



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

POSLOVNE MOGUĆNOSTI I RAZVOJ VEŠTINA

modul 2

# KAKO OSTVARITI USPEŠAN „MINDSET“ (mentalni sklop)



Developed by ALK (Czech Republic)

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs



## Cilj



Svrha ovog modula je da uvede ustaljene prakse kako bi pomogli plesačima da postignu i razviju uspešan „mindset“. Transformisanje postojećeg načina razmišljanja nije lak zadatak, ali sa informacijama uključenim u ovom modulu, učesnici će moći polako da implementiraju promene u svoj život.



# Gledajte i razgovarajte



Promenjiv protiv trajnog mentalnog sklopa  
*Growth Mindset vs. Fixed Mindset*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

# Do kraja ovog modula, trebalo bi da budete u mogućnosti da...



## Znanje

- ...identifikuju različite vrste razmišljanja i objasne njihov uticaj na ljude
- ...objasne kako motivacija funkcioniše i definišite šta uspeh znači za njih



## Veštine

- Napustite fiksni način razmišljanja (fixed mindset) i prilagodite način razmišljanja uspešnog rasta (growth mindset) koji će vam omogućiti da napredujete profesionalno
- Kreirate dugoročnu viziju i preuzmete odgovornost



## Stavovi

- Prestanite da se plašite neuspeha i prihvatite da je jedini način da rastete da pravite greške.





## Ključni koncepti

### Uspešni majndset

Postizanje uspeha u životu je snažno povezano sa ispravnim načinom razmišljanja. Svakodnevne odluke i akcije su određene našim razmišljanjem.

Imati uspešan majndset je važan jer vam omogućava da budete fleksibilni i kreativni. Ljudi sa ovakvim načinom razmišljanja mogu da ostvare uspeh, čak i u nepovoljnim okolnostima.

### *Growth vs. Fixed mindset* Promenjiv protiv trajnog mentalnog sklopa

Jedan od aspekata uspešnog majndseta je razmišljanje o rastu, što znači da verujete da možete rasti i poboljšati se.

Suprotnost je fiksni (trajni) način razmišljanja. Ljudi sa ovakvim načinom razmišljanja veruju da se neke od njihovih veština i sposobnosti ne mogu unaprediti i da su takve kakve su zauvek.





## Ključni koncepti

### Motivacija

Motivacija je skup razloga da se nešto uradi, to je ono što ljude čini fokusiranim na svoje postavljene ciljeve.

Postoje dve glavne vrste motivacije:

- Ekstrinzično – izvor je okruženje oko osobe, može biti nagrada, rok ili kazna
- Intrinzično – nije povezano sa spoljašnjim nagradama, ljudi su motivisani jer pronadu nešto prijatno ili zanimljivo

### Dugoročna vizija

Dugoročna vizija je povezana sa krajnjim ciljem u vašoj karijeri i može delovati kao snažan motivator. Takođe će vas držati na pravom putu.

Da biste kreirali dugoročnu viziju za sebe, uverite se da znate koji su vaši ciljevi, šta želite da postignete, na čemu treba da radite i postavite svoje prioritete.





## Ključni koncepti


### **Skлонost ka unutra**

Uspešan mentalni sklop dolazi iz samosvesti. Šta god da se dešava, pobrinite se da odvojite vreme da pogledate u sebe: da li ste mogli da uradite nešto drugačije? Da li ste odrasli kao osoba? Šta ste naučili i kako to možete koristiti u budućnosti?

### **Videti mogućnosti**

Konačno, usvajanje uspešnog načina razmišljanja omogućava vam da verujete u mogućnosti oko sebe. To ne znači da možete bilo šta ili da treba da budete previše optimistični u vezi sa svime – samo treba da verujete da se dobre stvari mogu desiti kada počnete da ih tražite.





**Koje korake osoba može  
preduzeti da postigne uspešan  
mentalni sklop?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union


**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs



## Možete pokušati...

- Usvajanje mentaliteta obilja
- Da prestanete da se plašite neuspeha
- Kreiranje dugoročne vizije
- Učenje na svojim greškama
- Upoznavanje sebe
- Fokusiranje na rezultate
- Biti fleksibilniji
- Tražiti inspiraciju oko sebe





**Kako možemo opisati razlike  
između fiksnog načina  
razmišljanja i promenjivog  
načina razmišljanja?**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

**Ova dva načina  
razmišljanja su  
veoma različita...**

### **Fiksno razmišljanje (mindset)**

Ljudi sa fiksnim (trajnim) načinom razmišljanja veruju da su njihove karakterne osobine i sposobnosti, kao što su inteligencija i talenti, fiksne, nepromenjive. Ovaj način razmišljanja je ograničavajući jer tera ljude da izbegavaju izazove, lako odustaju i osećaju se ugroženo uspehom drugih ljudi. Takođe čini ljude da svoje neuspehe vide kao dokaz nedovoljne inteligencije ili talenta.

### **Promenjivi mentalni sklop (mindset)**

Ljudi sa promenjivim mentalnim sklopom shvataju da se njihova inteligencija, talenti i sposobnosti mogu dalje razvijati kroz trud, učenje i upornost. Važno je nastaviti sa radom uprkos neuspesima. Naravno, neke sposobnosti su urođene i ne mogu se razviti. Važno je prepoznati koje su sposobnosti fiksne, a koje se mogu poboljšati. Ovaj način razmišljanja omogućava ljudima da prihvate izazove, pronadu inspiraciju u drugim ljudima, prihvate povratne informacije i kritike.



# Happify aplikacija

Happify je zabavna, zanimljiva i veoma interaktivna aplikacija koja stavlja vaše blagostanje u vaše ruke. To je aplikacija za lični rast koja vam pruža širok izbor pesama, članaka, meditacija i igara, od kojih vam svaka namerno pomaže da stvorite više sreće sa svojim unutrašnjim i spoljašnjim životnim iskustvima.

Happify je program podržan istraživanjem, dizajniran da vam pomogne da aktivno preduzmete mere za poboljšanje opšteg osećaja blagostanja i mentalnog zdravlja.

Aplikacija pruža širok spektar korisnih alata i informacija i stavlja vas zaduženim da ih koristite da promenite svoje misli, emocije i ponašanja kako biste mogli da živite kvalitetan život kakav zamišljate.



# Happify aplikacija

- Da li mislite da je mobilna aplikacija dobar alat za napuštanje fiksnog načina razmišljanja? Zašto ili zašto ne?
- Da li znate druge aplikacije fokusirane na lični rast i dobrobit?
- Kakav način razmišljanja trenutno imate? Kakav ste način razmišljanja imali kao student?
- Ljudski mozak je naviknut da stavi veći naglasak na negativna iskustva i interakcije. Kako možemo prevazići ovu evolucionu postavku?
- Da li poznajete nekoga sa čvrsto fiksiranim načinom razmišljanja?
- Da li nakon ovog modula bolje razumete ovu osobu?
- Da li se sećate trenutka kada ste se suočili sa izazovom sa fiksnim načinom razmišljanja? Kako ste se osećali? Kako biste danas reagovali?



# Promenite svoj način razmišljanja

## Obratite pažnju šta govorite sebi

Naše misli imaju veliku moć – posebno kada razmišljamo o sebi.

Svi se suočavaju sa teškim situacijama, razlika je u našim postupcima – a naše akcije su oblikovane našim mislima.

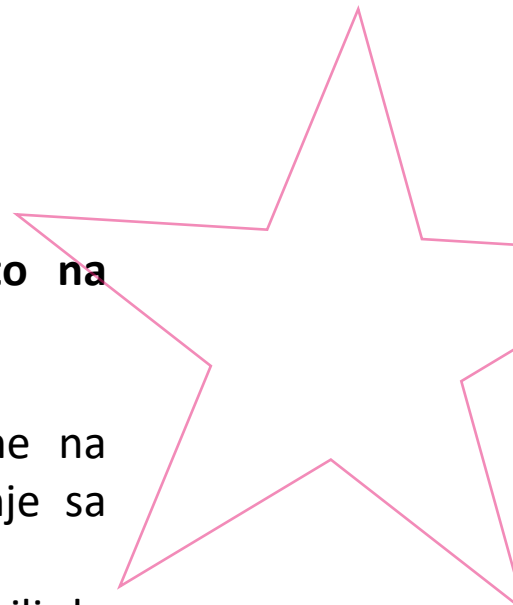
Sledeći put kada sebi kažete „Ne mogu to da uradim“ ili „Nisam tako dobar“, zastanite i recite „Ja to mogu“ ili „Mogu da budem bolji“.

## Fokusirajte se na učenje umesto na ishod

Posvetite se učenju nečega, a ne na beleženje rezultata ili upoređivanje sa drugima.

Na primer, nemojte postavljati za cilj da tečno govorite španski, već se posvetite učenju španskog jezika svaki dan.

Fokusirajte se na proces učenja umesto na željeni ishod.



# Promenite svoj način razmišljanja

## Učite iz svojih neuspeha

Neuspesi su važan aspekt svakog puta ka uspehu. Pregledajte svoje neuspehe, shvatite šta vam nije uspelo i napravite novi plan.

Gledajte na svoje neuspehe kao na priliku za učenje. Kada to budete mogli da uradite, nećete se plašiti da pokušate sa novim stvarima.

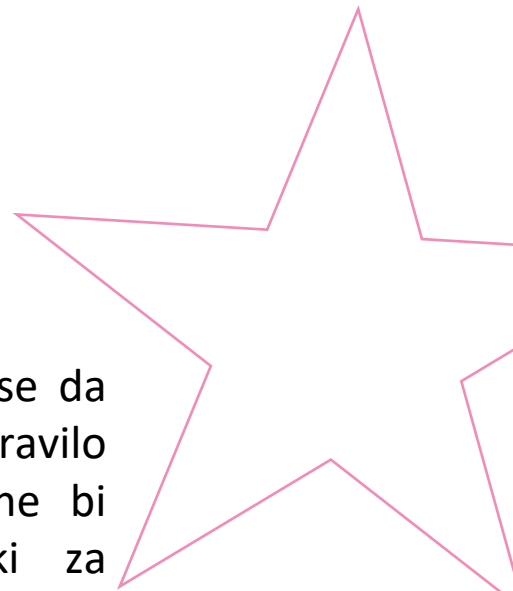
## Kontinuirano poboljšanje

Ako ne trčite redovno, nema šanse da uspete na maratonskoj trci. Ovo pravilo važi za sve ostalo. Vaši ciljevi ne bi trebalo da budu previše teški za postizanje, ali ni previše laki.

Postavite svoj cilj kako treba, da bude dovoljno izazovan, ali ne toliko da biste se osećali zabrinuto zbog toga.

Kada postignete postavljeni cilj, možete postaviti teži.

Kontinuirano poboljšavajte svoje sposobnosti.



# Promenite svoj način razmišljanja

## Budite dosledni

Napuštanje fiksnog načina razmišljanja nije laka stvar. To zahteva strpljenje i praksu. Razmislite o svom ponašanju razmišljajući o tome kako ste se ponašali, koji način razmišljanja ste odabrali i zašto, i pokušajte da pronađete obrazac.

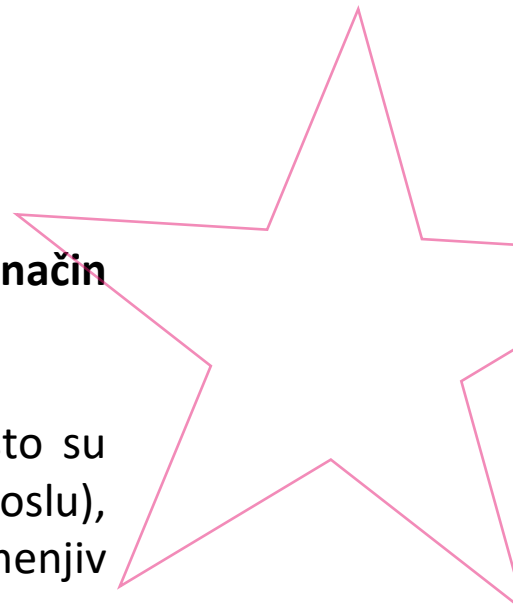
Identifikujte svoj fiksni način razmišljanja i pokušajte da usvojite nove pristupe.

## Promovišite promenljiv način razmišljanja (growth mindset)

Ako utičete na druge ljude (kao što su deca, odrasli učenici ili kolege na poslu), pokušajte da promovišete promenljiv način razmišljanja.

Nemojte se previše fokusirati na inteligenciju i performanse, radije cenite angažovanje, trud i napredak.

Najbolji način da se promoviše „growth mindset“ je da se objasne njegove prednosti.





# Dodatna literature

## Razvijanje uspešnog načina razmišljanja

### 15 načina da se izgradi promenljiv način razmišljanja (Growth Mindset)

#### Do You Have A Growth Mindset?

Do you believe that you were born and raised with a fixed set of skills and abilities—such as your IQ—that you had from birth and will stay with you your entire life? Or do you believe that your ideas and beliefs are ever-evolving, that you can learn new skills if you work at it, and that your wisdom and intelligence grow with each new experience? If you said “yes” to the first question, you have what is referred to as a “fixed mindset.” If you said “yes” to the second question, you probably have what Stanford professor Carol Dweck calls a “growth mindset.”

Don't worry if you currently have more of a fixed mindset—you can [develop a growth mindset](#).

#### Why Does Growth Mindset Matter?

If we have a “fixed mindset,” we may shy away from challenges because we do not want to feel embarrassed or humiliated in front of others—who does, right?! But this can be problematic because our [fear of making mistakes](#) can lead us to avoid challenges and new experiences—experiences that would help us grow, [improve ourselves in important ways](#), and create the life we

### Naučite kako da pretrpите neuspeh da biste uspeli

In the world of startups, failure has come to be seen as something to celebrate. It shows you have tried something new, something daring, something risky, but also something that should have outsized rewards if it succeeds.

Being the founder of a technology startup, I will admit that I have professed a belief in and support of this “failure is a good thing” mindset myself. However, I have found that saying I believe in it and acting in adherence to that belief are not the same things.

This was recently made all too apparent to me. Having relocated for a period of time to Bermuda, I found that I had to get a local driving license as they do not recognize foreign licenses as valid on the island. This meant that for the first time since I was 16 (I won't say how many years ago that was), I would have to take a written exam as well as a road driving test. Despite going in with supreme confidence — I had, after all, been driving with a spotless record for XX years — imagine my dismay when the instructor came back with a big “FAIL” stamped on my form.

The immediate shame that swept over me put any notion of embracing failure as a good thing to rest. What was I going to tell my wife? What was I going to tell my daughter? This was humiliating. Clearly, my professed

### 8 načina razmišljanja koji će vas postaviti na put ka uspehu

#### 8 Mindsets That Will Set You on the Path to Success

*Open up to new ways of thinking and you'll achieve the positive mindset critical to success.*



NEXT ARTICLE



Image credit: Tom Merton | Getty Images



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**Stardust**  
Performing Arts Entrepreneurs

# Plan akcije

## Postizanje uspešnog načina razmišljanja

### 1 – Analizirajte svoj način razmišljanja

Razmislite o svom trenutnom načinu razmišljanja.

U kojim oblastima pokazujete fiksni način razmišljanja, a u kojim pokazujete promenjiv?

Koji faktori uzrokuju ovo i kako to prepoznati?

### 2 – Razvijte promenjiv način razmišljanja

Razmislite o nedavnom neuspehu ili razočaranju i razmislite o svojoj reakciji. Šta ste naučili iz toga? Možete li iskoristiti ovo iskustvo za rast?

Sada razmislite o uspehu u svom životu i razmislite o tome kako ste se osećali.

### 3 – Započnite nešto novo

Smislite nešto novo što biste želeli da naučite u narednom mesecu.

Zapišite konkretne korake ili zadatke koje možete uraditi da biste postigli ovaj cilj.

Stavite rokove (koji izgledaju realno) u svoj kalendar.

# Reference

- Dweck, C. S. (2008). **Mindset: The new psychology of success**. House Digital, Inc. Chicago  
<https://www.amazon.com/Mindset-Psychology-Carol-S-Dweck/dp/0345472322>
- Davis, T. (2019). **15 Ways to Build a Growth Mindset**. Psychology Today.  
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/201904/15-ways-build-growth-mindset>
- McConell, A. (2021). **Learning How To Fail In Order To Succeed**. Forbes.  
<https://www.forbes.com/sites/theyec/2021/05/13/learning-how-to-fail-in-order-to-succeed/>
- <https://www.happify.com/>
- Patel, D. (2016). **8 Mindsets That Will Set You on the Path to Success**. Entrepreneur.  
<https://www.entrepreneur.com/article/283988>
- Gottfredson, R. (2020). **Success Mindsets: Your Keys to Unlocking Greater Success in Your Life, Work, & Leadership**. Morgan James Publishing.  
<https://www.amazon.com/Success-Mindsets-Unlocking-Greater-Leadership/dp/1642796913>





# Stardust

Performing Arts Entrepreneurs



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.