

ŽIVLJENJSKA ODPORNOST IN PROŽNOST



ZA SPREMEMBE NA DELOVNEM MESTU

Matej Delakorda, 12. dan ravnanja s človeškimi viri, 17. 10. 2019

Vzdržljivost kot sposobnost:

- Sprejemanja in soočanja z različnimi pritiski,
- Regeneracije ob padcih energije,
- Prilagajanja spremembam in
- Življenjskega odnosa in miselne naravnosti in k rasti (growth mindset).

Odpornost kot nasprotje krhkosti.

Odpornost (ang. „Resilience“) kot združevanje dveh konceptov: „Flexibility“ in „Resistance“.

GRAFIČNI PRIKAZ DEFINICIJE: „RESILIENCE“



4 NIVOJI UPRAVLJANJA Z NAŠO ENERGIJO IN ODPORNOSTJO



**Naučimo se upravljati z našo energijo,
ne samo s časom!**



HELIKOPTERSKI POGLED NA ODPORNOST



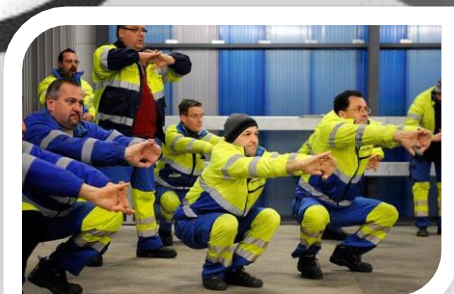
Programi za celostno zdravje



Osebni rituali



Prostor



Skupinske vadbe

TEHNIKE ZA HITRO SPROSTITEV



Skeniranje telesa

V sproščenem položaju in zaprtih očeh, „skeniramo“ svoje telo od vrha glave do pet. Zavemo se posameznih delov telesa.

Prenos misli na papir

Ko čutimo, da imamo v glavi preveč idej, projektov ali skrbi, vse enostavno zapišemo („naredimo dump“) na list papirja. To nam bo pomagalo, da sprostim našo glavo.

TEHNIKE / VPRAŠANJA ZA REFLEKSIJO



Bilanca naše odpornosti

Na listu papirja narišemo dva stolpca. V prvi stolpec zapišemo vse stvari, ki „nam dajejo“ energijo preko dneva. V drugi vse ki nam jo jemljejo. Naredimo bilanco – smo v plusu ali minusu?



Dnevne točke za regeneracijo

Pomembno je, da imamo vsak dan (tudi znotraj službenega časa) točke za okrevanje in regeneracijo. Zapišemo katere so naše točke.

RAZLIKA MED ZUNANJIM IN NOTRANJIM OKREVANJEM

Zaustavitev ne pomeni nujno okrevanja!

Notranje okrevanje

Krajši trenutki za sprostitev
znotraj službenega časa



Zunanje okrevanje

Aktivnosti zunaj
službenega časa



BOLJŠI RITUALI = VEČJA VZDRŽLJIVOST



Aktivnosti, ki so avtomatske, porabijo manj energije.

Rituali:

Specifična obnašanja, ob specifičnem času, potrebujejo manj zavestnega truda in discipline.

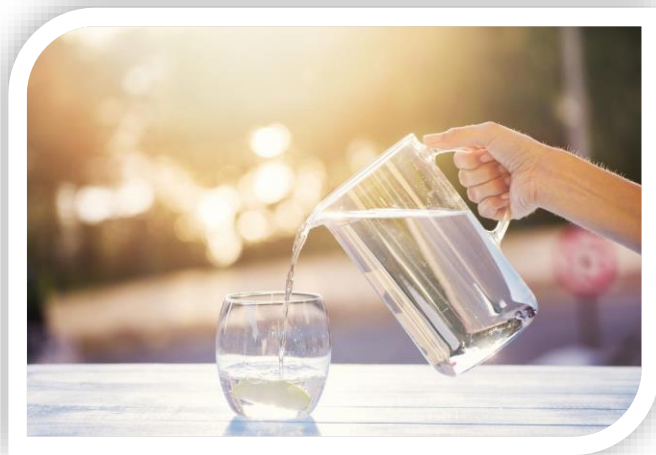
FIZIČNI NIVO



Spanje



Hrana

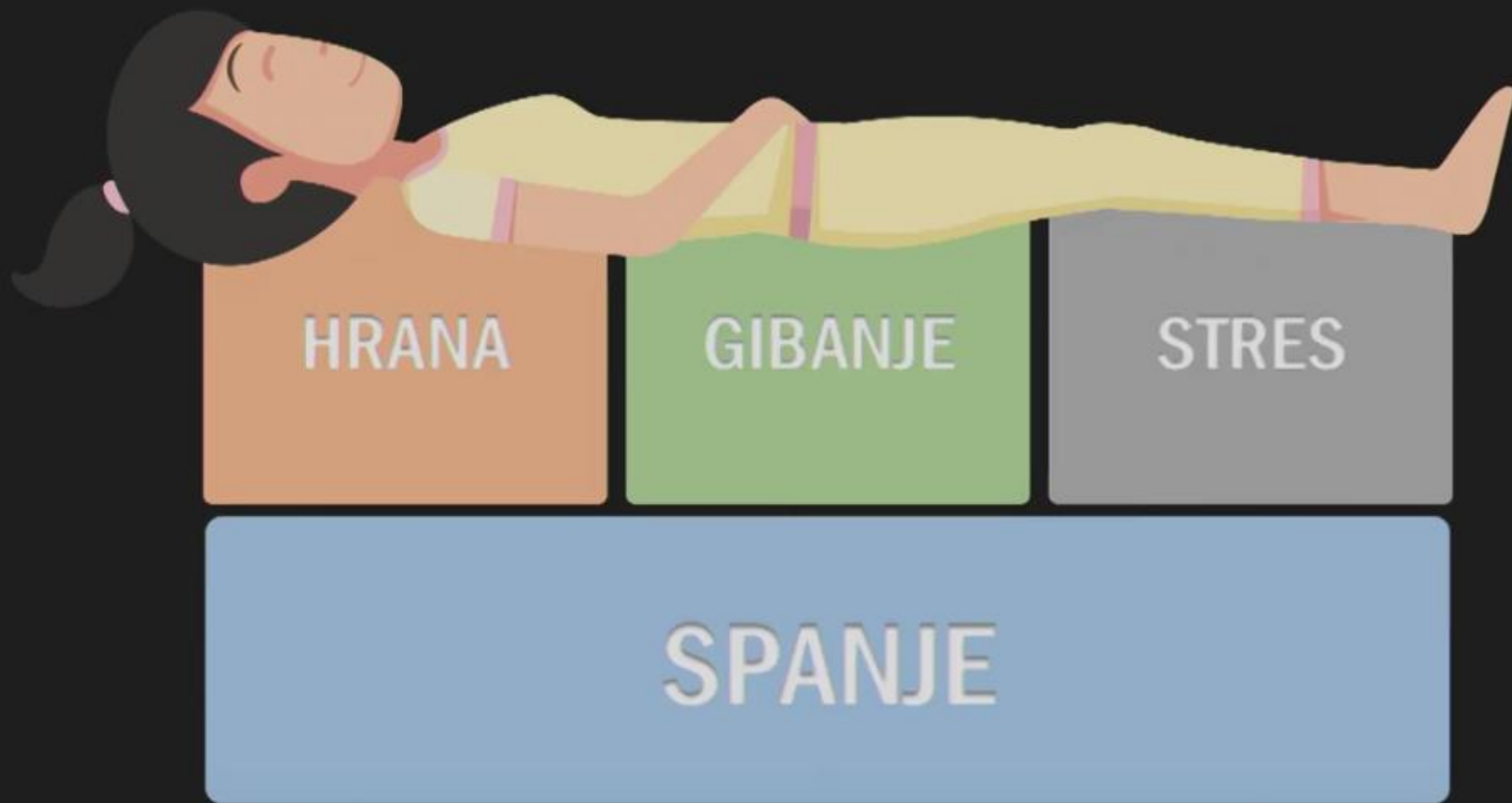


Tekočina



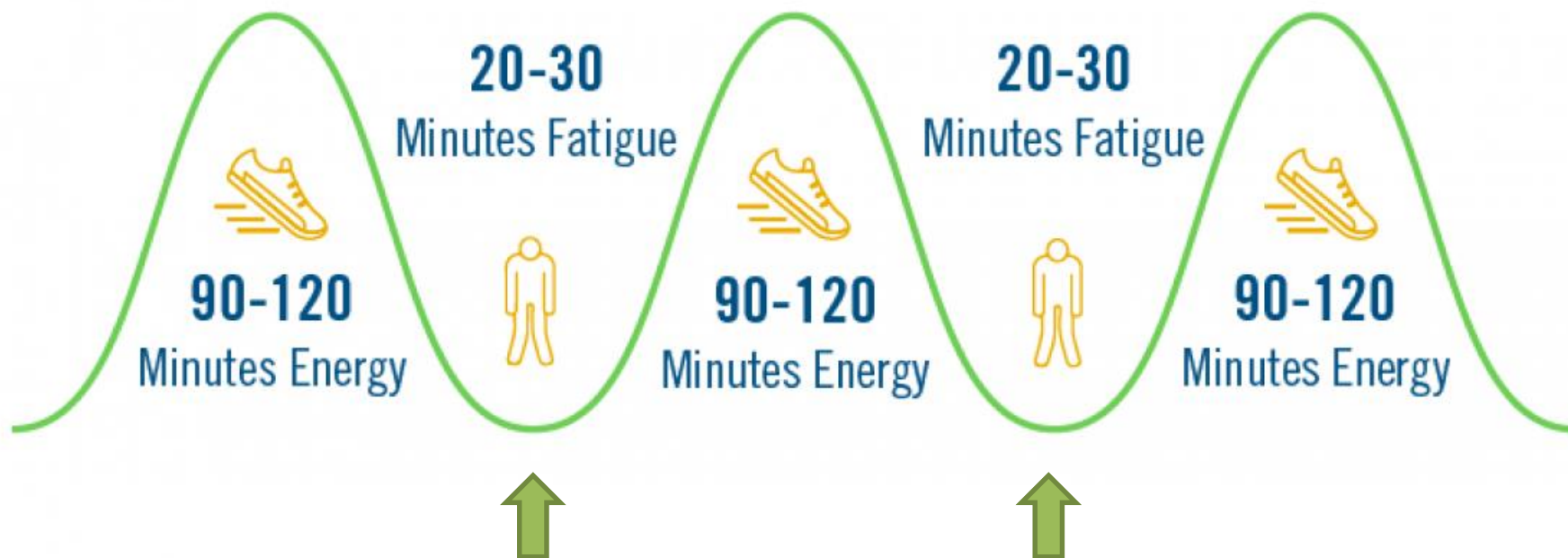
Telesna aktivnost

SPANJE KOT TEMELJ FIZIČNEGA RAVNOVESJA



ULTRADIANI RITEM ČEZ DAN

Ultradiani ritem je notranji človeški ritem, ki traja približno 80-120 minut. Po koncu tega obdobja nastopi utrujenost in sposobnost za delo se zmanjša



Primeren čas za počitek in odmor

„Na produktivnost moramo
začeti gledati kot na **cikličen**
in ne linearen proces“.

(Tom Gibson)

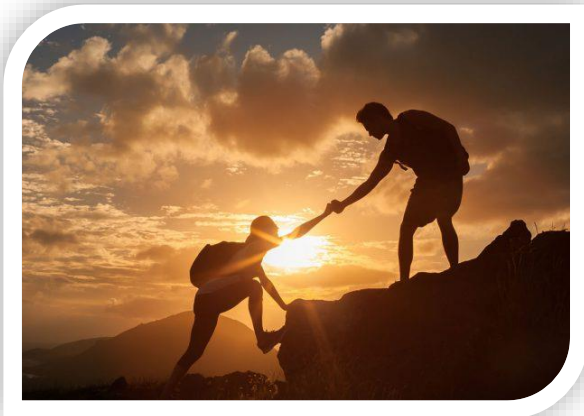
ČUSTVENI NIVO



Pozitiven odnos **do sveta, dogajanja**



Samozavedanje
(Kako reagiram?)



Pomoč ljudem, **povezana skupnost, zdravi odnosi**

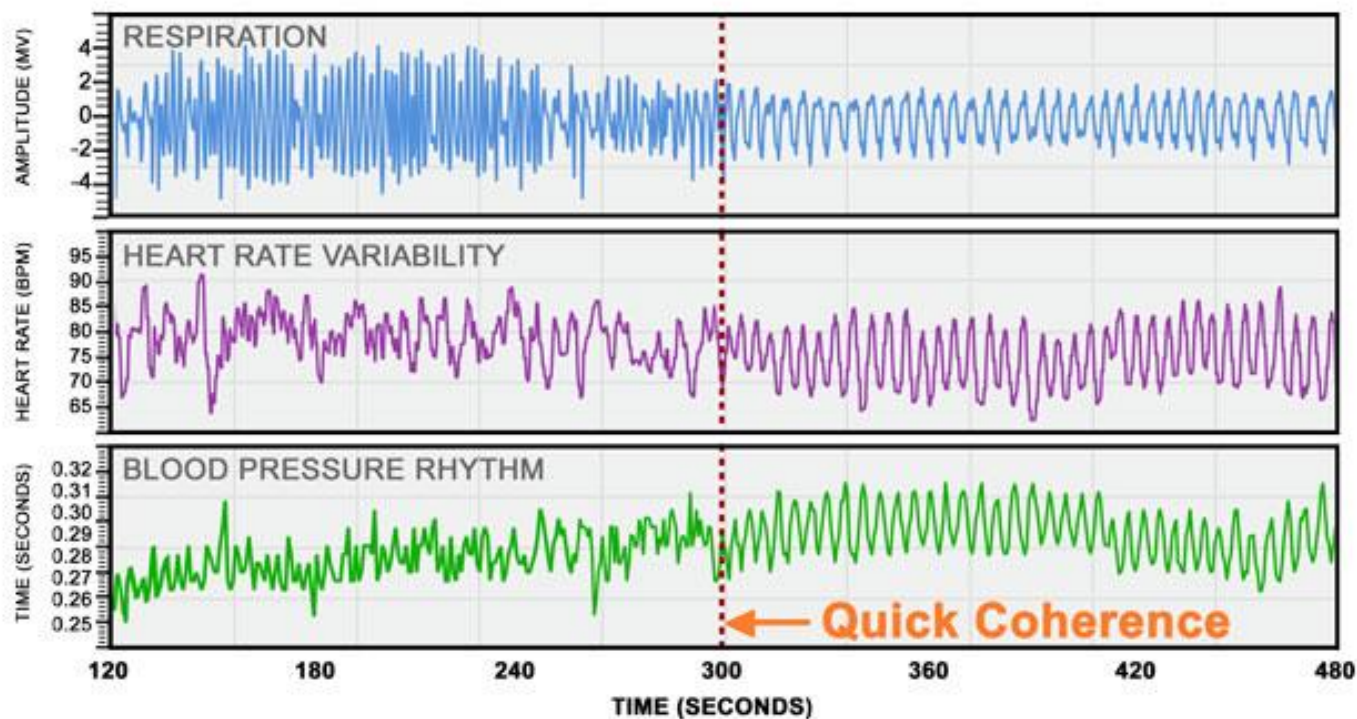


Hvaležnost za vsaj eno stvar vsak dan

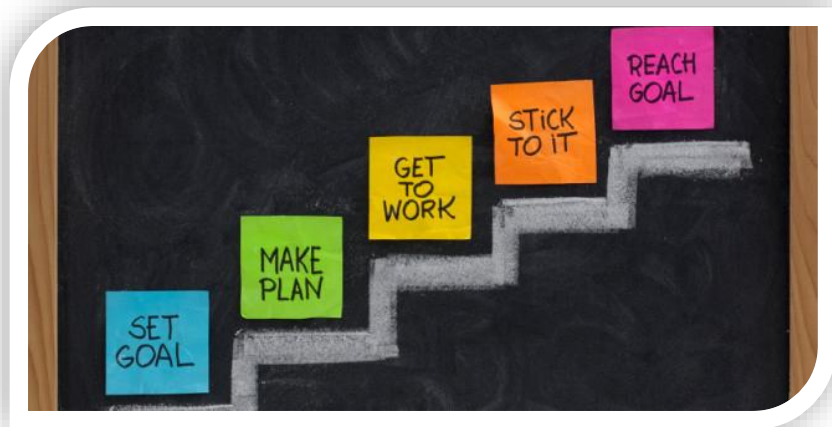
ČUSTVENI NIVO – POMEN DIHANJA

Ko umirimo naše dihanje, bomo posledično umirili tudi ritem srca in krvnega pritiska. To telo privede v **stanje „koherence“**, kjer bolj mirno in bolj kreativno rešujemo izzive.

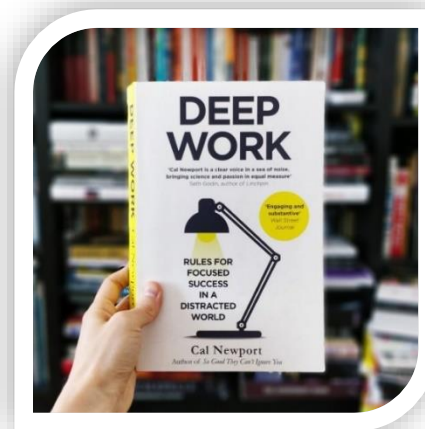
The Coherent State



MENTALNI NIVO



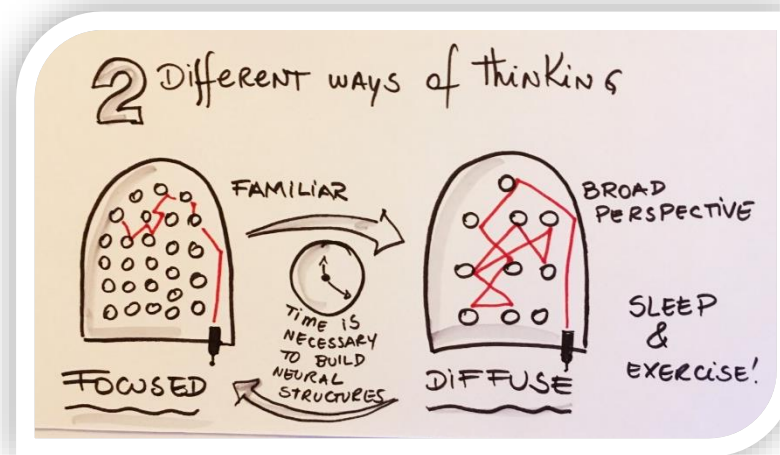
Postavljanje dosegljivih ciljev
Preseganje samega sebe



„Deep work“

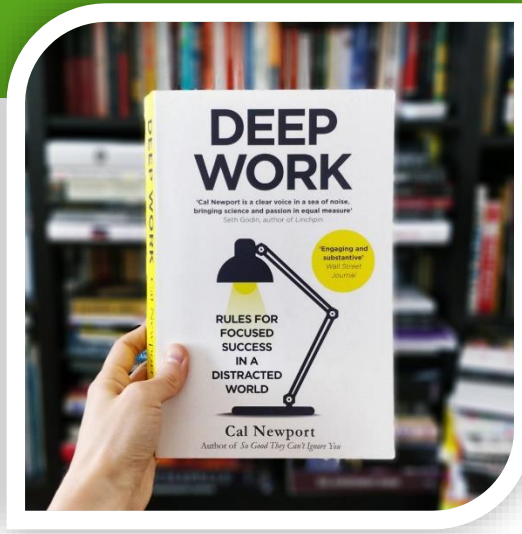


Multi vs. Solo-tasking



Različni načini razmišljanja in učenja

MENTALNI NIVO



DEEP WORK

... activities performed in a state of distraction-free concentration that push your cognitive capabilities to their limit. These efforts create new value, improve your skill, and are hard to replicate.

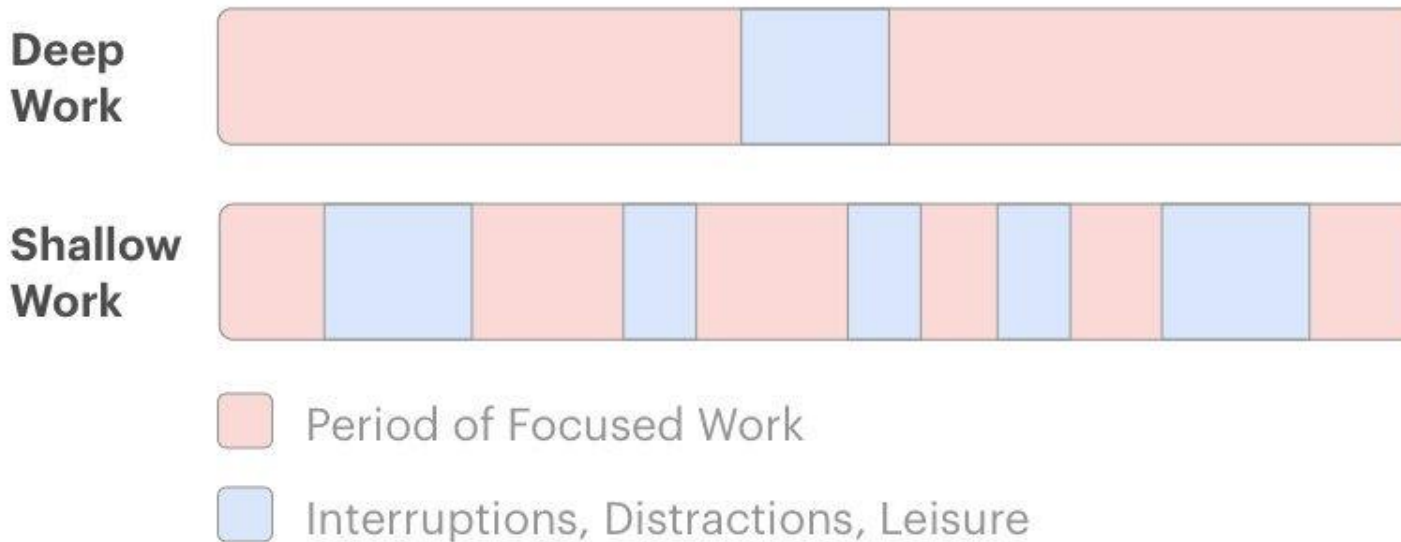


SHALLOW WORK

... activities that do not require any significant cognitive effort; are often multitasked. This work does not result in anything meaningful or impactful as such but creates the false impression of progress, connectedness, action.

MENTALNI NIVO: DEEP WORK

Deep Work vs Shallow Work



POMODORO TEHNIKA DELA IN POČITKA

THE **POMODORO** TECHNIQUE



DECIDE
ON THE
TASK TO
BE DONE



**SET THE
TIMER TO
25 MINUTES**



**WORK ON
THE TASK
UNTIL THE
TIMER RINGS**



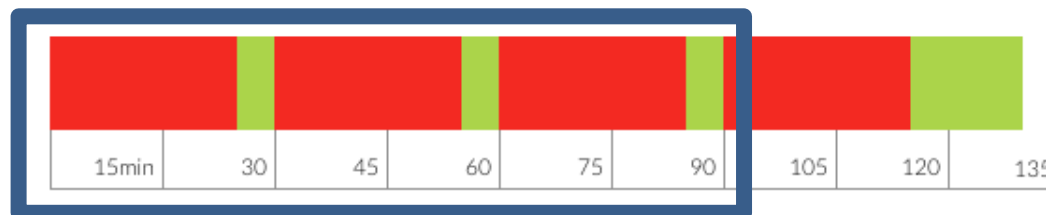
**TAKE A
SHORT
5 MINUTE
BREAK**



**TAKE A
15-30
MINUTE
BREAK**

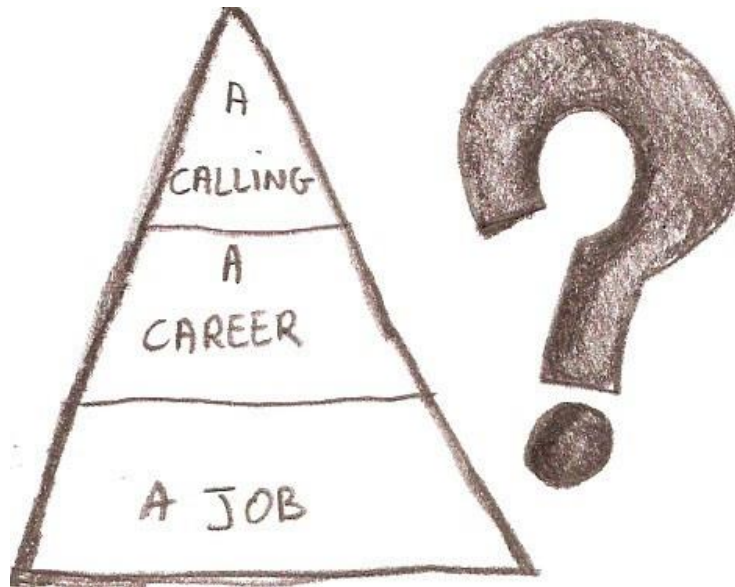
ONE POMODORO CYCLE

90 min



WORK

BREAK

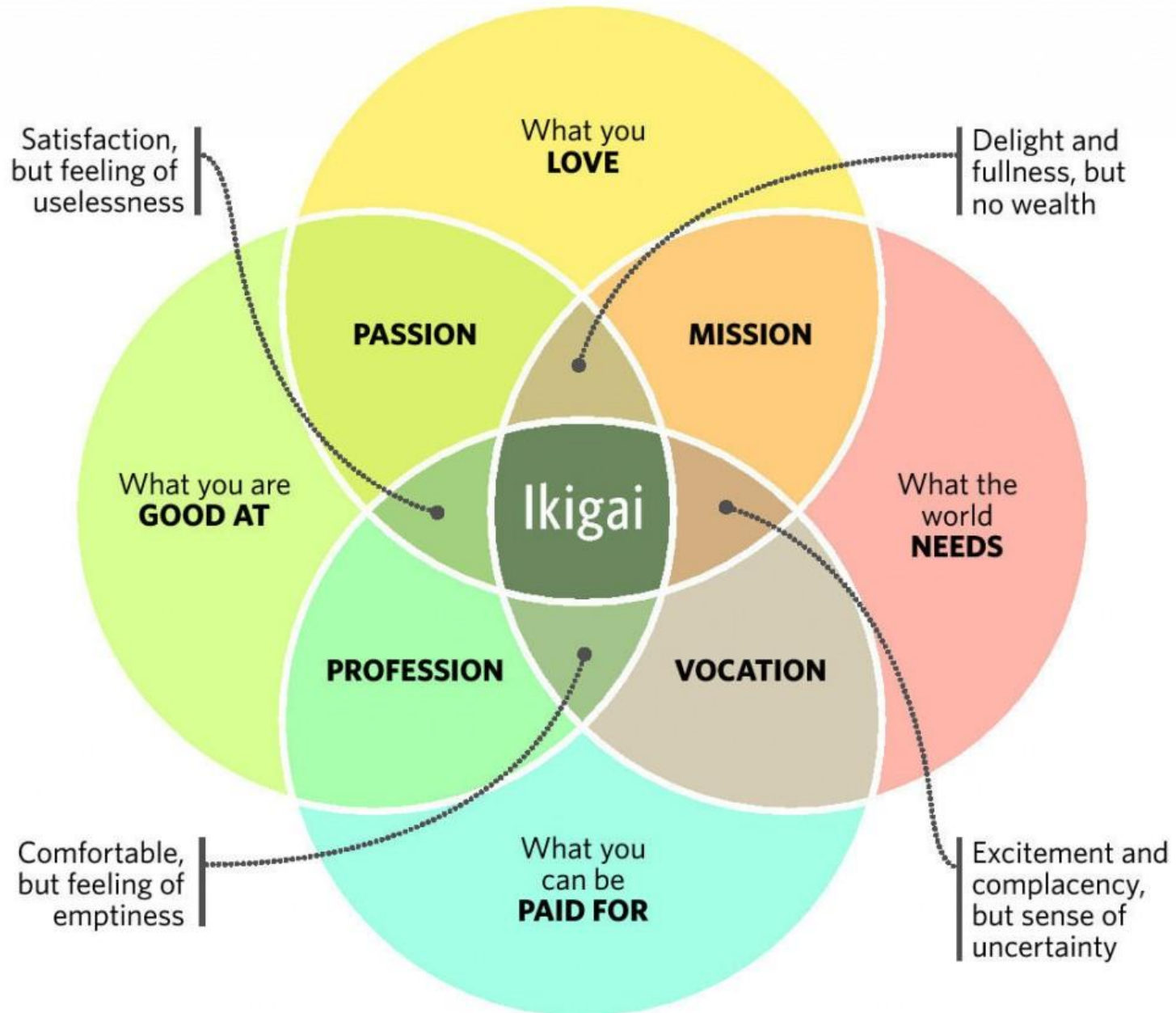


SKLADNOST verovanja in delovanja

- Koliko mi moje delo resnično pomeni?
- Koliko imam rad, to kar počnem?
- Kaj me pri mojem delu resnično veseli?
- **ZAKAJ?**

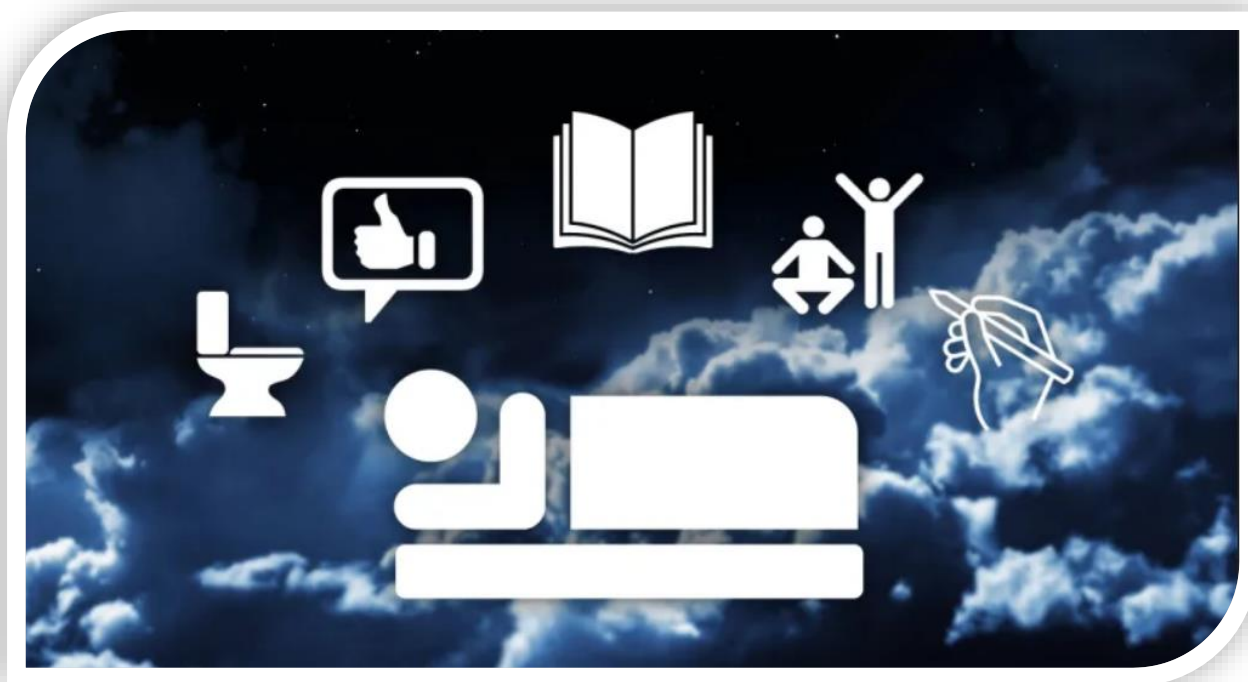
Ikigai

A JAPANESE CONCEPT MEANING "A REASON FOR BEING"



1. JASEN SPALNI RITEM

kdaj grem spet in kdaj se vstanem, vsaj 7-8 ur spanja.



2) Dan začnem z delom **NA ENI PRIORITETI**, ki sem si jo postavil en večer prej.

To prioriteto delam v času, ko imam največ energije in najmanj distrakcij – „Deep work“



3) **Zapišem si vse ideje in naloge**, ki se jih spomnim skozi dan.

S tem seznamom nimam občutka, da imam preveč stvari v glavi, ki si jih moram zapomniti.



4) Kako odreagiram na nekaj ali nekoga?

Kakšna je zgodba, ki jo govorim samemu sebi in kako lahko povem zgodbo, ki bo bolj pozitivna in motivacijska?



5) **Zavestno**
ustvarjam rituale, ki
me podpirajo.

To je rešitev za
kompleksne čase.
S tem prevzamemo
nadzor nad življenjem
nazaj v svoje roke.



WAKE UP EARLIER



DRINK WATER



WRITE THINGS DOWN



READ



PRACTICE MINDFULNESS



STRETCH OR EXERCISE



EAT A
HEALTHY BREAKFAST



EXPRESS GRATITUDE



SAY YOUR
AFFIRMATIONS



CONNECT WITH
LOVED ONES



ASK YOURSELF
IMPORTANT QUESTIONS



DO YOUR
MOST IMPORTANT TASK