imħabba u s-suċċess. (1969).



## L-Importanza tal-Awto-Kunfidenza

Studju fuq il-korrelati tal-awto-stima sabet li l-awto-stima għolja hija assoċjata ma' saħħa aħjar, ħajja soċjali aħjar, protezzjoni kontra disturbi mentali u problemi soċjali, u benessri mentali (Mann, Hosman, Schaalma, & de Vries, 2004).

Tfal b'kunfidenza għolja jaħdmu aħjar fl-iskola u, aktar tard fil-ħajja, ikollhom sodisfazzjon tax-xogħol għoli fl-età medjana.

L-awto-stima hija wkoll marbuta b'mod qawwi mal-kuntentizza, bil-konsegwenza li min għandu livelli għoli ta' awto-stima ikollu livelli ogħla ta' kuntentizza. Saħansitra nstab li min għandu awto-kunfidenza għolja għandu aktar ċansijiet ta' sopravivenza wara proċedura kirurgika serja (Mann et al., 2004).

## Is-suċċess ta 'individwi b'awto stima għoli jinsab f'dawn is-sitt attributi

1. Sens akbar ta' awto-valur.
2. Tgawdija akbar fil-ħajja u f'attivitajiet.
3. Ħelsien mid-dubju.
4. Ħelsien mill-biża' u ansjetà, ħelsien mill-ansjetà soċjali, u inqas stress.
5. Aktar enerġija u motivazzjoni biex taġixxi.
6. Aktar ħin pjaċevoli meta tinteragixxi ma' nies oħra f'laqgħat soċjali. Meta tkun rilassat u kunfidenti oħrajn iħossuhom komdi madwarek.

Ġurnalisti fil-midja prinċipali irrimarkaw li hemm ukoll aspetti negattivi relatati mal-awto-kunfidenza. Perezempju, l-awto-kunfidenza żdiedet b'mod kostanti matul l-aħħar 50 sena, u magħha, żdiedu wkoll in-narċiżmu u l-aspettattivi mhux realistiċi (Kremer, 2013). Forsi hemm xi ħaġa li titqies "tajba wisq," meta nkunu qed nibnu l-istima ta' wliedna nfusna. Rawwem l-awto-stima, iżda b'mod aktar imkejjel u kawt (Baumeister et al., 2003). Huma jfheggu lill-ġenituri u lill-għalliema biex jagħtu tiffhir litfal sabiex iżidu l-kunfidenza tagħhom infushom, iżda biss bħala premju għal imġieba soċjalment mixtieqa. Steve Baskin (2011) jistipula mossa pożittiva oħra li jistgħu jjeħdu l-ġenituri: iħallu lil uliedhom ifallu.

### **Ftakar: Huwa Proċess**

Finalment, sens b'saħħtu ta' awto-kunfidenza mhijiex xi ħaġa li niksbu darba u nibqaw biha għall-bqija ta' ħajjitna. L-awto-kunfidenza tiżdied u tonqos u hemm bżonn sforz qawwi biex tinbena, tiżviluppa u tinżamm. Ilkoll nesperjenzaw mumentali li jisfidaw il-fiduċja tagħna, madankollu, meta nifhmu s-sorsi ta' awto-kunfidenza tajba nistgħu dejjem naħdmu biex nikkultivawha fina nfusna.



## 9 Lezzjonijiet għall-Prattika tal-Awto Kunfidenza

Martin Seligman ifakkarna li l-immaġni pożittiva waħedha ma tipproduċi xejn. Sens sostenibbli ta' sigurtà fih innifsu jirrizulta minn imġieba pożittiva u produttiva (Seligman, 1996).



### Qum jew poġġi f'Pożizzjoni ta' Kunfidenza

Il-psikologa ta' 'Harvard Amy Cuddy u oħrajn studjaw l-effetti pożittivi ta' qagħdiet kunfidenti tal-ġisem fuq l-ormoni tagħna. Fittex is-sensazzjonijiet ta' kunfidenza u għaraf li tħosshom aktar fil-ġisem tiegħek. Hoss saqajk mal-art, żomm ġismek rilassat u miftuħ. Aħseb.



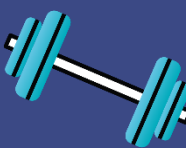
### Prattika il-Preżenza

Huwa ppruvat li s-serħan mentali għandu benefiċċji sinifikanti għall-benessri fiżiku u psikoloġiku. Ibda bis-sensazzjonijiet tal-ġisem tiegħek, hoss saqajk u ringlejk, żaqqek u sider tiegħek, dirgħajk, għonqok, u rasek. Nnotta nifsek jiċċirkola 'l ġewwa u 'l barra, il-ħafna sensazzjonijiet li qed tesperjenza. Hoss il-preżenza tiegħek. **Itlob Għall-Għajnuna u Offri l-Għajnuna Tiegħek lil Oħrajn.**



### Ibni l-Kapaċità Tiegħek Enerġetika

Xi jfisser dan? Ftit stress jista' jkun utli biex iżzommna attenti u jagħtina l-enerġija żejda meħtieġa biex naġixxu. Ipprova ibdel nervużiżmu f'eċitament! Li tkun taf kif timpenja ruħek ma' dawn is-sensazzjonijiet f'ġisemek ser jgħinek tespandi l-preżenza tiegħek aktar milli tickien.



### Eżerċizzju Regolarment

L-eżerċizzju għandu effett qawwi fuq il-kunfidenza. Eżerċizzju regolari jirrilaxxa 'endorphins' li min-naħa tagħhom jinteraġixxu mar-riċetturi tal-'opiate' fil-moħħ, li jipproduċi stat tal-moħħ pjaċevoli u mbaġħad, int tara lilek innifsek f'dawl aktar pożittiv.



### Viżwalizza il-Kunfidenza

Agħlaq għajnejk u rilassa ġismek kompletament. Ibqa' konness sew mas-sensazzjoni ta' rilassament u f'għajnejk, tara lilek innifsek titkellem fuq il-kamera jew tagħmel kwalunkwe attività li għaliha tixtieq aktar kunfidenza. Hali s-sensazzjoni pożittiva tikber f'ġismek u f'moħħok.





### Agħti l-opportunità lilek innifsek biex tkun fil-proċess, tiegħu riskji u tagħmel żbalji



Minn barra, ħafna drabi naħsbu, “wow, kulĥadd huwa aktar ferħan, sabiħ, kreattiv, ta’ suċċess, attiv, eċċ. minni. M’iniex tajjeb biżżejjed biex inkun bħalhom.” Dak li m’għandniex it-tendenza li nikkunsidraw huwa li l-falliment huwa parti mit-twettiq u li sabiex miksbu l-għanijiet tagħna rridu naħdmu ħafna u niffaċċjaw id-dgħufijiet tagħna. Anke dawk li huma eċċezzjonali f’ċerti oqsma tal-ħajja x’aktarx qed jithabtu f’oħrajn.

### Iċċara l-Għanijiet Tiegħek



Li jsir progress lfil-kisba ta’ miri personali huwa l-pedament li fuqha tinbena l-awto-kunfidenza. Meta tikkunsidra liema miri inti tixtieq li tistabbilixxi għalik innifsek, jista’ jkun ta’ għajnuna li tibda’ billi tqis il-valuri ewlenin tiegħek u l-miri tal-ħajjtek. Imbagħad tista’ taħdem fuq passi azzjonabbli biex tiksibhom. Li tikteb il-missjoni personali hija mod tajjeb ħafna biex tagħtik direzzjoni.

### Kellem lilek innifsek fit-tajjeb



Dejjem huwa pjaċevoli li tiegħu rispons tajjeb minn ħaddieħor. Madankollu, li dejjem tfittex l-approvazzjoni minn hija nassa faċli. “Approva lilek innifsek; kun dak li jgħid il-kliem ta’ inkuraġġiment li tixtieq tisma’.” Kellem lilek innifsek b’mogħdrija, qalb tajba, u inkuraġġiment. Wara kollox, l-aktar relazzjoni importanti li għandek f’ħajtek hija miegħek innifsek - kun ċert li din ir-relazzjoni hija waħda tajba!

### Itlob Għall-Għajnuna u Offri l-Għajnuna Tiegħek lil Oħrajn



Ħafna minna jithabtu biex nitolbu l-għajnuna minħabba l-biża’ ta’ rifjut jew li nitqiesu bħala inkompetenti. Fil-kulturi tal-Punent, il-valur għoli mqiegħed fuq l-awtonomija jfixkel li nilħqu lill-oħrajn minkejja li din hija parti necessarja għal kisba ta’ l-għanijiet tagħna. Madankollu, bil-maqlub, karatteristika ewlenija tal-awto-kunfidenza hija ukoll li niġu stmati minn oħrajn. Il-kollaborazzjoni fost in-nies toħloq l-aktar riżultati dejjiema. Meta naħdmu ma’ ħaddieħor nistgħu naraw l-isforzi tagħna jiffjorixxu b’modi li qatt ma nistgħu niksbu waħedna.



# MATERJAL ADDIZZJONALI

## Vidjows

### 1. Etika



**L-ETIKA FIL-POST XOGĦOL - TEĦID  
TA' DEĊIŻJONIJIET ETIĊI**

(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITITOLI)



**L-ETIKA FIL-POST XOGĦOL - ETIKA  
TAJBA**

(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITITOLI)

### 2. Ħsieb pożittiv



**PSIKOLOĠIJA POŻITTIVA FUQ IL-  
POST TAX-XOGĦOL**

(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITITOLI)



**ĦSIEB/ATTITUDNI POŻITTIVI**

(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITITOLI)



### 3. Reżiljenza



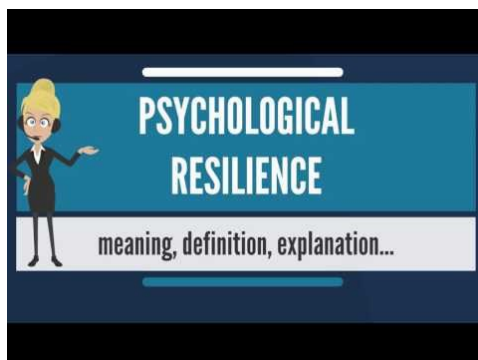
**X'INHU PJAN TA' REŻILJENZA STRATEĠIKU? L-IMPORTANZA TAR-RESILIJENZA STRATEĠIKA.**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**



**REŻILJENZA FIX-XOGHOL. HAWN GĦALIEX HIJA IMPORTANTI.**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**



**REŻILJENZA FIX-XOGHOL. HAWN GĦALIEX HIJA IMPORTANTI.**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**



**X'INHI REŻILJENZA PSIKOLOĠIKA? GĦALIEX HUWA IMPORTANTI LI TIMMANIĠĠJA L-ISTRESS?**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**

**WHAT IS  
PSYCHOLOGICAL  
RESILIENCE**



**X'INHI REŻILJENZA PSIKOLOĠIKA?**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**



#### 4. Awto-Kunfidenza



**DAN HU KIF TTEJBU L-AWTO-STIMA, GĦALL-PRODUTTIVITÀ FUQ IL-POST TAX-XOĦHOL.**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**



**KIF TIBNI KUNFIDENZA FUQ IL-POST TAX-XOĦHOL.**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**



**AWTO-STIMA FUQ IL-POST TAX-XOĦHOL.**

**(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)**



## MATERJAL PRATTIKU

### 1. Etika

#### Għodod ibbażati fuq il-‘gamification’



#### Quandary Game



Ifforma l-futur ta' soċjetà ġdida b'teħid ta' deċiżjonijiet etici.

Ilgħab Quandary, logħba edukattiva onlajn b'xejn biex it-tfal ikunu motivati u eċċitati biex jitgħallmu.

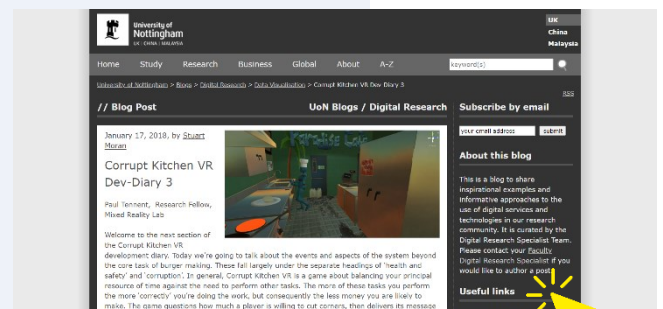
#### Kontenut ieħor prattiku



#### Għodod tar-Realità Virtwali

- [The Corrupt Kitchen VR Experience](#)

Logħba ta' simulazzjoni ta' realità virtwali fejn il-plejer se jkun f'pożizzjoni ta' kontroll u ser jkun jista' jagħzel 'shortcuts' mhux etici biex iżid il-profitti tan-negozju virtwali. Kull deċiżjoni meħuda se jkollha konsegwenzi u ser tbiddel il-kors tal-logħba.



- 'Workshops' fi gruppi biex itejbu l-valuri u l-azzjonijiet xierqa fuq il-post tax-xogħol.
- Logħob edukattiv bħal: 'role-playing', prattika fl-immaginazzjoni, gwidi bil-miktub, eċċ.
- Laqgħat ta' konsulenza individwali u fi gruppi.
- Preżentazzjoni Teoretika dwar is-sugġett tal-etika fuq il-post tax-xogħol.



## Eżerċizzji fuq bażi ta' rwol ('Role playing')

### ● Affidabilità fuq ix-Xogħol

**Aqra x-xenarju li ġej u mbagħad iddeċiedi liema twegiba hija l-aktar xierqa u għaliex. Kun ippreparat biex tiddiskuti l-għażla tiegħek fil-grupp.**

Matul il-'break' tiegħu, Marvin kien qed jilgħab il-basketball fil-parkeġġ. Waqt il-logħba tal-'pick-up', li marret lil hinn mill-ħin tal-break tiegħu, huwa żelaq u dawwar l-għaksa. Huwa zappap meta rritorna lura fid-dipartiment. Min iħaddmu rah izappap u, billi ħaseb li Marvin kien żelaq fuq ix-xogħol, qallu biex jimla rapport tal-incident. Il-kap tiegħu offra li jieħu ħsieb l-ispejjeż mediċi ta' Marvin u jagħtih ħin liberu mix-xogħol, minkejja li Marvin kien għadu kapaċi jaqdi d-dmirijiet tax-xogħol tiegħu. X'għandu jagħmel Marvin?

- Izomm kwiet u ħu jieħu l-ħin liberu bħala benefiċċju mediku. Il-kumpanija tista' taffordjaha.
- Jitlaq minn xogħlu minn jeddu għax ma jridx ikun diżonest u jekk jgħid il-verità jista' jitkeċċa.
- Jgħid lill-imgħallem tiegħu li kien qed jilgħab il-basketball meta kellu jkun qed jaħdem u dawwru l-għaksa. Jiskuża ruħu u jhallas għall-kura medika tiegħu stess. Jgħid lill-imgħallem tiegħu li għadu jista' jaħdem.
- Marvin should just blow off work the next day.

### ● Integrità fuq ix-Xogħol

**Aqra x-xenarju li ġej u mbagħad iddeċiedi liema twegiba hija l-aktar xierqa u għaliex. Kun ippreparat biex tiddiskuti l-għażla tiegħek fil-grupp.**

Wanda reċentement bdiet taħdem fil-Kumpanija D&D. Ta' spiss titkellem miegħek waqt il-ħin ta' l-ikel u tibni ħbiberija. Hi tingwalaha mal-kollegi meta tkun madwarhom, u titkellem dwar kemm tħobb taħdem fil-kumpanija. Dan l-aħħar, izda, Wanda kienet qed tgħawweg il-verità meta l-istess sħabha ma jkunux fil-madwar. Hija żvelat ukoll xi informazzjoni personali dwar diversi kollegi u staqsietek xi mistoqsijiet personali ħafna. X'għandek tagħmel?

- Injora l-'gossip', il-mistoqsijiet, u l-kummenti. Wara kollox, mhux qed idejjeqek u fuq kollox imdorri tisma' ħafna ħmieġ!
- Ibda qlajjiet dwarha u fuq nies oħra.
- Għid lill-imgħallem li Wanda m'hix ta' min javdaħha.
- B'mod edukat għid lil Wanda li inti skomdu bil-qlajjiet u kwistjonijiet personali m'għandhomx post fuq post tax-xogħol. Ddistanza lilek innifsek minnha jekk tippersisti.



- **Affidabilità fuq ix-Xogħol**

**Aqra x-xenarju li ġej u mbagħad iddeċiedi liema twegiba hija l-aktar xierqa u għaliex. Kun ippreparat biex tiddiskuti l-għażla tiegħek fil-grupp.**

Fred jaf li min iħaddmu se jistaqsih biex jagħmel biċċa xogħol mhux interessanti — iżda meħtieġa. Fred għandu (possibiltajiet għal din id-deċiżjoni):

- Jevita l-imgħallem kemm jista' jkun billi jtawwal il-permanenza tiegħu fl-arja rikreattiva, jieħu diversi waqfiet għat-tipjip, jew joqod f'postijiet oħrajn il-bogħod mill-għajn.
- Jimla iż-żona tax-xogħol tiegħu b'ħafna affarijiet, jidher impenjat, u jsemma leħnu li mhux qiegħed jlaħħaq max-xogħol.
- Jonfoħ, jaqleb għajnejh, u jaċċetta l-impjieg, iżda mbagħad konvenjentament "jinsa" jagħmlu.
- Jaċċetta l-kompitu b'entużjażmu. Jgħid lill-imgħallem tiegħu kemm iħobb ix-xogħol tiegħu u li verament jixtieq imexxi l-proġett il-ġdid tas-sigurtà.

- **Lealtà fuq ix-Xogħol**

**Aqra x-xenarji li ġejjin u mbagħad iddeċiedi liema twegibiet huma l-aktar xierqa u għaliex. Kun ippreparat biex tiddiskuti l-għażla tiegħek fil-grupp.**

Zack u Donetta huma skrivana f'D&D Groceries. Klijent jistaqsihom fejn tista' ssib xugamani tal-karti tad-ditta TipTop. "Hej, ras, inti mhux minn hawn trid tixtihom," irrimarka Zack. "Huma wisq għaljin, b'hal kull haġa oħra hawn." "Iva," Donetta ziedet. "Missek tmur QuickSave. L-affarijiet tagħhom kollha irħas. Pero', ikollok b'żonn xi basktijiet. Hawn, hu dawn miegħek." Donetta laħqet taħt il-bank u tat lill-klijent munzell boroż tal-karti.

**Ovjament, Zack u Donetta għandhom problema ta' lealtà. Dan kif se jaffettwa lil D&D Groceries? Kif se taffettwa lilhom? Kif kellhom iwiegħbu?**

Amanda taħdem b'ħala skrivana u għanda aċċess għar-rekords ta' pazjenti ġewwa faċilità tas-saħħa mentali. Il-Ġimgħa filgħaxija Amanda kienet barra ma' sħabha f'bar. "Stenna sakemm tisma' din!" qaltilhom eċcitata. Imbagħad bla nifs irrakkontat l-aktar dettalji interessanti ta' diversi pazjenti, inkluż isimhom. Il-grupp għadda passata u daħku ħafna.

**Il-kunfidenzjalità hija aspett kritiku tal-lealtà. X'jistgħu jkunu l-konsegwenzi tal-azzjonijiet ta' Amanda?**

Paul huwa d-direttur ta' aġenzija mingħajr skop ta' qligħ [NGO]. L-aġenzija għadha kif irċeviet għotja biex twaqqaf sit sekondarju. L-aġenzija teħtieġ tixtri



għamara u aċċessorji oħra għall-post il-ġdid. Konoxxenza antika ta' żmien il-kulleġġ ta' Paul għandu ħanut tal-għamara għall-uffiċċju. Dan l-aħħar hu u Paul poġġew bilqiegħda waqt l-ikel biex jiddiskutu l-proġett. Għalkemm il-ħabib ta' Paul kien se jitlob iktar id-doppju ta' dak li kienu se jitolbu fornituri oħra, Paul qabel li jixtri kollox mingħandu. Biex juri "rikonoixximent", il-ħabib ta' Paul se jagħti lil Paul 'entertainment center' għad-dar tiegħu.

**X'inhuma l-konsegwenzi possibbli ta' l-azzjonijiet ta' Pawlu? Dan kif se jitqies mhux etiku u kunflitt ta' interest? Kif wera nuqqas ta' lealtà Paul?**

## 2. Ғsieb pożittiv

### Għodod ibbażati fuq il-gamification



**Tinytap.**

**Positive Thinking**

Ilgħab Mgħiba Mistennija U Mhux Mistennija

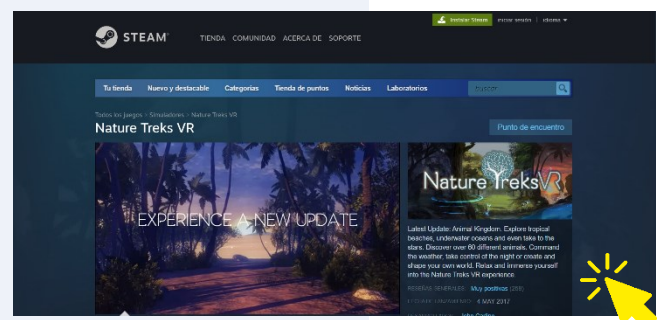
### Kontenut Prattiku ieħor



#### Għodod tar-Realità Virtwali

- Green Meadows - Nature Treks

Logħba ta' rilassament tar-realtà virtwali bbażata fuq l-esplorazzjoni u t-tgawdija ta' ambjenti rilassanti bħal bajjiet paradisjaċi, baħar fond jew mixjiet fin-natura. L-għan tal-logħba huwa li tgawdi d-disinn tagħha u ssib annimali differenti moħbija fl-ambjenti differenti.







- Laqgħat ta' konsulenza individwali u fi gruppi.
- Workshops ta' esperjenza fi gruppi biex itejbu l-ħsieb pożittiv u l-attitudni relatata.
- Logħob edukattiv bħal: role-playing, prattika fl-immaginazzjoni, gwidi bil-miktub, eċċ.
- Prezentazzjoni Teoretika dwar is-sugġett tal-ħsieb pożittiv.

## Eżercizzji ta' rwol

- **Għarfien Sensorjali**

Kliem ewlieni: Esperjenzi pożittivi u diretti, għarfien, 'mindfulness'

Modalità: Gruppi

Ħin: 45 minuta

Għan: Li jgħin lill-ħaddiema jidentifikaw esperjenzi li minnhom jieħdu pjaċir u tgawdija permezz ta' kull wieħed mill-ħames sensi tagħhom.

### Istruzioni

Oħloq ħames kolonni fuq biċċa karta, ittikkettja kull waħda b'wieħed mill-ħames sensi: il-mess, it-togħma, ix-xamm, il-ħars u is-smiġħ. Il-klijenti għandhom imbagħad jieħdu 15-20 minuta biex jaħsbu dwar u jikteb l-esperjenzi li jagħtuhom pjaċir permezz ta' kull wieħed mis-sensi tagħhom.

Meta jitlesta dan il-pass, il-klijenti għandhom jingabru mill-ġdid u jiddiskutu kif esperjenzi speċifiċi jagħtuhom pjaċir.

### Mistoqsijiet ta' Riflessjoni:

- **L-Inventarju tal-Attitudni:**

Staqsu lill-ħaddiema biex joħroġu biċċa karta u saqsihom il-mistoqsijiet li ġejjin waħda waħda, u ħallihom iwieġbu l-mistoqsijiet:

1. Ikteb isem xi ħadd li taħseb li tipikament għandu attitudni tajba. Għaliex taħseb hekk?
2. Ikteb isem xi ħadd li taħseb li tipikament ikollu attitudni ħażina. Kif tkun taf li għandhom attitudni ħażina?
3. Meta taħseb fil-persuna b'attitudni ħażina, jejn xiex tippunta din il-persuna bħala r-raġuni li tkun f'burdata ħażina?
4. Taħseb li jista' jkollok attitudni ħażina f'jum u tajba f'oħra? Għaliex jew għala le? X'jista' jkun li jinfluwenzah dan?



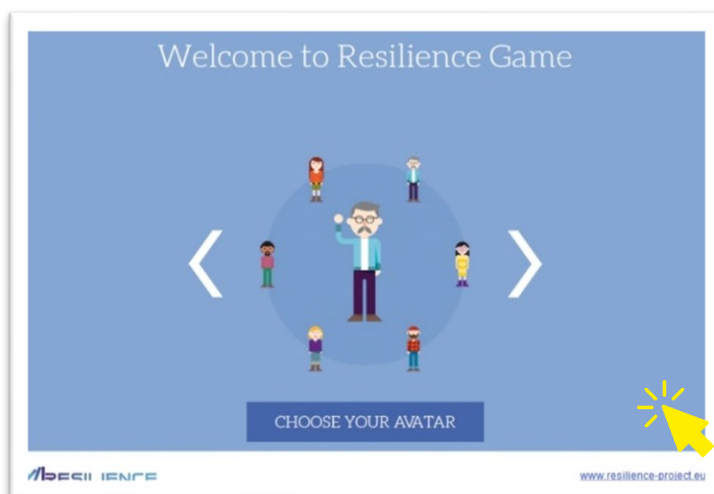
5. Irid ikollok attitudni ħażina jekk l-affarijiet mhux sejrin kif suppost jew taħseb li huwa possibbli li jkollok attitudni tajba anke meta jkun qed jgħri xi ħaġa ħażina? Għidli għaliex.
6. Hemm affarijiet f'ħajtek li tixtieq tibdel biex jgħinuk ikollok attitudni aktar pożittiva?
7. Jekk qed jgħrulek affarijiet negattivi, hemm affarijiet li tista' tagħmel biex iżzomm il-ħarsa tiegħek pożittiva? Semmi ftit minnhom.

Wara li jlestu jwieġbu l-mistoqsijiet, ħalli l-ħaddiema jinqasmu fi gruppi sabiex jiddiskutu t-twegibiet tagħhom. Ħallihom jinnotaw jekk hemmx kolleġi li jħossuhom l-istess dwar ċerti kwistjonijiet u jaraw kif jifaċċaw kwistjonijiet negattivi f'ħajjithom.

Din l-attività tgħinhom jidentifikaw meta jkunu qed ikollhom mumentu negattivi u tista' tgħinhom irażżnu l-emozzjonijiet tagħhom u jaħsbu ħsibijiet pożittivi.

### 3. Reżiljenza

#### Għodod ibbażati fuq il-gamification



#### Logħba tar-Reżiljenza



Kemm int reżiljenti? Dan il-proġett għdid jesplora kif jistgħu jgħinu lill-individwi permezz ta' taħriġ ta' reżiljenza biex jiżviluppaw il-kapaċità tagħhom li 'jaqbzu lura' mill-isfidi tal-ħajja bħall-qgħad. Ir-riċerka turi li nies li jemmnu b'konvinzjoni fil-kapaċitajiet tagħhom huma aktar konsistenti biex jegħlbu l-isfidi,

inqas suxxettibbli għal disturbi ta' ansjetà u dipressjoni u jkunu ta' success akbar fl-edukazzjoni u l-ħajja professjonali. Permezz ta' taħriġ ta' reżiljenza, kulħadd jista' jikseb ħiliet importanti biex tkampa ma' l-istress, it-tiftix għar-riżorsi, flessibilità u abbiltà biex jiffaċċjaw il-futur b'mod pożittiv. It-taħriġ jgħinhom jestendu l-kapaċità tagħhom li jieħdu azzjoni, jaraw lilhom infushom bħala awto-effiċjenti u jirrealizzaw l-ambizzjonijiet personali u professjonali tagħhom. Hemm ukoll benefiċċji fl-edukazzjoni bħat-tnaqqis ta' 'drop outs' u għal min iħaddem bħal assenza aktar baxxa b'kaġun ta' mard. Matul il-proġett ġew żviluppjati 'check-lists' onlajn li jinkludi approċċi pożittivi għall-promozzjoni tas-saħħa, skema ta' intervisti u linji gwida għall-identifikazzjoni ta' individwi li huma f'riskju.



## Kontenut Prattiku ieħor



### Virtual Reality tools

- Resident Evil 7 Biohazard

Logħba ta' sopravivenza kummerċjali u orrur fir-realtà virtwali li fiha l-utent se jkollu jieħu deċiżjonijiet biex tikseb għanijiet differenti. Il-plejer irid jadatta għal sitwazzjonijiet li jiġġeneraw biża' u ansjetà sabiex jissopravivi.



- Workshops ta' esperjenza fi gruppi biex tittejjeb ir-reżiljenza tax-xogħol.
- Logħob ta' rwol u eżerċizzji ta' assoċjazzjoni ħielsa.
- Laqgħat ta' konsulenza individwali u fi gruppi.
- Preżentazzjoni Teoretika dwar is-sugġett tar-reżiljenza tax-xogħol.

### Eżerċizzji ta' rwol

- **Eżerċizzju ta' Reżiljenza 1**

1. Identifika eżempju fejn kellek reazzjoni emozzjonali negattiva għall-bidla (eż. irrabjat li kollega gie promoss qablek).
2. Identifika eżempju fejn kont reżiljenti waqt perjodu ta' bidla (eż. tadatta meta kollega joħroġ fuq 'sick leave' għal sitt ġimgħat).
3. Aħseb dwar għaliex forsi rreaġijt b'mod differenti f'kull każ.

- **Eżerċizzju ta' Reżiljenza 2**

1. Iddeskrivi sitwazzjoni stressanti.
2. Aħseb kif tista' tkun aġar.
3. Aħseb kif tista' tkun aħjar.
4. Ivvinta storja – kif il-ħażin jista' jmur għal-għar.
5. Ivvinta storja - kif it-tajjeb jista' jimxi għal-aħjar.
6. Iplottja x'se tagħmel speċifikament biex tipprevjeni l-aġar u tikseb riżultat aħjar.

- **Eżerċizzju ta' Reżiljenza 3**

Billi tiffoka fuq esperjenzi tal-passat u sorsi ta' kwalitajiet tajba personali tista' tgħin lilek innifsek titgħallem dwar liema strateġiji għall-bini tar-reżiljenza jistgħu jaħdmu għalik. Billi tesplora twegibiet għall-mistoqsijiet li ġejjin dwarek innifsek u



r-reazzjonijiet tiegħek għal avvenimenti ta' sfida tal-ħajja, tista' tiskopri kif tista' tirrispondi b'mod effettiv għal sitwazzjonijiet diffiċli f'ħajtek.  
Ikkunsidra dan li ġej:

1. Liema tipi ta' avvenimenti kienu l-aktar stressanti għalija?
2. Kif tipikament affettwawni dawk l-avvenimenti?
3. Sibtha utli li naħseb f'nies importanti f'ħajti meta nkun imnikket?
4. Lil min fittixt għall-appoġġ biex ngħaddi minn esperjenza trawmatika jew stressanti?
  - 4.1. X'tgħallimt dwari nnifsi u dwar l-interazzjonijiet tiegħi ma' oħrajn fi żminijiet diffiċli?
  - 4.2. Kien ta' għajnuna għalija li ngħin lil xi hadd ieħor għaddej minn esperjenza simili?
  - 4.3. Irnexxieli negħleb l-ostakli, u jekk iva, kif?
  - 4.4. X'għenni nħossni aktar pożittiv dwar il-futur?

#### 4. Fiducia in se stessi

### Għodod ibbażati fuq il-gamification



#### Self-Esteem Games



L-istima personali tiegħu l-prattika...

Immagina li tista' tilgħab logħba tal-kompjuter għal ħames minuti kull filgħodu li tgħinek tħossok aktar sigur u kunfidenti fik innifsek. Ir-riċerka tagħna turi li n-nies jistgħu jkunu kapaċi jbiddu l-mudelli ta' ħsieb negattivi li xi drabi jipproduċu

nuqqas ta' sigurtà. Issa qed neżaminaw jekk maż-żmien, bil-prattika, in-nies jistgħux jiżviluppaw drawwiet ta' ħsieb pożittivi u ta' benefiċċju biex jgħinuhom isiru aktar siguri u kunfidenti fihom infushom fit-tul -- kemm jekk fil-kuntest tal-ħajja tax-xogħol tagħhom, ir-relazzjonijiet personali tagħhom, jew is-sens generali tal-benessri tagħhom. Mill-2006, dawn il-logħob qed jiġu żviluppanti u kkummerċjalizzati minn Mind Habits Inc.



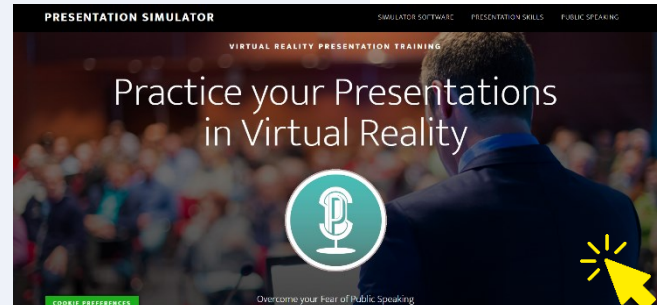
## Kontenut Prattiku ieħor



### Għodod tar-Realtà Virtwali

- Simulatur tal-preżentazzjoni

B'din l-għodda ta' realtà virtwali, l-utent ikun jista' jipprattika jitkellem fil-pubbliku f'ambjent sigur kemm-il darba jrid. Barra minn hekk, l-esperjenza tista' tiġi kkonfigurata sabiex l-avatars virtwali jkollhom imġieba differenti waqt id-diskors. L-ambjent u d-daqs tal-udjenza jistgħu jintgħażlu wkoll biex iħarrġu lill-utent.



- Workshops ta' esperjenza fi gruppi biex tingħata spinta lill-awto-kunfidenza.
- Logħob ta' rwol u eżerċizzji ta' assoċjazzjoni ħielsa.
- Laqgħat ta' konsulenza individwali u fi gruppi.
- Preżentazzjoni Teoretika dwar is-sugġett tal-awto-kunfidenza.

### Eżerċizzji ta' rwol

- **Aġixxi b'Intenzjoni**

Ħafna nies ma jgħixux intenzjonalment kif jemmnu (jew jixtiequ). Minflok, huma reattivi għan-nies u d-dinja ta' madwarhom.

Dan huwa int jekk ta' spiss tħossok li:

- Tagħmel miljun haġa f'daqqa (tinkwieta liema waħda mhux ser tagħmel),
- Taqbez minn emerġenza għal oħra (u ma tasalx għall-affarijiet li ridt), u/jew
- Tissielet biex 'tagħmel kollox' (u tħossok li l-prijoritajiet tiegħek huma dejjem l-aħħar affarijiet li tipaċċa tagħmel).

Li tagixxi b'intenzjoni tfisser li tistabbilixxi konfini biex tinforza l-prijoritajiet tiegħek u mbagħad tibqa' ffukat fuq dawk il-prijoritajiet sabiex tkun tista' tagħmel l-affarijiet li huma l-aktar importanti għalik (minflok ma dejjem timbottahom fil-qiegħ ta' lista twila ta' affarijiet mhux importanti).

Dan kif għandu x'jaqsam mal-awto-kunfidenza? Meta tkun qed tissielet b'dan il-mod, tispicċa stressat u kumbattut. Huwa faċli li tibda tistaqsi għaliex, u taħseb li hemm aktar fil-ħajja - dan jnaqqar fil-kunfidenza tiegħek.



Imma li taġixxi b'intenzjoni jgħati skop - u toħloq awto-effikaċja, awto-kunfidenza u rispett personali (u għalhekk iżid ukoll l-istima personali tiegħek).

- **Awto-Valutazzjoni Biex Taġixxi B'Intenzjoni**

Jekk trid taġixxi b'aktar intenzjoni, ibda billi tistaqsi xi mistoqsijiet lilek innifsek:

- X'inhuma l-valuri personali tiegħek?
- X'tixtieq u għaliex (u dan kif għandu x'jaqsam mal-valuri tiegħek)?
- X'inhuma l-aqwa karatteristiċi tiegħek - u kif tista' tisfruttahom biex jgħinuk?
- Liema difetti għandek (li tkun trid tikseb għajnuna għalihom jew tippjana madwarhom)?

Uża din l-informazzjoni għall-benefiċċju tiegħek biex toħloq vizjoni ta' valur addizzjonali u pjan ta' azzjoni ġenerali. Imbagħad segwi l-pjan ta' azzjoni tiegħek billi tibni parametri, tgħid le u timblokka l-ħin għall-prijoritajiet tiegħek.

Li tgħix b'dan il-mod toħloq allinjament ma' min int - b'dan il-mod iżżid is-sens ta' awto-stima u l-livelli tal-kunfidenza tiegħek.



## GLOSSARJU

### **Fisieb Pożittiv**

Hija l-prattika li tiffoka fuq it-tajjeb fi kwalunkwe sitwazzjoni partikolari.

### **Awto-kunfidenza**

Huwa t-twemmin li tista' tagħmel l-affarijiet tajjeb u li nies oħra jirrispettawk.

### **Reżiljenza**

Hija l-abbiltà li tiflaħ l-aversità u tirkupra lura minn avvenimenti diffiċli tal-ħajja.

### **Etika**

L-etika, imsejħa wkoll filosofija morali, hija d-dixxiplina li tikkonċerna dak li hu moralment tajjeb u ħażin. It-terminu huwa applikat ukoll għal kwalunkwe sistema jew teorija ta' valuri jew prinċipji morali.

### **Komunikazzjoni**

L-għoti, tixrid jew skambju ta' informazzjoni bil-kliem, kitba, jew bl-użu ta' xi mezz ieħor.

### **Psikoloġija Pożittiva**

Il-psikoloġija pożittiva hija l-istudju xjentifiku ta' dak li jagħti valur il-ħajja billi jiffoka kemm fuq il-benessri individwali kif ukoll tas-soċjetà. Għaldaqstant tistudja "esperjenza sugġettiva pożittiva, karatteristiċi individwali pożittivi, u istituzzjonijiet pożittivi". Għandu l-għan li jtejjeb il-kwalità tal-ħajja.

### **Fiġliet personali**

Il-fiġliet personali huma rikonoxxuti bħala 'soft skills' li mhumiex faċli biex jiġu mgħallma (għalkemm mhux impossibbli). Huma magħrufa wkoll bħala fiġliet interpersonali. Eżempji jinkludu affidabbiltà, adattabilità, motivazzjoni, soluzzjoni tal-problemi, u fiġliet analitiċi.



## Awtosuffiċjenza

Il-ħila li żżomm lilek nnifsek mingħajr għajnuna minn barra, tkun kapaċi jipprovdi għall-bżonnijiet tiegħek, u li jkollok konsapevolezza tal-ħiliet jew valuri tiegħek.

## Ġestjoni ta' kriżi

Il-ġestjoni tal-kriżi hija l-applikazzjoni ta' strategiji mfassla biex jgħinu organizzazzjoni tittratta avveniment negattiv f'daqqa u sinifikanti. Kriżi tista' sseħħ bħala riżultat ta' avveniment imprevedibbli jew konsegwenza mhux prevedibbli ta' xi avveniment li kien ikkunsidrat bħala riskju potenzjali.

## Empatija

It-terminu "empatija" huwa użat biex jiddeskrivi firxa wiesgħa ta' esperjenzi. Ir-riċerkaturi tal-emozzjonijiet generalment jiddefinixxu l-empatija bħala l-abbiltà li jhossu l-emozzjonijiet ta' nies oħrajn, flimkien mal-abbiltà li jimmaġina dak li xi ħadd ieħor jista' jkun qed jaħseb jew iħoss.

## Tmexxija

Hija l-abbiltà ta' individwu jew grupp ta' individwi li jinfluwenza/w u jiggwida/w s-segwaċi jew membri oħra ta' organizzazzjoni.





## RIŻORSI TEORETIĊI U BIBLJOGRAFIJA

### Riżorsi. Materjal teoretiku

- Etika: introduzzjoni ġenerali  
[https://www.bbc.co.uk/ethics/introduction/intro\\_1.shtml](https://www.bbc.co.uk/ethics/introduction/intro_1.shtml)
- Parti minn dak li jagħmel lill-bnedmin uniċi hija l-libertà tagħna li niddeterminaw kif se naġixxu.  
<https://ethics.org.au/about/what-is-ethics/>
- Ħsieb pożittiv: Waqqaf ir-riflessjonijiet negattivi biex tnaqqas l-istress.  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- X'inhu Ħsieb Pożittiv?  
<https://www.verywellmind.com/what-is-positive-thinking-2794772/>
- Kif tibbenefika minn ħsieb pożittiv  
<https://www.tonyrobbins.com/positive-thinking/>
- X'Inhi r-Reżiljenza? Il-Gwida Tiegħek biex Tiffaccja l-Isfidi, Avversitajiet u Krizijiet tal-Ħajja.  
<https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/>
- Reżiljenza  
<https://www.wordreference.com/engr/resilience>
- Reżiljenza: Ibni ħiliet biex tissaporti t-tbatija.  
<https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
- Ir-reżiljenza psikoloġika, b'mod ġenerali, u b'mod partikolari meta applikata għal esperjenzi suwiċidali, hija nieqsa minn ċarezza kuncettwali  
<https://www.sciencedirect.com/topics/psychology/psychological-resilience>
- X'inhi r-reżiljenza u għaliex huwa importanti li terga tqum fuq saqajk?  
<https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>



- Taħriġ ta' reżiljenza: Kif Tibni Reżiljenza Mentali u Tiffjorixxi  
<https://positivepsychology.com/resilience-training/>
- Kif tibni r-reżiljenza bit-Taħriġ tar-Reżiljenza  
<https://positivepsychology.com/resilience-training-build-resilient-individuals-groups/>
- X'inhi u mhix ir-Reżiljenza  
<https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience>
- Awto-stima  
<https://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem>
- Kejl ta' l-awto-istima: Baxx wisq jew eżatt?  
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20047976>

## Referenzi biblijografiċi

- Rawson, Richard, (2006). Working ethics: How to be fair in a culturally complex world. Jessica Kingslay Publishers.
- Schwartz, M. S. (2017). Business Ethics: An Ethical Decision-Making Approach (Foundations of Business Ethics) (1st ed.). Wiley-Blackwell.
- Fredrickson BL. (1998). What good are positive emotions? Review of General Psychology. 2: 300–319. [PMC free article] [PubMed] [Google Scholar]
- Martin E.P. Seligman, (2001). How to Change Your Mind and Your Life. Simon & Schuster Audio.
- Aguilera, D. C. (1998). Crisis intervention: Theory and methodology (8th ed.). St.



- Louis, MO: Mosby. Garmezy, N., & Masten, A. S. (1991). The protective role of competence indicators in children at risk: Perspectives on stress and coping. In E. M. Cummings, A. L.
- Greene, & K. H. Karraker (Eds.), Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping (pp. 151-174). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Jex, S.M., & Roberts C.K. (1992). The meaning of "stress" items to survey respondents. *Journal of Applied Psychology*, vol. 77, 623-628.
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited: or a theory of a theory. *American Psychologist*, 28.
- Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998). Self-Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, vol. 124, 240.
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books. Yukl, GA (1994). *Leadership in organizations*. Englewood Cliffs: Prentice Hall International.
- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2007). Person-centered personality theory: Support from self-determination theory and positive psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47(1), 117-139.



# DIMENSJONI 5

## ¶iliet ta' ¶sieb

(Adattament għall-Bidla)



# DIMENSIJONI 5:

## Fiżioloġija ta' l-Adattament

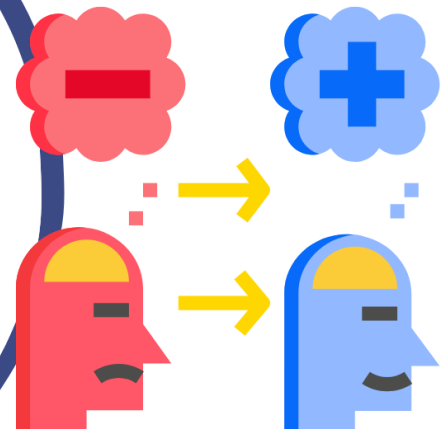
### (Adattament għall-Bidla)

*"Mhux l-aktar b'saħħtu fost l-ispeċi li jissopravvivi, u lanqas l-aktar wieħed intelligenti. Huwa l-ispeċi l-aktar adattata għall-bidla"*

**Charles Darwin**

**X'inhu l-adattament għall-bidla?  
Hemm xi linji gwida biex tkun tista'  
taħdem fuq din l-adattabilità?**

Il-bnedmin huma soġġetti għal bidliet multipli li jeħtieġ li jiġu adattati biex iżommu l-benessri tagħhom. Meta l-bidla hija kkawżata minn avveniment li jbidel il-kundizzjoni psikoloġika tal-persuna, l-adattament huwa rekwizit għal ritorn għall-bilanċ u l-istabbiltà.





Jekk ir-rispons għal avveniment tal-ħajja stressanti jew ta' piż emozzjonali għoli ma jkunx adattiv

### Disturb ta' Adattament (DA)

Reazzjoni mhux koerenti għal sitwazzjoni stressanti, bl-iżvilupp ta' sett ta' sintomi emozzjonali jew ta' mgieba li jstgħu jwasslu għal kundizzjonijiet ta' burdata depressiva (sentimenti ta' dwejjaq u nuqqas ta' stennija), ansjetà, tħassib, tħossok li ma tistax tlaħħaq mal-problemi, tippjana l-futur jew li tkun tista' tkompli fis-sitwazzjoni attwali u ċertu grad ta' deterjorament fil-mod kif titwettaq ir-rutina ta' kuljum (tista' tinvolvi mgieba problematika, riskjuża jew imprudenti).

X'thoss il-persuna li tbat minn Disturb ta' Adattament (DA)?

- Thoss li s-sitwazzjoni li qed tiffaċċja hija insostenibbli
- Ma tistax issib soluzzjoni
- Id-diffikultajiet li tesperjenza jaqbu l-kapaċità tiegħek biex tkampa
- Frustrazzjoni

## IL-PROĊESS TA' ADATTAMENT

Il-proċess ta' **adattament għall-bidliet jehtieg** li jissodisfa għadd ta' rekwiżiti bażiċi sabiex ikun effettiv:

### 1. Identifikazzjoni tal-problema

Evalwa fejn qegħdin, fejn irridu naslu u x'inhuma l-passi li rridu nieħdu biex nimxu l-quddiem.

### 2. Il-ħila li taċċetta (flessibbiltà)

L-adattament ma jistax iseħħ jekk inżommu kontinwament il-memorja tal-passat u nħalluha tinflwenza l-ħajja tagħna ta' kuljum. L-aċċettazzjoni tas-sitwazzjoni tinvolvi aċċettazzjonijiet oħra:

- Aċċetta li kwalunkwe sitwazzjoni tista' tinbidel.
- Aċċetta li ma nistgħux nikkontrollaw l-avvenimenti li jaffettwawna negattivament, kemm jekk huma ta' natura personali (mard, diżabilitajiet fiżiċi jew intellettuali) jew ta' natura esterna (iċċidenti, diżastri naturali, kunflitti interpersonali, eċċ.).
- Aċċetta li ma nistgħux inbidlu affarijiet direttament jew mill-ambjent tagħna. Is-sitwazzjoni l-ġdida tista' tehtieg bidliet fil-mod kif naraw u nirrelataw mal-ambjent tagħna, iżda mhux il-bidliet kollha mixtieqa jkun possibbli.



## CONCLUSIONI:

# ADATTAMENT GHALL-BIDLA

Kull proċess ta' bidla huwa akkumpanjat minn diversi stati emozzjonali: biża', dwejjaq, illużjoni... li jistgħu jiffaċilitawh jew, għall-kuntrarju, iwaqqfuh. Huwa importanti li niskopru l-emozzjonijiet li jmexxuna lejn il-bidla u li nissorveljaw dawk li jagħmluha diffiċli għalina biex niksbuh.

Kwalunkwe bidla għandha prezz (emozzjonali, soċjali, ekonomiku, eċċ.): apprezza jekk intix lest qabel ma tagħmel il-pass f'xi direzzjoni.

Ikkoltiva l-paċenzja: it-triq għal bidla sinifikanti tista' tkun twila u mimlija preokkupazzjonijiet. Għaldaqstant huwa importanti ħafna li tirregola l-isforz tiegħek stess.

Mhux possibbli li timxi lura (passività jew konformiżmu): jeħtieġ li nħarsu lejn il-preżent u l-futur.



# MATERJAL ADDIZZJONALI

## VIDJOWS



**3 MODI BIEX TKEJJEL L-  
ADATTABILITÀ TIEGHEK — U KIF  
TTEJJIBHA, NATALIE FRATTO**

(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITITOLI)



**KIF L-ADATTABILITÀ TGHINEK  
TAFFAĊĊA L-BIDLA (JENNIFER  
JONES)**

(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITITOLI)



**X'INHUMA ĦILJET TA' FLESSIBILITÀ  
U ADATTABILITÀ U KIF  
ŻVILUPPHOM**

(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITITOLI)



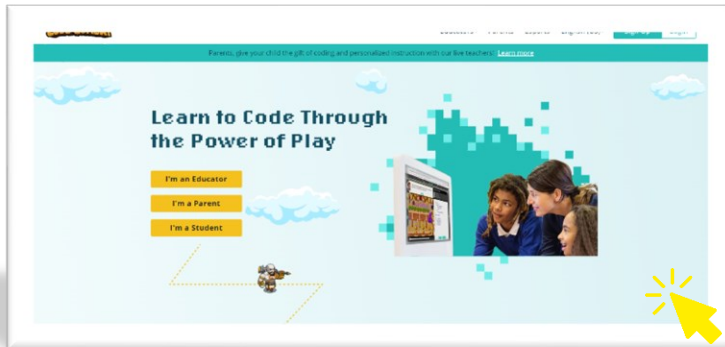


## MATERJAL PRATTIKU

### Għodod ibbażati fuq il-gamification



#### CodeCombat



Logħba biex permezz tagħha nitgħallmu nipprogramaw u li fiha se nkunu indirizzaw ċerti sfidi u problemi permezz tal-kodiċi biex navanzaw u ntejbu l-livell u k-konoxxenza tagħna. Hekk kif tavanza l-approċċi jkunu aktar ikkumplikati, u kull darba se

nitgħallmu aktar. Ta' benefiċċju huwa li tista' titgħallhem xi waħda mil-lingwi disponibbli tagħha, bħal Python jew LUA, fost oħrajn.

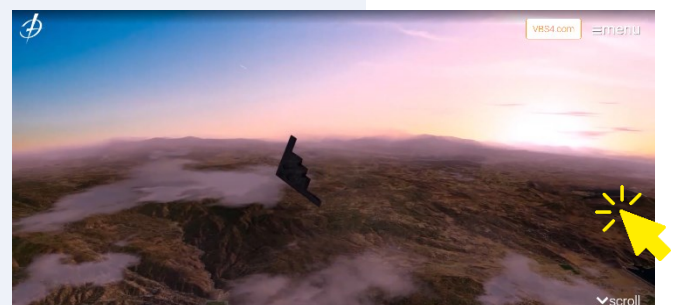
### Kontenut prattiku ieħor



#### Għodod tar-Realità Virtwali

- Virtual Battlespace

Logħba ta' azzjoni ta' realtà virtwali li tissimula konfrontazzjoni militari fejn l-utent irid jieħu deċiżjonijiet biex jilħaq xi għanijiet. Din il-logħba taħdem l-adattabilità permezz ta' taħriġ u għarfien tal-logħba nnifisha sabiex l-utent jitjeb kull darba li jilgħab, u r-riżultati jkunu aħjar.



#### Eżerċizzji ta' rwol

- Eżerċizzju ta' Flessibilità u Adattabilità: Bidla ta' pjanijiet

Dan l-eżerċizzju jista' jsir b'tagħmir wieħed biss, jew tnejn jew aktar f'ambitu kompetittiv. Kull tim huwa mitlub jagħmel poster ta' reklamar fuq wieħed mill-prodotti jew servizzi ta' kumpanija li diġà huma familjari magħha. Jingħataw limitu ta' żmien u jiġu mwissija li għandhom ikunu miftuħa għall-bidliet u ideat godda.



L-isfida tikkonsisti illi kull darba se jinbidlu r-regoli tal-logħba. Pereżempju, nistgħu ngħidulek li mhux se jibqa' poster, iżda spot tar-radju, jew li mhux se jibqa' dan il-prodott, iżda l-ieħor, jew li issa jridu jużaw ton tal-lingwa kompletament oppost għall- wieħed li kienu qed jimmaniġġjaw.

Jekk qed tagħmel dan b'aktar minn tim wieħed, it-timijiet jistgħu jqabblu r-risultat finali ta' xulxin u jiftħu dibattitu dwar kif l-aħjar tim irnexxielu jadatta ruħu aktar milli fuq il-frustazzjonijiet tal-bidla kostanti.

- Insibu soluzzjonijiet godda: KREATTIVITÀ

Il-kreattività hija l-abbiltà li tiġġenera ideat jew soluzzjonijiet differenti għal problema jew sitwazzjoni. Għal dan il-għan, huwa meħtieġ li tiġi żviluppata l-abbiltà li tfittex fehmiet differenti. Hemm aktar soluzzjonijiet possibbli għall-istess problema jew sitwazzjoni, u libertà akbar ta' għażla. Aħseb dwar sitwazzjoni jew problema speċifika u agħmel:

1. **Nista' nibdel lili nnifsi**, jiġifieri, nibdel il-mod kif nara l-affarijiet, kif ninterpretat s-sitwazzjoni li nholqot u kif nivvaluta l-konsegwenzi tagħha u għalhekk nibdel l-attitudni u l-mod kif naġixxi?
2. **Nista' nibdel l-ambjent** sabiex jiffavorixxi l-aspettattivi tiegħi biex jippermettili ċerta stabbiltà, bilanċ u bennesseri psikologiku?
3. It-tnejn għandhom jiġu modifikati fl-istess ħin?



## GLOSSARJU

### Adattament għall-bidla

Il-ħila li naddattaw b'mod effettiv l-imġiba tagħna għal bidliet ambjentali godda. Tinvolti l-analizi tas-sitwazzjoni, il-ħolqien ta' pjanijiet alternattivi, konsapevolezza ta' fehmiet differenti, u l-ħidma fuq oqsma differenti minn dawk tas-soltu.

### 'Mismatched'

Nużaw it-terminu "emotional mismatched" biex nirreferu għall-alterazzjonijiet possibbli li jistgħu jseħħu fuq livell emozzjonali, minħabba l-ħtieġa li jiġi ttrattat avveniment stressanti, li ma jissodisfawx il-karatteristiċi jew il-kriterji meħtieġa biex jitqiesu bħala disturbi psikopatoloġiċi.

### Flessibilità

Il-ħila li wieħed jadatta u jaħdem f'sitwazzjonijiet differenti u varjati ma' nies jew gruppi diversi. Tinvolti l-konsapevolezza u l-valutazzjoni ta' pożizzjonijiet differenti jew opinjonijiet opposti, l-adattament tal-approċċ tagħhom stess hekk kif teħtieġ is-sitwazzjoni li qed tinbidel, u l-promozzjoni ta' bidliet fl-organizzazzjoni nnifisha jew ir-responsabbiltajiet tal-pożizzjoni tagħhom.

### Kapaċità li tlaħħaq

Il-kapaċità li tlaħħaq hija kwalunkwe attività li l-individwu jista' jibda, kemm b'mod konjittiv kif ukoll permezz ta' mġieba, sabiex jiffaċċja ċertu sitwazzjoni.

### Frustrazzjoni

Il-kunċett ta' frustrazzjoni huwa definit bħala s-sentiment li jiġi ġġenerat f'individwu meta ma jistgħax jissodisfa xewqa ddikjarata. Quddiem din it-tip ta' sitwazzjoni, il-persuna normalment tirreagixxi emozzjonalment b'espresjonijiet ta' rabja, ansjetà jew disforija.

### Imġieba proattiva

Imġieba proattiva tinvolti li taġixxi filwaqt li tanticipa sitwazzjoni futura, minflok tirreagixxi biss. Ifisser li tiegħu l-kontroll u li tagħmel l-affarijiet iseħħu, minflok sempliċement taggħusta għal sitwazzjoni jew tistenna li jiġri xi haġa.



## Passività jew konformizmu

Il-persuna passiva hija waħda li tibqa' inattiva, ma tagħmel xejn. Il-passività ta' spiss tkun assoċjata mal-biża', kemm jekk tkun indotta mill-intimidazzjoni, pereżempju, jew sempliċement għax il-persuna tħoss li ma tista' tagħmel xejn quddiem xi ċirkostanzi. Iħossuhom inkapaċi u għalhekk, jibzġħu minn dak li qed jġri.

## Ħsieb riġidu

Ħsieb riġidu jseħħ meta persuna ma tkunx kapaċi tikkunsidra alternattivi għal sitwazzjoni attwali, opinjonijiet alternattivi, jew soluzzjonijiet innovattivi għal problema. Ħassieb riġidi jeħlu ħafna mal-prekuncetti u generalizzazzjonijiet, ħafna drabi jirreaġixxu bil-biża' jew ostilità quddiem bidliet jew sfidi mhux mistennija.



## RIŻORSI TEORETIĊI U BIBLJOGRAFIJA

### Riżorsi. Materjal teoretiku

- Għaliex l-adattabilità hija importanti biex tgħinek tikseb bidla.  
<https://www2.erm-academy.org/publication/risk-management-article/why-adaptability-important-important-helping-you-manage-change/>
- Bidla u (il-ħtieġa għal) adattabilità: in-normal il-ġdid  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/18387357.2020.1792633>
- 6 Ħiliet Importanti ta' Adattabilità fuq il-Post tax-Xogħol  
<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-skills>
- Ħiliet Importanti ta' Adattabilità għas-Suċċess fuq il-Post tax-Xogħol  
<https://www.thebalancecareers.com/important-adaptability-skills-4768260>

### Referenzi biblijografiċi

- Martin, A. J., Nejad, H., Colmar, S., & Liem, G. A. D. (2013). Adaptability: How responses to change, novelty, variability, and uncertainty predict academic and non-academic well-being. *Journal of Educational Psychology*, 105, 728–746. doi: 10.1037/a0032794 [Crossref], [Web of Science ®], [Google Scholar]
- Karaevli, A. and D. T. Hall (2006), "How career variety promotes the adaptability of managers: A theoretical model", *Journal of Vocational Behavior*, 69, 359–373.
- LePine, J. A., J. A. Colquitt, and A. Erez (2000), "Adaptability to changing task contexts: effects of general cognitive ability, conscientiousness, and openness to experience," *Personnel Psychology*, 53, 563–593
- O'Connell, D., E. McNeely, and D. T. Hall, "Unpacking personal adaptability at work," *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 14 (2008), 248–259.



- Ployhart, R. E. and P. D. Bliese (2006), "Individual adaptability (I-Adapt) theory: Conceptualizing the antecedents, consequences, and measurements of individual differences in adaptability," *Advances in Human Performance and Cognitive Engineering Research*, 6, 3–39.
- Pulakos, E. D., S. Arad, M. A. Donovan, and K. E. Plamondon (2000), "Adaptability in the workplace: Development of a taxonomy of adaptive performance", *Journal of Applied Psychology*, 85, 612–624.
- Van Dam, K. and I. Nikolova (2012), "Adaptation to work through self-development and job crafting," paper for the 27th Annual Conference for Industrial and Organizational Psychology, San Diego CA



**DIMENSJONI 6**

**#iliet Motivazzjonali**



# DIMENSIJONI 6:

## Ħiliet Motivazzjonali



### 1. Orjentazzjoni għat-Tagħlim



Kun flessibbli u jkollok il-ħila u, fuq kollox, l-interess li titgħallem għarfien ġdid biex tadatta għall-affarijiet godda u ttejjeb il-prestazzjoni tiegħek u dik tal-organizzazzjoni li tagħmel parti minnha. Mhuwiex biżżejjed li titħarreġ darba fil-ħajja u tiffoka fuq speċjalizzazzjoni. It-tagħlim tul il-ħajja huwa rekwiżit għall-professionisti kollha.

Bħalissa, id-dipartimenti tar-Riżorsi Umani għandhom missjoni ġdida li għandha x'taqsam ma' "employee engagement" u l-impenn tal-ħaddiema lejn il-kumpanija. Għalhekk it-taħriġ huwa essenzjali biex tkompli timmotiva u, indirettament, tittejjeb ir-reputazzjoni korporattiva.

Ir-Raba' Rivoluzzjoni Industrijali waslet, u ħafna impjegji għebu u ħafna oħrajn qed jinħolqu. "*Il-ħajja trid tkun edukazzjoni kontinwa* ", qal il-kittieb Franċiż **Gustave Flaubert**.

Nkomplu bi kwotazzjonijiet famużi: "*L-illitterati tas-seklu wieħed u għoxrin mhux se jkunu dawk li ma jafux jaqraw u jiktbu, iżda dawk li ma jafux kif jitgħallmu, jimxu l-quddiem minn dak it-tagħlim u jerġgħu jitgħallmu,*" qal **Alvin Toffler**; Kittieb, soċjologu u futurista Amerikan, b'dottorat fil-Liġi u Xjenza, magħruf għad-diskussjonijiet tiegħu dwar ir-rivoluzzjoni diġitali, ir-rivoluzzjoni tal-komunikazzjoni u s-singularità teknoloġika.





In-nies illum qegħdin jgħixu aktar fit-tul. Għalhekk hemm bżonn li nkomplu naħdmu għal żmien itwal u t-taħriġ huwa essenzjali biex wieħed jibqa' fost il-popolazzjoni attiva. Huwa minnu li t-taħriġ jaħdem; il-kondiviżjoni tal-għarfien tagħmilna soċjetà aħjar u tagħmilna konxji ta' opinjonijiet oħra li komplementaw tagħn.

Tista' tagħzel korsijiet qosra jew taħriġ fit-tul, iżda l-ewwelnett irridu npoġġuh fil-prattika. Mhijiex kwistjoni li nagħmlu ħafna korsijiet imbgħad wara naraw jekk nistawx napplikawhom u naraw jekk humiex utli għall-impjieg attwali tagħna jew għall-proġett futur tagħna, jew sempliciment biex inwessgħu l-għarfien u nkunu aktar "kompleti". It-taħriġ m'għandux limiti u l-għarfien jista' jinkiseb b'ħafna modi.



## Tipi ta' korsijiet ta' edukazzjoni kontinwa

### Korsijiet wiċċ imb'wiċċ

- Il-korsijiet wiċċ imb'wiċċ jikkonsistu fl-offerta ta' esperjenza formattiva f'post fiżiku fejn l-għalliem jinteraġixxi wiċċ imb'wiċċ mal-istudent, li jippermetti li jippersonalizzaw aktar il-klassijiet u t-tagħlim tal-istudent.

### Korsijiet imħallta

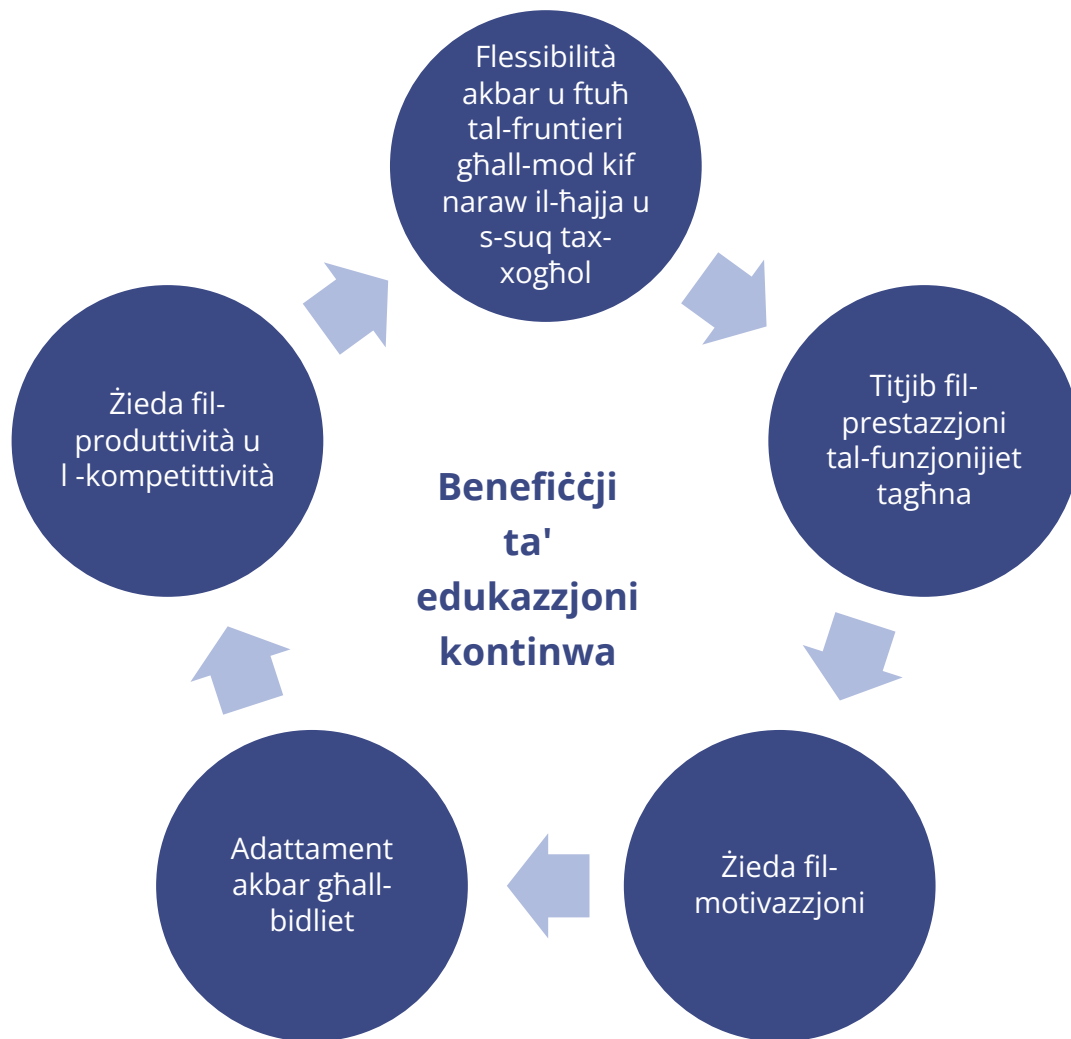
- Il-korsijiet imħallta jikkonsistu f'kombinazzjoni ta' taħriġ onlajn u taħriġ wiċċ imb'wiċċ fejn l-istudenti huma awtonomi u jkollhom l-appoġġ ta' grupp u tutur għat-tagħlim tagħhom.

### Korsijiet onlajn

- Il-korsijiet onlajn jikkonsistu f'taħriġ mhux wiċċ imb'wiċċ li jsir permezz ta' apparat b'konnessjoni tal-internet bħal kompjuter jew tablet. L-istudenti jaċċessaw il-kontenut tal-kors permezz tal-kampus virtwali taċ-ċentru edukattiv. F'dan it-tip ta' taħriġ, l-istudenti huma kompletament awtonomi u jorganizzaw il-ħin tagħhom skont l-iskedi tagħhom.

### Korsijiet mill-bogħod

- Korsijiet mill-bogħod jippermettu lill-istudent esperjenza formattiva mingħajr ma jkollu għalfejn jattendi sit fiżiku. F'dan il-każ, iċ-ċentru jipprovdi materjal fiżiku bħal kotba, eżerċizzji, testijiet u awtovalutazzjonijiet, flimkien ma' materjali multimedjali, li jintbagħtu permezz tal-posta. Dan it-tip ta' taħriġ għandu l-appoġġ kontinwu tal-għalliem li jikkomunika permezz tal-email.



## 2. Orjentazzjoni għal Kisba



L-orjentazzjoni għal kisba hija l-ħsieb biexi tagħmel ix-xogħol tajjeb jew teċċedi standard. L-istandards jistgħu jkunu l-prestazzjoni tal-passat (tistinka biex taqbżha), miżura oġġettiva (orjentazzjoni għal-kisba tar-riżultati), li jkun aħjar mill-oħrajn (kompetittività), miri personali li wieħed ikun stabbilixxa għalih nnifsu jew affarijiet li ħadd ma għamel qabel (innovazzjoni).



## Elementi tal-Orjentazzjoni għal Kisba:



1

### IPPROVA GĦAMEL IX-XOGĦOL TAJJEB JEW KORRETT

1. Esprimi frustrazzjoni għall-ineffċjenza jew it-telf tal-ħin (pereżempju: jiddispjaċik li ħlejt il-ħin u li trid tagħmel aħjar) imbagħad ma tagħmilx titjib konkret.
2. Titlifix il-vista mill-għanijiet li jridu jintlaħqu fil-qasam tar-responsabbiltà tiegħek.
3. Esprimi x-xewqa li tagħmel l-affarijiet aħjar.

2

### OFLOQ STANDARD TA' XOGĦOL TIEGĦEK PERSONALI

1. Uża s-sistemi tiegħek stess biex tkejjel u ssegwi r-rizultati tiegħek bl-istandards tiegħek stess (mhux imposti mill-kumpanija).
2. Uża metodi jew modi ġodda biex tikseb l-għanijiet imposti mill-kumpanija.
3. Kun perseveranti biex tilhaq l-għanijiet, minkejja l-ostakli.
4. Kun effiċjenti, ottimizza r-rizorsi u l-ħin fit-twettiq tax-xogħol tiegħek.

3

### TEJJEB IL-PRESTAZZJONI (iffissa miri ambizzjużi)

1. Ambizzjuż ifisser li hemm 50% ċans li jintlaħaq l-għan, li huwa diffiċli iżda mhux impossibbli.
2. Agħmel bidliet speċifiċi fis-sistema jew fil-metodi ta' ħidma tiegħek stess biex tikseb titjib fil-prestazzjoni mingħajr ma tistabbilixxi xi miri speċifiċi (eż., issib modi aħjar, aktar mgħaġġla, inqas għaljin, jew aktar effiċjenti biex tagħmel l-affarijiet, ittejjeb il-kwalità, is-sodisfazzjon tal-klijent, l-ambjent tax-xogħol, id-dħul, eċċ.).
3. Stinka biex tilhaq l-għanijiet, u taqbez dak li hu mistenni minnek.
4. Fittex l-eċċellenza u t-titjib kontinwu fix-xogħol.



## 3. Inizjattiva/Proattività

### Xi jfisser li tieħu l-inizjattiva fuq ix-xogħol u tkun proattiv?

Li tieħu inizjattiva fuq il-post tax-xogħol ifisser li tkun proattiv. Individwu proattiv jaġixxi fuq l-affarijiet qabel ikun meħtieġ. Dan huwa l-oppost ta' li tkun reattiv; li jinvolvi li tirreagixxi għal sitwazzjoni meta sseħħ minflok ma tanticipaha u tindirizzaha kmieni.

Li tkun aktar proattiv fuq ix-xogħol tipikament jinvolvi li teżegwixxi xogħolok qabel ikun meħtieġ. Pereżempju, għandek biċċa xogħol li trid titlesta fi żmien qasir. Minflok ma tistenna sakemm toqrob l-iskadenza, persuna proattiva tispicċaha kmieni.



### Eżempji ta' kif tkun proattiv fuq ix-xogħol:

#### 1. Għamel Xogħolok Qabel il-Ħin Dovut



F'hafna każijiet, li tkun aktar proattiv ifisser li tieħu xogħol addizzjonali. Madankollu, l-ewwel trid tiżgura li tissodisfa r-responsabbiltajiet primarji tiegħek. Għandek bżonn teċċella fir-rwol attwali tiegħek qabel ma tipprova tlesti proġetti addizzjonali.

Li tlesti ix-xogħol tiegħek kmieni huwa mod wieħed kif turi li għandek inizjattiva tajba qabel ma tieħu aktar dmirijiet. It-tlestija xogħolok kmieni turi li int aktar kompetenti fil-pożizzjoni attwali tiegħek u lest għal aktar responsabbiltà.

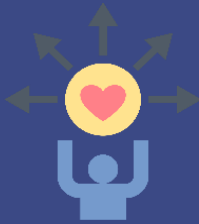


#### 2. Wettaq xogħol mhux assenjat lilek

Meta tispicċa xogħolok kmieni, ikollok aktar ħin għal xogħol addizzjonali. Uża l-ħin żejjed tiegħek biex twettaq diversi kompiti mhux assenjati, bħal kompiti amministrattivi jew klerikali li oħrajn jiddejjqu jagħmlu.



### 3. Itlob Responsabbiltajiet Addizzjonali



Wara li tissodisfa l-ħtiġijiet tar-rwol attwali tiegħek u turi abiltajiet tiegħek billi tlesti ħidmiet trivjali, ibda itlob responsabbiltajiet addizzjonali. Dan sabiex il-manigġers jew is-superviżuri tiegħek isiru jafu li inti lest li tiegħu aktar xogħol.

Mur lil hinn mid-dmirijiet normali tiegħek biex tlesti kompiti jew proġetti addizzjonali. F'xi każijiet, tista' tlesti dawn biċċiet xogħol mingħajr ma tircievi permess espliċitu.

Maż-żmien, il-kompiti żejda li tlesti jistgħu jsiru parti standard mir-responsabbiltajiet tax-xogħol tiegħek, li jippermettulek li jkollok aktar impatt pożittiv fir-rwol attwali tiegħek.

### 4. Għin lil Oħrajn Ilestu ix-Xogħol Assenjata Lilhom



Jekk ma tistax timla l-ħin tiegħek b'xohħol mhux assenjat lilek jew responsabbiltajiet addizzjonali, għin lill-kollegi bix-xogħol tagħhom. Din it-tip ta' proattività fuq ix-xogħol jipprovdi vantaġġi żejda.

Permezz ta' dan mhux biss turi s-sens ta' inizjattiva lis-superjuri tiegħek, imma tkun qed tibni wkoll relazzjonijiet pożittivi mal-kollegi tiegħek.

### 5. Aqsam l-Għarfien Tiegħek ma' Oħrajn



Meta ma tistax tgħin b'mod attiv lill-oħrajn fix-xogħol tagħhom, tista' taqsam l-għarfien tiegħek jew tgħin biex tħarreg lil ħaddieħor. Dan jippermettilek tgħin lill-kollegi jsiru mgħammra aħjar biex itemmu x-xogħol assenjat lilhom.

Il-qsim tal-għarfien tiegħek huwa mod tajjeb ħafna biex tibni relazzjonijiet aktar b'saħħithom mal-kollegi tiegħek. Dawn ta' l-aħħar jistgħu japprezzaw l-isforz li tagħmel u għaldaqstant għanhom l-opportunità li jirritornaw il-favur fil-futur.

Mexxejja ta' suċċess huma karatterizzati minn qsim tal-għarfien. Is-superviżuri jew il-manigġers tiegħek jistgħu jinnutaw is-sens qawwi ta' inizjattiva u l-imġieba altruista tiegħek.



## 6. Create Lists and Prioritize Your Tasks

Dejjem ibda l-gurnata tiegħek billi tikteb lista tax-xogħol li trid tlesti. Ibda bl-aktar xogħol kumpless jew li jieħdu ħafna ħin.

Il-prijoritizzazzjoni tax-xogħol tiegħek kuljum jgħinek iżzomm l-effiċjenza tiegħek, li tagħtik aktar ħin għal xogħol jew responsabbiltajiet żejda. Jippermettilek tibqa' fit-triq it-tajba waqt li tindirizza aktar dmirijiet.



## 7. Idħol għal-Laqqgħat Qabel l-Iskeda

Li tidħol għal-laqqgħat qabel l-iskeda huwa mod ieħor kif turi l-inizjattiva tiegħek. F'ħafna kulturi tax-xogħol, li tidħol f'it minuti kmieni għal-laqqgħat ta' kuljum jew laqqgħat skedati hija prattika standard.

Li tidħol għal laqgħa kmieni turi li int ippreparat bis-sħiħ, li kapaċi tuża l-ħin tiegħek b'mod xieraq u li għandek ħiliet organizzattivi. Dawn il-kwalitajiet huma importanti għal pożizzjonijiet ta' tmexxija.

Meta superviżur jidħol f'laqgħa tat-tim u jara li int l-uniku wieħed qed tistenna, tagħmel impressjoni aktar ta' impatt. Int aktar probabbli li tkun ikkunsidrat għal dmirijiet jew proġetti addizzjonali, li jipprovdu aktar opportunitajiet biex turi l-abbiltà u l-impenn tiegħek.



## 8. Tgħallem mill-Iżbalji Tiegħek u Isma' l-'Feedback'

Li tkun proattiv jirrikjedi li teċċella fix-xogħol assenjat lilek. Tista' titħabat biex tlesti xogħol żejjed jekk ma tistax tissodisfa l-ħtiġijiet tal-pożizzjoni attwali tiegħek.

Biex tiżgura li inti lest għal responsabbiltajiet addizzjonali, tgħallem mill-iżbalji tiegħek u isma' il-'feedback' mis-superjuri.

Jekk taqbez data ta' skadenza, tinjora dettall importanti, jew taqbez pass, il-kwalità tax-xogħol tiegħek tbat.

It-tagħlim minn dawn l-iżbalji huwa parti importanti biex issir aktar proattiv. Li tieħu l-inizjattiva biex titgħallem mill-iżbalji tiegħek turi li m'għandekx għalfejn tistenna azzjoni korrettiva mis-superviżuri jew il-manigers tiegħek.

Meta tirċievi 'feedback' minn superviżuri jew manigers, isma' bir-reqqa l-indikazzjonijiet tagħhom. Analizza r-reazzjonijiet tagħhom u inkorpora s-suggerimenti tagħhom.



### 9. Prova Kun l-Ewwel li Toffri Lilek Innifsek għall-Proġetti



Kważi kull post tax-xogħol hemm ħidma li ħadd ma jrid jagħmel. Meta superviżur jitlob voluntier, ipprova tkun l-ewwel li taċċetta x-xogħol

Il-volontarjat jipprovdi mod ieħor biex turi li inti lest li tagħmel aktar mid-dmirijiet inklużi fid-deskrizzjoni tax-xogħol tiegħek.

Kun żgur li dak li dħalt għalih ma jfixkilx it-tlestija tax-xogħol assenjat lilek.

### 10. Ipprovdi Aġġornamenti Frekwenti u fil-Pront



Meta tlesti proġett, il-manijer tiegħek jista' jeħtieġ li tipprovdi aġġornamenti regolari. Minflok ma tistenna sal-ħin magħżul biex tagħmel dan, għandek tipprovdi aġġornamenti ta' spiss u fil-pront.

Jista' jkollok bżonn ukoll li tipprovdi aġġornamenti frekwenti meta tikkollabora fuq proġett ma' kollegi tax-xogħol. Kun żgur li żżomm lill-oħrajn infurmati dwar il-progress tiegħek.

Dan iżomm lil kulħadd fuq l-istess paġna u jipprevjeni li kollegi tiegħek ma jkunux allinejati mal-progress tiegħek.

### 11. Kompli Kun Proattiv Barra mix-Xogħol



Tista' titgħallem tkun aktar proattiv għall-attivitajiet fuq il-post tax-xogħol billi tkun aktar proattiv barra mix-xogħol. Ibda ħu inizjattiva f'oqsma oħra ta' ħajtek biex tiżviluppa personalità aktar proattiva.

### 12. Dejjem Fittex Opportunitajiet biex Tispikka



Ma tistax tgawdi l-benefiċċji li tiegħu inizjattiva fuq ix-xogħol sakemm tagħraf liema huma l-opportunitajiet disponibbli.

Xi ambjenti tax-xogħol għandhom standards u prattiċi stretti li jhallu ftit spazju biex wieħed jieħu xogħol żejjed. Tista' tkun mitlub li tiffoka biss fuq ir-responsabbiltajiet ewlenin tiegħek.

Jista' wkoll jirrita lill-kollegi li huma tipikament assenjati x-xogħol li ħadt f'idejk. Iċ-ċavetta biex tkun proattiv fuq ix-xogħol hija li ssib l-opportunitajiet moħbija biex tispikka. Fittex xogħol jew proġetti li tista' tlesti mingħajr ma tinterferixxi mal-ordni standard tal-affarijiet.



# MATERJAL ADDIZJONALI

## VIDJOWS



**SFIDA LILEK INNIFSEK**  
(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)



**MATURITÀ GĦALL-KARRIERA -  
SUĊĊESS FUQ IL-POST TAX-XOĦĦOL -  
TIEĦU L-INIZJATTIVA FUQ IX-XOĦĦOL**  
(BL-INGLIŻ u BIS-SOTTOITOLI)



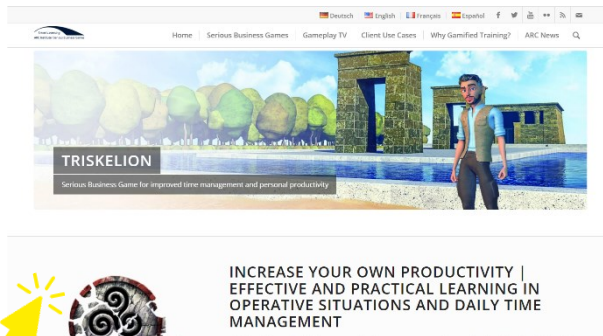


## MATERJAL PRATTIKU

### Għodod ibbażati fuq il-gamification



#### Triskelion



Żid il-produttività tiegħek, kif ukoll it-tagħlim effettiv u prattiku f'sitwazzjonijiet operattivi u ta' ġestjoni tal-ħin ta' kuljum.

Triskelion hija l-logħba tan-negozju li tiffoka fuq il-ġestjoni tal-ħin u l-produttività personali. Mit-tnedija tiegħha fl-2011, Triskelion ippermettiet lil aktar minn 1,000

kumpanija u l-impjegati tagħhom biex itejbu l-ġestjoni tal-ħin tagħhom. Minħabba d-domanda għolja, il-Logħba tnediet mill-ġdid fl-2018 b'teknoloġija ta' aċċess simplifikata u simulazzjoni mtejba aktar. Għalhekk, Triskelion illum hija disponibbli bl-aħħar teknoloġija ta' simulazzjoni multidimensjonali.

Triskelion hija avventura bi sfidi fi bliet bħal Madrid, il-Kajr, Granada jew Ruma. Il-partecipant jassumi r-rwol ta' professur tal-istorja u riċerkatur, li għandu jimxi fuq il-passi tal-Ordni tal-Għerf fit-tfittxija tas-sigrieti moħbija tal-kumentizza u s-suċċess.

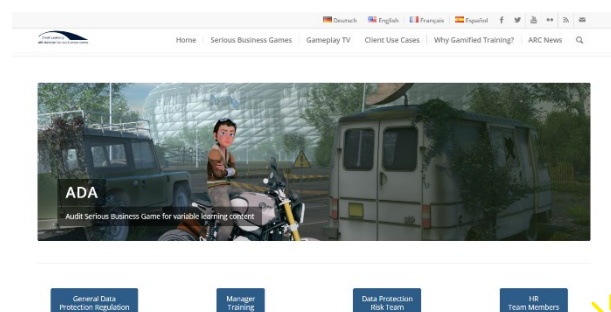
It-taħriġ fuq Triskelion huwa bħalissa disponibbli bl-Ingliż, Ġermaniż, Franciż, Spanjol. It-tul tat-taħriġ huwa, approssimattivament, ta' bejn 10 u 16-il siegħa.

#### ADA



Tagħlim individwali effettiv ta' kontenut ġdid. Ideali għal tnedijiet ta' prodotti godda, l-abbordjar jew kunċetti oħra ta' tagħlim varjabbli.

Is-sena hija l-2127, dinja ta' wara l-apokalissi. Iċ-ċiviltà li nafu illum m'għadhiex teżisti. Id-dell tal-qerda qed jestendi fuq l-umanità. Huma l-unika tama biex jsalvaw l-ispeċi tagħna li tinsab fil-periklu. Dan huwa l-isfond għal din l-avventura mimlija sfidi u ħidmiet eċċitanti.



L-għan tiegħek huwa is-salvazzjoni tal-umanità.



ADA hija logħba li tipprovdi lid-dipartimenti tar-Riĥorsi Umani, Taħriġ u I-lżvilupp tal-Prodott, Komunikazzjoni jew Reklutaġġ b'qafas li permezz tagħha l-impjegati jistaw jassimilaw ruħhom fuq il-post tax-xogħol waqt stadji differenti tal-impjieg tagħhom.

L-ADA tipprovdi l-qafas għall-ħolqien ta' logħob speċifiku għall-kumpanija individwali. Jingħata parir kostumizzat. Oħloq l-istorja u l-proċessi didattiċi tiegħek f'workshop, sabiex il-prodott il-ġdid tiegħek, il-proċess ta' 'on-boarding' tiegħek jew l-introduzzjoni tas-sistema tal-IT ġdida jsiru esperjenza reali għall-impjegati tiegħek!

## Kontenut Prattiku ieħor

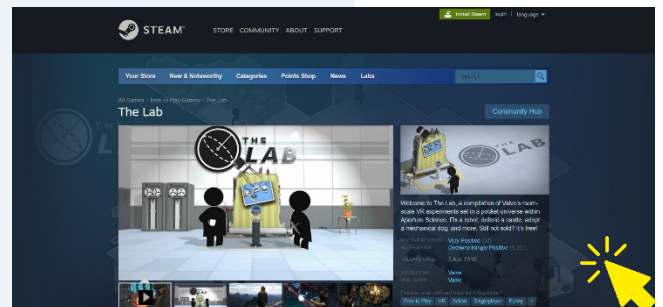


### Għodod tar-Realtà Virtwali

#### 1. Orjentazzjoni għat-tagħlim

- The Lab

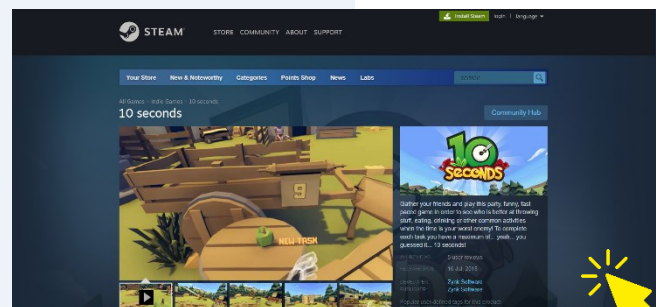
Din il-logħba taħdem bħala "univers tal-but". Toffri tmien tipi ta' logħob differenti li jinvolvu esperjenzi b'permezz ta' dimostrazzjonijiet qosra li jużaw aspetti differenti tar-realtà virtwali. L-utent jista' jitgħallem b'interazzjonijiet differenti u jilgħab f' ambjenti diversi.



#### 2. Orjentazzjoni għal kisba:

- 10 seconds

Din il-logħba toffri lill-utent xi sfidi u kompiti biex jitlesta f'għaxar sekondi. Id-diffikultà ta' kull kompitu tiżdied hekk kif l-utent itemm dak li jkun għaddej. Il-logħba tista' tintlagħab f'leaderboard globali jew mal-ħbieb biex tara min għandu l-aqwa ħiliet.

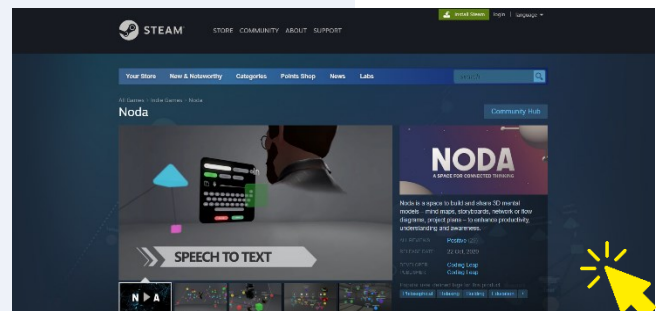




### 3. Inizjattiva/Proattività

- NODA

Din il-logħba hija għodda għall-utent biex joħloq mapep tal-ħsibijiet 3D fejn ipingi l-ideat u jgħaqqadhom. L-applikazzjoni tippermetti lill-utent jorganizza u jipprijoritizza l-kompiti u jaqsam l-għarfien ma' oħrajn. B'dan il-mod, l-utenti jistgħu jirċievu u jagħtu 'feedback' u japplikaw dak li jitgħallmu fid-dinja reali.



### Eżerċizzji ta' rwol

- **Issettja l-Għanijiet tiegħek fuq ix-Xogħol:**

1. Oħloq lista tal-affarijiet li tista' twettaq b'mod attiv.
2. Agħzel eżempju wieħed jew tnejn ta' awto-inizjattiva biex tiffoka fuqu kull gimgħa. Dan jista' jinkludi xi haġa sempliċi, bħal volontarjat biex jintlaħqu ħidmiet trivjali li oħrajn kapaci jibzġħu minnhom.
3. Iddiskutiha mal-grupp u wettaqha.



## GLOSSARJU

### Produttività

Huwa definit bħala miżura ekonomika li tippermettilek tikkalkula kemm prodotti u servizzi ġew prodotti għal kull fattur. Hija l-kapaċità li tagħmel aktar xogħol f'inqas ħin; għalhekk, jekk kumpanija kapaċi ttejjeb il-produttività tagħha, dan ifisser li l-valur tal-prodotti tagħha jikber b'rata ogħla mill-materja prima li biha daww il-prodotti jkunu qed jiġu manifatturati. F'dan il-każ, inkunu qed nitkellmu dwar 'plant productivity'.

Meta nistaqsu lilna nfunna x'inhil-produttività irridu nżommu f'moħħna li kumpanija ma tistax tkun produttiva jekk l-istrategija tagħha ma tkunx ċara, l-għanijiet tagħha ma jkunux kondiviżi mal-ħaddiema tagħha, hemm nuqqas ta' infrastruttura, u r-responsabbiltajiet ma jkunux kondiviżi.

### Kompetittività

Tirreferi għall-ħila jew l-abiltà li tikkompeti ma' rivali għall-istess għan jew premju. Il-kompetittività mhux bilfors tfisser ħila li tegħleb lir-rivali kollha tiegħek imma pjuttost, l-għatx u r-rieda tiegħek li tkun involut fil-kompetizzjoni; li tibqa' fil-kompetizzjoni u ma tiġix eliminat jew totalment melgħub.

### Innovazzjoni tan-negozju

L-innovazzjoni fin-negozju hija proċess ta' organizzazzjoni għall-introduzzjoni ta' ideat, flussi tax-xogħol, metodologiji, servizzi jew prodotti godda.

### Frustrazzjoni

Fil-psikologija, il-frustrazzjoni hija rispons emozzjonali komuni għall-oppożizzjoni, relatata ma' rabja, dwejjaq u diżappunt. Il-frustrazzjoni toħroġ mill-perċezzjoni ta' reżistenza fitt-twettiq tar-rieda jew l-għan ta' individwu. X'aktarx tiżdied meta r-rieda jew l-għan jiġu miċħuda jew imblukkati.



## RIŻORSI TEORETIĊI U BIBLJOGRAFIJA

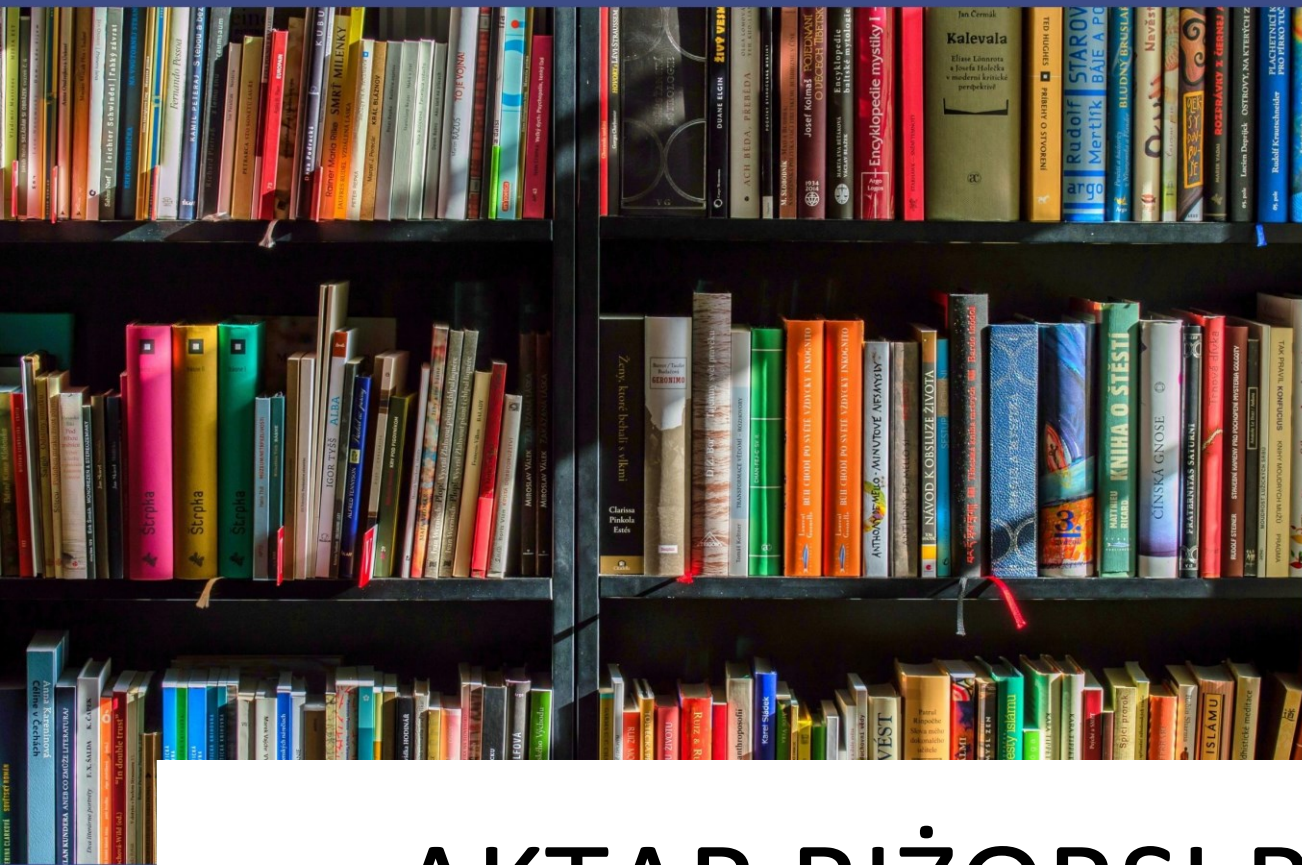
### Riżorsi u materjal teoretiku

- Orjentazzjoni għat-tagħlim, orjentazzjoni għall-kisba u proattività fil-ħaddiema - lista ta' artikoli interessanti.

[https://scholar.google.es/scholar?q=learning+orientation,+achievement+orientation+and+proactivity+in+workers&hl=es&as\\_sdt=0&as\\_vis=1&oi=scholart](https://scholar.google.es/scholar?q=learning+orientation,+achievement+orientation+and+proactivity+in+workers&hl=es&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart)

### Referenzi biblijografiċi

- Brown, D. J., Cober, R. T., Kane, K., Levy, P. E., Shalhoop, J. (2006). Proactive personality and the successful job search: A field investigation with college graduates. *Journal of Applied Psychology*, 91(3), 717–726.
- Kuo-Yang Kao, Hao-Hsin Hsu, Altovise Rogers, Mi-Ting Lin, Hui-Ting Lee, Ruirui Lian, I See My Future!: Linking Mentoring, Future Work Selves, Achievement Orientation to Job Search Behaviors, *Journal of Career Development*, 10.1177/0894845320926571, 49, 1, (232-245), (2020).
- Amabile, T. M., *Motivating Creativity in Organizations: On Doing What You Love And Loving What You Do*, *California Management Review*, 1997.40.
- Amabile, T. M., *Creativity in the context*, New York: Springer-Verlag, 1996.
- Bindl UK, Parker SK (2011) Proactive work behavior: forward-thinking and change-oriented action in organizations. In: Zedeck S (ed) *APA handbook of industrial and organizational psychology*. American Psychological Association, Washington, pp 567–598.



# AKTAR RIŽORSI BIEK TTEJJEB IL-#ILJET TIEG#EK



## FILMS

- 15-il film dwar l-intelliġenza emozzjonali li għandek tara.  
<https://virtualpsychcentre.com/15-movies-on-emotional-intelligence-that-you-should-see/>
- Seba' Films biex Jgħinuk Taħdem fuq l-Intelliġenza Emozzjonali Tiegħek.  
<https://exploringyourmind.com/movies-to-help-you-work-on-your-emotional-intelligence/>
- 8 films biex jiżviluppaw intelliġenza emozzjonali.  
<https://filmthreat.com/features/8-films-to-develop-emotional-intelligence/>

## KOTBA

- Id-dinja f'idejk (El mundo en tus manos) (Elsa Punset).
- Id-Dritt Li Tgħid Le. Walter Riso
- Habilitats socials a la feina. Maria Peralta
- Is-7 drawwiet ta 'nies effettivi ħafna. Stephen R. Covey
- Reżiljenza: "Il-papri koroħ " Boris Cyrulnik
- Abbiltà kritika: "Sitt Kpiepel tal-Ħsieb". Edward de Bono
- Tejjeb il-ħiliet tal-komunikazzjoni tiegħek (Alan Barker).

## SITI ELETTRONIČI

- Tgħallem il-ħiliet li għandek bżonn biex: Issir Professionist tal-Psikologija Pożittiva  
<https://positivepsychology.com/>



### **Awturi:**

Andrés Bustillo Iglesias, Università ta' Burgos, Spanja

Henar Guillén Sanz, Università ta' Burgos, Spanja

Victoria Ibars Guerrero, Kveloce I+D+i, Spanja

Eleonora Drago, Istituto Di Gestalt H.C.C., Italja

Andrea Puglisi, IPPO Engineering, Italja

Laura Craveri, Istituto Di Gestalt H.C.C., Italja

Laura Bonello, Macdac Engineering Consultancy Bureau (MECB), Malta

Maria Bakatselou, PROTASI ZOIS, Greċja

Georgia Petropoulou, PROTASI ZOIS, Greċja

Dimitra Sotiropoulou, PROTASI ZOIS, Greċja

**Dijagrammi u skemi:** Laura Domínguez Tanco, Kveloce I+D+i, Spanja

**Disinn:** Laura Domínguez Tanco, Kveloce I+D+i, Spanja

Il-proġett RISKREAL huwa ko-finanzjat mill-programm Erasmus+ tal-Unjoni Ewropea. Il-kontenut ta' dan is-sett ta' għodod huwa r-responsabbiltà unika tal-awtur u la l-Kummissjoni Ewropea, u lanqas is-'Spanish Service for the Internationalization of Education' (SEPIE) m'huma responsabbli għall-użu li jista' jsir mill-informazzjoni pprezentata hawn.