

Iz statične v razvojno miselnost: gradimo kulturo rasti



Erika Križnar, mag. org.

Znanost le 20 let nazaj učila:

- Pri 25-ih letih zaključen razvoj – težko se učimo.
- S starostjo propade 35 - 55 % nevronske povezave – padejo intelektualne sposobnosti.



Danes vemo

Nevroplastičnost

= sposobnost možganov, da **doživljenjsko lahko pridobimo novo znanje ali spretnost skozi urjenje ali izkušnje**

- ✓ Nikoli **ne zmanjka prostora** za shranjevanje novih informacij
- ✓ Lahko **tvorimo nove** nevronske povezave ali **preoblikujemo** **obstoječe**



Kako ustvarjamo povezave?

Nevroni iščejo povezave (ustvarjajo sinapse) za prenos impulza vsakokrat, ko naredimo nekaj novega (misel, informacija, vedenje)



Ob rojstvu: 2.500
2 leti: 15.000/nevron
(skupaj 2.000 milijonov)



2x več kot
odrasel človek

2-letni otrok

Odrasel človek



Ker se število sinaps zmanjšuje, so znanstveniki mislili, da možgani propadajo.



Iz sinaps ustvarjamo dendride
- trajne povezave (dolgoročni spomin).

TVORJENJE NOVIH SINAPS:

- *preizkušanje novih stvari*
- *učenje.*

***NEUPORABA MOŽGANOV?
IZGUBLJANJE POVEZAV!***

Edina stvar, ki te ovira,
da ne dobiš tistega,
kar si želiš, je
zgodba,
ki si jo kar naprej
pripoveduješ.

Tony Robbins



PREVEČ RAZMIŠLJAMO, PREMALO AKCIJE!

Leta 2006

Dr. Carol S. Dweck,
prof. Stanford U.



*več kot 20 let raziskovanja
kako naša miselnost vpliva na
življenje in delo ter
kako smo jo razvili*

**STATIČNA - TOGA
miselnost**

**RAZVOJNA - PROŽNA
miselnost**

Kaj sploh je miselnost?



Dr. Alia Crum,
prof. Stanford U.

= mentalni okvir ali „leča“, ki zaznava,
organizira in interpretira informacije:

- iz okolja (*kaj se okoli nas dogaja*)
- notranje (*sem lačen, žejen, utrujen,...*)



sproži NEZAVEDNI ODZIV ali AKCIJO

Koliko stvari ste danes naredili zavedno?



Zavedno
5 – 10 %



Nezavedno
90 – 95 %

Dobra novica: miselnost je izbira



= zavestna odločitev, s katero lahko izboljšamo svoje življenje in dvignemo osebno uspešnost.

Ste kdaj slišali:

- Ti si pameten.
- Res si talentiran.
- Sposoben si.
- Natančen si.
- Odličen si.



Ego raste in hkrati ubija moj talent!

Naučim se: jaz sem odličen, pameten in nadpovprečno nadarjen, medtem ko se morajo nekateri za enake dosežke truditi.



Trud je za manj sposobne!



*Če moram biti boljši od tebe, biti **zvezda**,
potem bom naredil vse, da bom tako tudi izgledal.*

Kaj je to „vse“?

- Izogibanje potencialnim neuspehom
- Skrivanje znanja pred drugimi
- Zavajanje in skrivnostnost
- Goljufanje



POMEMBEN JE KONČNI REZULTAT

Za razvoj PROŽNE/RAZVOJNE miselnosti



- Delim znanje in se ves čas učim
- Sodelujem
- Sprejemam izzive in tveganje za napake, ki so del učnega procesa
- Želim si povratne informacije

***ŠE BOLJ KOT KONČNI REZULTAT JE
POMEMBNO, KAJ SE NAUČIMO NA
POTI DO NJEGA.***

STATIČNA (TOGA) : RAZVOJNA (PROŽNA)



1/2

**Inteligenca
Talenti**

*dani in statični,
zgornji potencial*

*razvijam z učenjem in trdom,
brezmejni potencial*

**Možnost
izbire**

*nimam izbire,
avtopilot*

izbiram odziv

**Neuspeh
Napaka**

*sramota, bolje je
odnehati*

*le povratna informacija,
priložnost za učenje, vztrajam*

Novi izzivi

*trud se ne splača,
odpor, znano je varno*

*priložnost za rast in razvoj,
motivacija, trud je ključ do
uspeha*

STATIČNA (TOGA) : RAZVOJNA (PROŽNA)



2/2

Ko mi ne gre...

krivim druge, zastoje je poraz, odneham

sprejemam, se trudim, fokus na proces, pot do cilja

Primerjanje

samodokazovanje, ljubosumje, uspeh drugih grožnja

od drugih se učim in postajam boljši, uspehi drugih so mi v navdih

Kritika

čustvena reakcija, osebni napad

kognitivna reakcija, darilo za rast in razvoj, vaja dela mojstra

*Ko ne razumem,
vprašam!*



*Ko strategija ne
deluje, poiščem
novo (pot, način)*

*Razmišljam
izven okvirja*



*Učim se iz
napak*



*Povratna informacija
je priložnost za
izboljšavo.*



*10 misli, s katerimi
spodbujamo
miselnost rasti*

Delim znanje



*Cenim se, se
sprejemam in s
seboj govorim
prijazno.*

*Postavljam si
cilje, ki so
specifični in
izvedljivi.*



*Vztrajam (ne
odneham) tudi,
ko postane težko.*



*Na koncu
stavka
„NE MOREM
ali NE VEM“,
dodam ŠE*





*Nisem ŠE...
Ne morem ŠE...
Ne znam ŠE...
Ne razumem ŠE...
Nisem ŠE dober v tem...
To ŠE ne deluje...
To ŠE ni smiselno...
Tega ŠE ne znam...*



Dr. Carol S. Dweck

- Chicago: maturitetni izpiti
 - Ocena: ne še
 - Sporočilo: ni vsega (življenja) konec, si v fazi učenja
 - Cilj: ohraniti motivacijo in vztrajnost

*ŠE je beseda, ki vam sporoča,
da JE VSE MOGOČE.*

Zakaj je prožna miselnost pomembna tudi na delovnem mestu?

✓ **DAJE NAM IZBIRO:** delati spremembe, pomeni sprejemati zavestno odločitev, **nadzorovati misli in vedenja.**

- Povečuje **učinkovitost in produktivnost**
- Pomaga članom ekipe, da se sprostijo in rastejo **vidijo izzive kot priložnosti**
- Poveča **zadovoljstvo** na delovnem mestu
- Poveča **zavzetost in motivacijo** zaposlenih



KREPI KULTURO ODGOVORNOSTI POSAMEZNIKA.

Še uporabljate tak računalnik ali telefon?



Kaj pa vi?

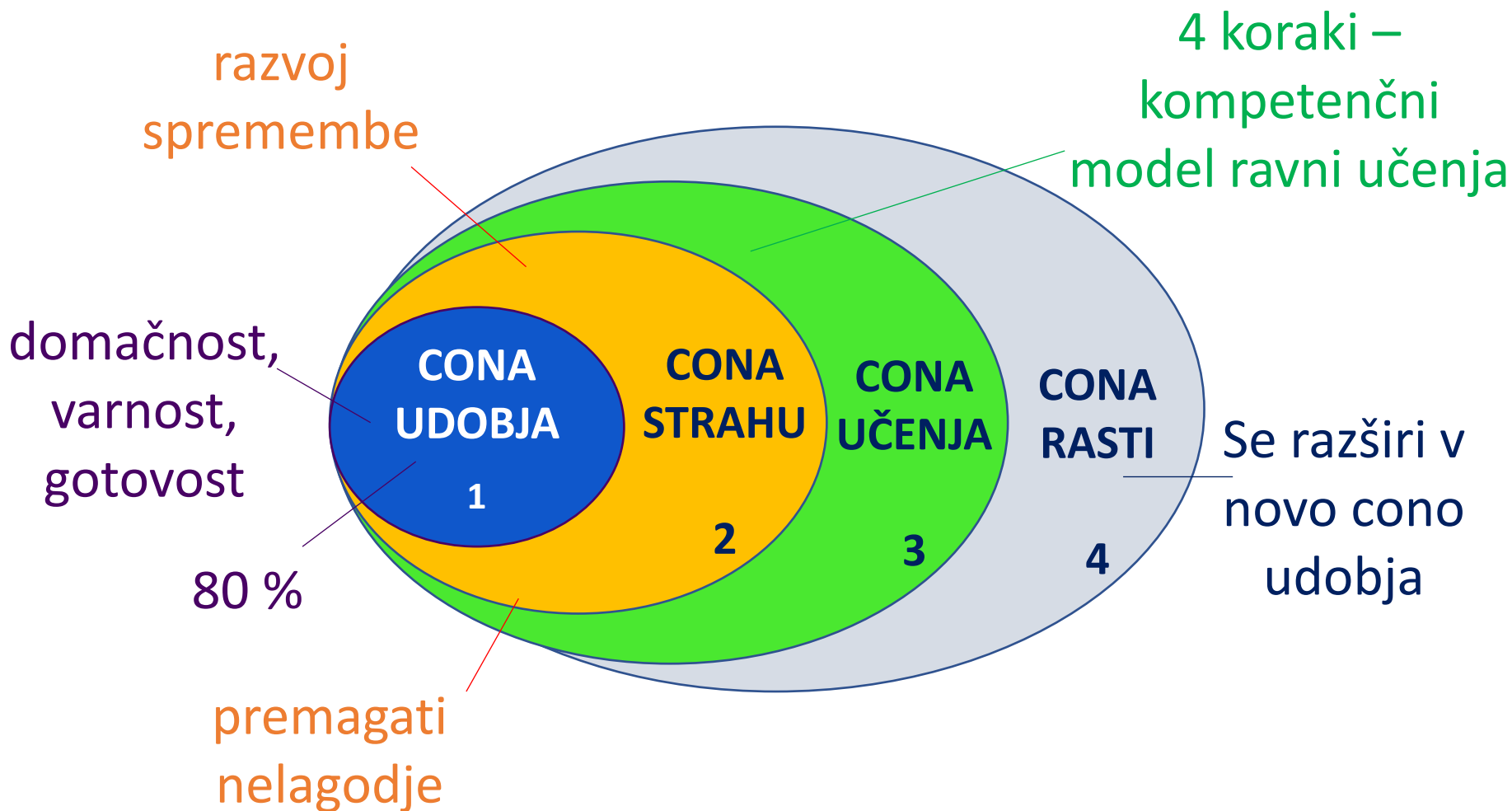
Imejte se radi!

Posodablajte tudi sebe.



Ne? Je zastarel?

Izstopi iz cone udobja



MISELNOST VPLIVA NA STRES



FIKSNA MISELNOST

*– čustvena reakcija –
manjša odpornost na stres*

PROŽNA MISELNOST

*– kognitivna reakcija –
večja odpornost na stres*

*Ko se z nečim „mučimo“ to ni znak, da smo dosegli svoje
meje ampak, da ustvarjamo osnovo za napredek.*

S stopanjem iz cone udobja povečujemo odpornost na stres!

Henry Ford



*Če mislite, da nekaj zmorete,
ali da ne zmorete,
vedno imate prav!*

***ZATO: Pazite na svoj notranji in
zunanji dialog!***

Ko jih zaslišite, jih „odrinite“

Prežvekovalec

*Kaj če se zgodi...?
Kaj če bo šlo narobe?*

Perfekcionista

*Lahko bi naredili še
bolje, brez napak...*

Dvomljivec

*Nimam dovolj znanja,
nisem dovolj dober...*

Katastrofik

*Najslabši možni
scenarij je...*

Nadzornik

*Najbolje je vse opraviti sam,
imeti nadzor nad vsem*

Ustrežljivec

*Ne reci ne, vsem
moram biti všeč,
bistvo je, da me imajo
vsi radi...*

Žrtev

*To se dogaja le meni.
Nimam izbire/vpliva/sreče.
Nič se ne da spremeniti.
Ne splača se truditi.*



Nisem dovolj....



Ljudje nismo nagnjeni k temu, da bi se sprehajali okoli in razmišljali



Kakšne so kaj moje
možnosti za razvoj npr.
matematičnega ali
glasbenega potenciala?

Namesto tega **oblikujemo zgodbe**
povezane z našo osebno identiteto:

- *Sebe vidim kot nekoga, ki ne zna risati*
- *Imam se za dobro predavateljico.*

Je to resnica?

Preden delamo zaključke o sebi razmislimo:

- 1. Kdo nam je povedal, da smo v nečem dobri/slabi?*
- 2. Za katero stvar sem si sam povedal, da sem v njej dober/slab?*
- 3. Pomislite realno: v čem ste zares dobri/slabi in zakaj?*





Dončič ima talent

*A do kam bi prišel brez
učenja, dela in truda?*

*Koliko truda, časa,
učenja, dela ste vi vložili
v tisto, za kar pravite, da
vam ne gre, da v tem
niste dobri?*

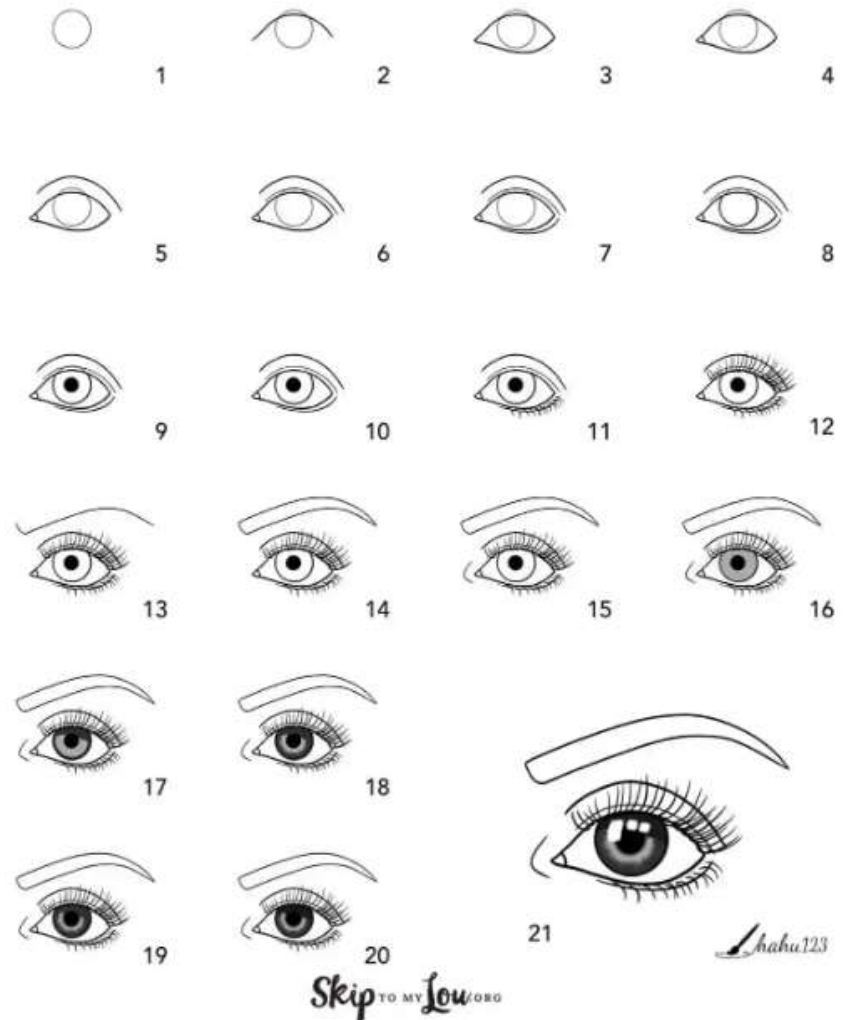
*„Nimam talenta za
risanje.“*

To meni še kdo v publiki zase?

Naravni talent je super.

A obstaja tudi racionalen pristop k risanju:

- *naučimo se gledati,*
- *videti meje, prostor, svetlobo, robove,*
- *razmerja, sence,*
- *se naučimo korakov in*
- *posamezne spretnosti povezati v proces.*



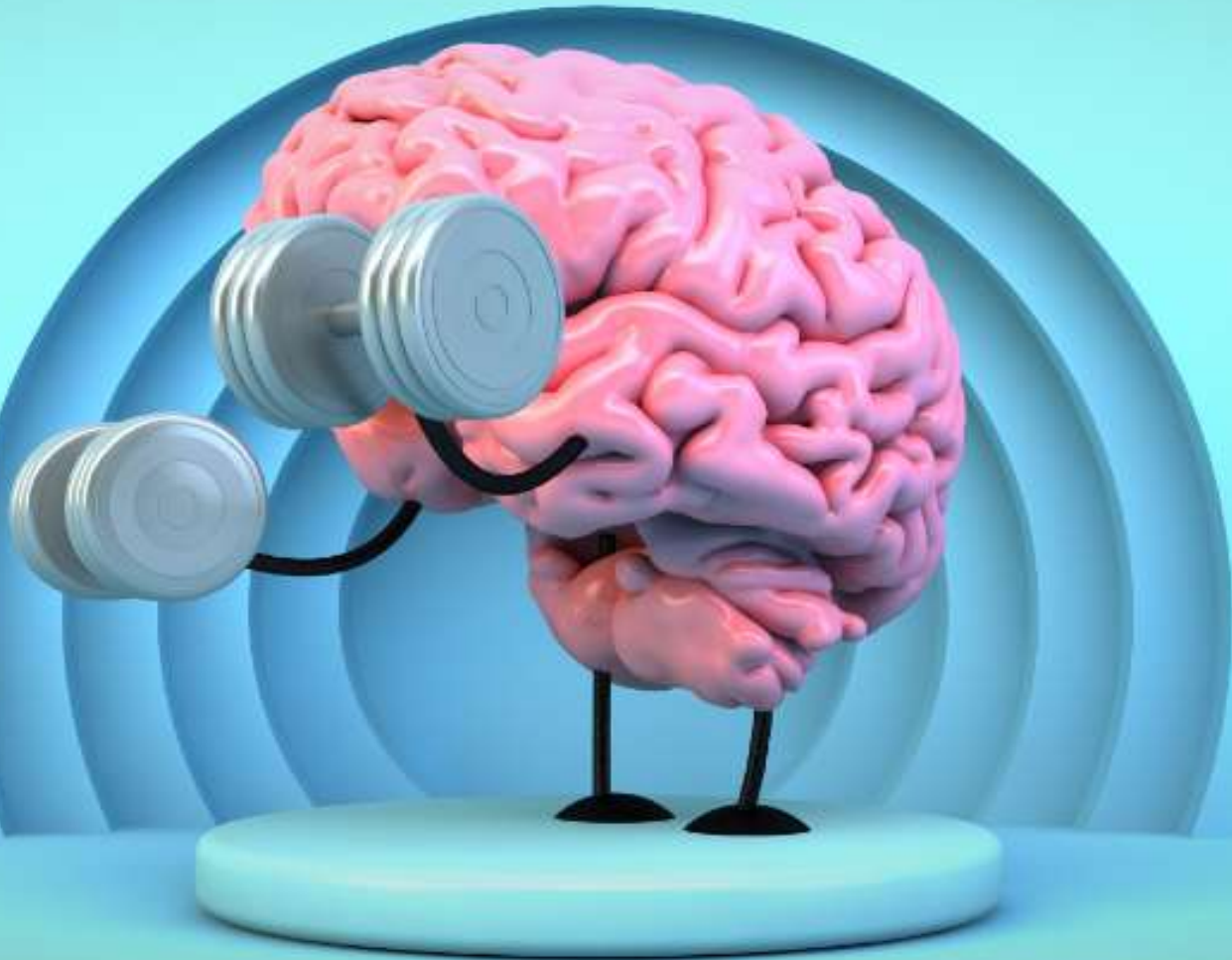
Dosežek v 5 dneh?



Nihče ni postal Ivana Kobilica, a razlika je očitna.

Zakaj potem ne poskušamo?

Trening za „povečanje mišic“



Um, ki se odpre novi ideji, se nikoli več ne vrne v originalno velikost.

Albert Einstein

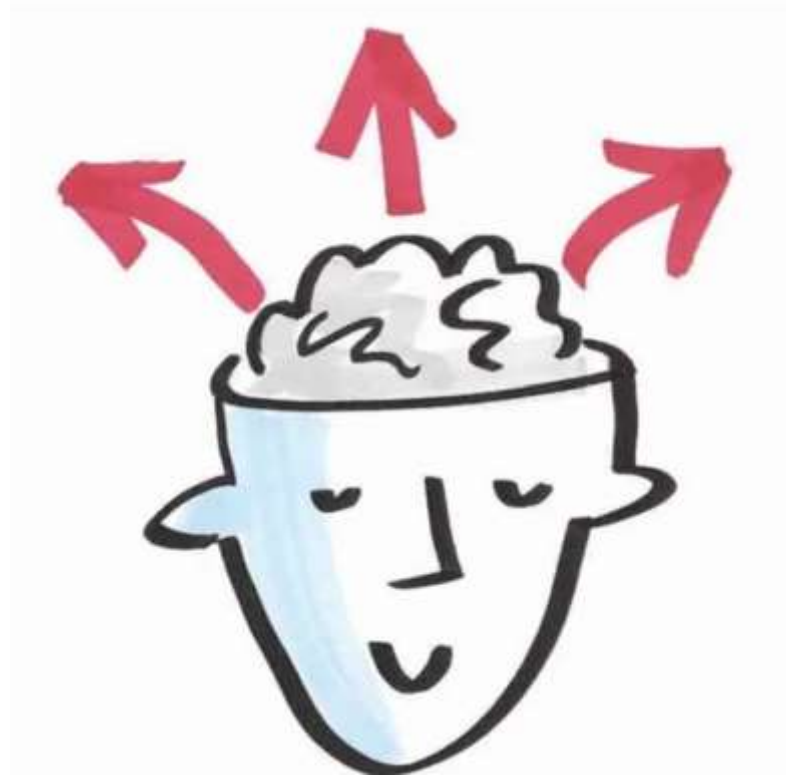
Spremembe ne rešujejo vseh težav, imamo pa zaradi njih drugačno, bogatejše življenje, smo bolj živi, odprti in pogumni.

Zato: ko zapiha ali nas zajame veter/val sprememb...

imate izbiro, ali boste gradili vetro/valo brane ali vetrnice?



Naj bo vaš um vedno na široko odprt.



Bodite vi tisti, ki določate smer!

Hvala za vašo pozornost.

Veselimo se prihodnjih sodelovanj z vami.

Ostanimo v stiku!

T: 031 681 047 | **E:** erika.kriznar@agilia.si

Da začneš
ni treba biti odličen,
vendar moraš začeti,
da postaneš odličen.

Vsaka pot se začne s prvim
korakom.