



Funded by the European Union

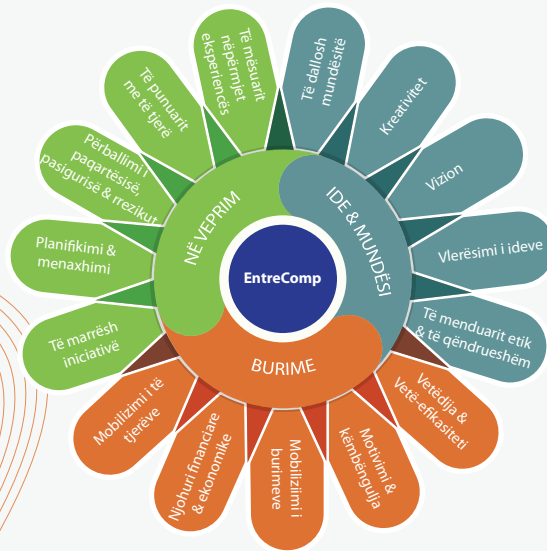


StartUp Szeged

YEEP

Youth Entrepreneurship Education Programme

KOMPETENCA Vetëdija & Vetë-efikasiteti



“I financuar nga Bashkimi Europian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë vetëm të autorëve dhe jo domosdoshmërisht reflektojnë ato të Bashkimit Europian ose të European Education and Culture Executive Agency (EACEA). As Bashkimi Europian dhe as European Education and Culture Executive Agency (EACEA) nuk mbajnë përgjegjësi për to.”

Numri i projektit: 101051959
Akronimi i projektit: CROCO4U



Co-funded by the European Union

KOMPETENCA: Vetëdija dhe Vetë-efikasiteti

Çfarë është Vetëdija dhe Vetë-efikasiteti?

Cila është karakteristika më e rëndësishme e një lideri? Disa mund të thonë se është integriteti. Të tjerë mund të thonë se është një motivues i mirë. Ndërsa psikologja dhe autorja Sherrie Campbell, beson se vetëdija është faktori kryesor në suksesin e lidërshtipit.

Vetëdija është aftësia për të monitoruar emocionet dhe reagimet tuaja. Kjo ju lejon të dini pikat tuaja të forta, të dobëta, nxitësit, motivuesit dhe karakteristikat e tjera. Të jesh i vetëdijshëm do të thotë të hedhësh një vështrim më të thellë në emocionet e tua, pse ndihesh në një mënyrë të caktuar dhe se si ndjenjat e tua mund të kthehen në reagime.

Këto janë disa aftësi të rëndësishme të vetëdijes:

- **Empatia:** Kur rregulloni mirë aftësitë tuaja të vetëdijes, do të bëheni më empatikë falë inteligjencës emocionale të rritur.
- **Përshtatshmëria:** Nëse e dini se si do të reagoni, mund të shmangni një situatë të vështirë duke bërë një shëtitje ose thjesht duke marrë disa frymë thellë.
- **Vetëbesimi:** Duke pranuar dhe madje duke përqaftuar të metat, nevojat dhe pikat tuaja të forta, ju do të rrisni aftësinë tuaj për të qenë të pambrojtur, gjë që lejon marrëdhënie më të forta në vendin e punës. Ruajtja e besimit është çelësi i suksesit.
- **Vetëdija:** Kur jeni të vetëdijshëm, bëheni më të ndërgjegjshëm për momentin e tanishëm, duke i lejuar vetes t'i merrni situatat ashtu siç ndodhin në vend që të ndaleni në të kaluarën ose të projektioni në të ardhmen.
- **Durimi:** Ndërsa reagimi juaj i menjëhershëm mund të jetë qortimi i një punonjësi për një gabim ose lënia e zhgënjimeve tuaja në ekipin tuaj, vetëdija do t'ju ndihmojë të praktikoni durimin, edhe përballë konfliktit.

- **Mirësia:** Kjo është e arritshme kur i lini mënjanë ndjenjat tuaja për të mbështetur një person tjetër. Edhe nëse jeni duke kaluar një ditë të keqe, të jeni të vetëdijsëm dhe të kuptoni se punonjësit tuaj janë gjithashtu qenie njerëzore me beteja të ngjashme, mund t'ju ndihmojë të jeni më dashamirës.

Vetë-efikasiteti është besimi në aftësinë e dikujt për të pasur sukses në arritjen e një rezultati ose arritjen e një qëllimi. Ky besim, specifik për një detyrë ose një fushë të njohurive ose performancës, formon sjelljet dhe strategjitë që e ndihmojnë dikë të ndjekë qëllimin e tij.

Vetë-efikasiteti informohet nga pesë ndikime (të njohura edhe si burime): përvoja e performancës, përvoja nga të tjerët, bindja shoqërore, përvoja imagjinare dhe gjendjet fizike dhe emocionale.



Përvoja e performancës i referohet përvojave të mëparshme dhe të lidhura me të, të cilat mund të ndikojnë në perceptimin e tyre nëse dikush ka apo jo kompetencën për të kryer detyrën në fjalë. Kjo ka tendencë të jetë ajo që ndikon më shumë në vetë-efikasitetin.

Për shembull, Alex ndihet më i sigurt për përgatitjen e një projekti inovator këtë vit, pasi u rendit në top 3 në panairin e vitit të kaluar.

Përvoja zëvendësuese i referohet shfaqjeve dhe përvojave të vëzhguara të tjerëve si ai vetë në një situatë të ngjashme.

Për shembull, megjithëse të folurit në publik e bën atë nervoze, Anxhela ndihet më mirë për fjalimin e saj të ardhshëm para ekipit të punës pasi ka parë kolegen e saj më të mirë të mbante një fjalim që u prit mirë nga grupi i punës.

Bindja sociale i referohet inkurajimit verbal ose dekurajimit në lidhje me aftësinë e një personi për të performuar. Në mënyrë tipike, sa më i besueshëm të jetë burimi, aq më shumë ndikim ky burim ka të ngjarë të ketë në vetë-efkasitetin e një personi.

Për shembull, kur manaxheri i Benit i kujton se sa shumë Beni ka rritur shitjet që nga fillimi i vitit, objektivat e reja për vitin duken më pak të frikshme.

Përvoja imagjinare i referohet përdorimit të imagjinatës së një personi për të imagjinuar suksesin e tij ose të saj në një detyrë.

Për shembull, përpara ndeshjes së saj, Karen vizualizon veten duke bërë lojërat që ekipi i saj i futbollit ka përdorur me sukses më parë për t'u ndjerë më e sigurt për aftësinë e saj për të mposhtur kundërshtarët e tyre në këtë lojë të ardhshme.

Gjendjet fizike dhe emocionale i referohen mënyrës se si personi përjeton ndjesi fizike dhe gjendje emocionale kur përballet me detyrën ose sfidën.

Për shembull, Nick ndihet i shqetësuar para recitalit të grupit, por ai merr një moment për të marrë frymë dhe për ta riformuluar këtë emocion si një emocion për të performuar përpara familjes dhe miqve të tij. Ai zbulon se kjo e ndihmon atë të ndihet më mirë se si do të bëjë në performancën e tij.

Vetë-efikasiteti ndikon në vendosjen e qëllimeve personale dhe përkushtimin e qëllimit. Njerëzit që perceptojnë një ndjenjë të lartë të vetë-efikasitetit vendosin qëllime më sfiduese për veten e tyre dhe kanë një përkushtim më të fortë ndaj këtyre qëllimeve. Këta individë kanë gjithashtu më shumë gjasa të ndërtojnë ose vizualizojnë skenarë suksesi që drejtojnë performancën sesa njerëzit me vetë-efikasitet të ulët. (Boyd & Vozikis, 1994)

Sa më i lartë të jetë niveli i vetë-efikasitetit të perceptuar nga njerëzit, aq më i gjerë është gama e opsioneve të karrierës që ata konsiderojnë seriozisht, aq më i madh është interesi i tyre për ta dhe aq më mirë ata përgatiten për aktivitetet profesionale që zgjedhin dhe aq më i madh është suksesi i tyre (Bandura, 1994).

1) Reflektoni mbi dëshirat, aspiratat dhe qëllimet

Sipërmarrësit e suksesshëm dinë të zotërojnë vetëdijen dhe të shfrytëzojnë fuqinë e tyre të brendshme, instinktët dhe intuitën. Përpara se të zgjidhni një rrugë karriere, duhet të kuptoni veten, pëlqimet dhe mospëlqimet tuaja, si dhe aftësitë tuaja. Në varësi të personalitetit tuaj, kjo detyrë mund të duket më e lehtë ose më e vështirë, në shkallë të ndryshme.

Si t'i identifikoni dëshirat dhe aspiratat tuaja?

Bëni një listë të aftësive tuaja më të mira:

- a)** Çfarë aktiviteti më pëlqen të bëj?
- b)** Çfarë më shtyn t'a bëj?
- c)** Çfarë do të dëshiroja të bëja të re?
- d)** A jam i/e aftë ta bëj atë?

Ushtrim: Zgjidhni tre aktivitete kryesore dhe vazhdoni me hulumtimin tuaj mbi aftësitë tuaja për t'i realizuar ato. Renditini aftësitë tuaja për secilin aktivitet dhe vlerësoni veten me përgjigjet që do të përftoni, duke plotësuar tabelën e mëposhtme:

	Aktiviteti 1	Aktiviteti 2	Aktiviteti 3
Çfarë aktiviteti më pëlqen të bëj?			
Çfarë më shtyn t'a bëj?			
Çfarë do të dëshiroja të bëja të re tek ky aktivitet?			
Ku mund të gjej ndihmë për këtë?			
Sa jam i/e aftë ta bëj atë? (vlerëso me pikë nga 1-3: ku 1= nuk jam i/e aftë, 2=mund ta bëj, 3 =jam shumë i/e aftë ta bëj)			

Identifikimi i qëllimeve

Vetë-efikasiteti dhe vetë-dija janë dy gjëra shumë të rëndësishme për sipërmarrësit e vendosur (dhe veçanërisht për ata që aspirojnë) sepse ushqen kapacitetin e tyre për të qenë efektiv dhe me ndikim brenda mjediseve të tyre operacionale aty ku dotë zhvillojnë biznesin e tyre.

Një mentalitet i shëndetshëm i vetë-efikasitetit sjell një efekt nxitës në kompetencën e sipërmarrësit për të vepruar me besim, efektivitet dhe motivim.

Pasi të keni përcaktuar atë aktivitet që doni të bëni më shumë dhe që e gjeni veten më mirë, duhet të identifikoni qëllimet për t'i realizuar ato.

Nëse po filloni një biznes të ri, merrni parasysh të ndiqni këto gjashtë hapa për të vendosur qëllimin tuaj për të realizuar dëshirën tuaj:

- 1) Përcakto qëllimin
- 2) Cakto afate
- 3) Krijoh hapa
- 4) Vendos prioritete
- 5) Përcakto pengesat
- 6) Vepro



Shohim disa shembuj konkretë të përcaktimit të qëllimeve për sipërmarrësit në karriera të ndryshme:

Shembulli 1:

Ti dëshiron të bësh dhe të shesësh bizhuteri, kështu që ti duhet të përcaktosh qëllimin tënd të parë:

Hapat e vendosjes së qëllimit në praktikë	Në praktikë
*Përcakto qëllimin:	*Ti ke dëshirë të bësh 100 byzylykë ari.
*Përcakto afatin:	*Ti dëshiron të bësh 100 byzylykë përpara se të hapësh dyqanin tënd vitin e ardhshëm.
*Krijo hapa:	*Ti duhet të porositësh arin, të caktosh një buxhet, të gjesh shitësin e duhur dhe të bësh byzylykët.
*Vendos prioritete:	*Ti vendosësh se duhet të përcaktosh buxhetin tënd si fillim. Pastaj mund të gjesh një shitës dhe të porositësh arin. Pasi të kesh materialet, mund të fillosh të bësh byzylykët e tu.
*Përcakto pengesat:	*Duhet të marrësh parasysh sfidat e tua të mundshme, të cilat janë vonesat e transportit dhe kufizimet buxhetore. Atëherë bëj plan të kontaktosh disa shitës për të krahasuar çmimet dhe për të mësuar rreth politikave të tyre të transportit për të të ndihmuar ty të kapërcesh këto sfida.
*Vepra:	*Krijo një orar ditor për të të ndihmuar që të kryesh detyrat e tua në kohë.

Shembulli 2

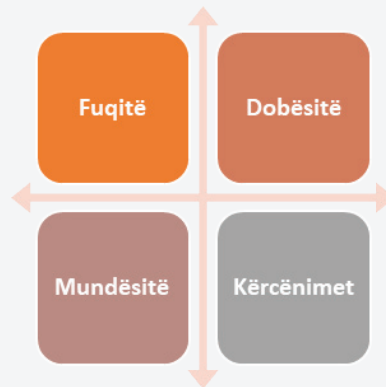
Ti dëshiron të fillosh një biznes të shëtitjes së qenve, kështu që duhet të vendosësh qëllimin tënd të parë. Ti mund ta përsëritësh këtë proces për qëllime të shumta. Ti mund të vendosësh qëllimin tënd duke ndjekur këto hapa:

Hapat për vendosjen e qëllimit	Në praktikë
*Përcakto qëllimin:	*Do që të gjesh 10 klientë të rinj
*Përcakto afatin:	*Do që të gjesh 10 klientë të rinj në tre javë.
*Krijo hapa:	*Ti krijon një listë hapash që të fitosh klientë të rinj, duke përfshirë thirrjet telefonike me fqinjët e tu, krijimin e fletpalosjeve, postimin e tyre dhe krijimin e një faqe internet.
*Vendos prioritete:	*Ti vendos që fillimisht duhet të krijosh një faqe interneti për të të ndihmuar të gjenerosh klientë të rinj. Më pas ti mund të krijosh një fletpalosje, t'i postosh dhe të kontaktosh për krijimin e web-it ata që merren me lidhje rrjeti.*
*Përcakto pengesat:	*Një sfidë me të cilën ti mund të përballësh është se mund të mos ketë mjaft qen në zonën lokale. Atëherë të duhet të vendosësh që të postosh fletpalosjet e tua në qytetin tjetër për të kapërcyer këtë sfidë.*
*Vepra:	*Krijo një plan ditor për të përmbushur detyrat në planin e tënd të arritjes së synimit.*

2) Identifikimi i elementeve të analizës personale SWOT

Një sfidë e radhës është të përcaktosh ku janë fuqitë dhe dobësitë e tua. Njohja me veten do të të japë avantazhe në përbushjen e vetë-efikasitetit si dhe realizimit të qëllimeve të tua.

Në bazë të kapitujve të mëparshëm, ushtrohuni dhe praktikoni me Modelin SWOT. Përpiquni të përshkruani pikat e forta dhe të dobëta të personalitetit tuaj dhe të identifikoni ata faktorë që nxisin ose pengojnë potencialet tuaja më të mëdha.



Fuqitë (të brendshme): Çfarë mund të bësh më mirë...	Dobësitë (të brendshme): Ku keni mangësi...
<ul style="list-style-type: none"> • E di që mund të bëj mirë.... sepse • Unë jam më i sigurt këtë vit se vitin e kaluar sepse e di • Unë jam i mirë në por jo aq i mirë në 	<ul style="list-style-type: none"> • Unë luftoj për të qëndruar i motivuar në • Unë luftoj me menaxhimin e kohës në..... • Unë jam duke marrë më shumë kështu që me të vërtetë do të më duhet të gjej më shumë kohë për të
Mundësitë (të jashtme): Çfarë ju shtyn dhe çfarë mund të përdorni...	Kërcënimet (të jashtme): Çfarë ju frikëson dhe çfarë ju pengon të veproni...
<ul style="list-style-type: none"> • Ka një sesion seminari të ardhshëm mbi zhvillimin e aftësive sipërmarrëse nga të cilat mund të përfitoj. • Do të kem disa me rrezik të ulët që mund t'i përdor për praktikë. • Detyra e ardhshme e punës në grupe të vogla do të më japë një mundësi për të zhvilluar kontakte shoqërore të cilat mund të jenë në gjendje të më mbështesin përmes gjërave. 	<ul style="list-style-type: none"> • Shqetësohem se do kem vështirësi • Nuk jam i sigurt se do të jem në gjendje t'i arrij • Nëse humbas, besimi im mund të ndikohet.

3) Aftësia juaj për të ndikuar në rrjedhën e ngjarjeve

Kuptimi mbi vetëdijen, vetë-efikasitetin dhe aplikimet nëpërmjet analizave SWOT jo vetëm për veten por dhe për ekipin tuaj, iu ndihmon të gjeni zgjidhje konkrete në mënyrat se si mund të jeni në gjendje të krijoni një ndikim pozitiv mbi ngjarjet dhe njerëzit.

Vlerësimi i SWOT tuaj nxjerr në pah funksionalitetet kryesore të veprimit tuaj sipërmarrës.

Njohja e vetvetes me qartësi do t'ju çojë në marrëveshjet dhe sipërmarrjet e duhura të biznesit. Nëse ju nuk keni vetëdije të mprehtë, ju do të përballeni me kundërforcën e emocioneve jashtë kontrollit tuaj, duke çuar në rënien e tuaj. Me vetëdije, është e mundur të parashikohen më mirë marrëdhëniet e fuqisë të nevojshme për sukses.

Sic e thamë dhe në fillim, sipërmarrësit e suksesshëm dinë të zotërojnë kë dhe të shfrytëzojnë fuqinë e tyre të brendshme, instinktët dhe intuitën.

Ja disa mënyra si të mjeshtëroni aftësitë e vetë-dijes dhe vetë-efikasitetit:

- Merrni drejtim nga brenda vetes
- Mësoni mekanizmat kyçe
- Demonstroni kontroll emocional
- Merrni përsipër rreziqe të vlerësuara mirë
- Shfaqni durim
- Kultivoni mençuri
- Shfaqni kuriozitetin tuaj

YEEP
Youth Entrepreneurship
Education Programme



StartUp
Szeged

“I financuar nga Bashkimi Europian. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë vetëm të autorëve dhe jo domosdoshmërisht reflektojnë ato të Bashkimit Europian ose të European Education and Culture Executive Agency (EACEA). As Bashkimi Europian dhe as European Education and Culture Executive Agency (EACEA) nuk mbajnë përgjegjësi për to.”

Numri i projektit: 101051959
Akronimi i projektit: CROCO4U



Co-funded by the
European Union