

# Obveza i kontakt nakon radionice

Kartica i predlošci poruka

*Da ono što je dogovoreno u prostoriji ne ostane u prostoriji*



## ČEMU OVO SLUŽI

Vježba sa SMART obvezama završava radionicu snažno: svatko odlazi s konkretnim ciljem i osobom koja će ga pitati kako ide. Problem je što tjedan dana poslije nitko ne piše — ne iz zle namjere, nego zato što nije jasno kako započeti poruku. Ovdje su gotove.

# Kartica obveze

Ispunjava se na kraju radionice i nosi sa sobom. Obje osobe ispunjavaju svoju.

## 01 Što ću točno učiniti:

---

---

## 02 Do kada:

---

## 03 Po čemu ću znati da je uspjelo:

---

---

## 04 Što bi me moglo spriječiti:

---

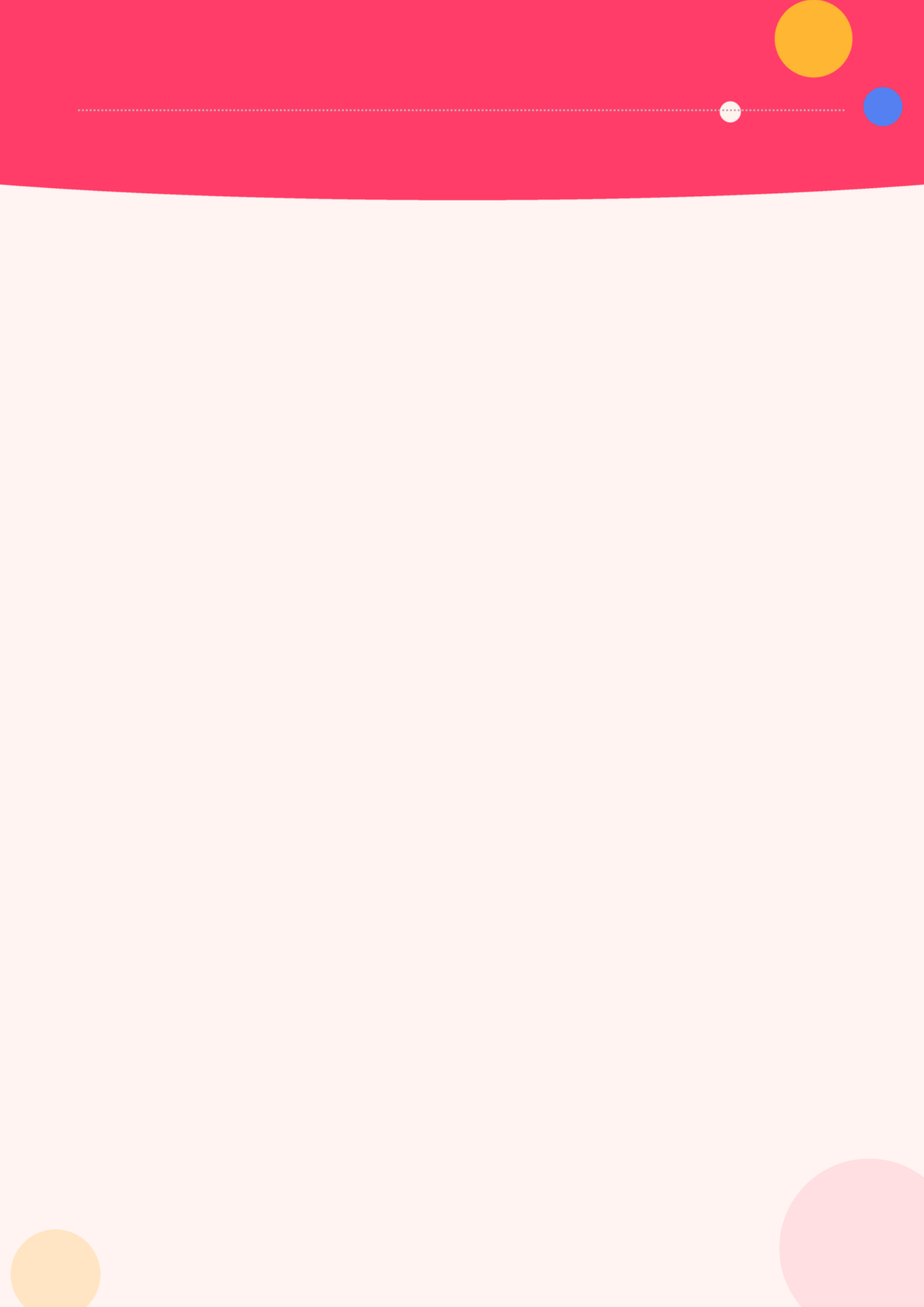
---

## 05 Tko će me pitati o tome (ime i kontakt):

---

---

## 06 Kada ćemo se javiti:



# Tri poruke za slanje

Kopirajte, promijenite ime i pošaljite. Ne morate ništa dodavati — kratka poruka djeluje bolje od duge koju nitko ne napiše.

## Nakon tjedan dana

Kada poslati. Sedam dana nakon radionice. Zanos je splasnuo, a navika se još nije učvrstila.

### PORUKA 1

Bok [ime]! Prošao je tjedan od radionice. Sjećaš se što smo si obećali? Ja sam negdje na pola — uspjelo mi je [ukratko]. Kako ide tebi? Bez procjenjivanja, samo pitam.

## Nakon mjesec dana

Kada poslati. Mjesec dana nakon radionice, čak i ako je prethodna poruka ostala bez odgovora.

### PORUKA 2

Hej [ime], prošao je mjesec. Kod mene je bilo različito — nešto je uspjelo, nešto nije. Zanima me kako je bilo tebi. Ako nije uspjelo, i to je odgovor i ništa strašno.

## Kada nema odgovora

Kada poslati. Dva tjedna nakon poruke na koju nitko nije odgovorio. Ovo je posljednja — dalje nemojte požurivati.

### PORUKA 3

Bok [ime], pisao sam prije nekog vremena i znam kako život ide. Ne moraš odgovoriti na ono. Htio sam samo reći da sam tu ako se ikad poželiš vratiti na to.

# Za voditelja

## O ODABIRU CILJA

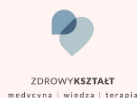
Nagovorite sudionike na manje ciljeve nego što žele. „Meditirat ću pola sata svaki dan” neće preživjeti tjedan. „U ponedjeljak ću zapisati tri stvari koje su mi pomogle” — hoće. Cilj koji uspije gradi više od ambicioznog koji ne uspije.

Četiri stvari koje odlučuju o tome hoće li kartice djelovati.

- 01** Ostavite deset minuta za ispunjavanje kartica — ovo nije domaća zadaća. Kartice ispunjene u prostoriji imaju šansu djelovati, prazne ponesene nemaju.
- 02** Parove složite sami ili nasumično. Prepušteno grupi, završi tako da najusamljenija osoba ostane bez para.
- 03** Recite izravno da neispunjena obveza nije neuspjeh. Inače se dio ljudi neće javiti upravo od srama.
- 04** Prvu poruku pošaljite sami, cijeloj grupi, nakon tjedan dana. Vaša poruka podsjeća da ovo nije bila jednokratna ideja.

## LICENCIJA

Prateći materijal uz publikaciju RECOVER Youth Workers Capacitation Toolkit, dostupan besplatno pod licencijom CC BY-NC-SA 4.0.



Co-funded by  
the European Union

Financira Europska unija. Izneseni stavovi i mišljenja pripadaju isključivo autoru(ima) i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.