



Povabilo k pozornosti do samega sebe.

Vloga in pomen  
POZITIVNE PSIHOLOGIJE  
V POSLOVNEM OKOLJU

*Sreča, uspeh, zadovoljstvo... Vse je osebna izbira.*

## Cilj, namen

- Sproščeno preživeti skupen čas..
- Osvežiti pozabljeno.
- Slišati kaj novega.

**Navdušiti se za spremembe!**

*Ne morem izbirati, kako se počutim, lahko pa izbiram, kaj bom glede tega naredil-a.*

# Vsebina

- O pomenu in uporabni vrednosti pozitivne psihologije v zasebnem in profesionalnem življenju.
- Iskanje ravnovesja, stanje „flow“.
- O odnosu med srečo in profesionalnostjo.
- ...

# V kakšnem svetu živimo?

- v dinamičnem
- vznemirljivem
- veliko sprememb
- izobilje informacij
- ...
- hiter tempo

**super tempo – super stres – super izgorevanje**

**Imamo le določeno količino energije!**

# Energijsko stanje

(Kakšno je? +, -, črpam rezervo, plačujem kredit)

- **negativno**
  - jeza, živčnost, zamerljivost, izčrpanost, depresivnost, obupanost...
- **pozitivno**
  - sproščen, umirjen, spokojen
  - samozavesten, vesel, navdihnjen ob izzivu,

Ljudje smo energijska bitja,  
zato moramo svoje “energetske baterije” vedno polniti.

# Upravljanje osebne energije

Energija je sila,  
s katero posameznik **deluje nase in na druge**:

- kaj in kako **čutimo**
- kaj in kako **mislimo**
- kaj in kako **ravnamo** (se vedemo)

*90.000 misli na dan, samo 3 % je pozitivnih*

Svoje “energetske baterije” moramo polniti s pozitivnim.

*Izziv:* Vedno dobimo tisto, kar želimo!

- Ljudje imamo **energijo**, s katero urejamo svoje življenje.
- Za naše počutje in mišljenje smo torej **odgovorni** sami.
- Naše življenje je torej naša **izbira**.

Komentirajmo!

## Najpogostejše ovire na poti k želenemu cilju

- Jaz imam prav. (*sicer nasprotujem, izključujem, dokazujem, ...*)
- **Spreminjati želim le druge.**
- Sebe **uveljavljam** z dokazovanjem napak drugih.
- Svoje ravnanje **opravičujem** z: dolžnost, izkušnje, odgovornost, modrost, ljubezen, sposobnost,
- Neustrezno upravljanje s seboj.
- ...

Obrnimo ovire v svojo korist!

## *Zakaj o pozitivni psihologiji?*

- ☺ Zaradi osebne sreče.
- ☺ Varovanje pred izgorelostjo.
- ☺ Zaradi želenih dobrih odnosov.
- ☺ Ozaveščanje o možnostih, izbirah, pozitivnih vedenjskih vzorcih...



...

**... da se posvetim sebi**

**... da se pozitivno naravnam**



# Pozitivna psihologija

- mlado področje psihologije

- odgovor na klasično psihologijo - **človekovi problemi**  
*(nevroze, psihoze, klinični simptomi, razvojni zastoji, temne plati človekove osebnosti...)*
- v središču pozornosti PP so **svetle, dobre plati** človekove osebnosti  
*(ustvarjalnost, pogum, zanos, prijetna čustva, pozitivna prepričanja, optimizem, duhovnost, sreča,...)*

**Raziskuje človekove vire, moči in vrline.**

*„Klasični psihologi redkokdaj razmišljajo o tem,  
kaj dela ljudi srečne.*

*Namesto tega so usmerjeni na tisto, kar jih žalosti in skrbi.*

*Zato je v zadnjih 30 letih v psiholoških časopisih objavljeno  
45.000 člankov o depresiji in samo 400 o radosti in veselju.“*

*Martin Seligman*

*International Herald Tribune*

*04.05.1998*

## Področja pozitivne psihologije

Pozitivna psihologija se osredotoča na **pozitivne izkušnje**:

- v preteklosti  
*ukvarja se predvsem z **zadovoljstvom** in **blagostanjem***
- v sedanjosti  
*pomembni so koncepti, kot sta **sreča** in **zanos***
- v prihodnosti  
*vztrajati moramo v **optimizmu** in **upanju***

PP se ukvarja s fenomeni **BLAGOSTANJA** (= dobro počutje)

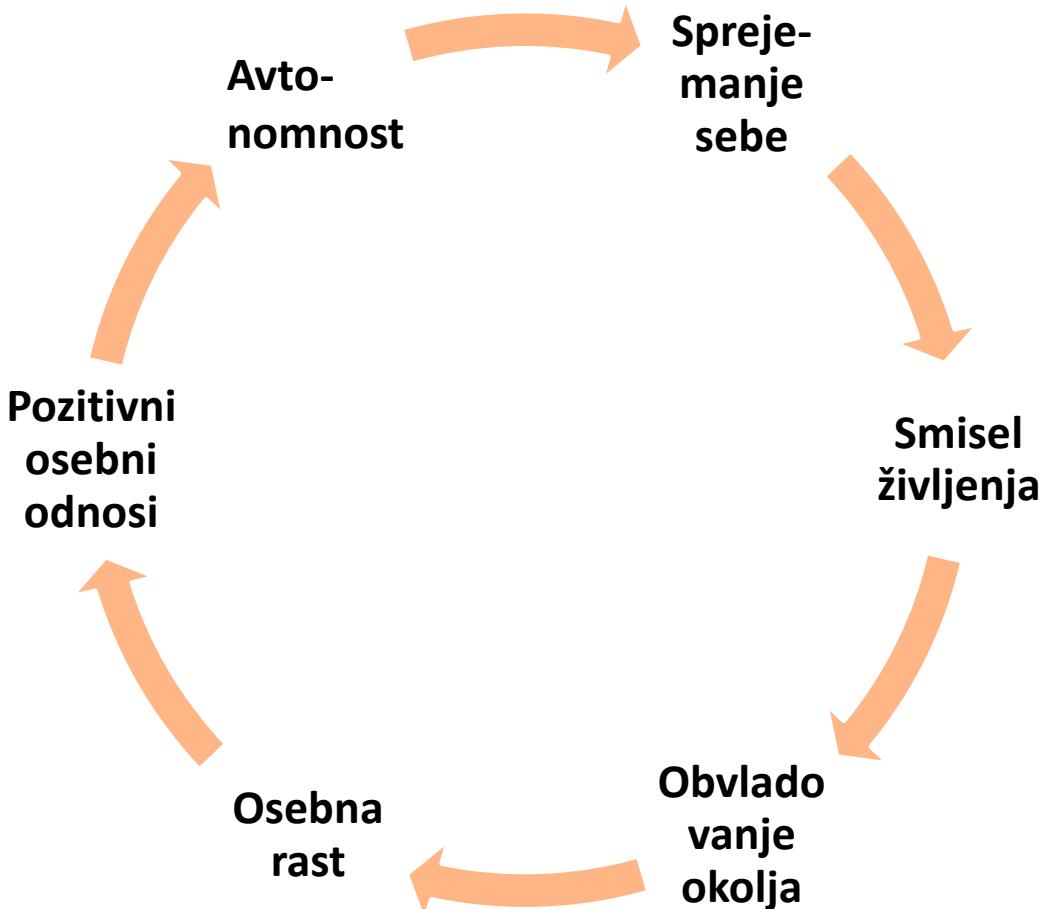
**Blagostanje je subjektivno doživljanje okolja, okoliščin..., izraženo v prijetnih čustvih, zadovoljstvu...**

### Koncept pozitivne psihologije – psihološko blagostanje:

- sreča
- optimizem
- smisel
- samospoštovanje
- prijetne emocije
- osebna moč in vrline
- modrost
- ljubezen
- empatija
- humor
- kreativnost
- osebnostna rast
- ...

*Pozitivna psihologija nas uči vedenja,  
kako doseči boljše, prijetnejše...*

# Dimenzijsi psihičnega blagostanja

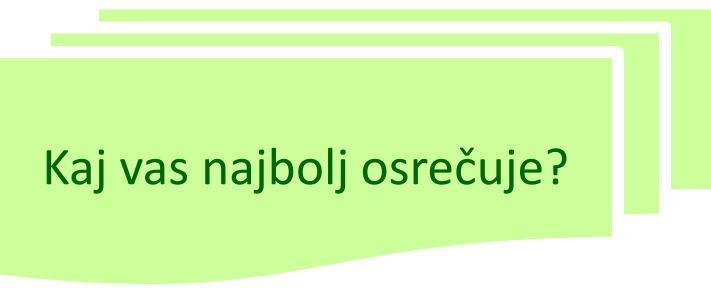


# Sreča v konceptu pozitivne psihologije

- *Kaj je sreča?*
- *Kdaj smo srečni?*
- *Kako lahko postanemo bolj srečni? ...*

(Ne razmišljajmo o sreči kot o nečem, kar bo prišlo v prihodnosti.)

Na vprašanja o sreči poskušajo odgovoriti različne stroke in raziskovalni pristopi, med njimi tudi pozitivna psihologija.



Kaj vas najbolj osrečuje?

Kaj je sreča?

Je stanje blagostanja,  
izraženo v prijetnih čustvih in zadovoljstvu.

Je kombinacija pogostosti in trajanja prijetnih čustev in življenja.

$$\underline{S = G + O + S}$$

GOS je temelj, ki nas usmerja v življenju.

Srečo si ustvarjamo sami.



Srečna oseba istočasno uživa v pozitivnih  
čustvih in smiselnosti svojega življenja.

Ključ za srečno življenje je v uravnoteženosti...

Ben Šahar

# ISKANJE RAVNOVESJA

**Vzpostavljanje ravovesja je ustvarjanje sreče.**

- kadar sta **OSEBNO POČUTJE** in **DELO** v želenem stanju  
*(na področju uma, telesa in duha)*
- kadar dejansko živimo svoje **vrednote** (*ne le deklarativno!*)
- kadar se počutimo **varno** v svojem telesu in okolju
- ...

Takrat dosežemo **stanje PRETOČNOSTI** ali „**FLOW**“

😊 V TEM STANJU **OBČUTIMO SREČO** 😊

☞ spodbuja nezavedne procese in vpliva na uspeh

# Dejavniki, ki so povezani s srečnim življenjem

- osebnost
  - starost
  - življenjsko obdobje
  - spol
  - starševstvo
  - religioznost
  - izobrazba
  - inteligenčni kvocient
  - vreme
- kultura
  - število družbenih vezi
  - politična opredeljenost
  - *nadaljujmo ...*

*Sreča ni sporazum z nekom tretjim,  
temveč je sporazum s seboj.*

# Aktivnosti srečnih ljudi

- negovanje optimistične naravnosti
- izražanje hvaležnosti
- dajanje pomoči
- pozitivno razmišljanje
- negovanje dobrih odnosov
- izogibanje disfunkcionalnemu razmišljanju o sebi in primerjanju z drugimi
- obvladovanje stresa, težkih situacij
- sposobnost odpuščanja
- skrb za telo in dušo
- predajanje radostim življenja

*Sem srečna?  
Sem srečen?*



## Brezpogojno sprejemanje samega sebe

Razviti moramo sposobnost za brezpogojno sprejemanje sebe tudi takrat, kadar nismo popolnoma zadovoljni sami s seboj. Le tako bomo srečni.

A. Pejčić

# notranji viri moči - popotnica za srečno življenje



*Začnimo!* Dovolimo si spremembe.

Bodimo vedoželjni. Če ne bomo poskusili, ne bomo vedeli...

*Slabše ne more biti, lahko je le bolje, prijetnejše...*

# Življenjski optimizem - pesimizem

OPTIMIZEM

Naravnost,  
pričakovanje,  
da se bodo  
dogajale  
pozitivne  
stvari.

PESIMIZEM

Precenjevanje  
verjetnosti  
negativnih  
izidov.



Nikoli ni bilo mišljeno, da bi bili ves čas samo srečni...

## ŽIVLJENJSKI OPTIMIZEM

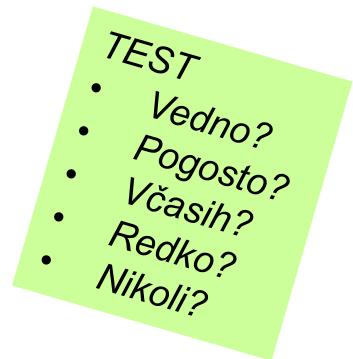
je način življenja,  
(doživljanja, razmišljanja, osebna filozofija,...)  
ki si ga **IZBEREMO SAMI.**

Stvari, ki se nam dogajajo, so dejansko nevtralne,  
pomen jim dajemo sami.

Če mislite, da vam bo uspelo in če mislite, da vam ne bo uspelo,  
obakrat imate prav.

# Optimistova zaobljuba

- O sebi imam dobro mnenje.
- Na druge vplivam z dejanji in ne z besedami.
- Vsak človek, vključno z mano, je nekaj posebnega.
- Prizadevam si razumeti svoja čustva in jih upoštevati.
- Razmišljam o stvareh najboljše in tudi pričakujem najboljše.
- Ljudem okrog sebe govorim o zdravju, sreči in uspehu.
- Nad uspehom drugih sem enako navdušen kot nad svojim.
- Ne glede na to, kaj se dogaja, sem notranje miren.
- Pretekle napake so moje učne izkušnje na poti k novim uspehom.
- Prizadevam si večinoma biti dobre volje in imeti nasmešek na ustih.
- Prizadevam si stvari videti pozitivno, saj s tem uresničujem svoj optimizem in sebe.
- ...





**Relaksacija oz. sposobnost sproščanja**  
je osnova za odpravljanje stresa,  
za doseganja pretočnosti  
in življenske skladnosti,  
občutkov zadovoljstva...

# Pozitivna psihologija v poslovнем okolju - 1

**Pozitivna psihologija v PO raziskuje veselje, motiviranost, zanos, smisel, nadarjenost, vrline, optimizem ...**

*Običajna praksa: ukvarjamo se z negativnimi pojavili  
neučinkovitost, nesoglasja, nemotiviranost, slabi odnosi, kršitve, ...  
→ kar je domena klasične psihologije*

*in doživljamo: jezo, stres, depresijo, neučinkovitost,  
obolenja, pomanjkanje časa, ...*

# Razmišljanje o pozitivnem pristopu v poslovnom okolju - 2

- Kaj **dobro učinkuje**, kaj je izjemno? (*NE kaj gre narobe*)
- Kaj se **pozitivno prenaša naprej**? (*NE kaj je problematično*)
- Kaj **doživljamo kot dobro**, uspešno? (*NE kaj kritiziramo*)
- Kaj nas **navdihuje**? (*NE kaj je težko in nedostopno*)
- Kaj **povzdigne** zaposlene in organizacijo – kaj predstavlja **izziv**?
- Kateri **pozitivni vzorci** prinašajo zadovoljstvo?
- Smo prepoznali pri sodelavcih **želene vrline**?
- ...

Poizkusimo! Preverimo! Začnimo z majhnimi koraki.  
Nič nas ne stane, še vedno lahko pristanemo pri prejšnjem vzorcu...

Vedno je pravi čas za **spremembe**.

Ovire: Ujetost v vzorce in ovire vsakdanjika! „*Kar se Janezek nauči, to Janez zna.*“

**Napredka brez sprememb ni.**

**Želja po osebnem razvoju**

že v osnovi vključuje uvajanje sprememb.

Smo voljni, pripravljeni, odločeni, sposobni,...

**uvajati POZITIVNE spremembe**

**v svoje vedenje ?**

## Zaključimo pozitivno in optimistično

- Dovolimo si spremembe.
- Osredotočajmo se na dobro. (*v odnosih, pomenu, klimi, komunikaciji, ...*)
- Upravljam s čustvi. (3 : 1)
- Razvijajmo čuječnost – zavestno osredotočanje na misli, čustva, telesno doživljjanje, okolico...
- **Osmislimo svoje početje.**
  - *Kako to prispeva h kakovosti mojega življenja?*
  - *Poznam moje dejavnike sreče?*
  - *Poznam tehnike upravljanja s svojimi občutji in vedenji?*
  - *Razmišljam pozitivno?*
  - *Ozaveščam pozitivne afirmacije?*

 **Cenimo se!**



**Zahvalujem se za pozornost!**