



Sufinancirano sredstvi
programa Evropske unije
Erasmus+

NASTAVNI MATERIJAL

MODUL: OSOBNE VJEŠTINE



SoftSkills4EU:
Promovirajte svoje meke vještine otvorenim
značkama



NASTAVNI MATERIJAL

INFORMACIJE O REZULTATIMA

REZULTAT:

IO2 KURIKULUM MEKIH VJEŠTINA I ALATI ZA UČENJE

AKTIVNOST:

IO2 A2: RAZVOJ KURIKULUMA

VOĐA AKTIVNOSTI:

PROMIMPRESA

INFORMACIJE O PROJEKTU

PROJEKT:

SoftSkills4EU: Promovirajte svoje meke vještine otvorenim značkama

NAZIV PROJEKTA:

Promovirajte svoje meke vještine otvorenim značkama

AKRONIM:

SoftSkills4eu

WEB STRANICA PROJEKTA:

<https://softskills4.eu/>

E-AKADEMIJA:

<https://academy-softskills4.eu/>

PROJEKT BR.:

2018-1-SI01-KA204-047088

KOORDINATOR PROJEKTA:

Centar za razvoj i obrazovanje Novo mesto (RIC Novo mesto), Slovenija

Potporna Europske komisije proizvodnji ove publikacije ne predstavlja potporu sadržaju koji odražava samo stavove autora i Komisija ne može biti odgovorna za uporabu sadržanih informacija.

SADRŽAJ







KLJUČNI SIMBOLI	5
MODUL – OSOBNE VJEŠTINE	6
NASTAVNI PLAN MODULA OSOBNE VJEŠTINE	8
TEMA 1 – PREGLED RJEŠAVANJA STRESA	9
1.1 OTKRIVANJE STRESORA.....	10
1.2. Kako upravljati stresom	13
1.3. Kreirajte smirenost u svojoj karijeri	16
1.4 ZAKLJUČAK	20
1.5 DODATNA LITERATURA.....	21
GLOSAR.....	21
TEMA 2 – PREGLED SAMOSVJESNOSTI	23
2.1. Tko sam ja?	25
2.2. Analizirajte situaciju	28
2.3. Procijenite vlastiti uspjeh	34
2.4 ZAKLJUČAK	37
2.5 DODATNA LITERATURA.....	38
GLOSAR.....	38
TEMA 3 – PREGLED OSOBNOG RAZVOJA	39
3.1. Plan osobnog razvoja.....	41
3.2. Odredite svoje ciljeve	43
3.3. Izmjerite napredak.....	47
3.4 ZAKLJUČAK	51
3.5 DODATNA LITERATURA.....	52
GLOSAR.....	52
TEMA 4 – PREGLED UPRAVLJANJA SAMIM SOBOM	53
4.1 PLAN UPRAVLJANJA SAMIM SOBOM.....	54
4.2. Kako razviti VJEŠTINU UPRAVLJANJA SAMIM SOBOM.....	58
4.3. Kako biti produktivan na radnom mjestu	61
4.4 ZAKLJUČAK	63
4.5 DODATNA LITERATURA.....	64
GLOSAR.....	64



TEMA 5 – PREGLED EMOCIONALNE INTELIGENCIJE	65
5.1. Društvena svijest	67
5.2. Prepoznajte svoje emocionalne reakcije	70
5.3. Razvijajte svoju emocionalnu inteligenciju	73
5.4 ZAKLJUČAK	76
5.5 DODATNA LITERATURA.....	77
GLOSAR.....	77



KLJUČNI SIMBOLI

Simboli	Objašnjenje
	Definicija pojmova
	Scenarij
	Savjeti - uzroci
	Pitanja
	Aktivnosti učitelja/trenera npr. Tema 1 – Aktivnost 1
	Izvori npr. poveznice, izvještaji, članci

MODUL – OSOBNE VJEŠTINE

GLAVNI CILJ MODULA

Osobne vještine su vještine povezane s pristupom prema radnjama koje osobe provode i načinom njihova izražavanja. Ogledaju se u svakodnevnim stavovima i ponašanju ljudi, od njihovog ponašanja na radnom mjestu ili u školi do ponašanja u svakodnevnim aktivnostima.

Vještine osobnog upravljanja uključuju:

- pozitivne stavove i ponašanja (npr. preuzimanje inicijative i izvršavanje svog dijela posla),
- snažan osjećaj odgovornosti (npr. određivanje ciljeva i prioriteta, usklađenost s obvezama, pouzdanost),
- prilagodljivost (npr. izvršavanje nekoliko zadataka ili projekata, inovativnost i domišljatost; otvorenost i odgovaranje na promjene),
- zainteresiranost za cjeloživotno učenje.

Vrijedi naglasiti da je puno lakše raditi s ljudima koji posjeduju dobro razvijene osobne vještine i posljedično pridonijeti stvaranju produktivnog i djelotvornog okruženja. Imajte na umu sljedeće:

S kime biste radije radili?

S netkim tko...	S netkim tko...
<ul style="list-style-type: none"> • se iskreno ophodi prema vama - izravno govori ono što misli ili osjeća i sluša ono što imate za reći. • se ponaša dosljedno - možete se osloniti na njegovu/njezinu ljubaznost i profesionalnost. • je sposoban uskladiti poslovni i privatni život. • je otvoren za vaše komentare, brine se da razumije i radi s vama na rješavanju problema. 	<ul style="list-style-type: none"> • vama govori jedno, a drugo vam govori iza leđa. • je jedan dan ćudljiv i povučen, a drugi dan sretan i prijateljski nastrojen. • je radoholičar, ne može se brinuti ili razgovarati o bilo čemu drugom osim o poslu. • je defenzivna kad joj pokušate dati povratno mišljenje, odbija ono što joj želite reći i odbija prihvatiti postojanje problema.

- je fleksibilan i spreman prilagoditi se ili uvesti promjene za dobrobit tima ili organizacije.
- je odgovoran za svoje postupke, priznaje svoje pogreške.
- prepoznaje vaše doprinose i prednosti, kako nasamo tako i unutar grupe.
- ohrabruje vas, sluša, podržava i nadovezuje se na vaše ideje.
- odbija razmotriti promjenu, strogo se pridržava ustaljenih rutina, pravila i očekivanja.
- druge smatra odgovornima za svoje greške ili za preuzimanje njegovih/njezinih grešaka.
- samo naglašava vaše slabosti i probleme, kako nasamo tako i u grupama.
- pronalazi greške u svim vašim savjetima i objašnjava zašto isti ne mogu funkcionirati.

Da bi postigao navedeni cilj, modul obuhvaća sljedećih 5 tema:

1. *Rješavanje stresa*
2. *Samosvjesnost*
3. *Osobni razvoj*
4. *Upravljanje samim sobom*
5. *Emocionalna inteligencija*



NASTAVNI PLAN MODULA OSOBNE VJEŠTINE

Modul tečaja	Teme	Podteme
Modul Osobne vještine	1. Rješavanje stresa	1.1. Otkrivanje stresora
		1.2. Kako upravljati stresom
		1.3. Kreirajte smirenost u svojoj karijeri
	2. Samosvjesnost	2.1. Tko sam ja?
		2.2. Analizirajte situaciju
		2.3. Procijenite vlastiti uspjeh
	3. Osobni razvoj	3.1. Plan osobnog razvoja
		3.2. Odredite svoje ciljeve
		3.3. Izmjerite napredak
	4. Upravljanje samim sobom	4.1. Put do upravljanja samim sobom
		4.2. Kako razviti vještinu upravljanja samim sobom
		4.3. Kako biti produktivan na radnom mjestu
	5. Emocionalna inteligencija	5.1. Društvena svijest
		5.2. Prepoznajte svoje emocionalne reakcije
		5.3. Razvijajte svoju emocionalnu inteligenciju



TEMA 1 – PREGLED RJEŠAVANJA STRESA

Što je upravljanje stresom?

Naši životi, sve pretrpaniji poslom, uzrokuju puno stresa u našim umovima.

Stres je mentalna napetost uzrokovana zahtjevnim, izazovnim ili bolnim okolnostima. Stres utječe na naše mentalno stanje i raspoloženje, ali i na fizičko zdravlje. Kad smo pod velikim sredstvom, u naš krvotok se ispušta hormon **kortizol** koji potiskuje funkciju našeg imunološkog, probavnog i reproduktivnog sustava. Iz tog razloga je potrebno vježbati upravljanje stresom da bismo svoj um i tijelo održali u zdravom stanju.

Upravljanje stresom se, ako se neprestano nalazite u stresnim situacijama, sastoji od promjena koje morate izvršiti u vašem životu na način da se počnete brinuti o sebi, opuštati i upravljati načinom na koji reagirate na stresne situacije kad se one dogode.

Prije nego prijedemo na tehnike upravljanja stresom, bitno je imati na umu da stres nema uvijek negativan utjecaj. Stres je u biti reakcija preživljavanja u situacijama kad naše tijelo prepozna



da je u opasnosti. Stoga naš simpatički živčani sustav povećava broj otkucaja srca i ubrizgava veliku količinu adrenalinskog energetskog hormona da bismo riješili bilo koju situaciju pred kojom smo se našli. Navedeno poznajemo i kao našu reakciju na bijeg ili

borbu.

Problem se javlja kad se nađemo u situaciji neprekidnog stresa i zabrinutosti ili kad nismo sposobni pronaći odgovarajući način za rješavanje stresne situacije. Stoga je upravljanje stresom izuzetno važno za naše zdravlje, kvalitetu života i odnose.

Rezultati stresa

Donja tablica prikazuje različite aspekte djelovanja stresa na naše zdravlje:

Medicinski dokazan stres doprinosi			
bolestima srca	srčanim udarima	visokom krvnom tlaku	kolitisu
razdražljivosti	reumatizmu	depresiji	kožnim oboljenjima
seksualnim problemima	prejedanju	astmi	migrenama
problemima s bubrezima	dijabetesu	čirevima	problemima s disanjem

1.1 OTKRIVANJE STRESORA



Djeca plaču, računi su već dospjeli, a gomila papira na stolu se alarmantno brzo povećava. Neosporno je - život je pun stresnih situacija. Razumjeti vrste i izvore stresa - kratkoročne i dugoročne, unutarnje i vanjske - vrlo je važan dio upravljanja stresom. Dakle, jeste li svjesni što vam uzrokuje stres?

GLAVNE VRSTE STRESA

Stres je reakcija tijela na zahtjeve iz okoline. Stresori su događaji ili stanja u okruženju koji stvaraju stres. Naše tijelo može različito reagirati na stresore, ovisno o tome je li to novi čimbenik stresa, kratkotrajni čimbenik stresa - **akutni stres** ili dugotrajniji čimbenik stresa - **kronični stres**.

Akutni stres

Akutni stres, poznat još i kao **reakcija borbe ili bijega** je trenutni odgovor našeg tijela na opaženu prijetnju, izazov ili strah. Reakcija na akutni stres je trenutna i intenzivna i pod određenim okolnostima može biti uzbudljiva.

Pojedinačna situacija akutnog stresa obično ne stvara probleme zdravim ljudima. Međutim, teški akutni stresni događaji mogu uzrokovati mentalne zdravstvene probleme, poput posttraumatskog stresnog poremećaja. Također može dovesti i do fizičkih smetnji poput glavobolja, želučanih problema ili ozbiljnih zdravstvenih problema kao što je npr. srčani udar.

Čimbenici akutnog stresa mogu biti razgovor za posao ili primanje kazne za prebrzu vožnju.

Kronični stres

Lagani akutni stres može biti koristan - može motivirati na akciju, motivirati osobu i dati joj energiju. Problem nastaje kad se stresori nakupe i ostaju nakupljeni. Takav stalan stres može dovesti do zdravstvenih problema kao što su glavobolje i nesanicu. Odgovor na kronični stres je suptilniji od odgovora na akutni stres, ali njegovi učinci mogu biti dugoročniji i problematičniji.

UPOZNAJTE SVOJE STRESORE

Učinkovito upravljanje stresom započinje određivanjem izvora stresa i razvijanjem strategija njegova suzbijanja. Jedan od načina kako to učiniti je sastaviti popis situacija, zabrinutosti ili izazova koji pokreću reakciju na stres. Odvojite trenutak da razmotrite neke od najvažnijih problema s kojima se trenutno suočavate. Otkriti ćete da su neki od vaših stresora događaji koji vam se događaju, dok se za ostale čini da dolaze iznutra.



VANJSKA OGORČENOST (preuzeto s [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org))

Vanjski stresori su događaji i situacije koji vam se događaju. Evo nekoliko primjera vanjskih stresora:

- **Velike životne promjene.** Takve promjene mogu biti pozitivne, kao što su novi brak, planirana trudnoća, promaknuće ili novi dom. S druge strane, mogu biti i negativne kao što su smrt voljene osobe ili rastava braka.
- **Okruženje.** Situacije iz svijeta koji nas okružuje može biti uzrok stresa. Razmislite o tome kako reagirate na iznenadne zvukove, kao što je pas koji laje ili kako reagirate na sobu obasjanu suncem ili tamnu sobu.
- **Nepredvidljive situacije.** Iz vedra neba stižu nepozvani gosti. Primijetili ste da vam je najam stana povećan ili da vam je plaća smanjena.
- **Radno mjesto.** Najčešći čimbenici stresa na poslu uključuju nemoguće radno opterećenje, bezbroj elektronskih poruka, hitne rokove i zahtjevnog šefa.
- **Društvo.** Upoznavanje novih ljudi može biti stresno. Ako samo pomislite na spojeve naslijepo, oblit će vas znoj. Obiteljski odnosi su također čest izvor stresa. Prisjetite se vaše posljednje svađe s partnerom ili djetetom.

Strategije za suočavanje s vanjskim stresorima uključuju faktore životnog stila kao što su zdrava prehrana, tjelesna aktivnost i dovoljno spavanja koji pomažu povećati vašu otpornost. Ostali korisni koraci su traženje pomoći, humor, asertivnost u učenju, vježbanje rješavanja problema i upravljanje vremenom. Razmislite o tome kako iskoristiti svoje vrijeme i energiju usredotočujući se na aktivnosti koje su vam važnije, smanjujući pritom broj aktivnosti u kojima sudjelujete i odbijajući nove obveze.

Nije sav stres posljedica onoga što vam se već dogodilo. Velik dio našeg odgovora na stres smo sami izazvali. Osjećaji i misli koji vam sad padnu na pamet i izazivaju bijes nazivaju se unutarnjim stresorima. Primjeri unutarnjih stresora uključuju:

- **Strahove.** Najčešći strahovi su strah od neuspjeha, strah od javnog nastupa i strah od letenja.
- **Neizvjesnost i nedostatak kontrole** Malo ljudi voli ne znati ili ne moći kontrolirati tijekom događaja. Razmislite o svojoj eventualnoj reakciji dok čekate rezultate liječničkog nalaza.
- **Vjerovanja,** kao što su stavovi, mišljenja ili očekivanja. Možda čak niste nikad razmišljali o tome kako vaša uvjerenja oblikuju vaše iskustvo, ali je neupitno da nas takve, unaprijed određene misli, često dovode u stresnu situaciju. Razmislite o svom očekivanju da morate organizirati savršenu božićnu zabavu ili se uspinjati na poslovnoj ljestvici tijekom svoje karijere.

Dobra vijest je smo sposobni upravljati mislima. Loša vijest je da nas naši strahovi, stavovi i očekivanja već dugo prate i da često moramo uložiti puno truda da ih promijenimo. Strategije upravljanja unutarnjim stresom uključuju promjenu vaših misli i odabir pozitivnog stanja uma, izazivanje negativnih misli, korištenje tehnika opuštanja i razgovor s prijateljem ili pouzdanim savjetnikom.



SNAGA POVEZANOSTI TIJELA I UMA

Obraćati pažnju na svoje misli je moćan alat. Ponekad jedan događaj može dovesti do negativnog razmišljanja. Ako ste skloni automatski razmišljati negativno, to će negativno utjecati na sve što vas okružuje. Pokušajte odrediti sva ponašanja. Nakon što ih otkrijete, morat ćete vježbati kako ih promijeniti. To se neće dogoditi preko noći jer o većini stvari razmišljamo automatski. Primijetite negativne misli jer je njihova tendencija da se ponavljaju. Pronađite pozitivnu misao koja će zamijeniti negativnu ili čak neutralnu misao koja je bolja od negativne misli.

BUDITE SVJESNI STRESORA

Ponekad nam poznavanje naših glavnih stresora može pomoći da se suočimo sa samim stresom. Glavni stresori u vašem životu su vjerojatno neki od sljedećih:

- ljudi
- novac
- posao
- tijelo
- duh
- rekreacijske aktivnosti
- doživljeni gubitak



Osim toga, korisno je biti svjestan misli koje mogu uzrokovati dodatni stres. Evo nekoliko primjera stresnih misli:

- grozno je griješiti.
- važno je da me svi vole.
- uvijek moram biti stručan.
- za svaki problem postoji savršeno rješenje.
- ako me drugi kritiziraju, vjerojatno sam učinio nešto pogrešno.
- ne mogu promijeniti način na koji razmišljam.
- rijetko moram pokazati slabost ili plakati.
- jaki ljudi ne traže pomoć.
- držim sve pod kontrolom.
- ostali trebaju stvari promatrati na isti način kao i ja.
- ljudi bi trebali raditi ono što ja želim da rade jer me vole.

- ne mogu ništa od ovoga učiniti bez pomoći.
- moju budućnost određuje moja prošlost.
- ne upravljam svojom vlastitom srećom.
- ako nisam savršen, nisam uopće dobar.
- probleme je bolje izbjegavati nego se s njima suočiti.
- traženje bilo kakve pomoći je znak slabosti.
- kad bih se samo dovoljno trudio, mogao bih kontrolirati sve ljude i događaje u svom životu.

1.2. KAKO UPRAVLJATI STRESOM

Prvi korak u upravljanju stresom je razumjeti otkud ti osjećaji dolaze.

Vodite takozvani dnevnik stresa da biste otkrili uzroke kratkoročnog ili čestog stresa u svom životu. Dok budete zapisivali događaje, razmislite o razlozima zbog kojih vas pojedina situacija muči. Nadalje, koristite **Holmes Raheovu ljestvicu stresa** da biste odredili određene događaje koji vas mogu dovesti u stanje dugotrajnog stresa.

Potom sastavite popis stresora prema redoslijedu utjecaja na vas. Koji od njih najviše utječu na vaše zdravlje i dobrostanje? I utječu li oni na vaš posao i produktivnost? Zatim razmislite o korištenju nekih od sljedećih pristupa za upravljanje svojim stresom. U svakom području ćete vjerojatno biti u mogućnosti koristiti kombinaciju strategija.

PRISTUPI USMJERENI NA AKCIJU

Kod **pristupa usmjerenih na akciju** poduzimate različite akcije da promijenite stresne situacije.

Upravljanje svojim vremenom

Ako dobro ne upravljate svojim vremenom, vaši radni zadaci će vam vjerojatno stvarati stres. To, za većinu ljudi, može biti važan izvor stresa.



Otkrijte mogućnosti za poboljšanje i budite sigurni da koristite alate za upravljanje vremenom kao što su popis obveza i **Eisenhowerovo načelo učinkovitog upravljanja vremenom** za upravljanje svojim prioritetima. Također razmislite o najvažnijem aspektu svoje uloge da biste učinkovitije odredili svoje radne prioritete. To će vam pomoći da smanjite stres na način da ostvarite najbolji povrat od vaših napora i minimizirate vrijeme koje trošite na aktivnosti niske vrijednosti.

„**Eisenhowerova metoda**“ proizlazi iz citata koji se pripisuje Dwightu D. Eisenhoweru: „Imam dvije vrste problema, hitne i važne. Hitni nisu važni, a važni nisu nikad hitni.“ To je koristan alat za upravljanje vremenom i rješavanje stvari.

Izbjegavajte istovremeno rješavanje više stvari, elektronsku poštu provjeravajte jednom u određeno vrijeme i određeno vrijeme prije spavanja ne koristite elektroničke uređaje da biste se mogli u potpunosti „isključiti“.



Drugi ljudi

Ljudi mogu biti najveći izvor stresa. Upravljanje sukobljenim prioritetima pomaže vam da se nosite s više zahtjeva, ali naučiti reći „da“ osobi, ali „ne“ zadatku pomoći će vam da osigurate da sve vaše potrebe budu zadovoljene.

Radno okruženje

Stres na radnom mjestu može biti uzrokovan iritantnim, frustrirajućim ili neugodnim uvjetima na radnom mjestu. Smanjenje stresa na radnom mjestu moglo bi pomoći poboljšanju učinka zaposlenika.

PRISTUPI USMJERENI NA EMOCIJE

Pristupi usmjereni na emocije su korisni kad je uzrok stresa koji osjećate u načinu vašeg doživljaja situacije. (Kad ljudima to kažete, obično im zasmeta, ali puno stresa dolazi od previše negativnog razmišljanja.)

Kognitivno restrukturiranje, racionalno i pozitivno razmišljanje koristite za promjenu načina na koji promatrate stresne situacije i prevladavanje negativnog razmišljanja u kratkom roku da biste pozitivnije gledali na stresne situacije.

Krajnji cilj kognitivnog restrukturiranja je omogućiti ljudima da zamijene misaone navike koje potiču stvaranje stresa s točnijim i manje krutim (a time i manje stresnim) navikama razmišljanja.



Neki ljudi doživljavaju stres jer su neprilagođeni perfekcionisti koji imaju poteškoće riješiti svoje zadatke ako ih ne izvrše savršeno. Drugi su pod stresom jer s boje neuspjeha ili uspjeha.

Pristupi usmjereni na PRIHVAĆANJE

Pristupi usmjereni na prihvatanje se primjenjuju u situacijama kad nemate mogućnosti promijeniti ono što se događa i kad je situacija loša.

Da bismo sebe smirili u stresnim situacijama i ojačali otpor prema samom stresu, možemo koristiti tehnike poput meditacije i tjelesnog opuštanja. Mreža podrške odnosno prijatelji, obitelj, suradnici i profesionalni pružatelji usluga, poput savjetnika ili obiteljskih liječnika, također mogu biti velika podrška u takvom procesu.

Dovoljno vježbe i odmora te učenja kojima ćete iskoristiti većinu svog slobodnog vremena pomoći će vam da se oporavite od stresnih događaja.

Naučite se nositi s promjenama i razvijte svoju **otpornost** za prevladavanje zastoja.

Ključne točke

Osjećamo da smo pod stresom kad se osjećamo ugroženima i kad vjerujemo ili smo uvjereni da nemamo načina za rješavanje teške situacije. Tijekom vremena to može dovesti o dugoročnih zdravstvenih problema, ali i utjecati na naš posao i produktivnost.

Za upravljanje razinom stresa, predlaže se analizirati radno mjesto i utvrditi najvažniji prioriteti na određenom poslu. Naučite dobre strategije upravljanja vremenom da biste učinkovitije upravljali svojim prioritetima. Pokušajte se riješiti navika negativnog razmišljanja i postanite pozitivni mislilac koristeći izjave i vizualizacije.

Također se zaštitite od stresnih situacija kojima ne možete upravljati - koristite svoje kontakte, pobrinite se da dovoljno vježbate i spavate i naučite se opušitati.



1.3. KREIRAJTE SMIRENOST U SVOJOJ KARIJERI

Mnogi od nas u svom životu doživljavaju stresne situacije, kratkoročni stres zbog jednokratnih projekata ili dugoročni zbog vrlo stresne karijere. Ne samo da takva situacija može biti vrlo neugodna, već može ozbiljno utjecati na naše zdravlje i rad. Međutim, korištenjem pravih alata i tehnika je moguće nositi se sa stresom.

U ovom odjeljku ćemo vidjeti kako se s time nositi da ne bi utjecalo na vaše dobrostanje i produktivnost.

Događaji u karijeri važan su izvor stresa. Razmislite o lošem danu sa šefom, redovitom ocjenjivanju, reorganizaciji, suočavanjem s gubitkom posla, tehnološkim viškovima, složenosti posla, problema s rastom i napredovanjem, sukobima na poslu, balansiraju između privatnog i poslovnog života itd.

Stres na radnom mjestu za sobom povlači značajne ljudske i organizacijske troškove, uključujući depresiju i izgaranje na radnom mjestu, čireve, slabo zadovoljstvo poslom, izostajanje s posla i fluktuaciju radne snage, smanjenu produktivnost, sudske sporove i zdravstvene troškove. Stres na poslu kao problem upravljanja i dalje privlači pažnju.

Vremenom se stres na poslu dodaje stresu u karijeri. Tijekom vremena, takva stresna radna iskustva prerastaju u stresne karijere.

Izgradnja karijere i uravnoteženje stresa

Užasni šefovi, zahtjevni kupci, nerazumno radno vrijeme, ali prvenstveno potpuni nedostatak ravnoteže između poslovnog i privatnog života: svi ti elementi su odigrali važnu ulogu u vašem nezadovoljstvu.



Te je probleme moguće riješiti na drugačiji način: Trebate steći samopouzdanje, postaviti zdrave granice na radnom mjestu, samodostatnost postaviti kao prioritet, poslušati svoju hrabrost i vjerovati da možete promijeniti karijeru, skočiti duboko u nepoznato i doskočiti na noge. Ako se borite sa stresom i niste zadovoljni svojom karijerom, čitajte dalje da biste pronašli znakove da je vaše samopoštovanje ključno:

1. Ne postavljate zdrave granice na radnom mjestu.

Ako osjećate potrebu da prihvatite sve projekte koje vam se dodijeli, da radite do kasno, a vikende provodite odgovarajući na e-mailove u bilo koje doba dana i noći i rijetko tražite savjet jer se bojite ispasti glupi, neprikladni ili lijeni, shvatit ćete da izdajete sami sebe. Upamtite da ste pametni, kompetentni i talentirani – upravo zato su vas i zaposlili. Umjesto da radite puno više nego što je potrebno da biste se dokazali, pustite neka kvaliteta vašeg rada govori za sebe.

Postavite ograničenja na e-poštu tako da ne morate uvijek dežurati i upamtite da zaslužujete dobru ravnotežu između poslovnog i privatnog života.

2. Samodostatnost niste postavili kao prioritet.

Kad kao prioritet postavimo posao, a samodostatnost ostavimo sa strane, sebi, ali i svijetu koji nas okružuje šaljemo poruku da sami sebi nismo prioritet.

Zaista možete biti uvjereni da vam posao ne ostavlja vremena za brigu o sebi, ali činjenica jest da morate odvojiti vrijeme za sebe jer to zaslužujete. Osjećaj da ste pregorjeli nije neizbježan: brinuti se o sebi je vaša odluka. Nadalje, ako sebe stavite kao prioritet, s više energije ćete se fokusirati na posao i bit ćete otporniji na rješavanje stresnih situacija onda kad se iste pojave.

3. Ne vjerujete da ste sposobni upravljati promjenama.

Jednostavna pomisao na promjenu često budi naš um pitanjima poput *Što će se dogoditi ako moj sljedeći posao bude lošiji od trenutnog? Što ako promijenim posao, a i dalje budem nezadovoljan? Što ako ne uspijem?*

Čak i manje promjene, poput postavljanja boljih radnih ograničenja i dalje mogu biti zastrašujuće jer su suprotne onome na što ste navikli. I budimo realni: navike – čak i one loše – su na određenoj razini ohrabrujuće. No, slušati intuiciju je nužno i ide ukorak s brigom o sebi s ciljem povećanja samopoštovanja. I nikad nije prekasno stvoriti nove navike koje će se međusobno podržavati. Kad se bojimo promjena, obično se ponašamo katastrofalno i bojimo se najgoreg. Imajte na umu da su to samo misli i da je normalno biti preplašen. Umjesto da dozvolite strahovima da vas sputavaju, sjetite se da ste toga vrijedni i da ste sposobni nositi se s promjenama koje su vam potrebne da biste živjeli sretnijim životom.

Krug stresa. Kako ga prepoznati? Kako izgleda? (Nagoski, 2019.)



Nikad ne stajete. Trudite se, možda čak i na poslu koji ste nekad voljeli, ali danas vrlo malo uživate u njemu. Nikad dovoljno novca, nikad dovoljno vremena – nikad vremena za zaustaviti se i razmisliti o promjeni. Niste opušteni jer znate da nešto nedostaje, ali ne možete se niti na trenutak zaustaviti i razmisliti o tome jer ste prezausteti trčeći preuzeti sljedeći projekt, sljedeći dogovor, sljedeći sastanak

Krug se tako ponavlja iz dana u dan, želite sve više. Ako možete povezati o čemu govorimo, vrlo vjerojatno ste uhvaćeni u **krug stresa**.

Elementi kruga stresa:

1. Kratkoročna usmjerenost
2. Ciljevi vođeni statusom

3. Prioriteti usmjereni prema vani
4. Reaktivno donošenje odluka

Kako se nađemo u krugu stresa?

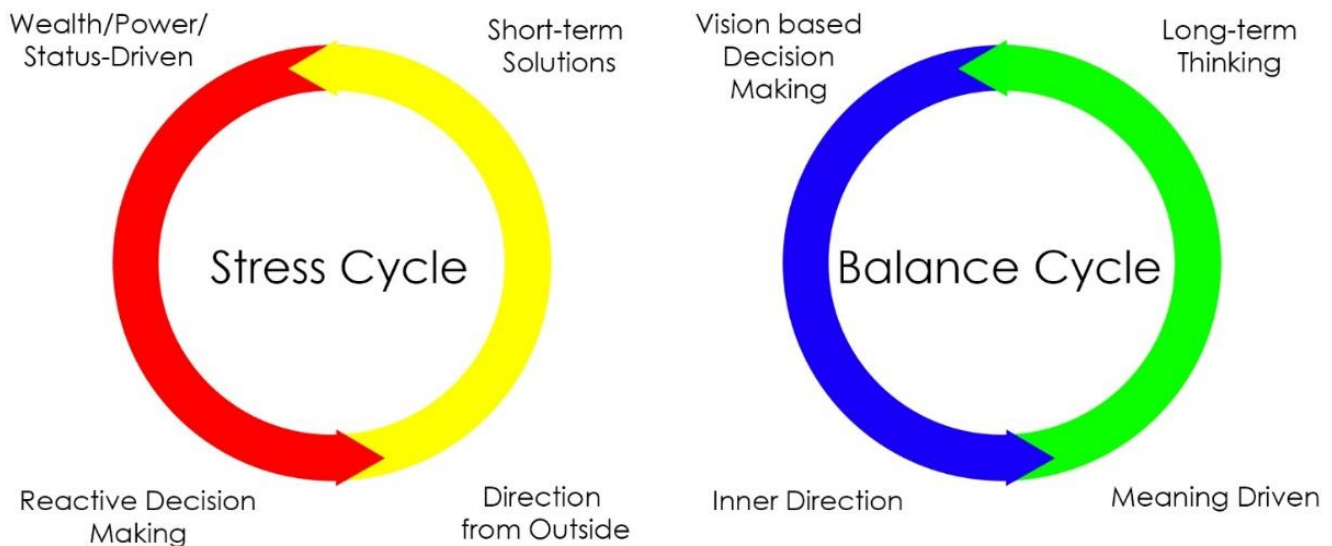
Nitko u **krug stresa** ne ulazi svjesno, ali zašto je to tako često? Zašto toliko puno ljudi upadne u zamku?

Istina je da je većina nas bila uvučena u krug stresa prije nego što smo uopće primijetili što se stvarno događa.

On započinje u školi koja je obično prvo mjesto na kojem osjećamo snažnu privlačnost za prelazak na *sljedeću razinu*. Kad ste u srednjoj školi, sljedeći korak je fakultet. Kad dođemo do fakulteta, sljedeći korak je pronaći posao. Pa tako diplomiramo, pronađemo posao i zarađujemo čim više moguće jer uspjeh znači veću kuću i više i bolje stvari. Potom nastavljamo zarađivati više novca da bismo poboljšali svoj status i bili dodatno unaprijeđeni. Čak ako i ne volimo naš posao – čak ako i *mrzimo* što radimo – idemo dalje jer se ne možemo zaustaviti.

No, ako se naučimo oduprijeti onome što nas privlači i prestanemo ne samo prepoznavati već i upotrebljavati svoje najveće talente, bit ćemo sposobni bolje upravljati svojom karijerom i njezinim stresorima. Moći ćemo prijeći iz kruga stresa u krug ravnoteže.

Napuštanjem kruga stresa i postizanjem uravnoteženosti osoba može karijeru izgraditi uz manje stresa i posvetiti više pažnje onim aspektima života koje smatra najvažnijima.



Što je krug ravnoteže?

Krug ravnoteže je situacija u kojoj budućnost promatrate kroz pozitivnu prizmu vlastite vizije. Umjesto da se ponašate reaktivno, vi se ponašate proaktivno. Umjesto da se uzrujavate zbog promjena, očekujte ih i prigrlite.

Elementi kruga ravnoteže:

1. Dugoročna usmjerenost
2. Ciljevi vođeni značenjem
3. Prioriteti usmjereni prema unutra
4. Donošenje odluka na temelju vizije

U krugu uravnoteženosti ste kreativniji i osjećate se manje ugroženima. Imate dobru ideju o tome što će vas dovesti do najvećeg osjećaja sreće i zadovoljstva u životu i nju pratite. Otporniji ste na situacije u kojima vas sustav razapinje jer vam snagu daje unutarinja nit vodilja.



Kako prijeći iz kruga stresa u krug ravnoteže?



1.4 ZAKLJUČAK

Prva stvar koju morate uzeti u obzir kada se suočavate sa stresnom situacijom, bilo kratkoročno ili dugoročno jest: „Mogu li promijeniti situaciju tako da mi više ne stvara stres? Ako u vašem životu postoji osoba koja je stalno negativna i kritična prema vama, možete li se udaljiti od te osobe? Ako radite neki posao, možete li poduzeti korake i pronaći novi posao ili drugo radno mjesto? Poznati duhovni vođa, Eckhart Tolle je jednom rekao: „Ako se žalite, postajete žrtva. Napustite, promijenite ili prihvatite situaciju. Sve ostalo je glupost.“

Upravljanje stresom također doprinosi smanjenju krvnog tlaka, bolesti srca, probavnih poremećaja i mnogih drugih fizičkih stanja. Također pomaže poboljšati spavanje, mentalno zdravlje, kognitivnost i libido. Jednostavno je previše prednosti da bismo ih sad sve ovdje naveli. Jasno je zašto je upravljanje stresom toliko važno. Sad pogledajmo nekoliko savjeta za suočavanje sa stresom.

U vašem životu postoji mnogo načina za smanjenje stresa, od vježbanja do vođenja dnevnika i meditacije. Pogledajmo neke od najčešćih oblika upravljanja stresom, uključujući fizičke, umne, društvene, intelektualne i ekološke tehnike.

Postoje različite fizičke tehnike koje možete koristiti. Jedna od njih je joga. Na raspolaganju vam je puno video zapisa za vježbanje joge koji uključuju istezanje i jačanje tijela u jednom. Dan možete započeti s 15 minuta prakticiranja joge da biste ublažili napetost u tijelu i oslobodili um. Jutarnje trčanje ili drugi oblici kardiovaskularne vježbe mogu vam pomoći u oslobađanju hormona sreće odnosno endorfina, u vašem tijelu kao i izbjegavanju stresa tijekom dana.

Progresivno opuštanje mišića još je jedna fizička tehnika koja se bavi ublažavanjem stresa. Započnete s nožnim prstima i opuštate se sve do čela tako da istegnute jedan dio tijela pet do deset sekundi, a zatim se opustite ili izravnajte.

Da biste uspješnije upravljali stresom, također možete i poboljšati svoju prehranu. Kortizol, hormon koji se oslobađa tijekom stresa, poboljšava želju za hranom bogatom šećerom i ugljikohidratima. Nakon što euforija prestane, visoka razina šećera u tijelu može dovesti do promjena raspoloženja i energetske napada.

Stres može prouzročiti ozbiljne zdravstvene probleme, a u ekstremnim slučajevima čak i smrt. Iako navedene tehnike upravljanja stresom imaju dokazano pozitivan učinak na smanjenje stresa, one su samo indikativne i ljudi bi se trebali obratiti stručnim zdravstvenim radnicima u slučaju zabrinutosti zbog bolesti povezanih sa stresom ili ako im stres stvara značajnu ili trajnu nelagodu. Sa stručnim zdravstvenim radnicima se također potrebno savjetovati prije uvođenja većih promjena u prehrani ili razini treninga.

1.5 DODATNA LITERATURA

- **Kognitivno restrukturiranje** - <https://www.mentalhelp.net/stress/cognitive-restructuring/>
- **Što je krug ravnoteže?** - <https://www.highlandsco.com/create-fulfillment-life-career/moving-from-stress-to-balance/>
- **Upravljanje stresom: Prepoznajte svoje okidače.** - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151>
- **Upravljanje stresom za život: Eksperimentalni pristup temeljen na istraživanju**
M. Olpin i M. Hesson, 2015.
- **Izgaranje: Tajna rješavanja kruga stresa** – E. Nagoski i A. Nagoski, 2019.
- **Upravljanje stresom: Prepoznajte svoje okidače** - <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-management/art-20044151>

GLOSAR

Kortizol (preuzeto s healthdirect.gov.au)

Kortizol je steroidni hormon, iz klase hormona glukokortikoida. Kao lijek je poznat pod nazivom hidrokortizon.

Proizvodi se u nadbubrežnoj žlijezdi većine životinja i to ponajviše u fascikularnoj zoni kore nadbubrežne žlijezde. U drugim tkivima se proizvodi u manjim količinama.^[2] Otpušta se tijekom dnevnog ciklusa, a njegovo se oslobađanje povećava ovisno o razini stresa i niske koncentracije glukoze u krvi. Svrha joj je povećanje razine šećera u krvi putem glukoneogeneze, onemogućenje pravilnog rada imunološkog sustava te kao pomoć u metabolizmu masti, proteina i ugljikohidrata. Također smanjuje stvaranje kostiju.

Otpornost (preuzeto s healthdirect.gov.au)

Psihološka otpornost je sposobnost umnog ili emocionalnog suočavanja s krizom ili brz povratak u predkrizno stanje. Otpornost postoji kada osoba koristi „mentalne procese i ponašanja u promoviranju osobne imovine i zaštiti sebe od potencijalnih negativnih učinaka stresora“. Jednostavnije rečeno, psihološka otpornost postoji kod ljudi koji razvijaju psihološke i

bihevioralne sposobnosti koje im omogućavaju da ostanu mirni tijekom kriznih/kaotičnih situacija i da se udalje od neugodne situacije bez dugoročno negativnih posljedica.

Borba ili bijeg

Walter Cannon je još 1932. definirao odgovor „borbom ili bijegom“. Radi se o osnovnom, kratkoročnom odgovoru na preživljavanje koji se aktivira u trenutku kad doživimo šok ili vidimo nešto što doživljavamo kao prijetnju. Naš mozak tada oslobađa hormone stresa koji pripremaju tijelo da ili „odleti“ od prijetnje ili se s njom „suoči“. Takve situacije nas napune energijom, ali nas istovremeno čine uzbuđenima, tjeskobnima i razdražljivima. Problem s reakcijom borbe ili bijega jest taj što, iako nam pomaže u rješavanju događaja opasnih po život, iste se mogu javiti i u svakodnevnim situacijama - na primjer, kad imamo kratke rokove za odraditi neki posao, kad govorimo u javnosti ili kad uđemo sukob s drugima.



TEMA 2 – PREGLED SAMOSVJESNOSTI

Što je samosvjesnost?

Potječe iz drevnog grčkog aforizma „spoznaj sebe“ i prenesen je u zapadnu psihologiju kad tijekom prošlog stoljeća, predmet samopoimanja ispituju filozofi i psiholozi.

Samopercepcija je, jednostavno rečeno, samopercepcija čija je bit samosvjesnost koja identitet pojedinca čini jedinstvenim. Ovi jedinstveni elementi uključuju misli, iskustva i sposobnosti.

Psihološko istraživanje samopercepcije datira iz 1972. godine kada su psiholozi **Shelley Duval** i **Robert Wicklund** razvili teoriju samopercepcije. Predložili su sljedeće:



„Kad se usredotočimo na sebe, procjenjujemo i uspoređujemo svoje trenutno ponašanje s našim unutarnjim normama i vrijednostima. Postajemo svjesni sebe kao objektivnih ocjenjivača samih sebe“.

U osnovi se samopercepciju promatra kao važan mehanizam samokontrole.

Važno je shvatiti da samospoznaja nisu samo informacije koje dobivamo o sebi samima, već i način percepcije i praćenja našeg unutarnjeg svijeta.

Jeste li se ikad prosuđivali prema svojim mislima ili iskustvu? Ako jeste, onda niste jedini i upravo sa je vrijeme za rad na neosuđujućem prosuđivanju sebe.



To je vjerojatno jednostavnije reći nego učiniti.



Sljedeći put kada budete pokušali procjenjivati nešto što ste rekli ili učinili, sjetite se sljedećeg pitanja: „Je li ono što sam doživio također prilika za učenje i rast? Jesu li drugi ljudi možda počinili sličnu pogrešku i iz nje nešto naučili?“

Samopoznavanje nadilazi akumuliranje znanja o sebi samima: ovdje se radi i o obraćanju pažnje na unutarnje stanje pojedinca s početničkim duhom i otvorena srca.

Naš um je izuzetno vješt u pohranjivanju informacija o načinima reagiranja na određeni događaj da bi nam omogućio da napravimo plan svog emocionalnog života. Takve informacije često uvjetuju naš um da reagira na određeni način kad se u budućnosti susretnemo sa sličnim događajem.

Samopercepcija nam omogućuje da osvijestimo te uvjetovane i unaprijed stvorene ideje uma koje mogu biti osnova za oslobađanje uma.

Je li samosvijest bitna?

Samosvijest je sposobnost povremenog praćenja svojih emocija i misli koja nam pomaže da sebe bolje razumijemo, da budemo usklađeni s onim što zapravo jesmo i da proaktivno upravljamo svojim mislima, osjećajima i ponašanjem.

Samosvjesni ljudi nastoje biti svjesni (a ne pasivni), psihološki zdraviji i graditi pozitivan stav prema životu. Oni također posjeduju veliko životno iskustvo i suosjećajniji su. Samorefleksija, samopromatranje i samosvijest vam mogu pružiti mnoge blagodati kao na primjer da postanete prihvatljivija osoba, dok aspekti promišljanja i svjesnosti mogu dovesti do emocionalnog stresa.

U studiji koju su proveli Green Peak Partners i Sveučilište Cornell, proučavana su 72 rukovoditelja javnih i privatnih tvrtki. Svi su imali prihode od 50 do 5 milijardi dolara, a utvrđeno je da je „visok rezultat samosvijesti bio najjači predskazivač ukupnog uspjeha.

U navedenoj studiji, samosvijest je predstavljala najjači predskazivač ukupnog uspjeha. I nekoliko drugih istraživanja pokazalo je to kao ključnu osobinu uspješnih poslovnih lidera.



Za psihoterapeute je ključna i samosvijest.

„Terapeuti moraju biti svjesni vlastitih predrasuda, vrijednosti, stereotipnih uvjerenja i pretpostavki da bi na odgovarajući način mogli pružati usluge klijentima različitih kulturnih miljea" (Oden i sur., 2009.).

Također je opisan kao "preteča multikulturne kompetencije" (Buckley & Foldy, 2010). Drugim riječima, samopouzdanje omogućuje savjetnicima da razumiju razlike između vlastitih iskustava i iskustava svojih klijenata. Savjetnicima to može pomoći da izbjegavaju osuđivanje svojih klijenata i bolje ih razumiju.

2.1. TKO SAM JA?

„Poznavati druge je mudrost, spoznati sebe je prosvjetljenje“. - Lao Tzu

Koliko je teško biti samosvjestan?

Ako je samosvjesnost toliko važna, zašto nismo samopouzdaniji? Najočitiiji odgovor bi bio da većinu vremena jednostavno nismo prisutni dovoljno da bismo sami sebe promatrali. Drugim riječima, nismo ovdje da obraćamo pažnju na ono što se događa unutar ili izvan nas, već na ono što nas okružuje.

Psiholozi **Matthew Killingsworth** i **Daniel T. Gilbert** otkrili su da gotovo polovicu ukupnog vremena funkcioniramo na „autopilotu“ odnosno nesvjesni onoga što radimo ili osjećamo kad nam um odluta negdje drugdje, a nije prisutan ovdje i sada. Osim neprestanog lutanja uma, na našu sposobnost točnog razumijevanja samih sebe utječu i razne kognitivne predrasude; skloni smo vjerovati pričama koje podupiru naše već postojeće samopoštovanje.

Ako čvrsto vjerujemo da smo izuzetno kvalitetan i odan prijatelj, tada ćemo događaje - čak i one u kojima smo možda pogriješili - vjerojatno protumačiti kao anomaliju svog identiteta tog „odanog prijatelja.“ Navedeno postojeće vjerovanje o sebi moglo bi utjecati na način na koji se nosimo s posljedicama, recimo, zaboravljanja datuma kad smo dogovorili ručak s prijateljem.



Uz to, **sklonost potvrđivanju** može uzrokovati da tražimo ili tumačimo informacije na način koji potvrđuje našu unaprijed stvorenu predodžbu o nečemu. Jeste li ikada imali takav osjećaj kad ste prihvatili ponudu za posao, ali ste i dalje tražili dodatnu potvrdu da je to zaista savršen posao za vas? Ovo je primjer najboljeg oblika predrasuda o afirmaciji.

Osim toga, nedostatak volje za traženjem povratnih informacija bi nam također mogao naštetiti ako bismo željeli dobiti holistički uvid sebe očima drugih.

Ako želimo njegovati vlastitu samosvijest, kako to možemo pomiriti s navedenim psihološkim tendencijama kojima priznajemo samo određene verzije sebe?

Nije jednostavno, ali postoje određene mogućnosti.

Daniel Kahneman u svom TED govoru “ **Zagonetka iskustva naspram pamćenja** ”... 2010. godine objašnjava

„Ono što dodatno komplicira sliku su različiti aspekti sebe s kojima smo povezani u svakodnevnom životu.“

Objašnjava kako trenutno razmišljamo o iskustvu i kako se sjećamo da iskustvo može biti vrlo različito i da poveznicu može imati samo u 50%. Ova razlika može imati značajan utjecaj na priču koju sami sebi pričamo, na naš odnos prema sebi i drugima te na izbore koje donosimo, čak iako većinu vremena ne primjećujemo razliku.

Čini se da je stanovništvo općenito poludjelo. Ljudi su sve nezadovoljniji, pregorjeli, bolesni, tjeskobni, glume što je sve odraz ubrzavajućih i promjenjivih mrežnih frekvencija.

To nas dovodi do samosvjesnosti. Tko si ti? Što postaješ? Kakvu **sliku o sebi** imaš? Važno pitanje koje se nameće kad govorimo o slici o sebi jest: „Što je temelj tvoje slike o sebi - vlastita predodžba ili procjena drugih? Koji je stvarni temelj na kojem ste izgradili sliku o sebi? Ako izgledate dobro, osjećate se dobro. Ako radite na sebi, povećavaju se razine vaše energije, ali i svjesna svjesnost.

Samosvijest, kao što joj sam naziv govori, znači osvještavanje sebe - svojih emocionalnih i fizičkih ograničenja i svojih naučenih izazova. Sve što vam blokira put do otkrivanja svrhe vaše duše bit će analizirano i odgovoreno. Pogledajte svoje uzorke DNK (genetsko krvno srodstvo), svoju dob, lijekove koje uzimate, supstance koje zlouporabljujete, prehranu, koliko spavate, neriješena pitanja koja nakupljate godinama, utjecaj ljudi iz vašeg okruženja, ljude s kojima ste prisiljeni raditi, što vas izbacuje iz ravnoteže, vašeg fizičkog izgleda poput prekomjerne težine, itd.

Svjesnost je prvi korak u procesu kreiranja. Što samosvjesniji postajete, bolje ćete razumjeti razloge nastanka vaših osjećaja, ali i razloge vašeg ponašanja. Takvo razumijevanje vam tada pruža mogućnost i slobodu da promijenite stvari koje biste željeli promijeniti na sebi i stvorite život kakav želite. Promjene jednostavno neće biti moguće ako u potpunosti ne budete znali tko ste i ako se ne budete prihvatili takvima kakvi jeste. Imajući jasnu viziju o tome tko si i što želiš (i razloge zbog kojih to želiš), pružit će ti snagu da svjesno i aktivno učiniš da se te želje manifestiraju u fizičkoj stvarnosti. U suprotnom, i dalje ćete biti zarobljeni u vlastitim unutarnjim dramama i nepoznatim uvjerenjima, dopuštajući nepoznatim misaonim procesima da određuju vaše osjećaje i postupke. Ako dobro razmislite, nerazumijevanje zašto radite ono što zapravo radite i osjećate ono što zapravo osjećate je kao da kroz život prolazite tuđom glavom. Kako uopće možete donositi mudre odluke i izbore ako jednostavno ne razumijete zašto želite ono što želite? Ne moći predvidjeti sljedeći korak te tuđe glave znači živjeti težak i kaotičan život.



Na internetu možete pronaći mnogo knjiga, CD-a i programa koji će vam pomoći da prijedete u svjesno stanje. Savjetuje se zatražiti stručnu pomoć psihijatra, barem za procjenu. Rad sa savjetnicima također može biti učinkovito ako uspijete pronaći odgovarajuću osobu. Ne dopustite da vas ta osoba drži u 'zemlji snova', iako s metafizičkim mislima, žargonom i ostalim srodnim, ali zastarjelim teorijama. Djelujte brzo.

Stvorite prostor samo za sebe. Vrlo je teško biti u tamnoj prostoriji bez prozora i vidjeti stvari kakvima jesu. Prostor koji stvarate za sebe predstavlja ovu prazninu na zidu kroz koju propuštate svjetlost, stoga je ključno svakodnevno odvojiti vrijeme i prostor za sebe – možda biste mogli odmah ujutro ili pola sata prije spavanja kloniti se bilo kakvih digitalnih smetnji i provesti neko vrijeme sam sa sobom, čitajući, pišući, meditirajući, sve u svemu, povezujući se sa sobom.

Vježbajte svjesnost. Svjesnost je ključ samosvijesti. **Jon Kabat-Zinn** svjesnost definira kao „poseban oblik pažnje, dobrovoljan, koji se događa u ovom trenutku i bez osuđivanja. Vježbanjem svjesnosti, bit ćete prisutniji samom sebi i na taj način napokon „biti na mjestu“ s kojeg možete pratiti što se događa unutar i izvan vas. Ne radi se o tome da prekržite noge ili potisnete svoje misli. Već o tome da promatrate ono što se događa unutar vas upravo na onaj način na koji se to manifestira. Svjesnost možete prakticirati u bilo kojem trenutku, svjesno slušajući, jedući ili hodajući.

Vodite dnevnik. Pisanje nam pomaže ne samo nositi se sa svojim mislima, već i osjećati povezanost sa samim sobom i u miru. Dopuštajući mislima da teku na komadu papira, pisanjem može stvoriti više prostora u glavi. Različita istraživanja pokazuju da zapisivanje stvari na kojima smo zahvalni ili čak stvari s kojima se borimo pomaže povećati razinu sreće i zadovoljstva. (Rambhad 2019) Dnevnik također možete koristiti i za bilježenje vašeg unutarnjeg stanja. Pokušajte to kod kuće – odaberite pola dana tijekom vikenda, obratite posebnu pažnju na svoj unutarnji svijet – svoje osjećaje, što govorite sebi i svakih sat vremena zapišite svoja opažanja. Stvari koje budete zapisali bi vas mogle iznenaditi!

Vježbajte kako biti dobar slušatelj. Slušati ne znači biti dobar slušatelj. Slušati znači biti prisutan i paziti na osjećaje, govor tijela i jezik drugih osoba. Riječ je o pokazivanju empatije i razumijevanja bez neprekidnog vrednovanja ili prosuđivanja. Ako postanete dobar slušatelj, posvetit ćete više pažnje vlastitom unutarnjem glasu i postati sebi najbolji prijatelj.

Steknite različite perspektive. Zatražite povratne informacije. Ponekad se možda previše bojimo pitati druge što misle o nama - da, ponekad povratne informacije mogu biti pristrane ili čak neiskrene, ali moći ćete ih razlikovati od stvarnih, autentičnih i uravnoteženih povratnih informacija ako naučite više o sebi i drugim ljudima. Istraživanja su pokazala da je 360-stupanjska povratna informacija na radnom mjestu koristan alat za poboljšanje samopouzdanja menadžera (ACTPS okvir izvedbe). Svi mi imamo mrtve kutove gledanja pa je korisno čuti i različito mišljenje da bismo mogli stvoriti cjelovitiju sliku o sebi.

Samosvjesnost, kao „*vjerojatno najtemeljnije pitanje u psihologiji, kako s razvojne, tako i s evolucijske perspektive*“ je bogat i kompliciran subjekt (Rochat, 2003.).

Kao ljudska bića, možda se nikad nećemo u potpunosti razumjeti, ako je to cilj. Ali što ako se radi o putovanju tijekom kojeg istražujemo, nastojimo shvatiti i postajemo oni koji život čine vrijednim življenja. Bez obzira želite li bolje prihvatiti sebe ili druge, njegovanje samopoimanja je definitivno izvrsna polazišna točka.



Biste li za sebe rekli da ste samosvjesna osoba? Kako vidite ulogu samosvijesti u svom profesionalnom i osobnom životu?



2.2. ANALIZIRAJTE SITUACIJU

Samosvijest je znanje o vašem načinu funkcioniranja. To znači razumijevanje nećijih vlastitih potreba i želja, poznavanje nećijih snaga i slabosti i mogućnost točne procjene nećijih emocija. Samosvjesni ljudi su sposobni zaroniti duboko u sebe i spoznati se.

Način na koji istraživači (Brooks-Gunn, Lewis i Jaskir) istražuju samosvijest životinja i beba je tako da im stave crvenu točku na čelo dok spavaju ili su pod anestezijom. Zatim životinju ili bebu smjeste ispred zrcala. A potom pričekaju da vide što će se dogoditi kad se ispitanik kojeg istražuju probudi i pogleda u ogledalo.

Pokazatelj da su ispitanici samosvjesni jest ako dodirnu točku na čelu - umjesto da dodirnu točku u zrcalu. To je zato što dodirivanje točke na njihovom licu pokazuje da ispitanici razumiju da promatraju svoju sliku.

Očito je da, ako se pogledate u ogledalo, odmah ćete se prepoznati. Ali koliko stvarno znate osobu koja se reflektira u zrcalu? Na primjer, možete li odgovoriti na sva sljedeća pitanja:



- Kako ova osoba razmišlja?
- Što je ovoj osobi bitno?
- Koju strast ima ova osoba?
- Koje interese ima ova osoba? Što ova osoba voli raditi?
- Koje talente posjeduje ova osoba?
- U čemu ova osoba uživa?
- Koja su uvjerenja ove osobe (aktivirajuća i ograničavajuća uvjerenja)?
- Koje vrijednosti posjeduje ova osoba?
- Što bi trebali raditi na planeti Zemlji?
- Koje su dominantne emocije ove osobe?
- Što osoba osjeća upravo sada?
- Što ovu osobu može naljutiti?
- Zbog čega ova osoba može biti pod stresom?
- Zašto se ova osoba ponaša na ovaj način?
- Tko je ta osoba između onoga kakvom se prikazuje u društvu i što je stvorila da bi se prilagodila?
- Kakav utisak ova osoba ostavlja na druge?
- Koje vrijednosti inspiriraju ovu osobu?
- Pokazuje li ova osoba sposobnost za izgradnju čvrstih odnosa s obitelji, prijateljima i mentorima?
- Je li ova osoba zadovoljna sa svojim životom, takvim kakav jest?
- Kako mjerim svoju vlastitu vrijednost?
- Koje je najznačajnije postignuće ove osobe?
- Ima li ova osoba neki cilj?

- Čemu se na sebi ova osoba najviše divi?
- Što bi ta osoba slomila kad bi se to dogodilo?
- Zbog čega ova osoba žali?
- Kako ova osoba provodi svoje slobodno vrijeme?
- Kako se ova osoba nosi s promjenama?
- Je li ova osoba dobra u postavljanju granica?
- Koji je najbolji savjet kojeg je ova osoba ikad dobila?
- Koji je idealan način života ove osobe?
- Vjeruje li ova osoba da se ljudi mogu promijeniti?
- Kakav odnos ova osoba ima sa samim/samom sobom?
- Je li ova osoba prilagodljiva?
- Je li ova osoba dobra u otpuštanju?
- Je li ova osoba mislilac ili radnik?
- Koliko velik ego ova osoba ima?
- Što ovu osobu zabrinjava vezano uz njegovu/njezinu budućnost?
- Koja je tajna ove osobe?
- Jedna stvar koju ova osoba nikad ne bi učinila?
- Daje li ova osoba koliko i uzima?
- Koja je jedna stvar koju bi ova osoba voljela imati upravo sada?

Vrlo vjerojatno nećete moći odgovoriti na većinu ovih pitanja. Uostalom, većina ljudi ne može. Ako želite postati samopouzdaniji, dobar način da to učinite je da vježbate samosvjesnost.



U nastavku ćete pronaći 11 vježbi za razvijanje samosvjesnosti koje će vam pomoći da se bolje upoznate.

1. Primijenite analizu povratnih informacija.

Isusovci su vjerski muški red unutar Katoličke crkve,. Kad god isusovac donese važnu odluku, on zapisuje i bilježi način na koji je donio odluku i koja su njegova očekivanja. Devet mjeseci kasnije uspoređuje stvarne rezultate s onim što je planirao. (Di Biase, 2015.)

Ova metoda Isusovcima omogućuje sljedeće:

- da utvrde što je funkcioniralo, a što nije.
- da procijene postupak donošenja odluka.
- da primijete nedostatke u analizi uzroka i posljedica te u načinu na koji osoba donosi zaključke.
- da primijene povratne informacije i u budućnosti donesu bolje odluke.
- analiza povratnih informacija također naglašava vještine koje su Isusovcima potrebne za daljnji razvoj.

Warren Buffet također koristi analizu povratnih informacija. Prema Harvard Business Review, kad Warren Buffet donosi odluku o ulaganju, on pažljivo objasni zašto u nešto ulaže. Dnevnički zapisi predstavljaju povijesni zapis koji omogućuje procjenu točnosti ulagačkih odluka.

Možete početi primjenjivati analizu povratnih informacija u vlastitom životu da biste bolje razumjeli način na koji donosite odluke i kako poboljšati postupak donošenja odluka. Započnite sa svakodnevnom važnom odlukom tako da šifirate svoju racionalnost i motivaciju, a nakon otprilike devet mjeseci, vratite se unatrag i procijenite rezultate.

2. Podvrgnite se psihometrijskim testovima.

Psihometrijski testovi mogu pomoći u mjerenju čovjekovih sposobnosti, numeričkih ili verbalnih sposobnosti ili tipa osobnosti. Iako se rezultati ovih testova ne bi trebali smatrati svetim pismom, oni su dobar način da naučite više o sebi i povećate svoje samopouzdanje.

3. Odredite svoje snage i slabosti.

Jedna od najvažnijih stvari kad govorimo o poznavanju sebe samih je poznavanje svojih snaga i slabosti. To će vam omogućiti da se koncentrirate na snage i upravljate slabostima. Odvojite trenutak da napišete odgovor na sljedeće pitanje: „*Koje su vaše prednosti?*“

Postoji mnogo savjeta za prepoznavanje područja slabosti koja treba osnažiti:

- Upitajte se koje zadatke stalno izbjegavate.
- Razmislite o svojim pogreškama. Imaju li te greške zajednički uzorak? Koje su slabe točke tih neuspjeha?
- Razmislite o svakoj ocjeni koju ste dobili, bilo u školi ili na poslu. Ima li nešto za što vam ljudi neprestano govore da na tome trebate raditi?
- Razmislite u čemu ste dobri.
- Za što vas drugi hvale?
- Na što se drugi žale u vezi vas?
- U čemu su vam drugi pomogli više nego jednom?
- Kad morate zatražiti pomoć?
- Za koje projekte i zadatke mislite da vam crpe energiju?
- Na kojim projektima ste proveli sate, a da se niste umorili?
- Koje zadatke ostavljate posljednje za odraditi na vašem popisu obveza?
- Što vam crpi energiju?
- Koji su vaši hobiji i zašto ih volite raditi?

4. Zamolite ljude kojima vjerujete da vam daju povratnu informaciju.

Postoji popularna zafrkancija a se na leđa nekog učenika stavi papirić s određenom rečenicom. Čaka je bila u tome da se to učini na suptilan način da drugo dijete ne primijeti da mu se nešto stavlja na leđa. Rečenica bi obično bila kao „*Glup/a sam*“ ili „*Udari me*“. Svi se smiju djetetu koje nije svjesno da je ta rečenica zalijepljena na njegova leđa, ali svi ostali to znaju. Naše osobnosti su slične. **Svi imamo slijepe točke:** stvari o nama koje sami ne vidimo, ali drugi vide.



Nadalje, nikad ne možete biti sigurni kako stvoriti dojam da ste u kontaktu s drugima prije nego što im postavite pitanje. Dakle, ako želite postati samopouzdaniji, zamolite nekoliko ljudi kojima vjerujete da vam kažu svoje mišljenje o vašoj osobnosti. Neka vam daju i pozitivne i negativne komentare, ali i savjet kako se poboljšati.

5. Slušajte ono što si govorite.

Razmišljajte o svojim mislima kao o rijeci u kojoj plivate. Povremeno izađite iz rijeke i sjednite na obalu. Potom promatrajte rijeku i oslušajte je.

Zapišite što vam rijeka govori. Pokušajte zapisati riječ po riječ od onoga što čujete. Ako to učinite dvaput dnevno, nekoliko dana uzastopce, sastavite zapis o tome kako vaš govor zaista izgleda. Potom pročitajte svoje bilješke i shvatit ćete što si govorite po cijele dane.

6. Prakticirajte jutarnje stranice.

Ako želite postati samosvjesniji, dodajte **jutarnje stranice** svojoj jutarnjoj rutini. Jutarnje stranice su vježba koju **Julia Cameron** opisuje u svojoj knjizi „*Umjetnikov put*“.

To su tri strane dugotrajnog svjesnog procesa pisanja koji se odvija tijekom prvog jutarnjeg sata. Od petnaest do dvadeset minuta samo pišite o svojim brigama.

Nadalje, psihološke koristi izbacivanja misli su dobro dokumentirane dnevnikom. Prakticirajući jutarnje pisanje bolje ćete upoznati sebe i ojačati svoj imunološki sustav.

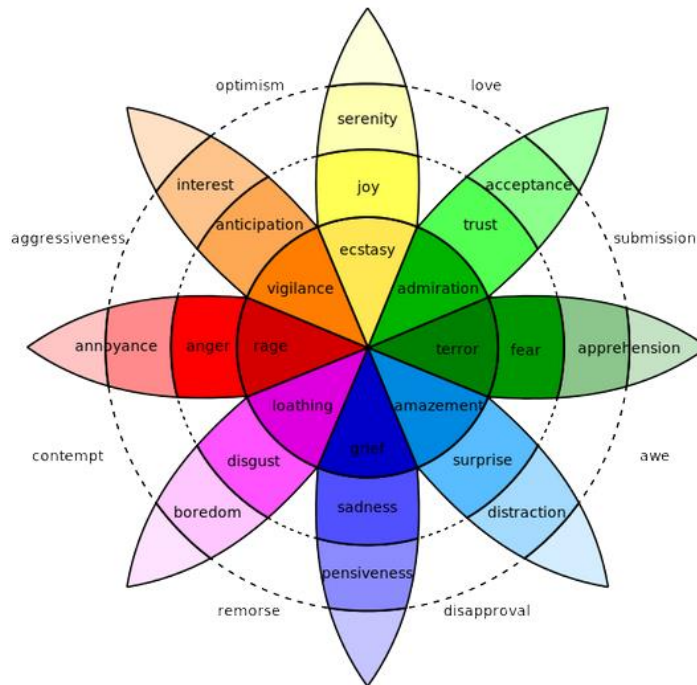
7. Označite svoje osjećaje.

Dio samosvijesti je razumijevanje vlastitih osjećaja. Kako se sad osjećate? Koliko ste emocija proživjeli u posljednja 24 sata? Koji vam je trenutno najdominantniji osjećaj?

Mnogi ljudi imaju vrlo ograničen rječnik kad moraju izraziti svoje osjećaj, što ograničava njihovu sposobnost da budu potpuno svjesni i sposobni razumjeti svoje osjećaje. Ako usavršite sposobnost označavanja vlastitih osjećaja, ne samo da ćete voditi bogatiji emotivni život već ćete biti u mogućnosti na bolji način odgovoriti na ono što se oko vas događa.

Jedan od načina kako da usavršite sposobnost označavanja vlastitih osjećaja je upoznati se s **Plutchikovim Kotačem emocija**.





8. Imajte životnu viziju i misiju.

Je li vaša namjera samo preživjeti život ili živite namjerno i radite na stvaranju života kakav želite? Ljudi koji nisu samosvjesni obično se svrstavaju u prvu skupinu, dok se samosvjesni ljudi svrstavaju u drugu skupinu. Izvrstan način da započnete sa svjesnim življenjem je da odredite viziju svog života i metodu kojom ćete to postići.

Izjava o viziji odgovara na otprilike sljedeća pitanja:

- Koja će biti vaša ostavština?
- Kako će vaš život izgledati za 20, 15, 10 i 5 godina?
- Koja je vaša zvijezda vodilja? Koji su vaši dugoročni ciljevi?
- Što je vaš san?
- Kako bi se stvari promijenile kad bi se vaš san ostvario?
- Kako ćete izgledati 3 do 5 godina od danas?
- Na koga ili na što ste usredotočeni?

Izjava o misiji odgovara na sljedeća pitanja:

- Što radim?
- Za koga želim to učiniti?
- Kako to činim?
- Koju ulogu igram?
- S kojim izazovima se suočavam?
- Za što sam sposoban?



Povećajte samopouzdanje tako da sastavite izjavu o misiji.

9. Napišite osobni manifest.

„Osobni manifest je izjava o vašim temeljnim vrijednostima i uvjerenjima, za što se zalažete i kako namjeravate živjeti svoj život.“ (M. Fabrega)

Odredite ili osvijestite vaše temeljne vrijednosti i vjerovanja, a potom opišite kako namjeravate dalje živjeti, poštujući te vrijednosti i vjerovanja. To je vaš osobni manifest.



10. Preispitajte vaše automatske misli.

Vrlo često su naše automatske misli negativne i iracionalne. Osobe koje nisu samosvjesne će često prihvatiti takve misli kao istinite i iskriviti njihovu percepciju stvarnosti.

S druge strane, samopouzdana osoba je svjesna kognitivnih iskrivljenja koja će vjerojatno doživjeti. To im omogućuje da izazivaju iracionalne misli i zamijene ih boljim mislima koje točnije odražavaju stvarnost.

Postoje tri kognitivna iskrivljenja na koja trebamo obratiti pažnju (Marchi, 2016.):

- **Razmišljanje sve ili ništa:** Crno-bijelo promatranje stvari. Ako vaša izvedba nije savršena, smatrate se potpunim promašajem.
- **Mentalni filter:** Odabirete jedan negativan neuspjeh i usredotočujete se isključivo na njega tako da vam se pogled na stvarnost iskrivi.
- **Diskvalificirate sve pozitivno:** Pozitivna iskustva odbacujete inzistirajući na tome da ona iz ovog ili onog razloga „nisu bitna“.

11. Napravite popis stvari koje želite napraviti.

Što **popis stvari koje želite napraviti** ima sa samosviješću? Izrada popisa stvari koje želite napraviti vam može pomoći da spoznate što želite biti, učiniti, iskusiti i imati u životu. A znajući sve to ćete postati samosvjesniji.



Uzmite svoj popis stvari koje želite napraviti i pretvorite ih u dugoročne, srednjoročne i kratkoročne ciljeve.



2.3. PROCIJENITE VLASTITI USPJEH

Poboljšanje vaše učinkovitosti ovisi o načinu na koji određujete i procjenjujete uspjeh. Povremeno pobijediti je jednostavno, ali ponavljanje uspjeha tijekom dužeg vremenskog razdoblja može se postići samo marljivim radom, analizom i osnaživanjem. U nastavku ćete pronaći pet načina za procjenu vašeg uspjeha, kako ste tamo stigli i što trebate učiniti da biste ga održavali.

1. Uspostavite jasnu nit vodilju.

Kao prvo, morate odrediti donju granicu. Tu očekujete da radite ako se ništa ne promijeni. To je neka vrsta kontrolne skupine u znanstvenom eksperimentu - uzorak koji nije lažan, a koji možete pratiti uz stvarne performanse. Stopu uspjeha možete odrediti ako navedete podskup za usporedbu. Ali želimo učiniti puno više od samog uvažavanja uspjeha. To nas dovodi do drugog koraka.

2. Kvantificirajte što uspjeh predstavlja vašem timu.

Sad kad smo ustanovili kako bi izgledala normalna izvedba, možemo si odrediti cilj da utvrdimo razinu izvedbe koju bismo smatrali uspjehom. Bez predviđanja što znači biti uspješan, bit će vam teško pratiti svoj napredak ako ne budete znali je li vaš tim na dobrom putu u smislu internih očekivanja. Određivanje mjerljivih ciljeva omogućit će vam točniju analizu. Također će vam omogućiti da održite svoj tim odgovornim jer će znati da moraju učiniti nešto posebno.

Drugi način na koji možete izmjeriti i izazvati svoj uspjeh je postaviti izrazito visoku razinu uspjeha koju trebate aktivno ostvariti. To nije samo klišej pucanja prema Mjesecu i slijetanja među zvijezde. Ova metoda će pružiti vašem timu slobodu da uvijek teži boljemu. Nakon što ostvarite početni uspjeh, možda ćete instinktivno otpustiti papučicu gasa na uzbrdici, pa će podešavanje ove dodatne razine motivirati i vas i vaš time da nastavite raditi na poboljšanju.

3. Ne ignorirajte konkurenciju.

Iako je uvijek važno mjeriti uspjeh prema prethodnim izvedbama, bilo bi pogrešno ne pratiti i kretanja i izvedbe drugih. Ovaj koncept se primjenjuje i na profesionalne i na sportske sektore. Kad se profesionalni plivači natječu, izmjenjuju strane na koje udišu iz nekoliko razloga – a jedan od njih je da prate što se događa u susjednim stazama. Praćenje napretka konkurenata im omogućuje da procijene vlastitu brzinu, dobiju motivaciju i razviju strategije da i dalje ostanu jedan korak ispred.

Ako dopustite svom timu usmjeri svoj natjecateljski duh prema van, ne samo da ćete mu pokazati dobar smjer za postizanje uspjeha već i dati dodatnu motivaciju u nastojanjima da ostvari svoje ciljeve.



4. Evidentirajte svako pozitivno ili negativno odstupanje.

Svi znamo za izjavu da je *tim jak koliko mu je jaka najslabija karika*. Ovo je univerzalna istina koja se primjenjuje i u svijetu prodaje. Djelovanje pojedinca može urušiti čitav tim. Suprotno tome, tim može oformiti samo posebno snažan suradnik.

Odvojiti vrijeme da utvrdite doprinosi li pojedinac timu na način da ga gura naprijed ili spušta predstavlja dobru naviku. Nakon što identificirate osobu, možete utvrditi ima li razina njezinog uspjeha većeg utjecaja na ukupnu produktivnost i uspjeh tima. Ako povlače tim prema dolje, provjerite možete li obrnuti njihov smjer kretanja. Ako je ovo pozitivno, razmotrite možete li pomoći ostalim članovima svog tima da usvoje neke od istih navika i stavova.

5. Procijenite svoju razinu uključenosti.

Tijekom posljednja četiri koraka određeno je puno različitih kriterija praćenja i ocjenjivanja. Ali ne zaboravite prosuditi sebe kao voditelja.

Prioritet vođe bi trebao biti da osigura nesmetano funkcioniranje svega potrebnog njegovom timu i da tim bude opremljen alatima i vještinama potrebnim za postizanje uspjeha. Ako se previše uključite u svakodnevni život vašeg tima, odmaknite se da biste se uvjerali da u potpunosti ispunjavate svoju ulogu voditelja. Jedna stvar je biti u potpunosti predani svojoj voditeljskoj ulozi i još uvijek imati vremena sudjelovati u prodaji. Međutim, ako se ograničavate u svojoj ulozi voditelja, a upravljate na način da se previše uplićete u neke detaljnije zadatke, ne samo da usporavate dinamiku svog tima kao i vaš rast kao voditelja.

Obično je lako utvrditi je li tim uspješan, ali kako možete ponoviti te uspjehe? Definiranjem osnovne linije, pojašnjavanjem vaše definicije uspjeha, praćenjem konkurencije, analizom članova vašeg tima i ocjenjivanjem vaše uspješnosti upravljanja, možete bolje procijeniti i vrednovati uspjeh i potencijal svog tima.

Koja je najvažnija karakteristika voditelja? Vi ćete reći integritet. Drugi će reći da mora biti dobar motivator. Međutim, psihologinja i autorica **Sherrie Campbell** vjeruje da je samosvijest - sposobnost praćenja vlastitih osjećaja i reakcija - ključni čimbenik uspješnog vođenja.

„Samosvijest nam omogućuje da čvrsto stojimo nogama na zemlji, slušamo i ostanemo fokusirani. Kad su vođe čvrsto na zemlji onda mogu biti učinkoviti i svjesni ostajući na poslu i slušajući ljude oko sebe. Vođe koji su sposobni upravljati svojim umom i emocijama pomažu ljudima oko njih da razviju vlastito samopouzdanje i budu uspješni.“

Naučiti kako biti samosvjestan nije uvijek jednostavno, ali svladavanje ove sposobnosti može vam pomoći da postanete učinkovitiji vođa. Campbell je podijelila ovih sedam savjeta za poboljšanje samopouzdanja.

Držite um otvorenim. Ako ste sposobni regulirati vlastiti emocionalni svijet, možete biti u skladu s osjećajima drugih ljudi. Da biste bili uspješan vođa, morate biti znatiželjni u otkrivanju novih ljudi i svega što oni imaju za ponuditi. Navedeno pokazuje da možete biti timski igrač i da ne morate biti glavni. Što budete otvoreniji prema drugima to kreativniji možete postati.



- **Budite svjesni svojih snaga i slabosti.** Samopouzdana ljudi znaju vlastite snage i slabosti i mogu od toga krenuti. Biti svjestan toga znači znati kad treba zatražiti pomoć, a kad je bolje biti sam.
- **Budite fokusirani.** Važno je da se, kao vođa, povežete s ljudima oko sebe. Ali takve veze ne možete uspostaviti kad ste rastreseni. Probajte se tijekom vremena koncentrirati, ali tako da ne budete priključeni na društvene mreže, e-mailove i ostala sitna ometanja.
- **Postavite ograničenja.** Vođa mora imati postavljene čvrste granice. Budite topli prema drugima, ali ako trebate reći ne – recite ne. Budite ozbiljni u svom poslu i strastima i održavajte svoje granice da biste održali cjelokupnost svojih ciljeva i posla koji radite.
- **Budite upoznati sa svojim emocionalnim okidačima.** Samopouzdana ljudi sposobni su prepoznati svoje emocije čim se pojave. Nemojte potiskivati svoje osjećaje i ne poričite njihove uzroke, ali se budite u stanju saviti se i u potpunosti ih sagledate prije nego ih saopćite drugima.
- **Prihvatite svoju intuiciju.** Uspješni ljudi vjeruju svojim instinktima i preuzimaju s njima povezane rizike. Vaš instinkt se temelji na preživljavanju najposobnijih i potrebi za uspjehom. On nam govori što sljedeće trebamo učiniti. Naučite mu vjerovati i koristiti ga.
- **Budite samodisciplinirani.** Dobri vođe imaju tendenciju biti disciplinirani na poslu i u svim područjima svog života. To im pruža održivi smjer potreban za snažno vodstvo.



2.4 ZAKLJUČAK

Samosvijest znači da je vaša samosvijest o tome što ste vrlo jaka, uključujući vaše snage i slabosti, misli i uvjerenja, emocije i motivaciju. Ako ste samosvjesni bit će vam jednostavnije razumjeti druge i način na koji oni vas percipiraju.

Mnogi ljudi pretpostavljaju da imaju zdravo samopouzdanje, ali bi bilo bolje pogledati odgovarajuću ljestvicu koja će pokazati gdje se nalaze u odnosu na druge. Svjesnost osobi daje mogućnost da promijeni svoja ponašanja i uvjerenja. Samosvjesne osobe poznaju same sebe. One znaju tko su, što žele i zašto se ponašaju na način na koji se ponašaju. To im omogućuje da svjesno oblikuju život koji im najviše odgovara. Živite svoj najbolji život povećavajući svoje samopouzdanje.

Kako budete razvijali samopercepciju, početak će se mijenjati i vaše misli i osobna interpretacija. Ovakva promjena u mentalnom stanju će također promijeniti vaše emocije i povećati vašu emocionalnu inteligenciju koja je bitan čimbenik sveukupnog uspjeha. Učiti kako postati samopouzdaniji je prvi korak u kreiranju života koji želite. Pomaže vam da prepoznate svoje strasti i osjećaje i kako vam vaša osobnost može pomoći u životu.

Možete prepoznati u kojem pravcu vas vode vaše misli i emocije i u skladu s tim izvršiti potrebne promjene. Jednom kad postanete svjesni svojih misli, riječi, emocija i ponašanja, moći ćete izvršiti promjene prema svojoj budućnosti.



2.5 DODATNA LITERATURA

Daniel Kahneman – Zagonetka iskustva naspram pamćenja, 2010.

Sherrie Campbell - Loving Yourself: The Master of Being Your Own Person, 2012.

R. Rambhad - THE 20 POWERFUL KEYS TO A BETTER LIFE, 2019.

S. A. Di Biase - Advancing Your Tech Career: A Handbook, Volume 1, 2013.

M. Reading - Patterns of Cognitive Distortion in *Managing the Impact of Traumatic Stress on the Child Welfare Professional*, 2016.

M. Fabrega - How to Write a Personal Manifesto
<https://daringtolivefully.com/personal-manifesto>

E. B. McNeil - International relations and the Psychologist: The Scientific Gulf in *Bulletin of the Atomic Scientists*, 1963

ACTPS Performance Framework - The Art of Feedback: Giving, Seeking and Receiving Feedback

https://www.cmtedd.act.gov.au/_data/assets/pdf_file/0003/463728/art_feedback.pdf

GLOSAR

Potvrдна pristranost (preuzeto s sciencedaily.com)

U psihologiji i kognitivnoj znanosti pristranost potvrde (ili potvrдна pristranost) je tendencija pretraživanja ili tumačenja informacija na način koji potvrđuje nečije predrasude, što dovodi do statističkih pogrešaka.

Kotač emocija (preuzeto s 6seconds.com)

Psiholog Robert Plutchik navodi da postoji 8 osnovnih emocija: radost, povjerenje, strah, iznenađenje, tuga, iščekivanje, bijes i gađenje. Plutchikov kotač osjećaja prikazuje ovih 8 osnovnih emocija i razne načine njihovog međusobnog povezivanja, uključujući one međusobno suprotne, a koje je lako pretvoriti u drugi osjećaj. Ovaj okvir pomaže unijeti jasnoću u osjećaje, koji se ponekad mogu činiti tajanstvenim i neodoljivim. Plutchikov kotač emocija je izvrsno mjesto za započinjanje vašeg razumijevanja emocija.



TEMA 3 – PREGLED OSOBNOG RAZVOJA

Osobni razvoj uključuje razne aktivnosti kojima se nastoji poboljšati svjesnost i samoodređenje pojedinca, razvoj njegovih talenata i potencijala, razvoj ljudskog kapitala i povećanje zaposlenosti, poboljšanje kvalitete života i doprinos ostvarenju snova i ambicija. Osobni razvoj se događa tijekom čitavog života pojedinca.

Maslow predlaže hijerarhiju potreba tako da samorealizaciju pojedinca postavlja na vrh piramide, definirajući ju kao „želju da sve više postajemo ono što jesmo, da postanemo sve ono što možemo postati“.

Sam Maslow vjerovao je da je samo mala manjina (oko 1%) stanovništva **uspješna** i da njegova hijerarhija potreba znači da je za organizacije samoostvarenje ili osobni razvoj moguć samo na vrhu korporativne piramide, dok su sigurnost zaposlenja i dobri uvjeti rada zadovoljavali potrebe zaposlenika u nižim slojevima sustava.

Nakon strukturiranja radnih organizacija i tržišta na globalnoj razini, odgovornost za razvoj se prebacila s tvrtke na pojedinca. **Printer** je 1999. godine u Harvard Business Review napisao:

Živimo u dobu koje nam pruža jedinstvenu priliku: Ako ste ambiciozni i inteligentni možete doseći vrh profesije koju ste odabrali bez obzira na točku s koje ste krenuli. Međutim, s mogućnošću dolazi i odgovornost. Danas tvrtke više ne upravljaju karijerama svojih zaposlenika, radnici koji posjeduju znana moraju u stvari biti njihovi izvršni direktori. Na pojedincu je da pronađe svoje mjesto, znajući kada treba promijeniti smjer i ostati angažiran i produktivan da bi imao aktivan život koji može trajati oko 50 godina.

Tvrtke moraju ljude voditi individualno i sklapati nove ugovore o radu kojima će prepoznavati da osobni razvoj stvara ekonomsku vrijednost: tržišni učinak ne stvara sveprisutna mudrost voditelja, već inicijativa, kreativnost i vještine svih zaposlenika.

S druge strane, zaposlenici bi trebali prepoznati da njihov posao uključuje osobni razvoj i „prihvatiti“ poticajnu snagu neprekidnog učenja i osobnog razvoja. Potrebno je prijeći sa sustava planiranja karijere koje su odredile tvrtke na strategiju koju definira pojedinac i prilagođava potrebama tvrtki u okruženju otvorenih mogućnosti.

Ankete zaposlenika mogu pomoći tvrtkama da utvrde njihove osobne potrebe za razvojem, sklonosti i probleme i koristiti dobivene rezultate za osmišljavanje programa izvedbe. Uobičajeni programi u ovoj kategoriji uključuju:

- uravnoteženost posla i privatnog života
- upravljanje vremenom
- upravljanje stresom
- zdravstvene programe

- terapiju.

Cilj ovih programa razvoja ljudskih potencijala je ojačati ljudski kapital ili poboljšati njihovu produktivnost, inovativnost i kvalitetu. Takvi programi neće predstavljati trošak nego investiciju, a rezultat će biti povezan sa strateškim ciljevima razvoja tvrtke. Zaposlenike koji će imati pravo sudjelovanja u tim programima se odabire na temelju njihove vrijednosti i budućeg potencijala: zaposlenici čiji je potencijal visoko percipiran, ključne osobe, prodajno osoblje, istraživačko osoblje i budući rukovoditelji.

Osobni razvoj je ujedno i upravljački alat, baš kao i planiranje osobnog razvoja, procjena razina kompetencija pomoću mreže kompetencija ili povratne informacije iz upitnika koji su popunili kolege na različitim razinama organizacije.



3.1. PLAN OSOBNOG RAZVOJA

ZAŠTO VAM JE POTREBAN PLAN OSOBNOG RAZVOJA?

Jeste li ikad otišli na godišnji odmor bez da ste ga unaprijed barem malo isplanirali?

Mnogi ljudi jesu i umjesto uživanja u avanturističkom i spontanom putovanju bili su frustrirani jer su morali sve planirati tijekom putovanja. Vrlo teško je potpuno uživati u putovanju ako neprekidno morate razmišljati gdje ćete spavati, što ćete jesti i gdje ćete ići.

Putovati je puno jednostavnije ako imate barem jednu viziju i ideju gdje želite ići i najjednostavniji plan stvari koje želite raditi.

A ako imate detaljniji plan, još je jednostavnije.

Isto možemo primijeniti i na putovanje života. Mnogi ljudi svoje živote žive neplanski ili uz vrlo malo planiranja pa stoga ne čudi da su u konačnici frustrirani ili se pitaju: „Kako sam završio ovdje?“

Stoga je važno unaprijed izraditi plan.

Jim Rohn je rekao:

Fascinantno mi je što većina ljudi pažljivije planira ljetovanje nego što planira vlastiti život. Možda je to zato jer je pobjeći jednostavnije nego promijeniti.

Ako ne razmišljate i ne planirate unaprijed, može vam se vrlo lako dogoditi da se probudite ljuti, frustrirani i nezadovoljni vlastitim životom.

Postoje i druge prednosti imanja **plana osobnog razvoja**.

Ako se ikad u životu osjetite izgubljenima, sve što morate učiniti je pogledati svoj plan i sjetiti se gdje želite ići. *Osobni plan razvoja* je vaš vodič kroz život!

„Planiranjem“ svoje budućnosti imat ćete bolji osjećaj kontrole nad svojim životom i donosit ćete bolje usputne odluke.

Ako ste vozač i želite da vaše putovanje bude ugodnije, morate znati gdje idete i kako ćete, tamo gdje idete, stići. Dobra priprema smanjuje rizik da nešto tijekom putovanja pođe po zlu.

Ista stvar je i s planom osobnog razvoja – povećava šanse da vaš život krene u pravom smjeru. Ako vam se sviđa ideja o planu osobnog razvoja, vjerojatno se pitate „Gdje početi?“.



A POČETNA TOČKA

Plan osobnog razvoja vam pomaže u strukturiranju vašeg razmišljanja. Mi neprestano planiramo i razmišljamo, ali vrlo često zaboravljamo važne detalje i ne izrađujemo realnu strategiju za ostvarenje plana. Stoga mnogi „planovi“ ostaju samo u našim snovima.

Plan osobnog razvoja je proces kojim određujete što je za vas važno, što želite postići, koje snage već posjedujete, što vam pomaže ostvariti postavljene ciljeve te što morate poboljšati i razviti tijekom vremena.

Obično kad razvijate ili osmišljavate nešto novo, to nikad ne učinite preko noći. Stoga morate biti spremni da će vam za svaki važan plan biti potrebno vrijeme.

Da biste pojednostavili stvari, dobra ideja je napraviti **model plana osobnog razvoja**.

Model plana osobnog razvoja

Plan osobnog razvoja vam pomaže strukturirati vlastite misli i izraditi strateški plan da bi ostvarili postavljene ciljeve.

Ako želite učiniti nešto važno, trebate odvojiti vrijeme za izradu detaljnog plana.

Prilikom izrade *plana osobnog razvoja* potrebno je u obzir uzeti neke važne elemente. U nastavku donosimo 9 koraka koji će vam pomoći u izradi dobrog *plana osobnog razvoja*:

1. odredite svoje ciljeve
2. postavite prioritete
3. postavite rokove
4. osvijestite svoje snage
5. odredite prilike i rizike
6. razvijte nove vještine
7. poduzmite akcije
8. zatražite pomoć
9. mjerite napredak



3.2. ODREDITE SVOJE CILJEVE

Što je vama važno? Koje nove vještine želite savladati? Koja postignuća bi vas učinila sretnijima? Imate li neostvarenih snova koje sad možete ostvariti? Želite li napraviti iskorak u svojoj karijeri? Želite li dobiti bolji posao?

Prvi korak je odrediti ciljeve koji su vam zaista važni. To može biti nešto u vezi s vašom karijerom, ali isto tako nešto što će obogatiti ili poboljšati vaš osobni život (npr. smršaviti, započeti novi hobi ili aktivnost ili naučiti novi jezik).



Korak 1: Napišite 5 do 10 ciljeva koje želite ostvariti, a bitni su vam.

Predložak za izradu plana osobnog razvoja

Korak prvi:

Važni ciljevi koje želim ostvariti:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

PRIORITIZACIJA

Od ciljeva koje ste naveli, koji su najvažniji? U **sredini fokusa** će biti vaš glavni cilj. Možda želite promijeniti svoju karijeru, postići dobru fizičku kondiciju ili steći nove vještine.

Postoje li neke prenosive vještine (vještine koje možete podučavati u različitim područjima života) važne za vaš uspjeh? Na primjer, poboljšanje govorničkih vještina može dovesti do većeg samopouzdanja, boljih odnosa i komunikacije s drugima, pa čak i komercijalnog uspjeha (npr. uspješnijih pregovora i veće prodaje).

Svrha plana osobnog razvoja je pomoći vam da proširite svoja znanja, razvijete nove vještine ili poboljšate važna područja života.



Korak 2: Pogledajte popis koji ste napravili i odaberite vama najvažniji cilj na kojem ćete prvo početi raditi.

POSTAVITE ROKOVE

Ako imate cilj, ali ne znate kad ga želite ostvariti, postoji dobra šansa da ga nikad ne ostvarite.

Ako planirate dovršiti veći projekt u vrlo kratkom vremenu, postoji velika vjerojatnost da ni to nećete uspjeti.

Kod planiranja, morate biti realni i točni, a ponajviše morate dobro isplanirati vrijeme.

Umjesto da kažete, „Jednog dana ću biti milijunaš“, bolje je napraviti plan kojim ćete ove godine udvostručiti prihode.

Koliko dugo će vam trebati da ostvarite svoj cilj?

Jednom kad napravite realan raspored ostvarenja vašeg cilja, važno je da se posvetite njegovom postizanju. Budite ozbiljni kad je to u pitanju. Ako vi ne shvatite ozbiljno vaš plan, nitko drugi neće.

Umjesto da se fokusirate na probleme i prepreke koji se mogu pojaviti, razmišljajte o tome kako ćete se dobro osjećati kad ga ostvarite. Možete čak i odrediti kako ćete se nagraditi kad jednom ostvarite vaš cilj.

Korak 3: Postavite rok.



RAZUMJETI SVOJE SNAGE

Svatko na svijetu je dobar u nečemu i ima natprosječne vještine/snage u određenim područjima. Čak i ako niste talentirani pjevač, glumac ili umjetnik i dalje možete biti dobar roditelj, izvrstan slušatelj ili brižna osoba.

Koje su vaše glavne prednosti?

Ako niste sigurni što odgovoriti, upitajte vaše prijatelje i obitelji.

Upitajte ih: „što mislite koje su moje najveće prednosti?“

Odgovori će vas iznenaditi. Vaše glavne snage su one koje vas čine jedinstvenima i posebnima. I nitko vam ih nikada ne može oduzeti.



Vrlo je važno da je vaša vjera u sebe svjesna vaših prednosti.

Jeste li dobro organizirani, strpljivi, ustrajni, društveni, otvorenog uma, inteligentni, hrabri, brzo učite, talentirani...?



Korak 4: Nakon što shvatite koje su vaše prednosti, odredite koje od tih prednosti vam mogu pomoći u ostvarenju vašeg cilja.

ODREĐIVANJE MOGUĆNOSTI I RIZIKA

Vaša trenutna ponašanja i navike vam mogu pomoći, ali i odmoći u ostvarenju vašeg cilja.

Koje vaše navike ili akcije ugrožavaju ostvarenje vašeg cilja?

To su stvari s kojima trebate prestati.

Na primjer, ako vam je cilj živjeti 100 godina, trebate prestati pušiti, kupovati brzu hranu, pobrinuti se za stvari, itd.

S druge strane, postoje nove akcije koje će vam pomoći da jednostavnije ostvarite svoje ciljeve.

Koje aktivnosti možete odabrati da vam počnu pomagati u ostvarenju vašeg cilja?

Ako želite uštedjeti više novca, možete početi upravljati svojim novcem, paziti na svoje troškove, trošiti manje novca itd.



Napišite 5 stvari koje ste se obavezali početi i prestati raditi.

Korak 5: Sastavite popis stvari koje trebate napraviti i koje trebate prestati raditi!

START DOING	STOP DOING
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

RAZVIJANJE NOVIH VJEŠTINA

Plan osobnog razvoja je plan kako s mjesta na kojem se sad nalazite doći do mjesta na kojem želite biti u budućnosti.

Na primjer, ako želite napraviti korak više u karijeri, trebate razviti nove vještine. Ako želite pokrenuti vlastiti posao, morate steći znanja o marketingu, prodaji, poduzetništvu, financijama, itd.

Za sve što želite postići i imati u životu postoji cijena koju morate platiti unaprijed. Odlučite što stvarno želite, a onda odredite cijenu koju morate platiti da bi to ostvarili. Imajte na umu da, da biste ostvarili nešto što nikad prije niste ostvarili, morate i napraviti nešto što nikad prije niste napravili. Morate postati netko tko nikad niste bili. Štogod da željeli, morat ćete platiti cijenu koja se mjeri žrtvovanjem, vremenom, naporom i samodisciplinom.

Drugim riječima, da biste postigli nešto što nikad prije niste postigli, morate razviti vještine koje nikad prije niste imali i početi raditi na tim vještinama čim prije moguće. Koje vještine ili znanje će vam pomoći da ostvarite svoj cilj?



Korak 6: Sastavite popis vještina koje morate razviti da biste ostvarili svoj cilj.

DJELUJTE, DJELUJTE, DJELUJTE

Ako želite ostvariti veliki cilj, morat ćete poduzeti niz mjera.

Korak 7: Zabilježite najmanje 3 do 5 najvažnijih radnji koje trebate izvršiti tijekom određenog razdoblja.



PRIMITE PODRŠKU

Tko vam može pomoći da brže ostvarite svoje ciljeve?

Ako želite promijeniti karijeru, možete razmisliti o razgovoru sa savjetnikom za karijeru; ako želite smršaviti, možete angažirati kondicijskog trenera; ako želite poboljšati svoje financije, možete razgovarati s financijskim savjetnikom.

Korak 8: Napišite popis svih ljudi koji bi vam mogli pomoći da ostvarite svoj cilj.



3.3. IZMJERITE NAPREDAK

Pratiti svoj napredak je sasvim prirodno kad pokušavate rasti kao osoba. Obzirom da se osobni ciljevi i vrijednosti svakog pojedinca razlikuju, važno je prvo odrediti koncept mjerenja i na čemu radite. Procijenite područja svog života u kojima želite rasti i poboljšavati se, a zatim postavite konkretne ciljeve za rast u tim određenim područjima. Usporedo s radom na ostvarenju svojih ciljeva, redovito provjeravajte svoje zdravlje da biste mogli procijeniti vaš napredak.

Sastavite popis vaših osobnih vrijednosti. Prije nego započnete s mjerenjem vašeg rasta ili si postavite ciljeve, razmislite o tome što vam je najvažnije. To će vam pomoći da odredite posebna područja u kojima se želite razvijati i rasti. Napišite sve što vam je kao pojedincu važno.

- Na primjer, vaš popis može uključivati stvari kao osnivanje obitelji, ostvarivanje karijere iz snova ili pomaganje osobama u nevolji.
- Da biste lakše odredili svoje vrijednosti, pogledajte popis temeljnih vrijednosti i razmislite koje su vam najvažnije.
- Možete i razmišljati o osobama kojima se divite i odrediti njihove kvalitete koje su vama najvažnije. Na primjer, cijenite hrabrost svoje majke i želite kod sebe razviti tu kvalitetu.

Navedite što želite promijeniti. Nakon što shvatite što vam je važno u životu, razmislite o tome što želite poboljšati. Uzmite si vremena i iskreno razmislite o onome što radite i o onome čime niste zadovoljni.

- Na primjer, ako je jedna od vaših ključnih vrijednosti poboljšanje okoliša, razmislite što ste već učinili da biste promijenili situaciju. Reciklirate? Sudjelujete li u neprofitnim programima usmjerenim na očuvanje okoliša? Što još smatrate da možete učiniti?
- Kad razmišljate o stvarima koje želite promijeniti ili poboljšati, zapišite ih.



Možda će vam biti korisno sjesti s dobrim prijateljem ili voljenom osobom i preispitati svoje snage, slabosti i prioritete.

Postavite svoje SMART ciljeve. Nakon što ste se odlučili usredotočiti na određena područja osobnog rasta, vrijeme je da postavite neke ciljeve. Da se ne bi preopteretili, postavite sebi specifične, mjerljive, ostvarive, relevantne i vremenski ograničene ciljeve (SMART).

Odaberite 1-2 određena područja svog života koja biste željeli istovremeno poboljšati.

- Na primjer, ako vam je glavni cilj postati arheolog, možete započeti tako da vam prvi SMART cilj bude prijava na pet sveučilišta koja će u predstojećoj godini nuditi intenzivne arheološke programe.
- Ne moraju svi vaši ciljevi biti veliki ili dramatični. Možete si postaviti i male i jednostavne ciljeve kao što je navika hodanja 15 minuta dnevno.

Najbolja motivacija da ustrajete u postizanju svojih ciljeva je vlastiti napredak. Čak i ako se radi o malom poboljšanju, vrijedi ga spomenuti. Važno je prepoznate svoj napredak i zapišete što točno dobro radite.

Ako nešto ne ide baš dobro, što još možete učiniti?

Ako nešto ne ide dobro, znači da morate promijeniti (ili poboljšati) strategije koje koristite. Ako neprekidno radite iste stvari, uvijek ćete dobivati iste rezultate. Ako želite bolje rezultate, nešto morate promijeniti.

Korak 9: Zapišite stvari koje trebate poboljšati i definirajte nove strategije koje ćete isprobati. Vaša je odgovornost da učinite da stvari rade za vas.



What's working well (my accomplishments)	What do I need to change (improve)

Ovaj predložak plana osobnog razvoja u 9 koraka pomoći će vam napraviti detaljan plan za ostvarenje vama najvažnijeg cilja. Isti predložak možete koristiti za rad na drugim važnim ciljevima ili ovu skraćenu verziju predložka možete koristiti za brzo planiranje ciljeva nižeg prioriteta.

Plan osobnog razvoja je vrlo učinkovit način da procijenite svoj život, odredite što vam je doista važno i započnete raditi na stvarima koje su najvažnije. Često smo u životu previše zauzeti svakodnevnim aktivnostima pa rijetko imamo vremena za razmišljanje i planiranje.

Vježbe poput ove vam mogu pomoći da razjasnite svoje najvažnije ciljeve i razvijte realne strategije za njihovo postizanje.

Nagradite se za vaša postignuća. Proslava vaših uspjeha pomoći će vam da prepoznate svoj napredak i potaknuti vas da nastavite raditi na ostvarenju svojih ciljeva osobnog rasta. Čestitajte si na malim koracima i nagradite se nečim posebnim u situacijama kad poduzmete velike korake.

- Na primjer, ako radite na poboljšanju svojih navika učenja, možete se nagraditi s 30 minuta učenja gledanjem zabavnog videozapisa.
- Ako prođete ispit, možete to proslaviti na večeri s prijateljima.

Budite spremni na neuspjehe. Ako radite na rastu u bilo kojem području, neuspjesi i pogreške će biti neizbježni. Ako se pojave, ne budite prestrogi prema sebi – imajte na umu da je to normalan i neizbježan dio napretka. Ako pogriješite, odmorite se i razmislite, pa ako je potrebno, pokušajte ponovno.

- Ako se obeshrabrite, koristit će vam da provjerite ukupan napredak. Na primjer, ako radite na fitnes cilju, provjerite zdravstveni dnevnik da vidite koliko ste se pomakli od početka.

Redovno provjeravajte vaš popis ciljeva i vrijednosti. Istovremeno s radom na svom osobnom rastu, odvojite vrijeme i povremeno pregledajte svoje ciljeve i provjerite odražavaju li oni još uvijek vaše osobne vrijednosti. Uočit ćete da se vaše potrebe i prioritete vremenom mijenjaju. Ako niste zadovoljni s trenutnim ciljevima koje ostvarujete, razmislite o tome da ih revidirate.

- Na primjer, možda vam je početni cilj bio da osnujete obitelj, ali ste sad fokusiraniji na izgradnju karijere.
- Imajte na umu da nema ništa loše u tome da se predomislite i prilagodite svoje prioritete novima. Ako niste zadovoljni sa smjerom u kojem se krećete, možete krenuti nekim novim.

Provjerite napredak koji ste postigli u odnosu na određene ciljeve. Dok radite na ostvarenju svojih pojedinačnih ciljeva, redovito provjeravajte što ste već postigli. Zapitajte se jeste li zadovoljni s napretkom koji ste ostvarili i procijenite jeste li tamo gdje ste željeli odnosno gdje ste očekivali da ćete biti u ovoj fazi procesa.

- Ako niste zadovoljni s ostvarenim u pogledu određenog cilja, pokušajte otkriti razloge za to. Postoji li nešto što možete učiniti drugačije? Trebate li prilagoditi svoj cilj i učiniti ga konkretnijim ili realnijim?
- Nemojte se samo fokusirati na nedavni napredak ili neuspjehe. Kad ocjenjujete svoj rad u odnosu na cilj koji ste postavili, pokušajte dobiti ukupnu sliku.

Kad god možete, koristite mjerila da biste izmjerili svoj rast. Nije baš svaki osobni rast moguće brojčano izmjeriti. Međutim, ako uspijevate voditi statistiku o svom napretku, to će biti izvrstan način procjenjivanja vašeg zdravlja. Odaberite 1 ili 2 jasne i jednostavne mjere koje vam mogu pomoći da jednostavno vizualizirate svoj rast tijekom određenog razdoblja.

- Na primjer, ako pokušavate biti fizički aktivniji, počnite svakodnevno koristiti pedometar. Zabilježite broj koraka koje svakodnevno ostvarite i izradite grafikon koji će pokazati promjenu razine vaše aktivnosti tijekom određenog razdoblja.
- Ako pokušavate postati financijski stabilniji, svoj napredak možete pratiti evidentirajući svoje prihode i troškove tijekom određenog razdoblja.



Napravite popis područja u kojima se želite poboljšati. Nakon što ste neko vrijeme radili na svom osobnom rastu, procijenite područja u kojima još uvijek postoji potreba za promjenom ili rastom. Imajte na umu se da su se neke od njih možda promijenile od trenutka kad ste započeli svoj razvojni put. Ako je potrebno, postavite nove ciljeve ili prilagodite svoj pristup trenutnim ciljevima.

- Na primjer, možda ste napravili veliki iskorak prema financijskoj neovisnosti, ali istovremeno imate osjećaj da se ne brinete o svom zdravlju na najbolji način. To bi moglo značiti da je pravo vrijeme da postavite nove ciljeve za samopomoć.

Ako je moguće, pronađite vanjsku perspektivu. Pojedine oblike osobnog rasta je jednostavnije, a pojedino teže objektivno izmjeriti. Ako imate poteškoća u prepoznavanju vaših snaga, slabosti i napretka, razgovarajte o tome s prijateljem ili dragom osobom kojima najviše vjerujete. Možda će vam oni moći prikazati vaš proces rasta koji sami ne možete vidjeti.

- Ako je moguće, uključite u vaše putovanje osobnog rasta od samog početka neku osobu kojoj vjerujete. Objasnite im što pokušavate postići i zamolite ih za podršku i odgovornost. Ponudite se da isto učinite za njih.

Savjet: Kod nekih oblika razvoja bi bilo dobro raditi sa stručnjakom koji će vam pomoći procijeniti vaš napredak. Na primjer, savjetnik vam može pomoći u praćenju vašeg emocionalnog rasta, dok vam nutricionist može pomoći u postizanju vaših kondicijskih ciljeva.



3.4 ZAKLJUČAK

Samorazvoj je cjeloživotni proces. To je način da ljudi procijene svoje sposobnosti i kvalitete, razmotre svoje životne ciljeve i odrede ciljeve kojima će ostvariti i maksimizirati svoj potencijal. Iako nam rani djetinjstvo i rana formativna iskustva u obitelji, školi itd. mogu pomoći u odrastanju, osobni razvoj ne bi trebalo zaustaviti niti kasnije, tijekom života.

Ljudi se mogu razvijati u području osobnog razvoja iz čiste zabave. Međutim, većina se lakše motivira za učenje i usavršavanje ako u mislima imamo određeni cilj. Razvijanje vaše vlastite vizije - jasne predodžbe o tome gdje želite biti u razdoblju od nekoliko mjeseci ili godina i zašto - je ključan dio razvoja ovog određenog cilja.

Jednom kad shvatite gdje želite biti, možete početi planirati kako tamo doći. Razvoj plana osobnog razvoja nije nužan, ali čini proces planiranja realnijim. Postoji nekoliko različitih načina da to naučite i razvijete.

Često je dobra ideja zabilježiti osobni razvoj. Dokumentirajući važne događaje u vašem procesu učenja i razvoja i način na koji se oni odvijaju, bit ćete u mogućnosti u kasnijoj životnoj fazi možete razmišljati o svojim uspjesima.

Ovakvo razmišljanje može poprilično motivirajuće utjecati na stjecanje drugih vještina u budućem životu. Pokušajte voditi dnevnik učenja istovremeno s razvojem svojih vještina i znanja.

Redovitim razmatranjem vaših osobnih razvojnih planova i aktivnosti bit ćete u mogućnosti učiti iz onoga što ste učinili. Također osigurava da vaše aktivnosti unaprijede vaše ciljeve i da vaši ciljevi ili vizije budu i dalje za vas odgovarajući.



3.5 DODATNA LITERATURA

Kako izraditi osobni plan razvoja koji nadahnjuje postizanje značajnih rezultata -

<https://scottjeffrey.com/personal-development-plan/>

Što je osobni razvoj? - <https://www.skillsyouneed.com/ps/personal-development.html>

GLOSAR

SMART ciljevi (preuzeto s corporatefinanceinstitute.com)

Najuobičajeniji postupak određivanja ciljeva koji koristi kraticu SMART – Specific (specifičan), Measurable (mjerljiv), Achievable (ostvariv), Realistic (realističan) i Timely (pravovremen).

SMART cilj se koristi kao pomoć u određivanju ciljeva. SMART je kratica koja znači Specific (specifičan), Measurable (mjerljiv), Achievable (ostvariv), Realistic (realističan) i Timely (pravovremen). Stoga, SMART cilj uključuje sve navedene kriterije da bi vam pomogao da usredotočite svoje napore i povećate šanse za ostvarenje tog cilja.



TEMA 4 – PREGLED UPRAVLJANJA SAMIM SOBOM

Upravljanje samim sobom je proces kojim vodimo sami sebe te uspješno izvršavamo ili koordiniramo naše dnevne zadatke. Upravljanje samim sobom se također odnosi na dugoročni plan i način na koji se vodimo ili radimo na ostvarenju cilja. Razvijanje gore navedene kompetencije je izuzetno važno jer naše područje odgovornosti raste tijekom čitavog života. Ako nismo sposobni upravljati sobom, bit će nam nemoguće uspjeti u bilo čemu što radimo.

Vještina upravljanja samim sobom će se odraziti i na naš profesionalni život jer ćemo biti u mogućnosti bolje obavljati posao na radnom mjestu. Vještine upravljanja samim sobom su kvalitete koje zaposleniku pomažu da se na radnom mjestu osjeća dobro i bude produktivniji. Te vještine čak pomažu zaposleniku u komunikaciji i učinkovitoj interakciji s kolegama, nadređenima, pa čak i kupcima. Pomažu i zaposlenicima u donošenju dobrih odluka i poboljšanju vještine upravljanja vremenom.

Možda izgleda kao da ste sam svoj šef, ali to ne znači da morate pokrenuti vlastiti posao. To znači preuzeti odgovornost za vlastite akcije i izvršavati zadatke čim kvalitetnije moguće. To pokazuje da ste sposobni organizirati sami sebe i predložiti vlastite ideje za projekt. To znači biti šef sam sebi, a ne timu ili tvrtki! Vještine dobrog upravljanja samim sobom od vas zahtijevaju da dobro donosite odluke što znači da ste sposobni razdijeliti složeno pitanje ili projekt na jednostavnije dijelove da biste pronašli rješenje.

Zašto je to važno?

Postoje dobri dokazi o tome što podrška koju pružamo sebi samima povećava i poboljšava:

- donošenje odluka,
- komunikaciju,
- koordinaciju,
- kvalitetu života.



4.1 PLAN UPRAVLJANJA SAMIM SOBOM

Nesporno je da stažiranja pomažu pokrenuti se u ranijim stadijima života. Međutim, tvrtke vam na taj način omogućuju da naučite nešto o poslu, a da vam to s akademskog stajališta još nije dopušteno pa stoga traže nešto zauzvrat.

Čak i ako niste jako dobri u praksi, vaš poslodavac će očekivati od vas da imate određene urođene ili „naučene“ kvalitete. Jedna od njih koju se smatra vrlo važnim aspektom vašeg profila pripravnika, je vještina upravljanja samim sobom.

Suprotno uvriježenom mišljenju, upravljanje samim sobom se ne odnosi samo na upravljanje vremenom, to je puno više od toga. Pokušajmo to shvatiti od početka.

Što je to upravljanje samim sobom?

Upravljanje samim sobom je vještina važna kod zapošljavanja koja pomaže ne samo pripravicima, već i tijekom čitave karijere i života. Riječ je o učinkovitom upravljanju vremenom gledanom iz šire perspektive koja zahtijeva razmatranje mnogih aspekata.

Kako razviti vještine upravljanja samim sobom

Da biste zaista razvili vještine upravljanja samim sobom za potrebe vaše karijere, morate raditi na nekim važnim stavkama. Evo kratkog vodiča:

1. Odredite ciljeve

Napravite popis i dvaput ga provjerite – na taj način određujete svoje ciljeve.

Samo oni koji znaju točno što im je posao mogu dobro upravljati njime. Određivanje ciljeva ne znači da to moraju biti samo desetogodišnji ciljevi, već i cjeloživotni. Možete odrediti ciljeve koje ćete ostvariti do kraja tjedna ili do kraja dana. Imajte spreman popis ciljeva ili stvari koje morate riješiti tijekom dana, tjedna ili mjeseca. To će vam pomoći da učinkovito upravljate zadacima.

2. Prioritizacija:

Odredite svoje prioritete – što želite napraviti prvo, drugo i treće.

Osim određivanja ciljeva, morate odrediti i prioritet za svaki takav cilj. Možete odrediti da ćete istovremeno odraditi puno stvari, ali to je gotovo nemoguće. Dakle, odredite prioritet, koju ćete stvar napraviti prvu itd. Ne samo da će vam to pomoći da zadatke odradite na zdrav način već će vam um držati fokusiranim samo na jednu stvar.



3. Razvijte vještine slušanja:

Koliko puta ste pogrešno odgovorili na pitanje u testu samo zato što niste dobro pročitali pitanje ili ga razumjeli iz prvog puta? Ili, koliko puta ste učinili nešto pogrešno samo zato jer niste razumjeli zadatak?

Upravo to morate promijeniti. Razvijte vještine slušanja da biste poboljšali svoj radni potencijal. To će vam pomoći da zadatak isprva odradite dobro tako da ga ne morate neprestano ispravljati. Možda će vam trebati dvije minute više da razumijete zadatak, ali će vam to uštedjeti sate koje biste potrošili ponavljajući ili ispravljajući posao koji ste napravili.

4. Ne odugovlačite:

Odugovlačenjem možete ubiti brojne prilike.

To je navika koju najviše razvijemo tijekom školovanja, ali je upravo to navika koja nam dodatno uništava naš radni potencijal. Odugovlačenje vaše jutro čini užurbanijim, a samim tim i težim. Upravljanje samim sobom nije ništa drugo nego odrediti pravi posao u pravom trenutku. Stvorite naviku dovršavanja vaših zadataka čim prije moguće.

5. Riješite se stresa:

Jedna od ključnih stvari rješavanja stvari na vrijeme je sposobnost rješavanja stresa. Jedan od glavnih razloga zašto poslodavci traže kandidata koji posjeduje vještine upravljanja samim sobom je sljedeći. Bit će trenutaka kada ćete morati nositi s toliko toga u određenom vremenskom okviru. Stres ga može još samo pogoršati. Stoga se morate pokušati riješiti stresa čak i u najtežim situacijama.

6. Naučite upravljati svojim emocijama.

Ne dopustite da vaše emocije dominiraju vašim ponašanjem prema drugim ljudima ili situacijama. Ali to ne znači da se morate pretvarati. Kadgod je to moguće, izrazite svoje emocije iskreno i točno. Ali nemojte dozvoliti emocijama kao što su ljutnja i averzija prema određenim ljudima iz vašeg okruženja da utječu na vašu izvedbu.

Nastavno na gore navedene značajke, morate također raditi i na vašim interpersonalnim i komunikacijskim vještinama jer pokazuju kako možete djelovati kao tim.



Zbog svega navedenog, vještine upravljanja samim sobom su vrlo važne da bismo vodili bolji profesionalni i privatni život. Evo nekoliko činjenica o **važnosti vještina upravljanja samim sobom**:

- Vještine upravljanja samim sobom su važne jer vam olakšavaju organizaciju i rad.
- Posjedovanje navedenih vještina daje vam mogućnost da budete učinkovitiji na poslu i veće šanse da ćete biti uspješni u životu.
- Omogućit će vam razvoj karijere i veće šanse za uspjeh u onome što radite, kako na profesionalnoj tako i na osobnoj razini.
- U životu je vrlo bitno odrediti ciljeve, a upravo je to ključni čimbenik u razvijanju vještina upravljanja samim sobom. One su međusobno povezane i za postizanje uspjeha ovise jedne o drugima.
- Ciljevi nam pokazuju što želimo ostvariti i motiviraju nas da damo sve od sebe da to ostvarimo. To je najbolji oblik upravljanja samim sobom jer nam omogućuje da konstruktivno iskoristimo svoje vrijeme.
- U životu imamo puno važnih stvari i moramo naučiti odrediti prioritete. Vještine upravljanja samim sobom su stoga vrlo važne jer nam pomažu razumjeti što nam najviše treba i kako da koristimo naše vrijeme i energiju da bismo postigli najbolje moguće rezultate.
- Upravljanje samim sobom također vam daje sigurnost da možete uspjeti jer upravljate svojom situacijom, a uspjeh ili neuspjeh vaših zadataka ovisi samo o vama i načinu na koji upravljate svojim vremenom.
- Također vas tjera da preuzmete odgovornost i općenito budete bolja osoba. Ljudi se na vas mogu osloniti i ako budete pitali prava pitanja bolje ćete se pobrinuti o svojim odgovornostima.
- Također pokušajte ponovno procijeniti vaše ciljeve jer se okolnosti u vašem životu mogu mijenjati baš kao i vaši prioriteti. Stoga vaše vještine upravljanja samim sobom moraju biti takve da mogu predvidjeti svaku novu situaciju.



Evo malog popisa koji će vam pomoći da razvijete vještine i sposobnosti upravljanja samim sobom:

Napravite popis stvari koje trebate napraviti. Ne možete učinkovito planirati nešto što ne treba biti na vašem popisu obveza. Prvo trebate napraviti popis zadataka i odrediti ključne zadatke za razvijanje primjere vještina upravljanja samim sobom. Za određivanje i upravljanje vašim zadacima koristite softver za upravljanje zadacima.

Odredite prioritete zadataka. Vaš popis obveza može imati navedenih puno zadataka Ali koje je zadatke potrebno odraditi prvo? Da biste odgovorili na ovo pitanje trebate razmotriti sve zadatke s vašeg popisa obveza, a potom odrediti prave prioritete. Određivanjem prioriteta vaših zadataka možete odlučiti koje primjere vještina upravljanja samim sobom biste trebali prvo razviti (na temelju vaših trenutnih potreba i zahtjeva posla).

Planirajte zadatke. Izrada rasporeda vam omogućuje da odredite datume i rokove za izvršenje vaših zadataka. Za razvijanje rasporeda i određivanje rokova za zadatke koji se odnose na stjecanje vještina upravljanja samim sobom koristite softvere za upravljanje zadacima.

Budite fleksibilni. Bez obzira na vaše namjere i želje, bit će dana i situacija (bolest, godišnji odmor itd.) kad svoje sposobnosti upravljanja samim sobom nećete moći razviti iz vanjskog svijeta. Stoga morate biti fleksibilni i ovisno o situaciji neke zadatke staviti na čekanje, a potom se vratiti na prioritetne stavke s popisa obveza. Ne biste trebali biti frustrirani i pod stresom ako zadatak ne možete izvršiti zbog vanjskog čimbenika (npr. bolesti) - stavite sve na čekanje i nastavite sa svojim zadacima čim razvijete sposobnosti upravljanja samim sobom.



4.2. KAKO RAZVITI VJEŠTINU UPRAVLJANJA SAMIM SOBOM

Upravljanje je bitan alat na radnom mjestu, ali se obično fokusiramo isključivo na sposobnost vođenja drugih ljudi. Iako su podjednako važne, vještine upravljanja samim sobom su ključne, ali se zanemaruju kao skup vještina potrebnih na radnom mjestu. Sposobnost vođenja samog sebe je nužna i često je pokazatelj sposobnosti vođenja drugih.

Zašto je upravljanje samim sobom tako važno? To je sposobnost preuzimanja odgovornosti za vlastiti posao.



Bez dobrog upravljanja samim sobom, većina nas gubi iz vida svoje ciljeve ili ne može učinkovito odrediti prioritete u svom radnom procesu. Niste sigurni kako svjesno koristiti ovu vještinu? Donosimo pet alata kojima ćete to poboljšati:

1. Uvedite pravilo „dvije minute“ (J. Clear, 2018.)

Pravilo „dvije minute“ je izvrstan način da započnete upravljati sami sobom, kako kod kuće tako i na poslu. Pravilo je jednostavno: Kad krećete s novom navikom, trebalo bi vam za to biti potrebno manje od dvije minute.“ Otkrit ćete da se gotovo svaka navika može svesti na dvominutnu verziju: „Čitajte svaku večer prije spavanja“ postaje „Pročitaj jednu stranicu.“

Naravno da je to jednostavno pravilo, ali je nužno za upravljanje samim sobom. Uči vas kako najbolje iskoristiti svoje vrijeme izbjegavajući svakodnevne navike oklijevanja. Iako vam se dvominutni zadatak može činiti beznačajnim, provjeravanje zadataka s popisa obveza jedan je od načina da pojačate svoje samopouzdanje. Učinkovitost s vremenom, čak i kad je o trivijalnim zadacima riječ, može dovesti do značajnijih postignuća.

Često korištenje pravila dvije minute vam također može pomoći da izbjegnute „zamku zaposlenosti“ ili nesporazuma da ste prezauzeti da biste bilo što učinili. Umjesto toga, napravite mali zadatak i započnite s brisanjem stvari s vašeg popisa.

2. Zaboravite na mit o multitaskingu

U današnjem radnom svijetu je teško oduprijeti se privlačnosti multitaskinga. Studije pokazuju da je samo 2,5% populacije učinkovito u multitaskingu, pa se većina nas treba prestati zavaravati da multitasking funkcionira (Strever, 2010.).

Međutim, lakše je vjerovati u mit o multitaskingu kad nas isti sprečava u razmišljanju i određivanju prioriteta. Ako istovremeno dobijemo nekoliko zadataka, pokušati ispuniti neke od njih istovremeno umjesto da uzmemo u obzir redoslijed važnosti svakog zadatka, nam može zvučati primamljivo. Umjesto toga, radimo nekoliko zadataka odjednom i svakoj dodijelimo dio umnih aktivnosti - vjerojatno gubeći sposobnost da i jednu stvar napravimo kako treba.

Razumljivo je da želimo nekoliko stvari napraviti odjednom. Na modernom radnom mjestu istovremeno imamo otvorenih nekoliko e-mailova, pričaonica na radnoj površini, ali i nekoliko kartica u web pregledniku. To je zaista puno posla. Stoga se protiv multitaskinga počnite boriti pomalo. Posvetite apsolutnih deset minuta pažnje na odradivanje jednog zadatka. Učinite sve što je u vašoj moći da eliminirate smetnje.



Privremeno isključite sandučić dolazne pošte, isključite većinu vaših kartica u web pregledniku, a ako je potrebno, sakrijte i telefon. Na prvu će vam se možda činiti da radite usporeno, ali u biti je vjerojatnije da na taj način nećete raditi pogreške.

3. Priznajte svoje pogreške

Kao voditelji smo često odgovorni za izvještavanje o tuđim greškama. Kod upravljanja samim sobom je važno priznati vlastite greške. Mnogi se od nas boje priznati da su u nečemu pogriješili, ali ako to ignoriramo, sprečavamo naš daljnji razvoj.

Umjesto što izbjegavate pogrešku, trebali biste je priznati čim prije moguće. A potom nastavite dalje. Što vam je ovaj postupak ugodniji, manje će vam biti potreban. Priznavanje neuspjeha - čak i vlastitog - stvara vrijeme za učenje i rast. Također je i jedna od najzdravijih stvari koje možete učiniti kao direktor ili voditelj.

Priznavanje neuspjeha može biti najteže pitanje kad je u pitanju poboljšanje upravljanja samim sobom. Rad s trenerom bi mogao biti dobar način da se prevlada sve ono što dolazi s priznavanjem naših pogrešaka.

4. Ponašajte se kao u vrtiću

Prve lekcije koje smo naučili kao djeca kad odrastemo često zaboravimo. Prepoznavanje „zlatnog pravila“ na radnom mjestu može, međutim, iz temelja promijeniti način na koji radimo s kolegama iz tima. Vrlo je jednostavno: ponašajte se prema drugima kako biste voljeli da se ponašaju prema vama. Dobivamo upravo ono što dajemo.

Usredotočite se na to da se prema suradnicima i voditeljima (čak i onim najzahtjevnijim) ponašate onako kako želite da oni s vama postupaju. Ako budete svjesno razmišljali kako se odnositi prema drugima, to će pozitivno utjecati i na vaš svakodnevni rad. Umjesto da žurite ili budete zli, pokušajte svakome pristupiti pažljivije. A zauzvrat će to promijeniti i način na koji se odnosite prema sebi. Pružanjem suosjećanja drugima će se isto to suosjećanje vratiti vama.

S druge strane, često se brinemo jesmo li općenito previše prijateljski nastrojeni ili smo previše prijateljski nastrojeni samo prema osobama na poslu. Bojimo se da nećemo naučiti ili se razvijati. Umjesto toga, razmislite kako ljubaznost može promijeniti odnose koje imate na poslu. Kako svakodnevno suosjećanje može dovesti do boljih odnosa i rezultata?

5. Odvojite vrijeme za samorefleksiju

Upravljanje samim sobom ne može djelovati više nego što mu to omogućuju vaši osobni ciljevi. Gledajući naprijed, planirajte svoj svakodnevni život u skladu s vašim budućim ciljevima. Dok si dopuštamo da nas odnesu dnevne drame ili projekti, odvojimo si vrijeme da „ispravimo kurs“: Kako pripremate svoje aktivnosti da budu uspješne u budućnosti? „*Uvijek radim samostalno, pa zašto mi treba provjera?*“ mogli biste se zapitati. Ali razmislite - redovito se sastajete s nadzornicima ili članovima tima da biste provjerili napredak projekta, pa zašto onda ne biste primijenili isto pravilo na sebe?

Samorefleksija bi vam mogla postati vrijeme kad ćete razmišljati o greškama ili mogućnostima za poboljšanje, ali je također možete koristiti za priznavanje osobnih postignuća i proslavu napretka. Imajte na umu da ćete, ako niste razmišljali o tome gdje ste bili, imati više poteškoća s razumijevanjem kuda idete.



Većina nas pogrešno misli da morate imati tvrtku ili raditi isključivo za sebe da biste bili svoj šef. Međutim, mi smo već sami sebi šefovi, a usredotočenost na upravljanje samim sobom izvrstan je način za poboljšanje ove sposobnosti. Uz malo ljubaznosti, strpljenja i navike, svi možemo postati voditelji kakvi bismo željeli biti, čak i ako je to samo za nas.

4.3. KAKO BITI PRODUKTIVAN NA RADNOM

MJESTU

Upravljanje samim sobom je jedan od najboljih alata za produktivnost na koje se vaša tvrtka može osloniti. Znati kako upravljati opterećenjem i kanalizirati potencijalni stres koji bi mogao nastati zaposlenicima, ali i organizaciji, predstavlja odgovornost i opredjeljenje svakom voditelju određene organizacije.

Što se osoba nalazi na višem položaju u organizacijskoj shemi poduzeća, to bi trebala biti svjesnija svojih leaderskih kvaliteta i znanja o upravljanju samim sobom. Poboljšanje naše učinkovitosti predstavljat će jasan put za mjerenje naših sposobnosti. Ne paničarite: Sposobnost upravljanja vremenom i alate je moguće naučiti ciljanim treningom.

Moglo bi vas zanimati sljedeće: Važnost edukacije i ulaganja u upravljanje vremenom i produktivnost.

Što je zajedničko instrumentima za upravljanje samim sobom? U nastavku donosimo popis korisnih preporuka koje će vam pomoći da budete produktivniji u svom poslu.

Započnite analizirati. Kad se govori o upravljanju produktivnošću u vašem poslu, prvo se morate zaustaviti i razmisliti o tome gdje se nalazite. Kao što **David Allen** sugerira u svojoj GTD matrici, analiza je prva stvar koju morate napraviti. Trebali bismo započeti sa sveobuhvatnim pregledom koji će nam omogućiti da prepoznamo neproduktivne prakse koje koristimo u svakodnevnom životu. U GTD matrici se analiza temelji na dva glavna područja: perspektivi i upravljanju. „Idealno“ stanje bi bio visok stupanj upravljanja i perspektive, dok bi najalarmantnije stanje bilo slabo upravljanje i perspektiva koja bi zahtijevala hitnu promjenu smjera.

Vjerujte novim metodama. Fokus bi trebao biti na neučinkovitostima tvrtke s ciljem njihova ispravljanja te korištenju učinkovitih tehnika s održivim učinkom. Upravljanje samim sobom unutar tvrtke mora biti spremno prihvatiti nove metode. Tehnološki napredak posljednjih godina omogućio je značajno poboljšanje produktivnosti kako u privatnom životu tako i na poslu.



Određivanje granica. Odgovorna za sprečavanje lošeg upravljanja koje dovodi do navika koje štete našoj produktivnosti neće biti samo organizacija, već i mi sami. Međutim, tvrtka mora pokazati put i definirati strukture kojima će omogućiti uvođenje novih i učinkovitih rutina. Tajna produktivnosti i provedbe učinkovitog upravljanja samim sobom u velikoj mjeri ovisi o našoj sposobnosti da se nosimo s prekidima i preprekama koje svakodnevno blokiraju našu produktivnost. Postavite granice ljudima i tehnologijama, naučite reći ne.

Odredite prepreke. Ponekad se osjećamo preopterećeni brojnim zadacima koje moramo obaviti i sve se čini teškom borbom. Pokušaj da odredimo i objasnimo kompliciranost svakog zadatka pomoći će nam da jasnije sagledamo svoj cilj i usmjerimo se ka bržem donošenju odluka na temelju više informacija.

Razmislite o sljedećem koraku. Jedan od najčešćih razloga zašto ne započinjemo planirani zadatak je zato što nismo sigurni koji je sljedeći korak koji trebamo poduzeti. Znati točno što trebamo napraviti pomoći će nam da prionemo poslu. Poslati e-mail, obaviti telefonski poziv, zatražiti pomoć, napisati izvješće, itd. Moramo se naviknuti određivati najhitnije mjere za naš zadatak.

Polako, polako. S vremena na vrijeme, da bismo smanjili pritisak, trebamo usporiti i dati timu malo mira i tišine. Osjećaj predanosti ne znači da postajemo slabiji, već da moramo pobjeći od osjećaja opterećenosti koji nas ponekad blokira. Dobro vodstvo će jednostavno prepoznati kad je članu tima potrebna „strateška“ pauza da bi mogao uzeti zalet.

Razdijelite zadatke. Većina alata za upravljanje samim sobom se temelji na „razbijanju“ zadataka u puno manje zadatke da bi se omogućilo i olakšalo njihovo provođenje. Podijeliti projekte na smislene zadatke koje može obaviti tim od nekoliko ljudi je jednako važno kao i gore spomenuti „sljedeći korak“.

Izbjegavajte istovremeno obavljanje više zadataka/multitasking. Organizacije koje daju prioritet zadacima mogu značajno smanjiti troškove povezane s gubitkom produktivnosti. Najveća opasnost multitaskinga je što se možete naviknuti živjeti s tim, a to je vrlo jednostavno (puno otvorenih kartica u vašem pregledniku, odgovaranje na e-maileve dok telefonirate, provjeravanje izvještaja dok sudjelujete na sastanku na kojem nikad prije niste sudjelovali?). Da bi poboljšala radne procese, tvrtka mora promovirati mjere koje promoviraju izvršavanje pojedinačnih zadataka.

Koristite alate za promoviranje upravljanja samim sobom. Dobra vijest je da postoje mnogi alati za produktivnost koji pojednostavljuju težak zadatak izvršavanja naših dnevnih obveza. Osim alata za optimizaciju vremena na mreži poput *Evernote-a* i njegovih alternativa (*One Note*, *Springpad*, *Simplenote*, *Google Keep*), svatko može razmisliti o sustavima koji bi bili najbolji za njihovu produktivnost.



Ukratko, postoji puno alata i strategija za upravljanje samim sobom koje mogu svakome pomoći da poboljša produktivnost tvrtke. Poboljšanje učinkovitosti cilj je koji može ostvariti svaka tvrtka, a dužnost njezinih voditelja je olakšati provedbu metoda za promicanje učinkovitosti i uspješnosti.

4.4 ZAKLJUČAK

Svatko od nas vjerojatno ima barem jedan trenutak u životu koji bi želio nastaviti. Upravljanje samim sobom znači da osoba pokazuje samokontrolu i sposobnost upravljanja vremenom, prioritete i vještine donošenja odluka, stvarajući na taj način učinkovitiji stil vođenja. Uspješno uvođenje upravljanja samim sobom uključuje nekoliko elemenata.

Jedna od najvažnijih komponenata upravljanja samim sobom je **samokontrola**. Osoba upravlja svojim emocijama u stresnim situacijama da bi pronašla kratkoročna i dugoročna rješenja. Samokontrola u principu znači „*dobro poznavati same sebe da bismo znali kako se ponašati*“ i „*nadići mentalitet žrtve da bismo dosegli mentalitet vlasnika*“.

Druga dimenzija upravljanja samim sobom se temelji na **produktivnosti**. Da biste bili produktivni, morate upravljati zadacima koje treba izvršiti i učinkovito odrediti svoje radno opterećenje da biste ostvarili svoje ciljeve. Da biste proveli inicijative morate održavati smjer, ali ujedno biti otvoren za moguće promjene prioriteta u slučaju potrebe. Produktivnim upravljanjem vlastitom osobnošću možete „*posjedovati*“ vlastito područje utjecaja i odgovornosti unutar vaše organizacije.

Autentičnost je spremnost da s drugima budemo transparentni u pogledu svojih osjećaja, vrijednosti i djelovanja. U biti, autentična osoba je ona osoba koja pokazuje integritet. Često se radi o priznanju pogreške i posjedovanju osobne volje za održavanjem jake radne etike dok se istovremeno žive osobne i organizacijske vrijednosti. Upoznajte sebe jer su upravo vaše snage i slabosti ključne za održavanje autentičnosti.

Sposobnost prilagodbe promjenama je također bitan element upravljanja samim sobom jer promjene često predstavljaju emocionalno opterećenje kao na primjer otpor, tjeskoba ili nesigurnost pred određenom promjenom. Biti sposoban mirnim i racionalnim pristupom problemu ostati u načinu rada rješavanja problema, pojedinac će biti sposoban i usred izazova razmišljati o budućnosti umjesto držati se prošlosti ili pogrešaka.

Najzad, **inicijativa** da se učini sve što je moguće da bi se optimizirala budućnost tvrtke predstavlja uvjerljivu dimenziju upravljanja samim sobom. Aktivnim radom na prevladavanju strahova i preuzimanjem razboritih rizika za dobrobit tvrtke stvaraju se prilike pa je na taj način moguće upravljati sudbinom tvrtke. Dobar inicijator učinkovito povezuje i opušta pravila ili strukture da bi se osigurao uspjeh poslovanja, nadjačava napetost između stabilnosti i inovacija te percipira

vlastitu intuiciju kao put za pronalazak rješenja koje najbolje odgovara potrebama i mogućnostima poslovanja.

Da biste uspješno vodili bilo koji posao, morate biti spremni raditi na upravljanju samim sobom u svim aspektima u kojima upravljate drugima, razumjeti svoje snage i slabosti i ostati odgovoran za svoja djela. Mnogi se ljudi u nekim situacijama osjećaju preopterećenima, ali za vođe je neophodno da zadrže samokontrolu i budu svjesni da moraju dati dobar primjer. Još je važnije da vođe koji su sposobni upravljati vlastitim emocijama mogu utjecati na druge i donositi bolje odluke.

Oblikovanjem integriteta i vještina upravljanja samim sobom, ljudi koji vas okružuju će slijediti vaš primjer na njihov način. Nemojte od drugih očekivati da vode na isti način na koji vi vodite. Umjesto toga, osnažite ih da budu autentični vođe koji će u svoj svakodnevni život ugraditi upravljanje samim sobom. Budite osoba koja se učinkovito nosi s emocijama u situacijama kad su drugi u adrenalinskim ili paničnim stanjima jer ćete tako izbjeći donošenje emocionalnih odluka umjesto da razumno razmišljate.

4.5 DODATNA LITERATURA

B. Ball - Kompetencije upravljanja karijerom – perspektiva pojedinca

UK Agencija za zapošljavanje mladih – Što su vještine upravljanja samim sobom?

<https://www.youthemployment.org.uk/young-professional-training/self-management-skills-young-professional/>

M. H. Bazerman & D. A. Moore - Judgment in managerial decision making – 7. izdanje, 2009.

J. Clear - Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones, 2018.

D. Goleman - Leadership That Gets Results in *Harvard Business Review*, ožujak – travanj, 2000.

D. L. Streyer - Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability in *Psychonomic Bulletin & Review*, 2010

GLOSAR

Multitasking (preuzeto s whatis.techtarget.com)

Multitasking u ljudskom kontekstu je praksa istovremenog obavljanja više zadatak, poput uređivanja dokumenta ili odgovaranja na e-poštu tijekom sudjelovanja na telekonferenciji. Koncept multitaskinga započeo je u računalnom kontekstu. Računalni multitasking, slično kao i ljudski multitasking, odnosi se na istovremeno izvršavanje više zadataka. U računalu se multitasking odnosi na aktivnosti poput istodobnog pokretanja više aplikacija.

TEMA 5 – PREGLED EMOCIONALNE INTELIGENCIJE

Emocionalna inteligencija (također se naziva i emocionalnim kvocijentom) je sposobnost pozitivnog razumijevanja, korištenja i upravljanja emocijama da bi se smanjio stres, učinkovito komuniciralo, identificiralo s drugima, prevladalo izazove i ublažilo sukobe (Goleman, 2006.). Emocionalna inteligencija pomaže vam da izgradite čvršće odnose, ostvarite uspjehe u školi i na poslu te postignete vaše profesionalne i osobne ciljeve. Također vam može pomoći da se osjećate povezanim sa svojim osjećajima, pretočite svoje namjere u djelo i donosite utemeljene odluke o vama najbitnijim stvarima.

Emocionalnu inteligenciju općenito određuju **četiri atributa**:

- sposobnost upravljanja svojim impulzivnim osjećajima i ponašanjem, upravljanja svojim osjećajima na zdrav način, poduzimane inicijativa, ispunjavanje svojih obveza i prilagođavanje promjenjivim okolnostima.
- prepoznavanje vlastitih osjećaja i njihov utjecaj na vaše misli i ponašanje. Radi se o poznavanju svojih snaga i slabosti i posjedovanju samopouzdanja.
- biti suosjećajan. Razumijevanje osjećaja, potreba i briga drugih ljudi, prepoznavanje emocionalnih signala, osjećaj ugone u društvu i prepoznavanje dinamike moći u grupi ili u organizaciji.
- biti sposoban izgraditi i održavati dobre odnose, jasno komunicirati, inspirirati i utjecati na druge, dobro raditi u timu i upravljati sukobima.

ZAŠTO JE EMOCIONALNA INTELIGENCIJA TAKO VAŽNA?

Kao što znamo, najinteligentniji ljudi nisu ujedno i najuspješniji ili najzadovoljniji životom. Vjerojatno poznajete ljude koji su akademski briljantni, ali socijalno nesposobni i neuspješni kako na poslu tako i u osobnim odnosima. Intelektualne sposobnosti ili sam IQ nisu dovoljni da biste uspjeli u životu. Da, vaš IQ vam može pomoći da stignete do fakulteta, ali vaš EQ će vam pomoći da se nosite sa stresom i osjećajima na završnim ispitima. IQ i EQ postoje paralelno i najučinkovitiji su kad se međusobno nadograđuju.

ŠTO UTJEČE NA EMOCIONALNU INTELIGENCIJU?

Vaša izvedba na poslu. Visoka razina emocionalne inteligencije vam može pomoći u kretanju kroz kompleksne društvene odnose na radnom mjestu, u vođenju i motiviranju drugih i briljiranju u svojoj karijeri. Zapravo danas mnoge tvrtke, tijekom procjene i prije zapošljavanja ključnih kandidata, stavljaju naglasak na emocionalnu inteligenciju korištenjem EQ testova, koliko i na tehničku kompetentnost.



Vaše fizičko zdravlje. Ako ne možete upravljati svojim emocijama, vjerojatno ne možete niti stresom. To može dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema. Nekontrolirani stres povećava krvni tlak, suzbija imunološki sustav, povećava rizik od srčanog i moždanog udara, doprinosi neplodnosti i ubrzava proces starenja. Prvi korak u poboljšanju emocionalne inteligencije je naučiti kako se nositi sa stresom (Gandelman, Cunningham i Snyder).

Vaše mentalno zdravlje. Nekontrolirane emocije i stres također mogu utjecati na vaše mentalno zdravlje i učiniti vas podložnijima anksioznosti i depresiji. Ako niste u stanju razumjeti, osjećati se ugodno ili se nositi sa svojim osjećajima, također ćete imati poteškoća u izgradnji snažnih odnosa. Posljedica toga bi mogla biti da ostanete sami i izolirani, štoviše, moglo bi pogoršati vaše psihološke probleme

Vaši odnosi. Razumijevanjem svojih osjećaja i načina kako njima upravljati, bit ćete sposobni bolje izraziti svoje osjećaje i razumjeti osjećaje drugih. To će vam omogućiti učinkovitiju komunikaciju i izgradnju jačih odnosa, kako na poslu, tako i u osobnom životu.

Vaša socijalna inteligencija. Osluškivanje svojih osjećaja ima društvenu svrhu povezivanja s drugima i svijetom koji vas okružuje. Pomoću socijalne inteligencije možete se poistovjetiti s neprijateljevim prijateljem, odrediti interes druge osobe za vas, smanjiti stres, uravnotežiti živčani sustav društvenom komunikacijom i osjećati se voljeno i sretno.

Posebni modeli kompetencija bave se načinom na koji emocije olakšavaju razmišljanje i razumijevanje. Na primjer, emocije mogu uzajamno djelovati s procesom razmišljanja i omogućiti ljudima da budu bolji donositelji odluka. Osoba koja je emocionalno osjetljivija na kritična pitanja bavit će se najvažnijim aspektima svog života. Aspekti emocionalne umjerenosti također uključuju kako uključiti ili isključiti emocije ovisno o kontekstu i situaciji. Navedeno se također odnosi na emocionalno razmišljanje i razumijevanje kao odgovor na ljude, okolinu i okolnosti s kojima se susrećemo u svakodnevnom životu.



5.1. DRUŠTVENA SVIJEST

Društvena svijest vam omogućuje da prepoznate i protumačite uglavnom neverbalne signale koje drugi neprestano koriste u komunikaciji s vama. Ovi savjeti vam omogućuju da razumijete kako se drugi zaista osjećaju, kako se njihovo emocionalno stanje s vremena na vrijeme mijenja i što im je zaista važno. Kad skupine ljudi šalju slične neverbalne signale, moći ćete pročitati i razumjeti dinamiku snage i podijeliti emocionalna iskustva grupe. Ukratko, društvena svijest vam pomaže da budete osjetljiviji i društveno odgovorniji (Stangor i Walinga, 2014.).

Pažljivost je saveznik emocionalne i društvene svijesti.

Da biste razvili društvenu svijest, morate prepoznati važnost svjesnosti u društvenom procesu. Uostalom, suptilne neverbalne signale sigurno nećete moći primiti ako stalno budete boravili isključivo u svojoj glavi, razmišljali o nebitnim stvarima ili neprekidno provjeravali svoj mobilni telefon. Društvena svijest od vas zahtijeva apsolutnu prisutnost u određenom trenutku. Iako su mnogi od nas ponosni na svoju sposobnost istovremenog izvršavanja više zadataka, to znači da ćete propustiti suptilne emocionalne promjene koje se događaju kod drugih ljudi koje bi vam mogle pomoći da ih u potpunosti razumijete.

- Vjerojatnije ćete svoje društvene ciljeve prije ostvariti ako druge misli ostavite sa strane i usredotočite se na samu interakciju.
- Praćenje toka emocionalnih odgovora druge osobe je postupak razmjene koji od vas zahtijeva da promjene potražite i u vlastitom emocionalnom iskustvu.
- Skretanje pozornosti na druge neće umanjiti vašu samopercepciju. Ulaganjem vremena i truda potrebnih za istinsku brigu o drugima, bolje ćete razumjeti vlastito emocionalno stanje, svoje vrijednosti i uvjerenja. Na primjer, ako se osjećate nelagodno kad drugi izražavaju određena mišljenja, naučili ste nešto važno o sebi.
- Praćenje toka emocionalnih odgovora druge osobe je postupak davanja i uzimanja koji od vas zahtijeva da obratite pažnju i na promjene vlastitog emocionalnog iskustva.
- Obraćanje pažnje na druge ljude neće umanjiti vašu samosvjesnost. Ulaganjem vremena i truda da zaista počnete obraćati pažnju na druge ljude, zapravo ćete dobiti uvid u vlastito emocionalno stanje, svoje vrijednosti i uvjerenja. Na primjer, ako se osjećate nelagodno slušajući druge kad izražavaju određena stajališta, naučili ste nešto važno o sebi.



Ključne vještine: Upravljanje odnosima

Dobra suradnja s drugim ljudima je proces koji započinje emocionalnom sviješću i sposobnošću prepoznavanja i razumijevanja onoga kroz što drugi prolaze. Kad je emocionalna svijest u pitanju, možete učinkovito razviti druge društvene/emocionalne vještine koje će vaše odnose učiniti učinkovitijima, plodonosnijima i zadovoljavajućima.



Obraćajte pažnju na to koliko učinkovito koristite neverbalnu komunikaciju. Jednostavno je nemoguće izbjeći da drugima odašiljemo neverbalne poruke koje se odnose na vaše misli i osjećaje. Na licu imamo brojne mišiće, posebno oko očiju, nosa, usta i čela, koji nam pomažu prenijeti vlastite osjećaje bez riječi, ali i da pročitamo emocionalne namjere drugih ljudi. Emotivni dio vašeg mozga je uvijek aktivan - a čak i ako zanemarite njegove poruke, drugi to neće učiniti. Prepoznavanje neverbalnih poruka koje šaljete drugima može biti ključno za poboljšanje vaših odnosa.

Za ublažavanje stresa koristite humor i igru. Humor, smijeh i igra prirodni su protuotrov u borbi protiv stresa jer vas obično opuštaju i pomažu da pratite stvari. Smijeh uravnotežuje živčani sustav, smanjuje stres, smiruje, izoštrava um i čini vas osjetljivijima.

Naučite sukobe promatrati kao priliku za povezivanje s drugima. Sukobi i neslaganja su neizbježni u ljudskim odnosima jer dvoje ljudi nikada ne mogu imati identične potrebe, mišljenja i očekivanja. Međutim, to nije nužno loša stvar. Zdravo i konstruktivno rješavanje sukoba može biti graditelj povjerenja među ljudima. Kada se sukobi ne doživljavaju kao prijetnje ili kazne, oni promiču slobodu, kreativnost i sigurnost u odnosima.

UPRAVLJANJE ODNOSIMA

Odnosi su ključni za rast i osobni razvoj. U posljednjih deset godina organizacijskog restrukturiranja odnosi između poslodavca i zaposlenika su se nepovratno promijenili.

Dok se u prošlosti psihološki ugovor temeljio na očekivanjima kao što je cjeloživotan stalan posao, danas ga karakteriziraju transakcijski odnosi (koncerti/projekti) koji su najčešće samo privremeni. Ravne organizacijske strukture i potreba za upravljanjem vlastitom karijerom čine ključnim izgradnju učinkovite unutarnje i vanjske mreže odnosa.

Što predstavlja upravljanje odnosima?

Upravljanje odnosima znači biti učinkovit u upravljanju odnosima i izgradnji učinkovitih mreža (Moller i Aino, 1999.).



Što odnos čini učinkovitim?

Upravljanje odnosima znači biti učinkovit u upravljanju odnosima i izgradnji učinkovitih mreža.

Reciprocitet

Riječ je o međusobnom zadovoljavanju potreba: Vi podržavate – ja podržavam.

Ako neprekidno tražite pomoć, savjet ili informacije od članova tima, ali nikad ne pronađete vremena odgovoriti na njihova pitanja ili zahtjeve, oni će na kraju odbiti pružiti vam svoju stručnost i podršku.

Zamislite koliko bi to moglo biti porazno na organizacijskoj razini!

Često samo ponovljenim interakcijama možemo početi prepoznavati stvarne potrebe pojedinca. Provjerite svoja stajališta.

Suradnja s drugima

Većina ljudi koja radi mora raditi u suradnji s drugim ljudima. Čak i ako je posao ugodan, može postati stresan ili čak nezadovoljavajući ako dođe do urušavanja međuljudskih odnosa! Prvo što morate prepoznati i prihvatiti je činjenica da ne posjedujete sposobnost mijenjanja drugih ljudi. Sve što možete učiniti je mijenjati sebe.

Kad vam netko kaže ili učini nešto da vas živcira, nelagoda nije u onome što ta osoba radi, već u načinu vaše reakcije na to. Stvari i radnje same po sebi nisu dosadne: dosada leži u nama, kao odgovoru. Ako nastavite raditi ono što ste uvijek radili i dalje ćete nastaviti dobivati ono što ste uvijek dobivali!



5.2. PREPOZNAJTE SVOJE EMOCIONALNE REAKCIJE

Kako možete započeti prepoznavati filtere koji aktiviraju vaše osjećaje i pozitivno koristiti ove informacije da promijenite događanja i ostvarite pozitivniji ishod.

Kroz njih možete promatrati vaše emocionalne reakcije:

Ugađajte svojim osjetima (Starbuck i Milliken, 1988.)

To znači obratiti pažnju na ono što vidite i čujete, a ne na svoju ideju gledanja i slušanja. Uvjerenja, vrijednosti, pokretači i pravila djeluju kao filtri, iskrivljujući i potiskujući ono što bi inače moglo biti važna informacija. Mi vidimo ono što želimo vidjeti, a ostatak odbacujemo.

Na primjer, da se vratimo na scenarij s vašim šefom, je li doista primijetio malu pogrešku ili je to bila samo percepcija?

Koje informacije ste koristili da stvorite ovu procjenu? Kako je izgledao/la ili što je učinio/la ili rekao/la da ste mogli pogrešno protumačiti?

Možda je okidač bila pritisnuta vruća tipka? Ono što **Goleman** naziva *emocionalnom distrakcijom* - zaobilazanje informacija iz našeg gornjeg mozga izravno u naš emocionalni mozak (stariji i slabije razvijen), kojem je preživljavanje evolucijski cilj.

Naši filteri prečesto ometaju informacije koje dobivamo putem naših osjetila. Što je veća vaša samosvjesnost bit ćete sposobniji prepoznati i razlikovati što je realno, a što je rezultat filtera.

Osjećaji potiču ponašanje

U psihologiji se puno raspravljalo o točnoj prirodi emocija. Emociju se može percipirati kao nešto što se sastoji od četiri elementa (Starbuck & Miliken, 1988.):

- **Što mislimo.** Naše tumačenje događaja koji izazivaju određeni emocionalni odgovor ili misao?
- **Kako se osjećamo.** Oznaka koju koristimo da bismo opisali određeno stanje.
- **Kako naše tijelo reagira.** Jaki otkucaji srca, osjećaj napetosti.
- **Kako se ponašamo.** Bijeg, udaranje ili ljubljenje.

Općeprihvaćeno je da emocija nije samo automatski fizički odgovor na situaciju, već naša interpretacija iste

Povežite se sa svojim osjećajima

Iako su vaši osjećaji unutarnji, oni su često popraćeni vanjskim (često fizičkim) manifestacijama. Obraćajući pažnju na ove vanjske signale možete početi shvaćati što vam od jednog do drugog trenutka ti osjećaji znače.





Znajte svoje ciljeve

Upravo su naši ciljevi ti koji nas potiču na djelovanje.

Mogu biti kratkoročni ili dugoročni. Slično kao kod vaših osjećaja, želje ili namjere nisu uvijek očite drugima. Vrijednost osvješćivanja vlastitih ciljeva je u tome što ove podatke možete koristiti za razvoj strategija koje su vam potrebne da biste postigli ono što stvarno i istinski želite.

STVARI KOJIE MORATE IMATI NA UMU

Vjerujte u svoje ponašanje. Ako smo uzbuđeni oko nečeg to je zato što to želimo učiniti. Ako kasnite s izvršavanjem nekog zadatka ili ga izbjegavate, zapitajte se je li to zaista nešto što želite. Poslušajte odgovor i promatrajte svoje ponašanje. To može otkriti vaše istinske namjere.

Na primjer, dogovor da zamijenite člana tima može stvoriti dojam da ste pouzdani i osoba od povjerenja, ali koju cijenu će platiti vaše osobne potrebe?

Vjerujte svojim osjećajima. Ako se osjećate sretno, zadovoljno ili ispunjeno u određenoj situaciji, vjerojatno ste u skladu sa svojim unutarnjim i vanjskim ja, radite *ono što želite raditi* (= biti usklađeni). Ali ako ste pristali nešto napraviti i osjećate ogorčenost, vaša se prvotna namjera možda sukobljava s osnovnim ciljem. Na primjer, u scenariju s članom vašeg tima, možda ste pristali pomoći, ali vas počinju zamaratati sve veći zahtjevi. U ovom slučaju je vaša stvarna namjera bila reći ne i fokusirati se na ono što zaista želite raditi.

Na primjer, stjecanje tako željenog doktorata možda nije ono što stvarno želite, već jednostavno prilika da impresionirate svoje kolege i prijatelje. Otkrivajući tko ste, odakle dolazite i zašto ste ovdje može vam pružiti kartu koja će vam pokazati put kojim zaista želite ići. Put koji će izvući maksimum vaše strasti i energije i učiniti da se osjećate dobro. Upamtite, ako ne znamo gdje idemo, mogli bismo završiti negdje drugdje!

UPRAVLJANJE EMOCIJAMA

Upravljanje emocijama u biti znači upravljanje neproduktivnim ponašanjima koja vode nikuda. Možda se osjećate vrlo dobro kad nadglasate kolegu ili teškog kupca, ali to je samo kratkoročna pobjeda. Možda ste izgubili potencijalnog ključnog kupca i niste učinili baš ništa da izgradite učinkovit odnos. Osim toga, povećavanje adrenalina nije dobro za vaše zdravlje!

Važne funkcije emocionalne inteligencije

Razumijevajući povezanost između vašeg tumačenja događaja i vaših reakcija na njega, možete odabrati drugačiji način kako ćete se zbog toga osjećati. Ovo je ključna funkcija osiguranja zaposlenja.

Mapa stvarnosti (Moller i Aino, 1999.)

Sjetite se svojih uvjerenja, vrijednosti, pokretača i pravila koja određuju vaš život - izradite svoju mapu stvarnosti. Kad bismo mogli početi uviđati kako brišemo, iskrivljujemo i zanemarujemo važne informacije, a odluke donosimo na temelju malo pravih dokaza (samo na temelju vlastitih percepcija), mogli bismo shvatiti kako naša mapa svijeta utječe na naš emocionalni život. Promijenite mapu i promijenit ćete način na koji promatrate, oslušujete, osjećate i ponašate se u svijetu.

Možete promijeniti način na koji tumačite ono što vidite i način na koji odgovarate. Ako postanete tjeskobni ili bijesni ili ste zabrinuti hoćete li preuzeti neki posao, prihvatite ovu tehniku.



Upitajte sebe sljedeća pitanja:

Gdje je dokaz za moj način razmišljanja?

Koja je logika mog tumačenja?

Što mogu izgubiti ako to kažem/napravim?

Što mogu dobiti ako to kažem/napravim?

Što može biti gore od toga da to ne napravim/kažem?

Što mogu naučiti ako to kažem/učinim?

Kako bih opisao svoj stil komunikacije? Kako bi drugi opisali moj stil komunikacije?

Kakav učinak moja komunikacija ima na druge?

Kako bih opisao način na koji donosim odluke? Jesam li sklon sporom ili brzom donošenju odluka?

Kako moje trenutno raspoloženje utječe na moje misli i donošenje odluka?

Kako bih ocijenio svoje samopoštovanje i samopouzdanje? Kako te kvalitete utječu na odluke koje donosim?

SAMOMOTIVACIJA

Kao ljudi usmjereni smo na ciljeve, a biti motiviran znači slijediti svoje ciljeve predano, strastveno, energično i ustrajno.

Motiviranost zahtijeva četiri osnovne mjere:



25%**Prihvatiti pozitivan razgovor o sebi.****50%****Uspostaviti učinkovitu mrežu podrške****75%****Vizualizirati inspirativnog mentora.****90%****Stvoriti povoljno okruženje**

Da bismo postigli visoku motivaciju, prevladali neuspjehe i izvukli najbolje iz sebe, moramo biti u stanju upravljati vlastitim unutarnjim stanjima, svojim emocijama i usmjeravati ih u smjeru koji nam omogućuje da ostvarimo naše ciljeve.

5.3. RAZVIJAJTE SVOJU EMOCIONALNU INTELIGENCIJU

Dobra vijest je da je emocionalnu inteligenciju ili EQ moguće naučiti. Sve ključne kompetencije koje čine emocionalnu inteligenciju, od svjesnosti i upravljanja vlastitim emocijama do empatije i drugih međuljudskih vještina, vježbom je moguće poboljšati.

Već neko vrijeme upoznati smo s različitim funkcijama lijeve hemisfere mozga (logika, razum, matematika, čitanje, jezik i analiza) i desne hemisfere našeg mozga (prepoznavanje, ritam, vizualni jezik, kreativnost, sinteza, snovi, simboli i emocije). Razvijanje vašeg programa osiguranja zaposlenja znači imati pristup svim resursima koje posjedujete.

Središnja ideja je da kad mozak stvara određenu sliku (bila ona stvarna ili izmišljena), on stvara emocionalna stanja koja uzrokuju određeno ponašanje. Promjena u vašem razmišljanju će dovesti do promjene načina na koji se osjećate, a time i vašeg ponašanja.

Interpersonalna inteligencija

Upravljanje odnosima je ključ vaše interpersonalne inteligencije jer čitate, osjećate, razumijete i upravljate svojim odnosima s drugima.

Iako mnogi od nas misle da nismo emocionalna bića, ako pažljivije pogledamo otkrit ćemo da živimo u stalnom emocionalnom stanju - ponekad smo ljuti, ponekad tužni, ponekad radosni, ponekad razočarani - ali smo uvijek na određenoj razini emocionalnog stanja.

Tu nastupa samopercepcija. Vođenje ljudi ne znači biti pametan ili imati najviše znanja ili najbolje ideje. Riječ je o tome kako se nositi s pritiskom i koliko ste dobro povezani s osjećajima koji motiviraju ponašanje ljudi.

Što mogu učiniti da povećam svoje beneficije kod osiguranja zaposlenja?

Emocionalna inteligencija zaposlenika se testira svakog radnog dana. Način na koji zaposlenik reagira na situaciju obično promovira dobru volju i suradnju s kupcima i zaposlenicima ili doprinosi napetostima kod slabih odnosa. Ako zaposlenik može upravljati odgovarajućim unutarnjim emocionalnim reakcijama na situacije, kao i vanjskim reakcijama, onda u svom radu primjenjuje visok stupanj emocionalne inteligencije.

Prečesto sumnje, frustracije ili bijes preuzmu i u određenoj situaciji upravljaju načinom na koji se osoba izražava prema vani. Koliko ste puta čuli nekoga da vam kaže:

Nisam si mogao pomoći, bilo je toliko frustrirajuće da sam morao reagirati na taj način?

Važno je da kao poslodavac prepoznate mogućnost da takve reakcije jednostavno paraliziraju vaš rad. Skrivena napetosti i emocije se mogu pronaći kod svake osobe ili radnika.



Ali je stvarnost da je su one neizbježne. Emocije su prisutne svugdje.

Obzirom da ste sad već svoje poslovanje poboljšali korištenjem intelektualnih resursa, vrijeme je da shvatite da će vam dramatična poboljšanja pomoći u ostvarenju vaših poslovnih ciljeva na način da poboljšate emocionalne vještine vaših zaposlenika. Za razliku od IQ-a koji se gotovo i ne mijenja tijekom života, emocionalnu inteligenciju je vremenom moguće poboljšati!

Prepoznajte svoju mapu

Ljudi se ponašaju u skladu sa svojim mapama, a ne u skladu sa stvarnošću. Različite mape iste stvarnosti imaju istu vrijednost [=] ovisno o kontekstu. Prepoznajte vlastitu mapu i otvorit će vam se beskrajne mogućnosti promatranja svijeta iz nove perspektive!

Put od 6 koraka za otkrivanje vaše mape (Segal i suradnici 2019.):

- prvi korak je odrediti vlastite emocije.
- preuzmite odgovornost za njih.
- saznajte više o suosjećanju i empatiji.
- sudjelujte u procesu učenja.
- pronađite tiho mjesto i vrijeme da izrazite svoje osjećaje.
- izbjegavajte ljude koji vas ometaju!

PRAKTICIRAJTE PAŽLJIVOST DA BISTE RAZVILI SAMOSVIJEST.

Sposobnost upravljanja sobom, kroz samosvijest i samoregulaciju, bitna je za vođenje drugih. Primjer koji dajete utječe na sve oko vas.

„Ako ne možete usavršiti vlastite postupke - sprječavajući se da eksplodirate ili se raspadnete - nećete moći izaći na kraj s ljudima s kojima imate posla.

Pažljivost je jedan od najučinkovitijih načina za razvijanje samosvijesti i samoregulacije (sposobnost upravljanja i reagiranja na vlastite osjećaje). Ako postanete svjesni što se u vama događa na mentalnoj i emocionalnoj razini, moći ćete uočiti promjenu i razumjeti način na koji vanjski utjecaji djeluju na vas.

Pažljivost vam tada pruža „prostor“ da se distancirate od načina na koji inače reagirate na određenu situaciju, poimence:

- **Iskustvo** (netko vas kritizira ili kritizira odluku koju ste napravili) -> **Emocionalna reakcija** (vi se naljutite)

pa dobivate sljedeće:

- **Iskustvo** (ključno) -> **Svjesnost** (čujem što je ta osoba rekla i također znam da me to ljuti) -> Svjesna **reakcija** (ostaviš bijes da se slegne prije nego ga potpuno zanemariš)

Postoji niz različitih sposobnosti koje spadaju u područje „emocionalne inteligencije“. Srećom, sve navedene vještine su međusobno povezane, pa ih često možete naučiti zajedno.

Čak i tvrtke kao što su maloprodajni gigant Tesco su prepoznale vrijednost ulaganja u emocionalnu inteligenciju što je polučilo izvrsne rezultate. Tvrtka je svoje prvo profitabilno tromjesječe ostvarila gotovo 4 godine nakon što je uvela program edukacije o empatiji i ljubaznosti svih timova svojih zaposlenika.

Što čekate?



Vaši zaposlenici od vas kao voditelja očekuju da uspostavite važne elemente timske kulture: od vaših komunikacijskih navika do vaše spremnosti da se uhvatite u koštac sa svojim pogreškama. Gotovo svi ovi čimbenici povezani su s vašom emocionalnom inteligencijom.

Bez obzira što radili da razvijete svoju emocionalnu inteligenciju, radite na prepoznavanju svojih slabosti. Budite svjesni načina na koji razvijate ta područja da biste mogli nastaviti dalje i dobiti najviše od svog tima.

5.4 ZAKLJUČAK

Aktivnosti koje poduzimamo u našim životima uglavnom se temelje na našim osjećajima i emocionalnoj inteligenciji. Logično je da su pojedinci koji imaju snažan osjećaj za komunikaciju i dobro razvijene organizacijske vještine jači u donošenju ispravnih odluka i interakciju s drugima. Ono što naučimo iz vlastitih osjećaja omogućit će nam da živimo život na način na koji želimo i kreiramo više onoga što želimo, a manje onog što ne želimo. Emocionalna inteligencija je značajka koju svatko od nas uvijek može njegovati i osnaživati, ali je bitno znati da će osobi bez razvijene emocionalne inteligencije nedostajati ljubav, prijateljstva i unutarne zadovoljstvo, a općenito se govori da nedostatak emocionalne inteligencije vodi život ka siromašnom socijalnom okruženju. Kad postanemo svjesni učinaka i razlika između emocionalne inteligencije i kvocijenta inteligencije, bit ćemo svjesniji da je emocionalna inteligencija važnija od opće inteligencije, jer je lojalnost sebi samima najlakši način da život živimo punim plućima. U vrijeme globalizacije potrebno je razviti jaku emocionalnu svjesnost. Jer tko bi uopće želio živjeti nesretan život u kojem ne bi mogao podijeliti sve s osobom koju voli?

Emocionalna inteligencija govori o međusobnoj povezanosti ljudi i odnosa i načina na koji se to primjenjuje na ljudsku interakciju (zaposlenike, organizaciju, kupce, dionike, dobavljače itd.). Prema **SmartTalent-u**, „90% ljudi koji na radnom mjestu ostvaruju visoki učinak imaju visoku razinu EQ (emocionalni kvocijent), dok 80% koji na radnom mjestu ostvaruju slab učinak imaju nizak EQ“.

Zaposlenici koji primaju emocionalno inteligentne usluge su sretni, učinkoviti, produktivni, motivirani, nagrađeni, predani i u skladu s tvrtkom. Osiguranje za zapošljavanje vam stoga pomaže da povećate osobnu učinkovitost i dobro upravljate samim sobom.

Nadalje, poboljšanjem vaše emocionalne inteligencije imat ćete bolju interakciju i učinkovitije komunicirati s drugima. **Colin D. Ellis** je rekao u svojoj knjizi 'The Conscious Project Leader'/'Svjestan voditelj projekta': *“Izgradnja odnosa je bit svega, ali nakon što ih uspostavite, ne biste trebali očekivati da se brinu sami o sebi. Morate odvojiti vrijeme i stalne napore da osigurate njihovu učinkovitost i poštenje da ih ne biste morali ponovno izgrađivati u stresnom okruženju nakon što se pojave izazovi.“*



5.5 DODATNA LITERATURA

D. Goleman – Emotional Intelligence, 2006.

Psihologija danas – Što je emocionalna inteligencija -
<https://www.psychologytoday.com/intl/basics/emotional-intelligence>

D. H. Barlow - Clinical Handbook of Psychological Disorders, peto izdanje, 2014.

C. Stangor and J. Walinga - Introduction to Psychology – 1. kanadsko izdanje, 2014.

W. H. Starbuck and F. J. Miliken - Executives"Perceptual Filters: What They Notice and How They Make Sense, 1988.

K. Moller and H. Aino - Business Relationships and Networks: Managerial Challenge of Network Era in *Industrial Marketing*, rujan 1999.

J. Segal, M. Smith, L. Robinson and G. Boose - Improving Emotional Intelligence (EQ), 2019.

J. Segal, M. Smith, L. Robinson and G. Boose - Nonverbal Communication, 2019.

G. Gandelman, L. Cunningham and M. Snyder - Stress Can Increase Your Risk for Heart Disease in *University of Rochester Medical Center Health Encyclopedia*

GLOSAR

