



# DUAJ, UDHËHEQ & ARRIJ

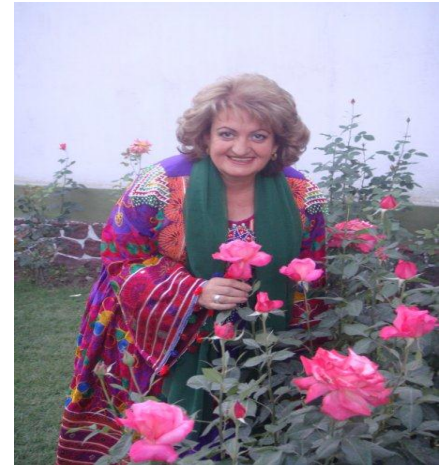
Fuqia e ndryshimit është në duart tuaja



---

# Menaxhimi i ndryshimit & Punëtori mbi komunikimin

- Hyrje
- E dizenuar dhe udhëhequr: Shqipe Malushi
- Kontakt: [www.malushi.net](http://www.malushi.net)
- Tel.në Kosovë: **049-126-204**



---

# OBJEKTIVAT

- ❑ **Vetëdijësimi dhe Vetëpërgjegjshmëria**
  - ❑ **Identiteti & Influenca kulturore**
  - ❑ **Sjellja & Ndryshimi i qëndrimit**
-

---

# VETËDIJËSIMI VETËREFLEKTIMI

- Pengesat dhe sfidat
  - Të menduarit jashtë kornizës
  - Ndryshimi i sjelljes
  - Thyerja e barrierave
  - Fokusi në vizion
-

# ■ KUSH JAM UNË?

Përfshirë  
Vlerat  
Besimet  
Qëndrimet  
Normat



# IDENTITETI



- Identiteti: Mënyra jonë e të qenurit
  - Krahasimi me njëri tjetrin dhe me botën
  - Kultura është sistem ku ndajmë ***Vlerat, Besimet, Qëndrimet, Normat (VBQN)***

➤ Mësimet: Të përcjella tek gjeneratat

➤ Univerzale: Sjellje që tejkalojnë linjat kulturore



# Identiteti & Ndikimi kulturor



A photograph of an iceberg floating in the ocean. The top part of the iceberg is visible above the water, while the much larger bottom part is submerged. A red double-headed arrow is drawn horizontally across the water line, extending from the left edge of the image to the right edge.

**Qëndrimet, Normat**  
Të vëzhguara

**Vlerat, Besimet**  
Të pa vëzhguara

# Intelegjenca Emocionale

- Të mendosh & Të përjetosh





# PEYTJE



- Identifikoni disa prej sfidave tuaja dhe problemeve që ballafaqoheni në jetën tuaj të përditshme si dhe në punë?
  - Kushtoni vëmendje se si po ndjeheni kur ju mendoni në sfida dhe probleme?
-

# PYETJE

- Cka ju bën të ndjeheni të fuqishme?

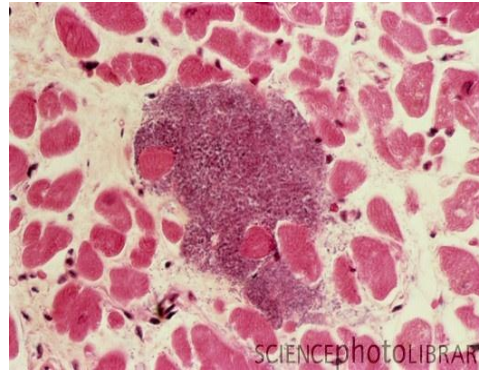


- Cka ju bënë të ndjeheni më pak të fuqishme?



# Fuqia e të menduarit pozitiv

- Të menduarit negativ –  
Infektim i zemrës
- Të menduarit neutral –  
Balancim i zemrës
- Të menduarit pozitiv –  
Zemër e pastër



# NDJENJAT

## ■ Ndjenja të këqija



Rëndim  
Dëshpërim  
Hidhërim  
Frustrim  
Stresim  
Pa fuqishme  
Pa aftësi  
Mendjemadhësi  
Sëmurë  
Hakmarrëse  
E dobët  
Refuzim  
E padashur



## ■ Ndjenjat e mira

Gëzim  
Dashuri  
Falje  
Dhembshuri  
Kuptim  
During  
Fuqizim  
Dobishmëri  
Hapura  
Sjellshem  
Bujare  
Dhurues  
Fuqizuar



# Ndryshim i ndjenjave: nga ato Negative në Pozitive

## ■ Ndjenjat e këqija

- Rëndim
- Dëshpërim
- Hidhërim
- Frustrim
- Stresim
- Pa fuqishme
- Paaftësi
- Mendjemadhësi
- Sëmurë
- Hakmarrëse
- E dobët
- Refuzim
- E padashur

## ■ Ndjenja të mira

- Lehtë
- Optimiste
- Paqësore
- Balancaura
- Relaksuese
- Fuqishme
- Dobishme
- Liri
- Shëndetëshme
- Zemërbutë
- E Fortë
- E pranuar
- E dashur

---

# PYETJE

- Ktheni shikimin tek sfidat e juaja dhe identifikoni ndjenjat e këqija të cilat i ndjeni {në të gjitha nuancat} si dhe përshkruani ato ndjenja me një fjalë.
  - Pastaj ndryshoni çdo ndjenjë duke shkruar përkrah tyre një ndjenjë pozitive. I lexoni ato në heshtje dhe përcillni se si ndjeheni?
-

# NDRYSHIMI I SJELLJES

- Ndal
- Shiko
- Ndëgjo
- Mëso
- Lëre
- Dashuro



- Mirësjellja nuk është **marrëzi**
- Njohuria është i vetmi **mjet**
- Urtësia është **liri**
- Bujaria është **pasuri**
- Përrulësia është **fuqi**
- Dhembshuria është **dashuri**

# REFLEKTIMI

- Lumi i jetës
- Mësimet e mësuara





# Sistemi patriarkal & Feminizmi në Kosovë

- Formimi i identitetit
- Ku jemi tani?
- Ku dojmë të arrijmë?

•

Shëtitje e Fuqishme  
Bisedë e fuqishme

Diskutim i hapur



---

Ushtrim praktik

# Reflektimi i Vlerave

---

# IMAZHI IM BOTA IME

- SI E SHOH VETEN TIME?
- SI TË TJERËT MË SHOHIN?
- SI I SHOH UNË TË TJERËT?

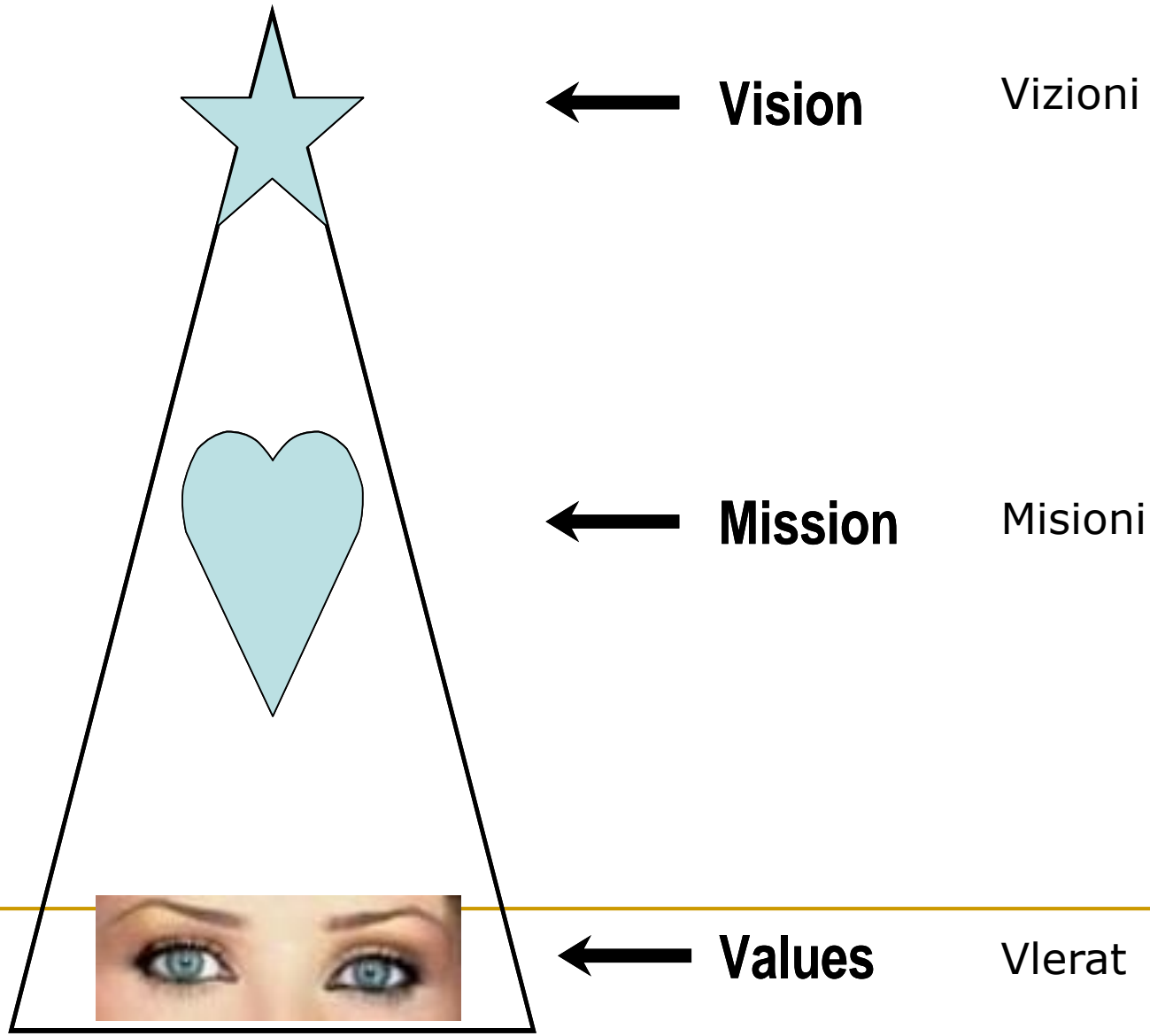


---

# NDIKIMI I TRADITËS NË IDENTITET – PYETJE?

1. Cfarë roli luan tradita në jetën tuaj?
  2. Si ka ndikuar tradita në formimin e identitetit tuaj?
  3. Cka është e papranueshme për ju sipas traditave tuaja?
  4. Cka është e negociushme si dhe e pa-negociushme sipas traditave tuaja?
  5. Si do të mund të përdorni më së miri traditën tuaj në rrethana të ndryshme të punës ju lutem ipni një shembull?
-

# Misioni, Vizioni, Vlerat

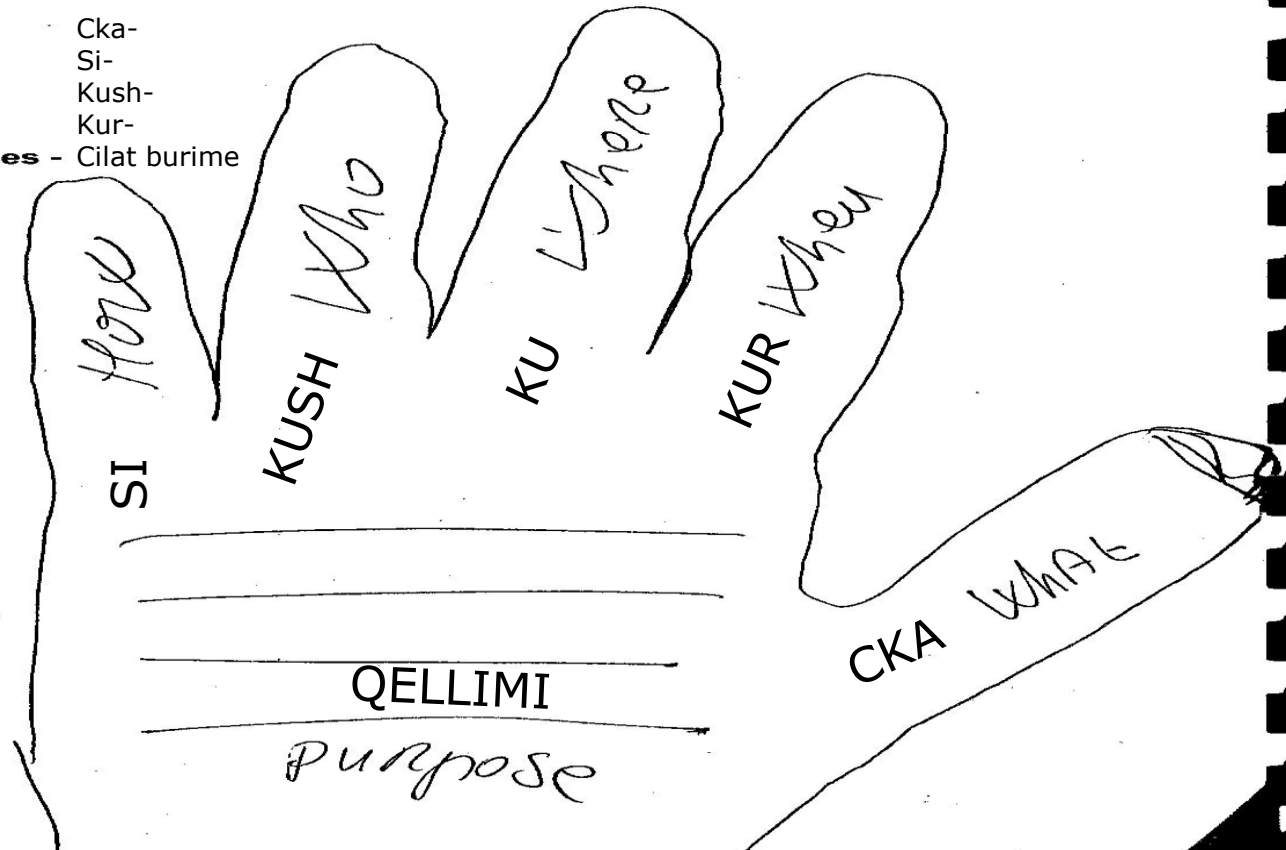


# QËLLIMI IM

MY PURPOSE – What Do I Want? QËLLIMI IM – Cfare dua?

I Do Have it in My Hand . . .

What – Cka-  
How – Si-  
Who – Kush-  
When – Kur-  
What Resources - Cilat burime



# PYETJE

- A është sukse si juaj i barabartë me lumturinë tuaj?

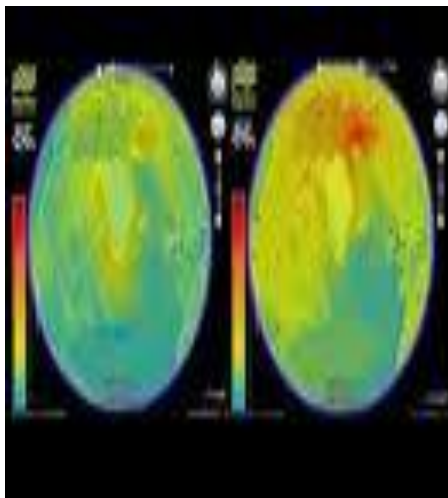


Live  
Love  
Laugh



# NDRYSHIMI

## ■ Kuptimi





# MENAXHIMI I NDRYSHIMIT

- Identifikoni ndryshimin
- Përgatitni ndryshimin
- Planifikoni ndryshimin
- Implementoni ndryshimin
- Bëni ndryshim të qëndrueshëm



---

# NDRYSHIMI - PYETJET

- Cfarë llojë ndryshimi do të donit të bëni në jetën tuaj?
  - Cfarë ndryshimesh do të donit bënit në çështjet e listuara më poshtë:
    1. Ndjenjat
    2. Marrëdhëniet
    3. Trupi
    4. Dashuria
    5. Puna
    6. Të ardhurat
    7. Si dhe shpirtërisht
  - Cka po ju ndalon t'i arrini këto ndryshime?
-

# Fuqizimi i Gruas dhe Solidariteti

- **Fuqizimi i Gruas dhe Solidariteti**
- **Gratë, Paqe dhe Siguri në Kosovë**



## SHEMBUJ PRAKTIK: THUAJ JO DHUNËS

- CKA ËSHTË DHUNA?
- SI I THUANI JO DHUNËS?
- NË CFARË MËNYRE KONTRIBONI NË PARANDALIMIN E DHUNËS?
- CFARË HAPASH NDIQNI?



Shembuj:

Informim dhe përfshirje të komunitetit

Përfshirje të mediave

Kampanja publike

Edukim përmes trajnimeve dhe punëtorive të ndryshme

# Shembull praktik

## KRIJONI VIZIONIN TUAJ PER NDRYSHIM

- Së pari identifikoni vlerat tuaja
- Pastaj shkruani Misionin tuaj
- Si dhe në fund shkruani vizionin tuaj



---

# Pyetje?



# NDËRMJETËSIMI & VIZUALIZIMI

## ■ KOPSHTI



---

# RISHIKIM

- ❑ **Vetëdijësimi dhe Vetëpërgjegjshmëria**
  - ❑ **Identiteti & Ndikimi kulturorë**
  - ❑ **Sjellja & Ndryshimi i qëndrimit**
-



# Fotografia flet sa njëmijë fjalë

- Shpresoj se jeni kënaqur përgjatë këtij prezantimi?



# PERMBYLLJE

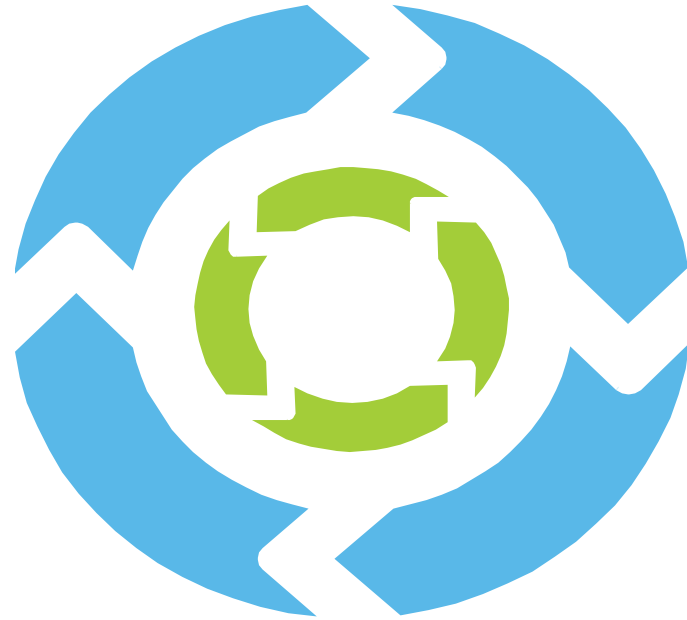


- Poezi “Gratë” Safete Rugova
- Lista e dëshirave
- Mësimet e mësuara
- Vlerësimi
- Certifikimi dhe ceremonia e përmbylljes
- Fotografi me grupin



# Shembull praktik: Falja

- Falja:
- Rrethi i jashtëm / brendshëm – bisedues / dëgjues, ndërrimi i vendit, ndarjet, faljet, pranoj, lë të shkojë.



# FESTONI NDRYSHIMIN

- Lëvizje e një vallëzimi të ngadalshëm

