

**dr.sc. Saša Petar**

www.sasapetar.com

## PERSONAL COACHING 2017.

### RADIONICE

Grupni i individualni rad sa stručnjakom za vođenje i komunikaciju može pridonijeti da bolje razumijete procese, važnost potrebnih promjena i osobnog jačanja, kako bi čim uspješnije „prodali sebe“, svoje ideje i znanje, te bolje razumijeli svoju poslovnu okolinu.

### CILJEVI RADIONICA ZA POLAZNIKE:

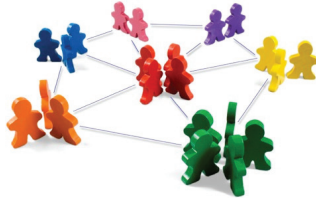
- bolje razumijevanje osobne snage
- definiranje nove kvalitete komunikacije s poslovnom okolinom
- povećanje kapaciteta prezentacijskih, pregovaračkih i prodajnih vještina
- kontrola odnosa u timu radi boljeg nastupa na tržištu
- proaktivnost u poslovanju i prodaji

### NAČIN RADA:

- grupni rad uz voditelja (uvodno predavanje + diskusija)
- individualni rad (na osnovi pojedinačnih upita)

Započnite promjenu pozivom na **091/2361516** ili slanjem „**želim sudjelovati**“ maila na **sasa@sasapetar.com**.

Odaberite dan u tjednu koji Vam najviše odgovara za odmak od operative. Nazovite. Priključite se grupi mladih menadžera i poduzetnika koji žele znati više.



### Korak 2 - posljedice

Statistika je neumoljiva. Više od 42% zaposlenika u američkim tvrtkama (skoro dvostruko više nego prethodnih godina) osjeća barem neki od navedenih simptoma stresa. Štoviše, 29% ispitanika smjestilo je sebe u skupinu opterećenu najvišim i svakodnevnim kategorijama stresa. Želite li još podataka? Stres, odnosno njegove posljedice, koštaju američku ekonomiju više od 300 milijardi dolara godišnje. Točan broj umrlih od posljedica stresa (srčani udari, moždani udari, sudari prouzročeni umorom ili bijesom itd.) nije moguće utvrditi, ali se može pretpostaviti njegova pogubnost po ljudsko zdravlje.

Ne znam koliko se kod nas mogu primijeniti rezultati istraživanja o stanju stresa u kojem se nalaze zaposlenici u tajvanskim uredima, ali oni pokazuju da je većina njih nesretna, a čak 40% ispitanih Tajvanaca razmatralo je mogućnost samoubojstva. Doduše, i posao koji vas uništava jedna je vrsta samoubojstva, samo sporog i bolnog. Od ukupnog broja koje je obuhvatilo istraživanje, njih

57% požalilo se na glavobolju ili na više vrste bolova, 43% na nesanicu, 38% na nedostatak koncentracije, 35% ima slab tek, dok 33% ima problema s buđenjem. Samo 19% ispitanika tvrdi da problema – nema.

Upitani o raspoloženju, polovina ih je reklo da nema strpljenja i da su naprasi, 41% hoće na godišnji, onih prvotnih 40% i dalje razmišlja o samoubojstvu, a 35% želi pretučiti šefa. Samo ih je 15% izjavilo da su dobra raspoloženja. Na pitanje kako rješavaju frustracije, većina odgovara da razgovaraju s prijateljima, a ostali to jedva podnose pušeći, šopingirajući ili pijući. Konačno, pomoć psihologa zatražilo je 17% ispitanika.

Slična anketa provedena je i u Hrvatskoj. Rezultat? Od ukupnog broja domaćih ispitanika, zbog prevelikog stresa i napetosti na poslu njih 51% ima problema sa zdravljem (a popis je dugačak - psorijaza, nesanica, nervoza, debljanje, razdražljivost, glavobolja, niski tlak, bolovi u želucu, poremećene funkcije štitnjače, zatvor stolice, migrene, problemi s potencijom itd), 26% s koncen-

tracijom, 10% s tekom, dok samo 13% anketiranih nema problema sa stresom i zbog stresa.

### Korak 3 - oporavak

Što trebamo napraviti da bismo spriječili stres? Prihvatite osobnu odgovornost i kontrolu nad svojim životom (očuvajte pribranost i u teškoćama). Budite tolerantni i opraštajte, suosjećajte i prihvaćajte druge. Ne očekujte najgore – suočite se s novim izazovima, ulažite trud i jačajte vjeru u svoje sposobnosti. Njegužite veze, jer su kvalitetni međuljudski odnosi najvažniji za psihičko zdravlje.

Pokažite osjećaje, priznajte da vam je teško i zatražite pomoć bliske osobe. Cijenite što imate – ne trčite stalno za nečim boljim. Aktivno se suprotstavljajte lošim mislima – usredotočite se na ugodne misli, uspomene, susrete, planirajte aktivnosti koje volite, bavite se hobbijem.

Često pogledajte na situaciju iz druge perspektive, učite iz tuđih iskustava i koristite humor kako biste sačuvali snagu za stvarno rješavanje nepovoljnih situacija. Priznajte da ste pogriješili, jer to znači da ste danas mudriji nego jučer, prihvatite neuspjeh kao nešto što se povremeno događa i nastavite dalje. Odredite realne i dostižne ciljeve, najvažnije poslove i obveze i rješavajte ih po prioritetu. Ne očekujte da ćete sve postići preko noći. Planirajte, organizirajte sastanke i rasporedite ih u konkretne vremenske rokove, kojima pratite realiziranje. Izbjegnite zabludu da sve možete napraviti najbolje i biti idealni u svakoj situaciji.

Obvezno svakodnevno izdvojite vrijeme za sebe – imate pravo opustiti se i zadovoljiti svoje potrebe i želje. Ne obnavljajte stresni događaj budući da misleći na to samo pogoršavate stvar. Gibajte se i ispucajte u stresu aktiviranu energiju. Vodite računa o zdravoj prehrani, posebice pri pojačanim opterećenjima.

Neki od prijedloga koji bi vam mogli pomoći pri uspješnom suočavanju sa stresom na vašem radnom mjestu su:

- postavite si realne kratkoročne i dugoročne ciljeve rada
- ne prihvaćajte i ne postavljajte nerealne rokove za završetak radnih zadataka
- odredite prioritete obveze i iz dnevnoga rasporeda izbacite sve što nije žurno
- izbjegavajte izvore stresa i nemojte se upuštati u žučne diskusije, rasprave i polemike s kolegama
- u slobodno vrijeme bavite se s kakvom aktivnošću koja vas opušta
- redovito vježbajte (makar samo hodali po kvartu), tjelesne aktivnosti dobar su ispušni ventil za stres
- pokušajte ići na spavanje i buditi se u točno određeno vrijeme
- naučite koju od tehnika opuštanja
- razmišljajte pozitivno ili se barem družite sa onima koji pozitivno misle
- potražite društvo profesionalaca, koji vam mogu dati odgovore na pitanja na koja sami nemate odgovor
- ne zaboravite da najčešće samo o vašoj interpretaciji ovisi hoće li vam koja situacija biti stresna ili će predstavljati izazov u vašem osobnom i profesionalnom razvoju.

Najpametniji savjet koji sam čuo, kada govorimo o stresu na poslu, izrekao je Lee Iacocca: "Chrysler je imao skoro pola milijuna uposlenika širom svijeta i morao sam imati na umu da sam samo jedan od njih. To je ponekad značilo da će neki telefonski poziv morati pričekati i par tjedana. Odlučio sam da mi je važnije sačuvati mentalno zdravlje nego biti svakome na usluzi."