

# **PREVZEMIMO NADZOR NA SVOJIM VEDENJEM IN OBČUTKI**

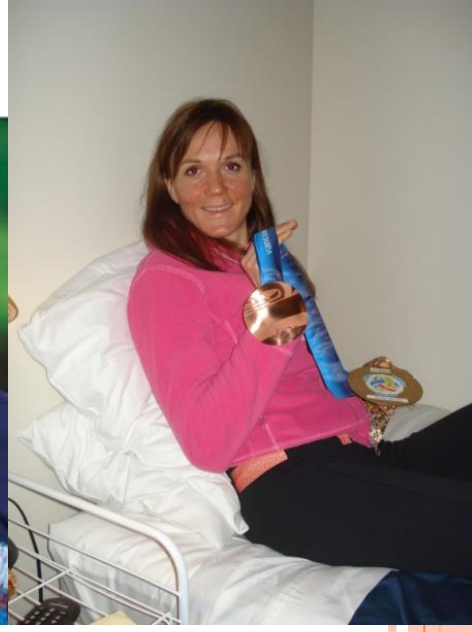
**PROF. DR. MATEJ TUŠAK, DIPL.PSIH,  
SIRIUS AM D.O.O., UL, FŠ, FF,**

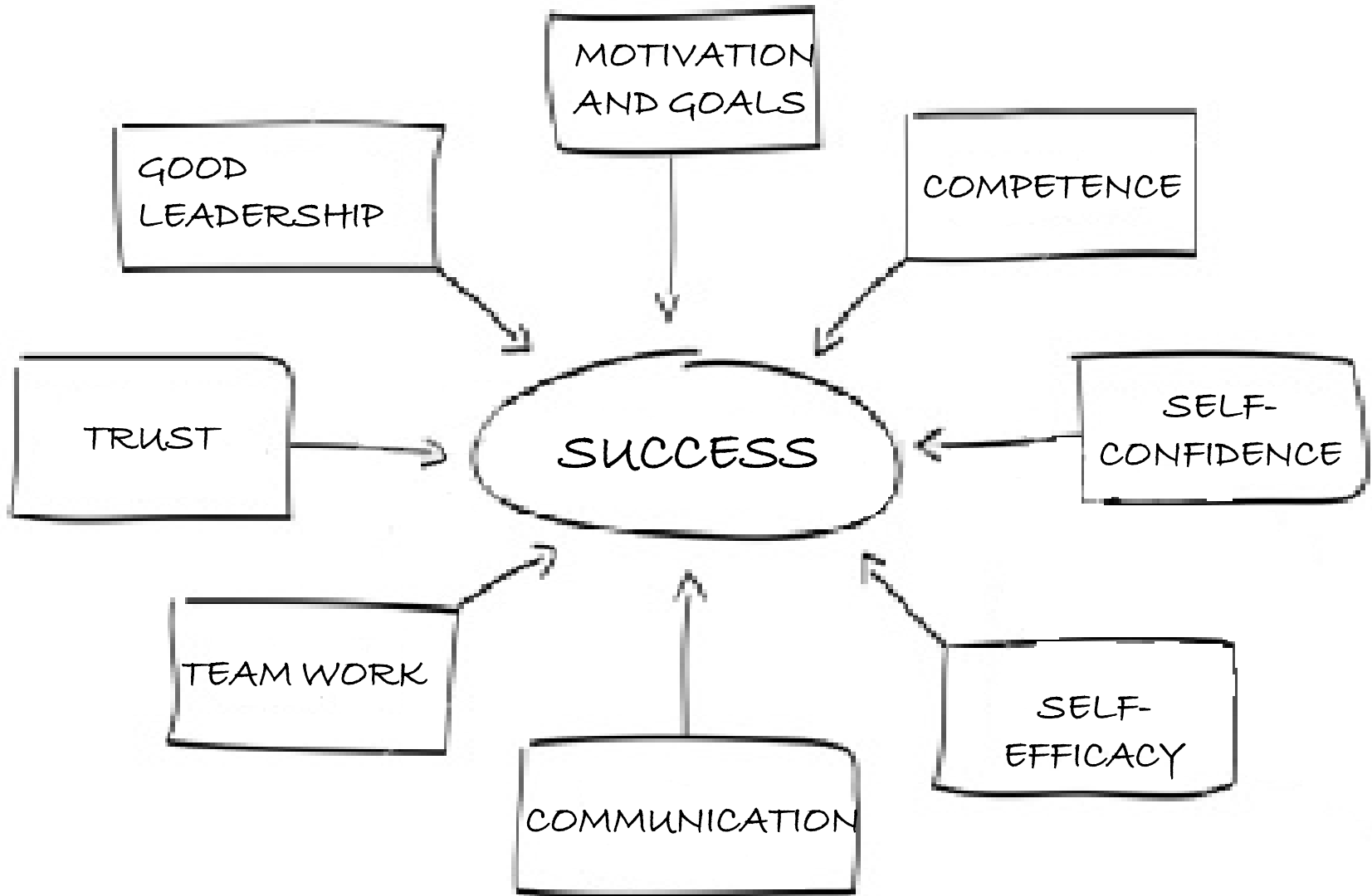
**CANKARJEV DOM**

**WWW.MATEJTUSAK.SI  
MATEJ.TUSAK@FSP.UNI-LJ.SI**

**Ljubljana, 2013**

# ZGODBE USPEHA



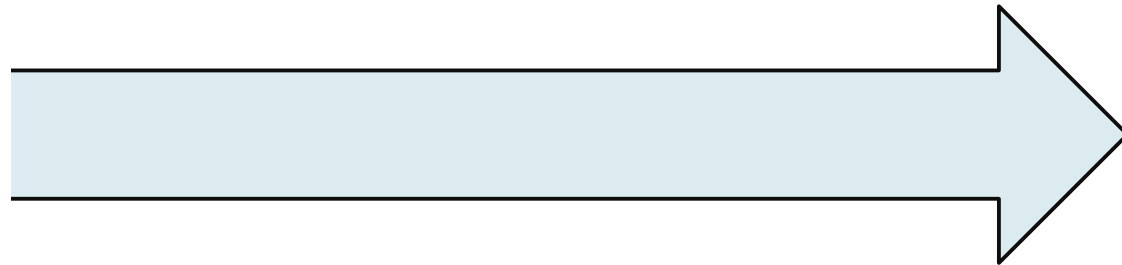


# MOTIVACIJA, SAMOMOTIVACIJA, SAMODISCIPLINA



# MOTIVACIJA?

- Sila
- Povečana mobilizacija energije
- Vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja
- Usmerjenost k cilju
- Spreminjanje motivacije pod vplivom posledic (ojačitev).
- Elementi motivacijske situacije so: energija, potreba, pobudniki, motivacijska dejavnost in cilj.



# CILJI

Ali zares vemo, kakšni so naši cilji?

Kaj si želimo doseči v življenju,  
poklicu, poslu?



# ŽELJA, STRAST, MOTIV?

- VZEMI LIST
- NAPIŠI GLAVNE RAZLOGE, ZAKAJ DELAŠ TUKAJ?
- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_
- 6. IPD. \_\_\_\_\_

# KAKO JE MOTIVACIJA ORIENTIRANA?

- K SEBI ALI K DRUGIM
- K USPEHU ALI STRAN OD USPEHA
- NOTRANJA ALI ZUNANJA
- PROGRESIVNE ALI HOMEOSTATIČNE



# POIŠČIMO RAZLOGE IN DEJAVNIKE USPEHA ALI TEŽAV

- VZEMI LIST PAPIRJA
- NAPIŠI GLAVNE RAZLOGE, ZAKAJ NEKATERIH POMEMBNIH CILJEV V SLUZBI NISTE USPELI REALIZIRATI V PRETEKLOSTI?

- 1. \_\_\_\_\_
- 2. \_\_\_\_\_
- 3. \_\_\_\_\_
- 4. \_\_\_\_\_
- 5. \_\_\_\_\_



# LOKUS NADZORA

- Se nanaša na individualno percepcijo, kje ležijo vzroki uspeha ali neuspeha v življenju
- Lokus kontrola je prepričanje, da so posledice v življenju rezultati naših aktivnosti (notranji) ali zunanjih razlogov (eksterni)
- Ali verjamete, da vi nadzirate vaše življenje ali pa usoda, bog ali pomembni drugi? Ali ste sami odgovorni za vaše rezultate ali drugi?

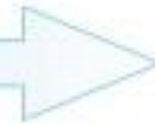


External  
Locus of Control



Outcomes outside your control – determined by "fate" and independent of your hard work or decisions

Internal  
Locus of Control



Outcomes within your control – determined by your hard work, attributes or decisions

Na splošno so ljudje z notranjim lokusom kontrole:

- Močno notranje motivirani
- Poudarjajo težnjo k dosežkom
- Trdo delajo, da bi razvijali svoje znanje in sposobnosti
- Poskušajo razumeti, zakaj so se stvari dogodile kot so se in iščejo spremembe na boljše
- Iščejo informacije, ki bodo pomagale do uspešnih rešitev v bodoče
- Imajo bolj odprte sodelovalne stile vodenja

WHAT MATTERS MOST  
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



**OSEBNOST  
KDO SEM?**

**KAJ HOČEM BITI?**

**SEM, KAR VIDIM IN  
VIDIM, KAR HOČEM  
BITI.**

**ZMAGOVALEC  
ALI PORAŽENEC**



# MOTIVACIJA = SAMOZAVEST x CILJ



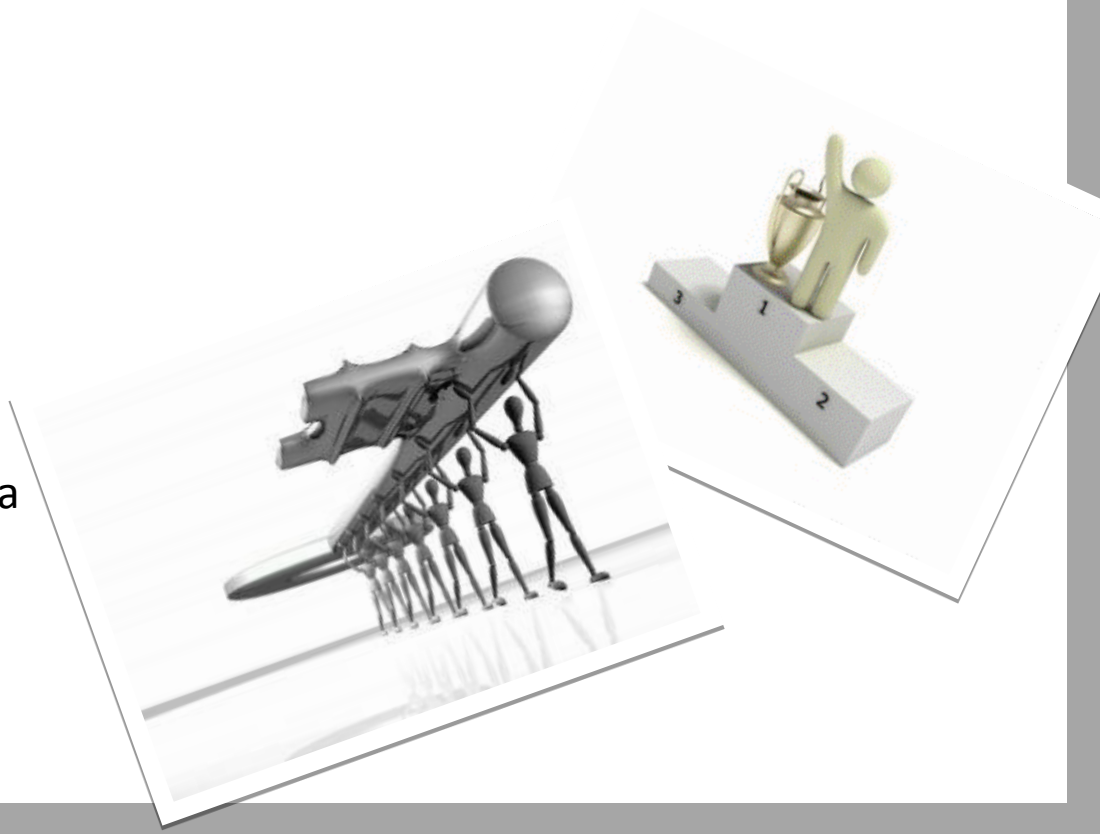
Vzgoja motivacije  
Vzgoja samomotivacije  
Vzgoja vztrajnosti  
Sposobnost odlaganja ugodja  
Postavljanje ciljev



Najraje delam  
tisto, v čemer  
sem dober

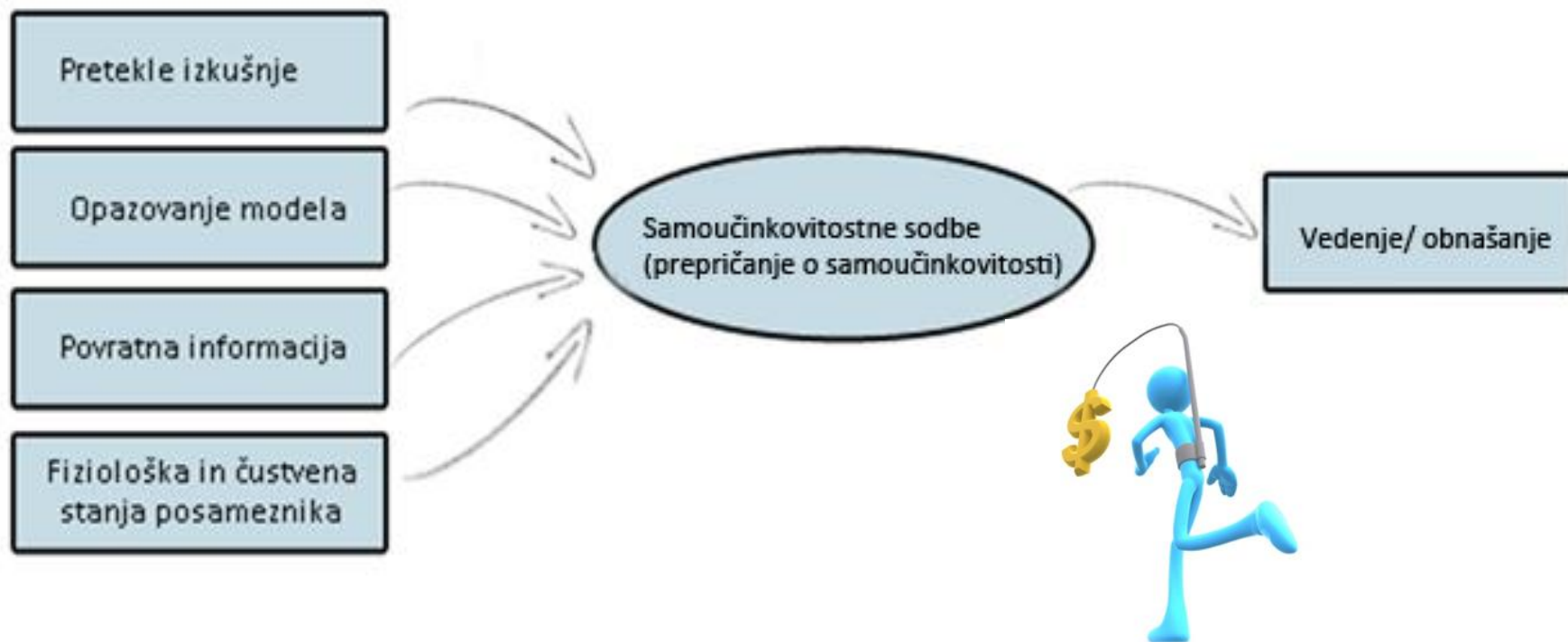


Napredek in  
doseganje zmag



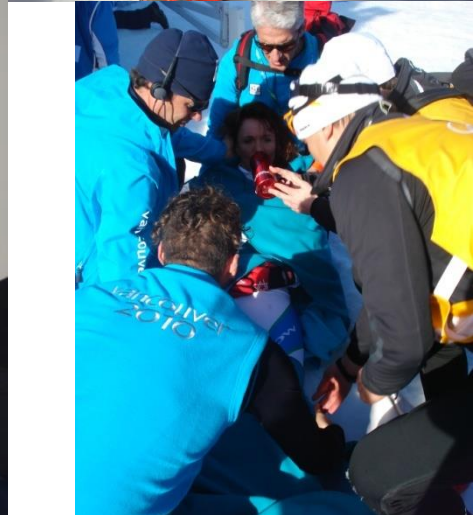
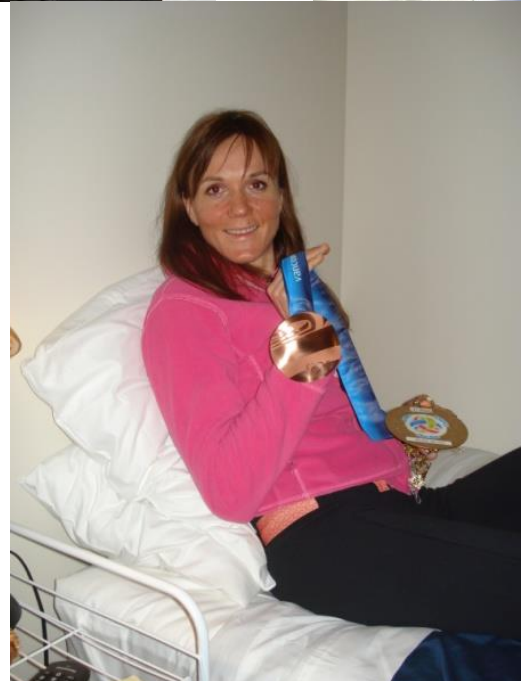
# SAMOUČINKOVITOST-SAMOZAVEST

- prepričanje posameznika, da je sposoben opraviti neko aktivnost ali vedenje
- posameznikova ocena, kaj lahko naredi s svojimi sposobnostmi
- radi delamo tisto, v čemer smo dobri
- V dejavnosti, v kateri smo dobri, smo pripravljeni tudi dlje časa vztrajati



# SAMOZAVEST – VSE JE MOGOČE







# SAMOMOTIVACIJA

- Samodisciplina
- sposobnost posameznikove samokontrole motivacije
- Zmožnost samostojnega pripravljanja in motiviranja, brez zunanje spodbude, nadzora ali priganjanja.
- Uspešni ljudje imajo visoko samomotivacijo
- Zmožnost odlaganja potreb



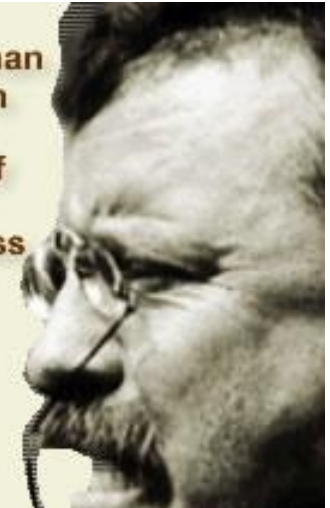
# SAMODISCIPLINA



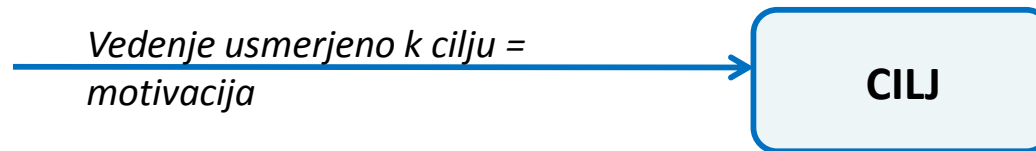
"The one quality which sets one man apart from another—the key which lifts one to every aspiration while others are caught up in the mire of mediocrity—is not talent, formal education, nor intellectual brightness—it is self-discipline.

With self-discipline, all things are possible. Without it, even the simplest goal can seem like the impossible dream."

Theodore Roosevelt



# TEHNIKE MOTIVIRANJA: POSTAVLJANJE CILJEV



- Omogoča sistematično odločanje o tem, kaj želimo doseči
- Lažji fokus in koncentracija
- postavljanje dolgoročnih ciljev omogoča dolgotrajno vizijo ter krepi motivacijo
- Testiranje napredka
- Mnogi ne vedo, kaj hočejo in kakšni so njihovi cilji

# IZBERIMO IN POSTAVIMO OKVIR LASTNIH CILJEV ZA KARIERO IN ŽIVLJENJE, GLAVNI IN VMESNI CILJI

- Glavni cilji kariere, v življenju, na delovnem mestu, pri vzgoji, v družini ipd.
- Vmesni oz. podcilji
- Strategija za doseganje cilja
- Časovni okviri



## DOLGOROČNI CILJ

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI



Pogost problem je v tem, da postavimo le končni cilj, ob tem pa pozabimo operacionalizirati strategijo doseganja le-teh oziroma ne postavijo procesnih ciljev, ki so najpomembnejši za doseg dolgoročnega cilja.

## POSTAVLJANJE CILJEV

S

SPECIFIČNI

M

MERLJIVI

A

DOSEGLJIVI

*(attainable)*

R

USTREZNI

*(relevant)*

T

ČASOVNO DOLOČENI

*(time-bound)*

E

EVALVIRANI

R

ZAPISANI

*(recorded)*

FEEDBACK  
MOTIVACIJA  
SAMOZAVEST  
SAMOKONTROLA

# ČE KRATKOROČNEGA CILJA NE DOSEŽEMO...

Neuspeha si ne razlagajte negativno, vzemite ga kot izziv, kaj je potrebno storiti in spremeniti v smeri lastnega izboljšanja.

Možne razlage:

- se nismo dovolj potrudili → Si postavimo kazen, kakšno neprijetno opravilo, povezano z delom
- naša tehnika ni bila učinkovita → Spremenimo tehniko doseganja ciljev.
- smo si postavili nerealen cilj → Še enkrat postavimo boljši in bolj realen cilj

# NAPAKE PRI POSTAVLJANJU CILJEV

Previsoki  
cilji

Preveč  
ciljev

Premalo  
specifični

Nezapisani

Nerealni



## 7. PRAVIL NA POTI DO USPEHA PREKO MOTIVACIJE

1. Zastavi si glavni, dolgoročni cilj in kratkoročne cilje, ki te bodo postopoma vodili do uresničitve dolgoročnega cilja. Kratkoročne cilje sprti preverjaj ali te vodijo do želenega cilja. Po potrebi korigiraj kratkoročne cilje.
2. Vedno dokončaj začeto. Dokler ne končaš, ne odpiraj drugih novih ciljev.
3. Poišči prijatelje s podobnimi interesi. Podpora in nasveti vrstnikov so vedno dobrodošli. Tudi zdrava meja tekmovalnosti ne škodi.
4. Nauči se samodiscipline in se močno trudi. Ne bodi polovičarski.
5. Usklajuj talent in trdo delo s svojimi interesi.
6. Širi svoje sposobnosti in znanja. Več ko boš znal, bolj samozavestno in sposobno se boš počutil, kar te bo dodatno motiviralo.
7. Tvegaj. Ne pozabi da so tudi spodrsaljaji in porazi del motivacije. Tudi na izkušnjah poraza ali napak boš še dodatno raste. Nikomur še ni uspelo, ne da bi mu vmes kdaj spodletelo.

# JAZ IN SKUPINA

identifikacija, konformiranje, ustvarjalnost,  
Inovativnost, polarizacija

Razvoj skupine:

Forming, storming, norming, performing

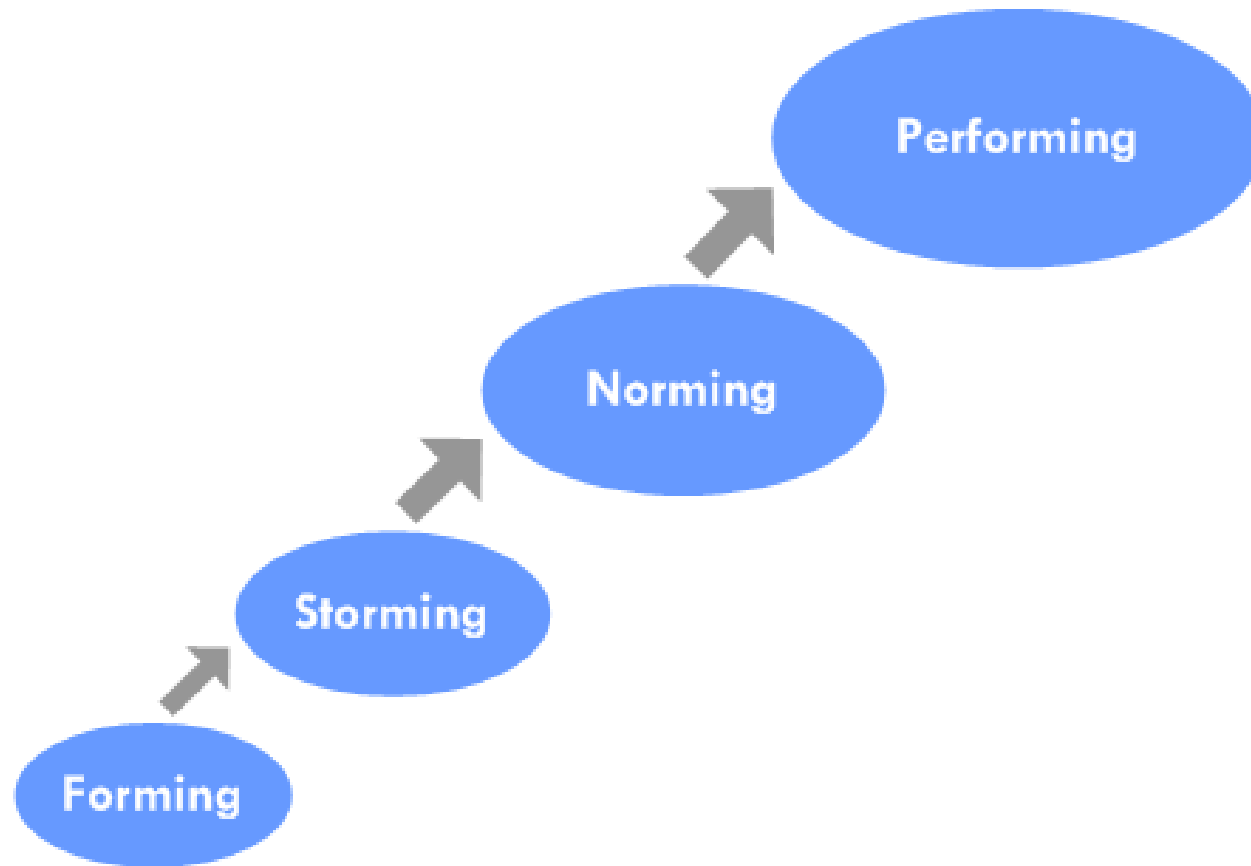
# JAZ IN SKUPINA

identifikacija, konformiranje, ustvarjalnost,  
Inovativnost, polarizacija

Razvoj skupine: 

Forming, storming, norming, performing

# RAZVOJ SKUPINE



TEAM



# TEAM



# KOMUNIKACIJA SESTOJI IZ:



content: what  
7%

way: how  
body language - 55%  
voice - 38%

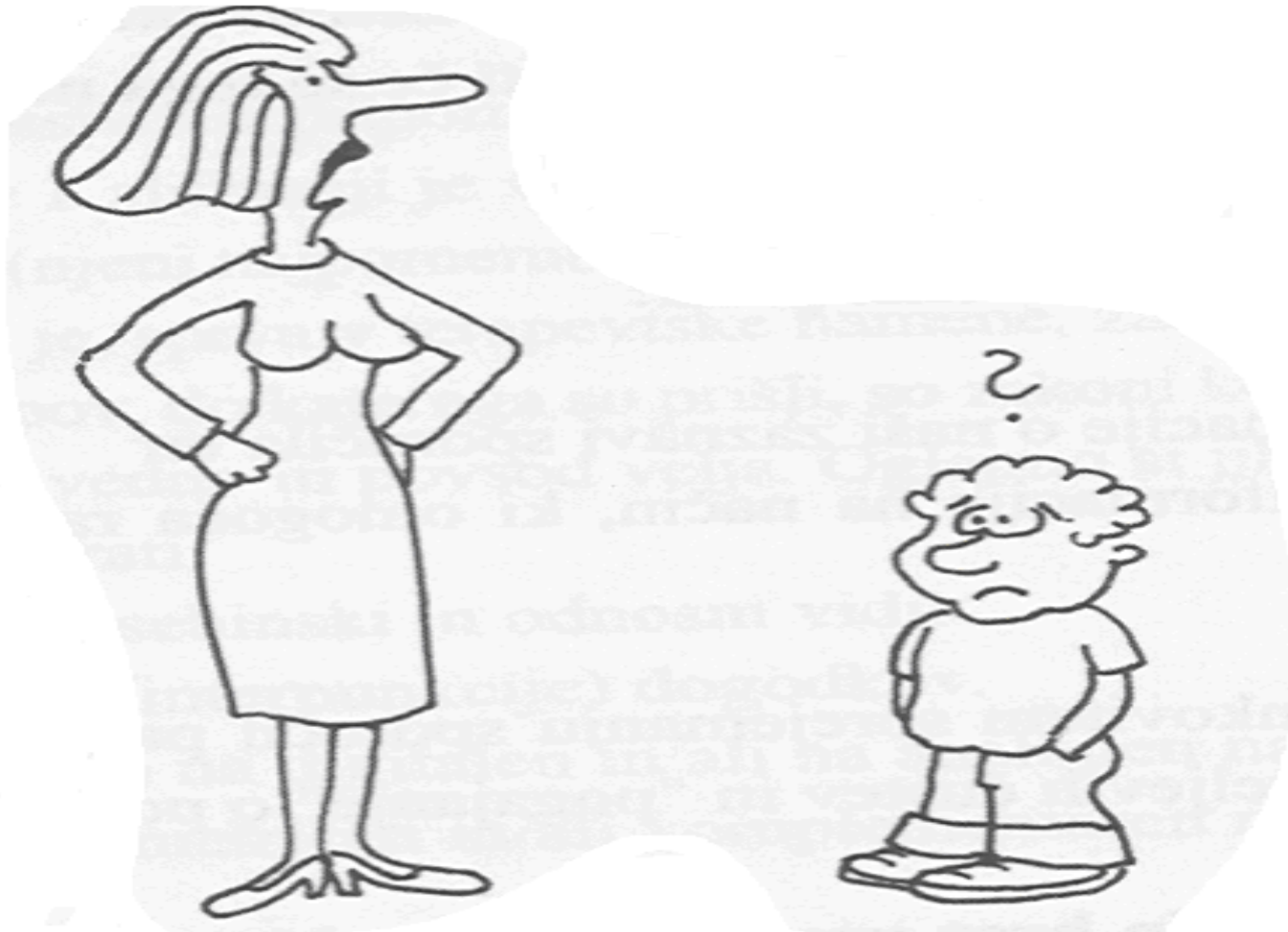


# KOMUNIKACIJA – SPRETNOSTI POSLUŠANJA IN SPOROČANJA





# KOMUNIKACIJA – SPRETNOSTI POSLUŠANJA IN SPOROČANJA



***Da ti bo jasno, pamž nesramni, kaznujem  
te samo zato, ker te imam neskončno rada!!***

# KOMPLEKSNOST KOMUNIKACIJE

Potreba po sporočanju, komuniciranju + želja slišati

čustva →

vloga →

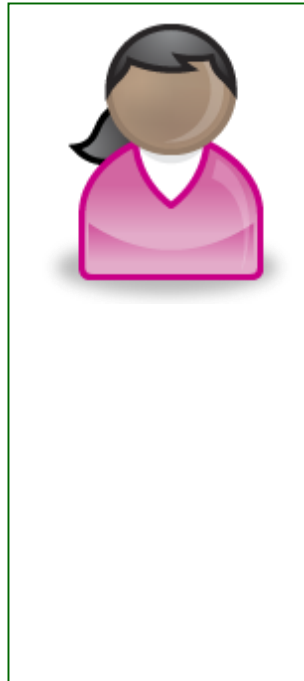
stališča →

izkušnje →

znanja →

spособnosti →

okolje →



→ sporoči

← reagira

VERBALNO

(besede)

NEVERB.

(kanali NVK)



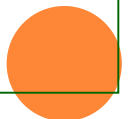
← čustva

← vloga

← stališča

←

← ...



# UČINKOVITO KOMUNICIRANJE

Ljudje, ki učinkovito komunicirajo, so **previdni pri oddajanju oziroma izbiranju besed, dvostranski** (upoštevajo tudi drugo mnenje), **pošteni, iskreni** (povedo, kar mislijo), **pozorni poslušalci** (sogovorniku namenijo veliko pozornosti) ter **neformalni** (sproščeni in naravni pri pogovoru)



# VPRAŠANJA ZA NAS

- Kakšen je cilj moje komunikacije?
- Kaj hočem povedati?
- Kaj sem povedal, kakšno je moje sporočilo?
- Ali so me razumeli?
- Ali so me morda kako drugače razumeli?
- Kakšen odnos do njih sem pokazal  
(spoštovanje, podcenjevanje, zaupanje..)
- Ali sem dosegel cilj ali so morda prisotni "side effects"?
- Ali bi to lahko povedal na kak drugačen, boljši način? Se morda koga prizadel?



# ČUSTVENA INTELIGENTNOST – JAZ KOT VODJA



**ALI ŽELIMO BITI TAKI?**



# ROLE MODEL – OD KOGA SE UČIMO IN V KAJ SE SPREMINJAMO









# KAKO REŠUJEMO PROBLEME IN KONFLIKTE

Pri strategiji reševanja konfliktov moramo poznati dve dimenziji: (1) *odnos do drugih* in (2) *realizacija cilja* → različne strategije reševanja konfliktov:

- **zglajevanje** (odnos do drugih je pomembnejši kot realizacija cilja; uporabimo, ko so nam sodelavci bolj pomembni kot to, da dosežemo cilj)
- **konfrontacija** (visoko pomemben tako odnos do drugih kot realizacija cilja; brez drugih ne moremo doseči cilja)
- **kompromis**
- **umik** (tako odnos do drugih kot realizacija cilja sta malo oz. nepomembna; uporabimo, ko je bolje narediti nič, kot pa karkoli)
- **prevlada** (realizacija cilja pomembnejša kot čustva in želje drugih).

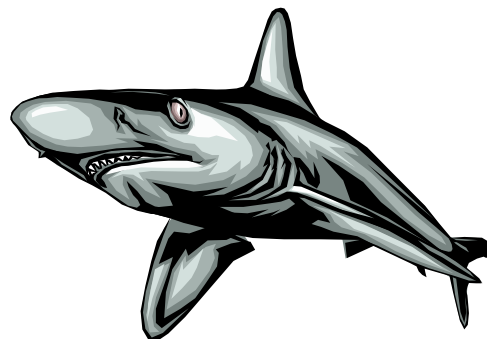
Zglajevanje



Kompromis



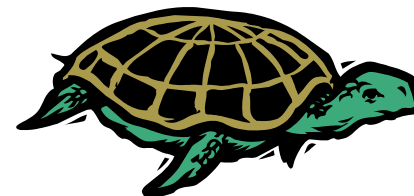
Prevlada



Konfrontacija



Umik



# NOTRANJA MOTIVACIJA, UŽIVANJE V DELU

,



# SLUŽBA KOT ŠPORT

## DELO IN IGRA : CILJ IN POT

## REZULTAT IN UŽIVANJE



# RAZVOJ SAMOREGULACIJSKIH SPRETNOSTI

MISLIM... TO KAR HOČEM  
ČUTIM.... TO KAR HOČEM  
DELAM... TO KAR HOČEM

# STRES IN ANKSIOZNOST

▪

▪

▪

▪

▪



# STRES IN ANKSIOZNOST

strah, tesnoba, nemir, zaskrbljenost (*Spielberger, 1972*)

▪

▪

▪

▪

# STRES IN ANKSIOZNOST

strah, tesnoba, nemir, zaskrbljenost (*Spielberger, 1972*)

- **Stanje anksioznosti** – trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma

▪

▪

▪

# STRES IN ANKSIOZNOST

strah, tesnoba, nemir, zaskrbljenost (*Spielberger, 1972*)

- **Stanje anksioznosti** – trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma
- **Poteza anksioznosti** – predispozicija, da zaznavamo določene pojave kot ogrožujoče

▪

▪

# STRES IN ANKSIOZNOST

strah, tesnoba, nemir, zaskrbljenost (*Spielberger, 1972*)

- **Stanje anksioznosti** – trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma
- **Poteza anksioznosti** – predispozicija, da zaznavamo določene pojave kot ogrožujoče
- **Ogroženost** – je percepcija fizične ali psihološke nevarnosti

# STRES IN ANKSIOZNOST

strah, tesnoba, nemir, zaskrbljenost (*Spielberger, 1972*)

- **Stanje anksioznosti** – trenutno emocionalno stanje, povezano z aktivacijo organizma
- **Poteza anksioznosti** – predispozicija, da zaznavamo določene pojave kot ogrožujoče
- **Ogroženost** – je percepcija fizične ali psihološke nevarnosti
- **Stres** – stimulus, percepcija neravnotežja med zahtevami okolja in kapaciteto odgovora

# MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI

- 

-

# MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI

- **Kognitivna anksioznost** (stanje, poteza) – mentalna (doživljajska) komponenta

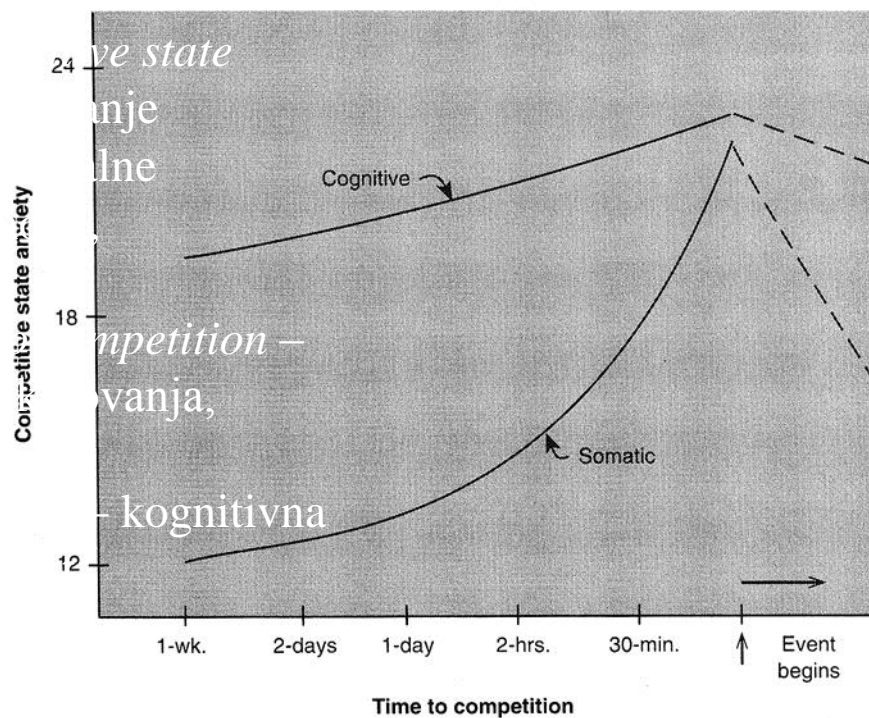
▪

# MULTIDIMENZIONALNA NARAVA ANKSIOZNOSTI

- **Kognitivna anksioznost** (stanje, poteza) – mentalna (doživljajska) komponenta
- **Somatska anksioznost** (stanje, poteza) – fiziološki (efektivni) del anksioznosti; odraža se s stopnjo fiziološkega stresa



# PREDNASTOPNA ANKSIOZNOST



# OPAZOVANJE ANKSIOZNOSTI

- 

- 

-

# OPAZOVANJE ANKSIOZNOSTI

- **Fiziološki indikatorji** – mišična napetost, zvišanje srčnega utripa, potenje, kratko, plitvo dihanje, suha usta, težnja po bruhanju, motnje prebavnega sistema, itd.

# OPAZOVANJE ANKSIOZNOSTI

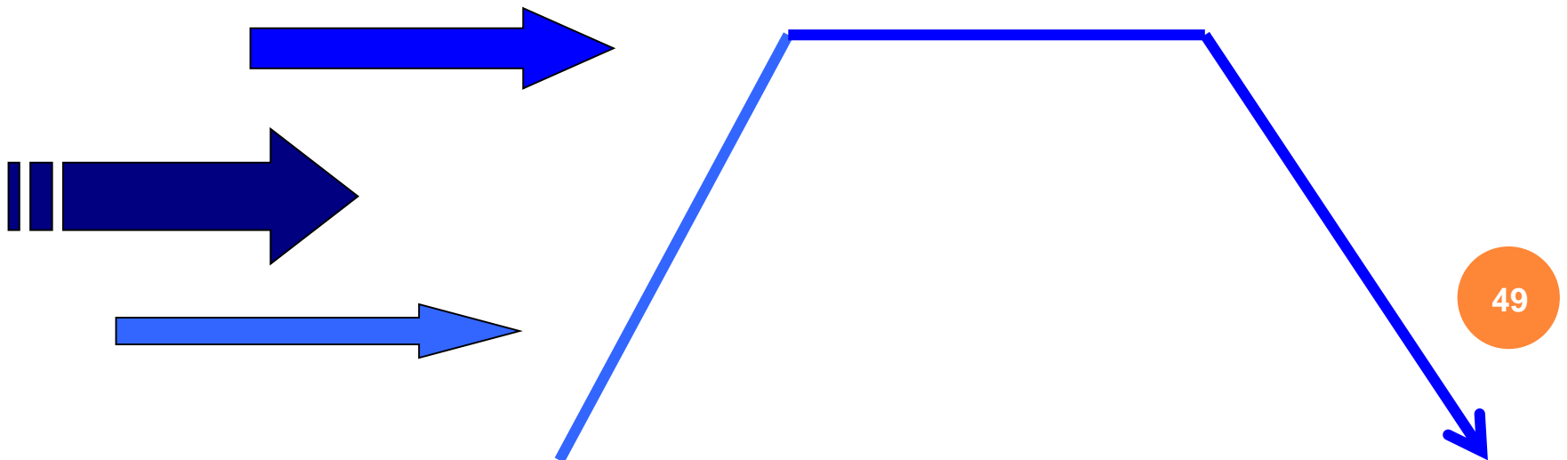
- **Fiziološki indikatorji** – mišična napetost, zvišanje srčnega utripa, potenje, kratko, plitvo dihanje, suha usta, težnja po bruhanju, motnje prebavnega sistema, itd.
- **Psihološki indikatorji** – občutja negotovosti, tesnobe, nedoločenega strahu in nemira.

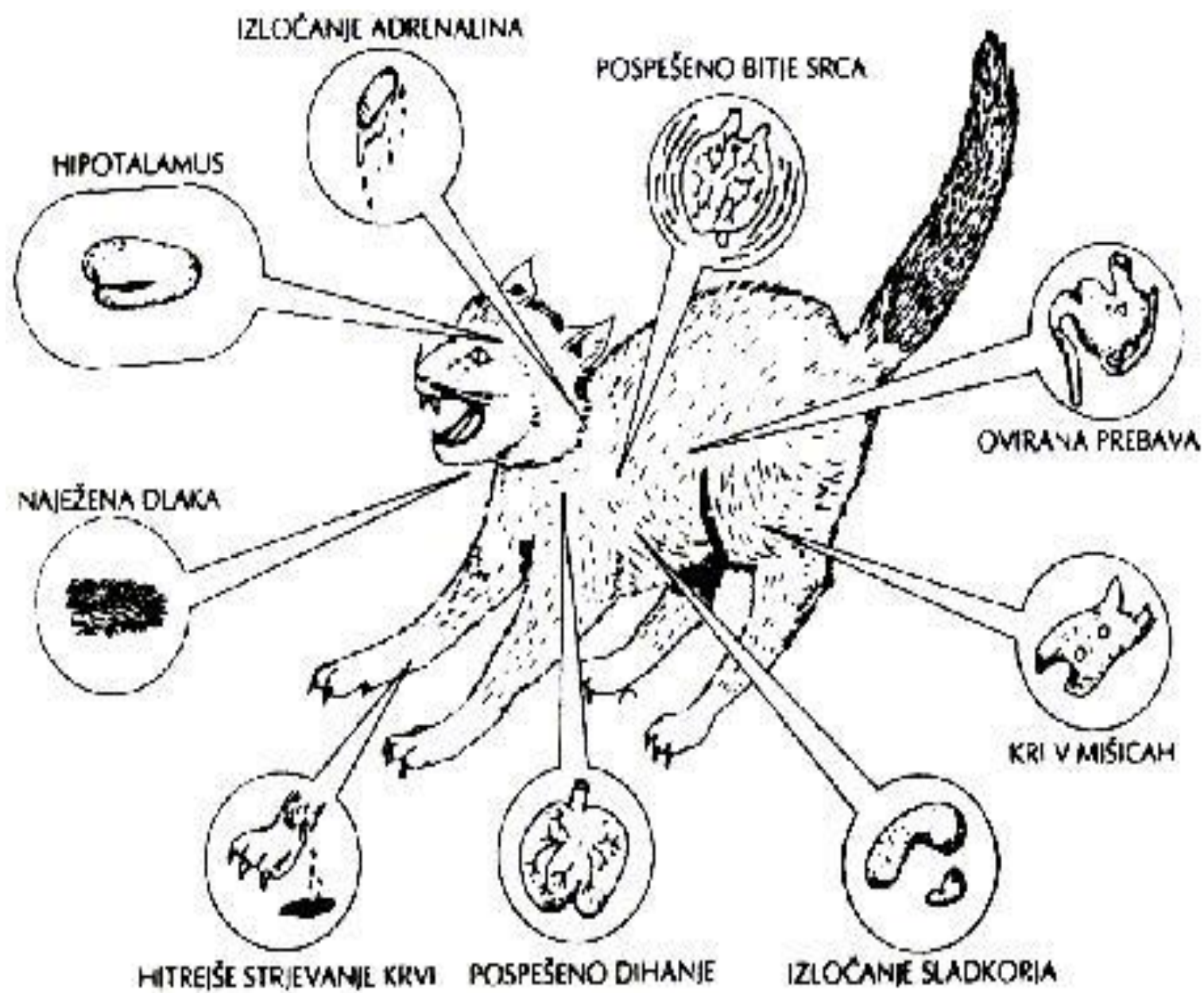
# OPAZOVANJE ANKSIOZNOSTI

- **Fiziološki indikatorji** – mišična napetost, zvišanje srčnega utripa, potenje, kratko, plitvo dihanje, suha usta, težnja po bruhanju, motnje prebavnega sistema, itd.
- **Psihološki indikatorji** – občutja negotovosti, tesnobe, nedoločenega strahu in nemira.
- **Vedenjski indikatorji** – motorični kanal (obrazna mimika, drža, kretnje) in verbalni kanal (komunikacija).

## 1956, HANS SELYE: *SINDROM NESPECIFIČNE OBOLELOSTI*

- Ob izpostavitvi stresorju se najprej pojavi:
  - **alarmna reakcija**, ki telo opozarja, da je nekaj narobe. Tej prvi fazi sledi
  - faza **prilagoditve** ali pa **stanje obrambe**. Če pa škodljivi vplivi trajajo še naprej, lahko preidemo v
  - **stanje izčrpanosti**. Alarmno reakcijo. Fazo prilagoditve ali obrambe in stanje izčrpanosti so poimenovali **splošni prilagoditveni sindrom**.





# KAKO VEMO, DA NA ČLOVEKA DELUJE PREMOČAN STRES?

- **verbalni indikatorji stresa** : način govora , spremembe v kvantiteti in razporedu govora, jecljanje in obotavljanje.
- **neverbalni indikatorji anksioznosti**:povečana mišična napetost, spremembe v dihanju in odvečni gibi rok ali celega telesa, slab izgled posameznika, nervozno ravnanje, prebavni problemi, izogibanje oziroma nezainteresiranost za kakršnokoli družbo, pojavljanje anksioznosti, raztresenost in usmeritev vase ali depresija.





# ZNAKI STRESA



# ZNAKI STRESA

<b>Fiziološki znaki</b>	<b>Doživljajski znaki</b>	<b>Vedenjski znaki</b>
glavoboli	živčnost	pretirano kritiziranje drugih
slabost, omotičnost	prisotnost negativnih misli	zmanjšana spolna sla
bolečine v prsih ali pri srcu	vznemirjenost, razdraženost	težave z govorjenjem
bolečine v spodnjem delu hrbta	pomanjkanje energije	pomanjkanje interesa
povečano znojenje	depresivnost	motnje spanja
hitro bitje srca	občutje ujetosti, prizadetosti	povečan ali zmanjšan apetit
zadihanost	izbruhi jeze, nerazumljenost	težave pri odločanju
bolečine v želodcu	otožnost	izogibanje družbi
slabotnost	neprestan strah	
pospešena presnova	znižano samospoštovanje	
prebavne motnje	občutki manjvrednosti	
	sumničavost	
	brezup glede prihodnosti	

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov (Holmes, Rahe)*  
smrt partnerja – 100

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

  - smrt partnerja – 100

  - uradna ločitev – 73

  - konec pomembnega razmerja – 65

  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  - 
  -



# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

- ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

## ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

smrt dobrega prijatelja – 37

- 
- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

## ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

smrt dobrega prijatelja – 37

sprememba delovnega mesta – 36

- 
- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

## ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

smrt dobrega prijatelja – 37

sprememba delovnega mesta – 36

težave z družinskimi člani – 29

- 
- 
- 
-

# IDENTIFIKACIJA STRESA

## ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

smrt dobrega prijatelja – 37

sprememba delovnega mesta – 36

težave z družinskimi člani – 29

izreden osebni dosežek – 28

▪  
▪  
▪



# IDENTIFIKACIJA STRESA

## ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

smrt dobrega prijatelja – 37

sprememba delovnega mesta – 36

težave z družinskimi člani – 29

izreden osebni dosežek – 28

selitev – 20

·  
·

# IDENTIFIKACIJA STRESA

## ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

smrt dobrega prijatelja – 37

sprememba delovnega mesta – 36

težave z družinskimi člani – 29

izreden osebni dosežek – 28

selitev – 20

počitnice – 13

# IDENTIFIKACIJA STRESA

## ◉ *Lestvica stresnih dogodkov* (Holmes, Rahe)

smrt partnerja – 100

uradna ločitev – 73

konec pomembnega razmerja – 65

poroka – 50

izguba delovnega mesta – 47

sprava partnerjev – 45

upokojitev – 45

smrt dobrega prijatelja – 37

sprememba delovnega mesta – 36

težave z družinskimi člani – 29

izreden osebni dosežek – 28

selitev – 20

počitnice – 13

manjše kršitve zakona – 11

Najlažje na samozavest vplivamo preko doseganja rezultata.



# TELESNO OBVLADOVANJE – TEHNIKE SAMOKONTROLE

- Avtogeni trening
- Sprostitev z uporabo prispodob oz. vizualizacije
- Hipnoza
- Dihalne tehnike
- Tehnika progresivne sprostitve
- Bio-feedback metoda sproščanja

# KOGNITIVNO OBVLADOVANJE STRESA

**Zavedanje negativnega samogovora**

**Tehnika zaustavljanja misli**

**Tehnika razumnega razmišljanja**

**Pametni govor – miselno vcepljanje stresa**



# KOGNITIVNO OBVLADOVANJE STRESA

Zavedanje negativnega samogovora

Tehnika zaustavljanja misli

Tehnika razumnega razmišljanja

Pametni govor – miselno vcepljanje stresa



# ZAVEDANJE NEGATIVNEGA GOVORA

## 1. korak: Zavedanje negativnega samogovora

Pet glavnih kategorij negativnih misli:

- zaskrbljenost zaradi nastopa, še posebno v primerjavi z drugimi
- nezmožnost odločanja, ker je preveč različni možnosti
- Posameznik postane preokupiran z fizičnimi znaki, ki kažejo na stres
- premišljevanje o možnih posledicah zaradi slabega nastopa, kar vključuje tudi neodobravanje, kazen, izgubo zaupanja,...
- misli o neustreznosti, ki lahko vključujejo samo-kritiko ali samo-krivdo





# TEHNIKA ZAUSTAVLJANJA MISLI

- Ko posameznik spozna, da so njegove misli neproduktivne, mu lahko pomagamo s tehniko zaustavljanja misli. Ko se znajdeš v položaju s polno glavo negativnih misli, si moraš zavpiti: "Stop!". S tem ustaviš negativni val in ga zamenjaš s produktivnimi mislimi.



# TEHNIKA RAZUMNEGA RAZMIŠLJANJA

- Tehnika je uporabna v primerih, ko se posameznik ne more znebiti negativnih misli in jih zamenjati s konstruktivnimi. V takšnih primerih so negativne misli že tako zakoreninjenje, da posameznik slepo verjame, da so resnične. Nerazumne misli imajo naslednje oblike:
- dobri športniki nastopajo brez napak, jaz sem pravkar naredil napako, nisem dober športnik
- vse kritike so slabo namerne, trener me je pravkar kritiziral, hoče mi škodovati
- zmaga je glavni cilj v športu, nisem zmagal, sem poraženec...
- Nerazumne misli je potrebno nadomestiti z razumnimi!!!

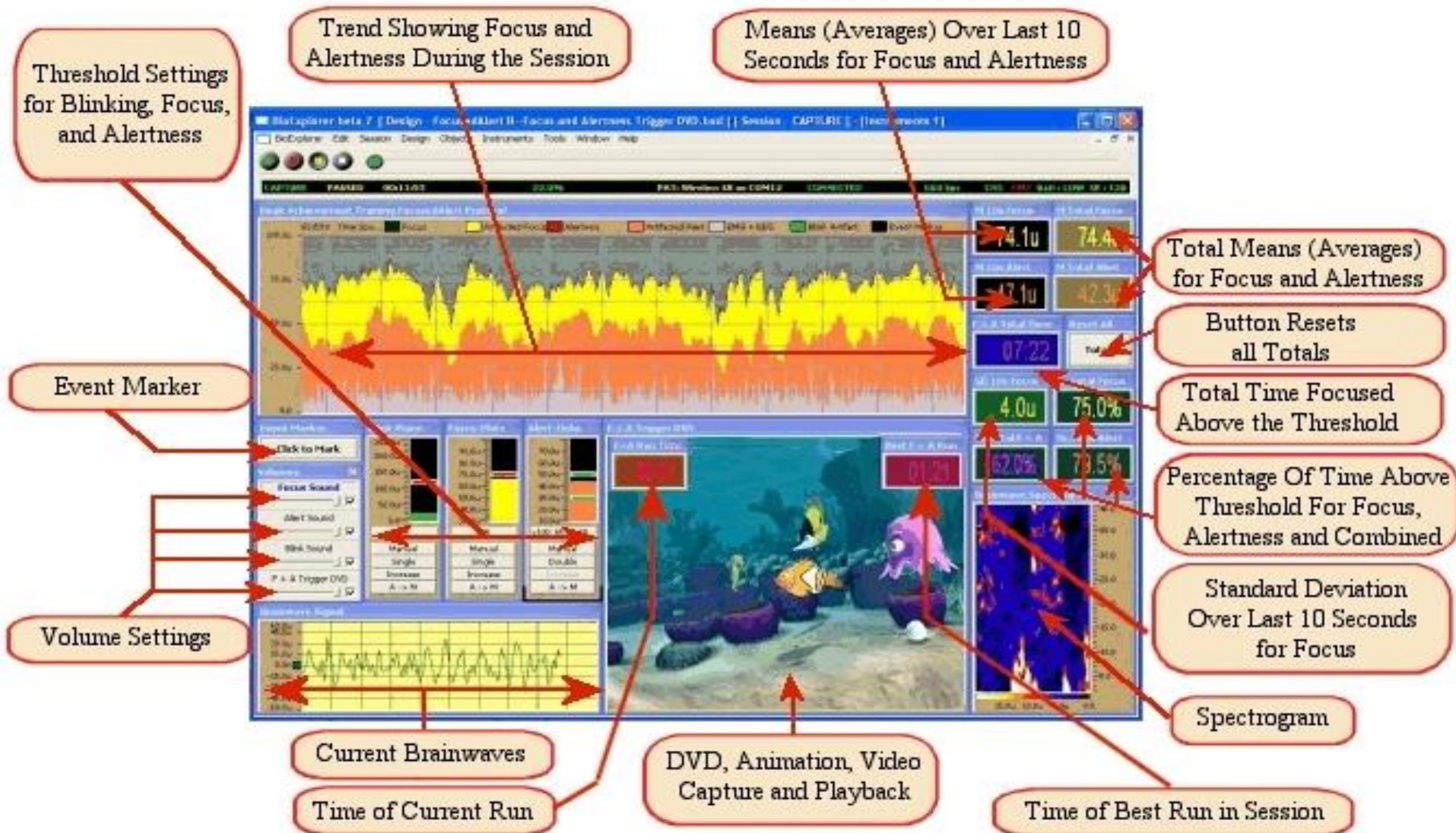


# TEHNIKA PAMETNEGA GOVORA

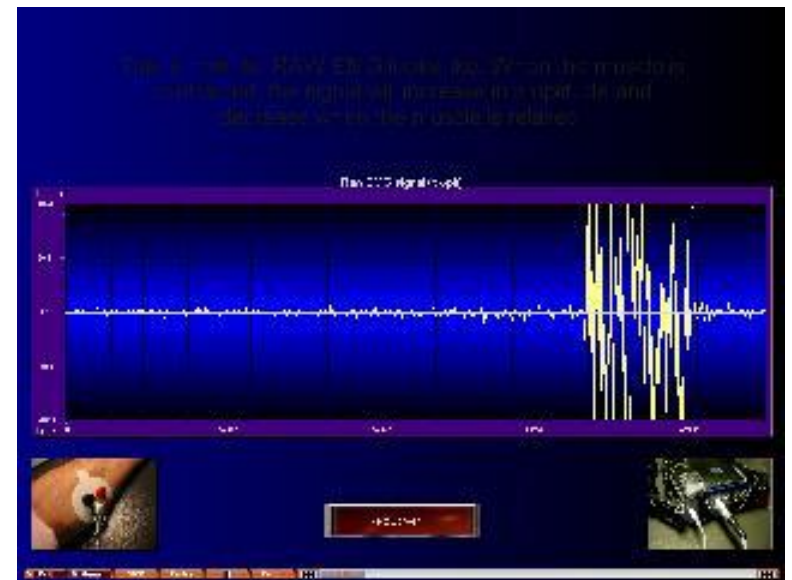
- Obstaja še nekaj drugih kognitivnih tehnik za samoobvladovanje in obvladovanje negativnih čustev in misli. Ena izmed njih je tudi "vcepitev stresa" (Stres Inoculation). Tehnika pomaga razviti hierarhijo stresa.



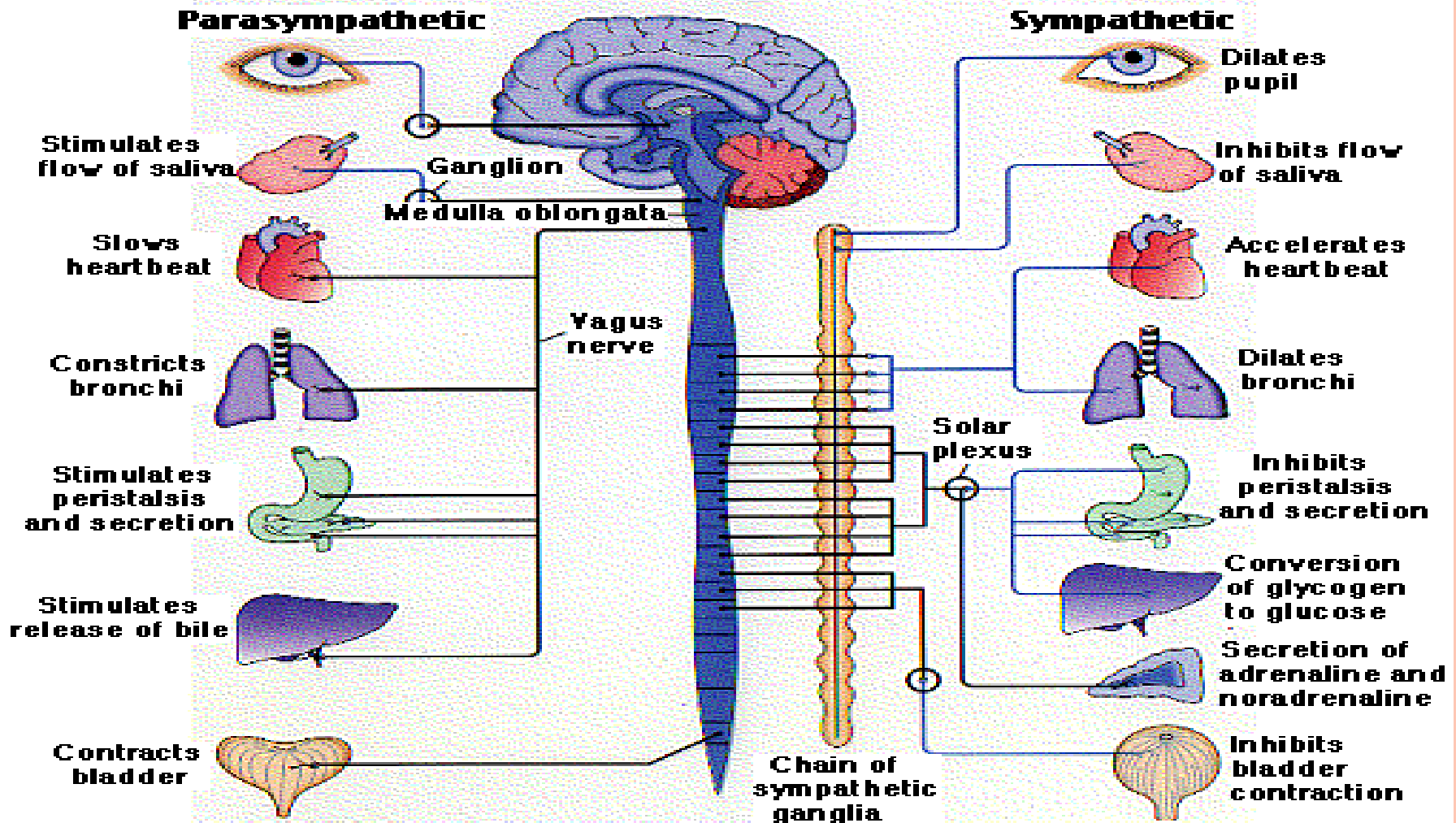
# PAT – PEAK ACHIEVEMENT TRAINER



# BIOFEEDBACK



# FIZIOLOŠKE SPREMEMBE V TELESU; VŽS



# FORMULA USPEHA?

Vse je bolj enostavno, če lahko najprej vidiš celo sliko.  
*(Dryden, 1999)*



**USPEH = ŽELJA + ZNANJE + AKCIJA**

**HVALA ZA POZORNOST!**



**PRIJETEN DAN ŠE NAPREJ**