

Osobni projekt 1: MIR I TIŠINA

Poslovna psihologija s komunikacijom šk.god, 2021./2022.

Cilj nam je istražiti što se događa u našoj svijesti kada se nalazimo u okuženju sa smanjenom (reduciranom) količinom podražaja.

To ćete učiniti tako što ćete provesti 20 min u tišini, sa što manjim mogućim brojem podražaja.

Dakle, bez telefona, glazbe, TV-a, drugih osoba, "tiktakanja" zidnog sata ili bilo čega što bi moglo ometati vaš mir. Pobrinite se da eliminirate što više podražaja na 20 minuta.

Kako biste znali da je prošlo 20 minuta imate dvije opcije:

a) koristite ručni sat (u tom slučaju u izvješću morate napisati koliko ste puta pogledali na sat)

b) zamolite ukućane (cimere) za suradnju i dogovorite se da vam jave kada prođe 20 minuta.

Tijekom tih 20 minuta bez podražaja obratite pažnju na: svoje potrebe, osjećaje i misli. Svoja iskustva opisat ćete u dokumentu koji vam šaljem, gdje očekujem i da donesete zaključak o pojavama koje ste uočili.

Kada budete pisali izvještaj obratite pažnju na sve što se traži, a dijelove u zagradama izbrišite i dopišite svoj tekst.

Vaše uratke očekujem u Wordu, a rok za predaju je idući tjedan - četvrtak u 23:59.

Sretno!

INTROSPEKCIJA

Ime i prezime:

Razred:

Područje: osjeti i percepcija

A) Cilj: istražiti što se događa našoj svijesti u okruženju s reduciranom količinom podražaja

B) Metoda: (ovdje opisati na koji način ste organizirali svoj eksperiment)

C) Postupak: (opišite na koji ste način organizirali svoj eksperiment i kako ste osigurali što manji broj podražaja)

1. Mjesto: (gdje ste proveli eksperiment)
2. Vrijeme: (kada ste proveli eksperiment)
3. Trajanje: (koliko je trajao eksperiment)

D) Osobni doživljaji: (ovdje opišite svoje osobno iskustvo u eksperimentu i pokušajte odgovoriti na pitanje što se događalo u vašoj svijesti tijekom perioda bez podražaja)

E) Osvrnite se na vlastite:

1. Potrebe (želje)
2. Osjećaje (emocije)
3. Misli (razmišljanja)

F) Rasprava: (u ovom dijelu pokušajte obrazložiti zašto je došlo do pojava koje ste primijetili. Također pokušajte predvidjeti što biste dogodilo nakon

1. a) 1h
2. b) 2h
3. c) 6h

G) Nedostaci: (ovdje opišite koji su bili nedostaci vašeg eksperimenta i što bi trebalo poduzeti da eksperiment bude kvalitetniji)

H) Zaključak: (u ovome dijelu pokušajte dati precizan odgovor na pitanje navedeno u cilju istraživanja. Koristite i literaturu kako biste donijeli valjaniji zaključak)