

Moje življenje

Kdo sem in kaj hočem?





Vsebina

- Geni, okolje, samoaktivnost
- Želje, potrebe, interesi, cilji...
- Smisel življenja
- Razvoj pozitivne samopodobe in občutka lastne vrednosti
- Upravljanje svoje usode



Osebnost

- Osebnost je relativno stabilen sistem značajskih, telesnih in čustvenih značilnosti posameznika.
- Osebnostne lastnosti:
 - so zgolj potencial,
 - jih opažamo skozi vedenje,
 - ni samo po sebi pozitivnih ali negativnih osebnostnih potez.
 - Pri različnih skupinah ljudi opažamo prevladujoče poteze, ki jih ločijo med seboj.



Zakaj izdelati osebni profil posameznika?

- Osebnostne poteze ležijo v osnovi posameznikovega vedenja.
- Na podlagi osebnostnih potez lahko z določeno verjetnostjo sklepamo kako se posameznik obnaša v določenih življenjskih okoliščinah.
- Skrajšamo “preizkusni” čas v katerem ugotavljamo kompatibilnost posameznikov za npr. timsko delo.
- So osnova kompetenčnega modela.



Vedenje in osebnost

- Kakovost vedenja je neodvisna od temeljnih osebnostnih potez (osebnostne lastnosti so kvantitativni potencial).
- Ljudje ne glede na svoje osebnostne lastnosti, lahko razvijejo kakovostne oblike vedenja.
- Osebnostne lastnosti določajo temeljne koordinate na podlagi katerih lahko razvijemo medosebni odnos.

Osebnostne lastnosti

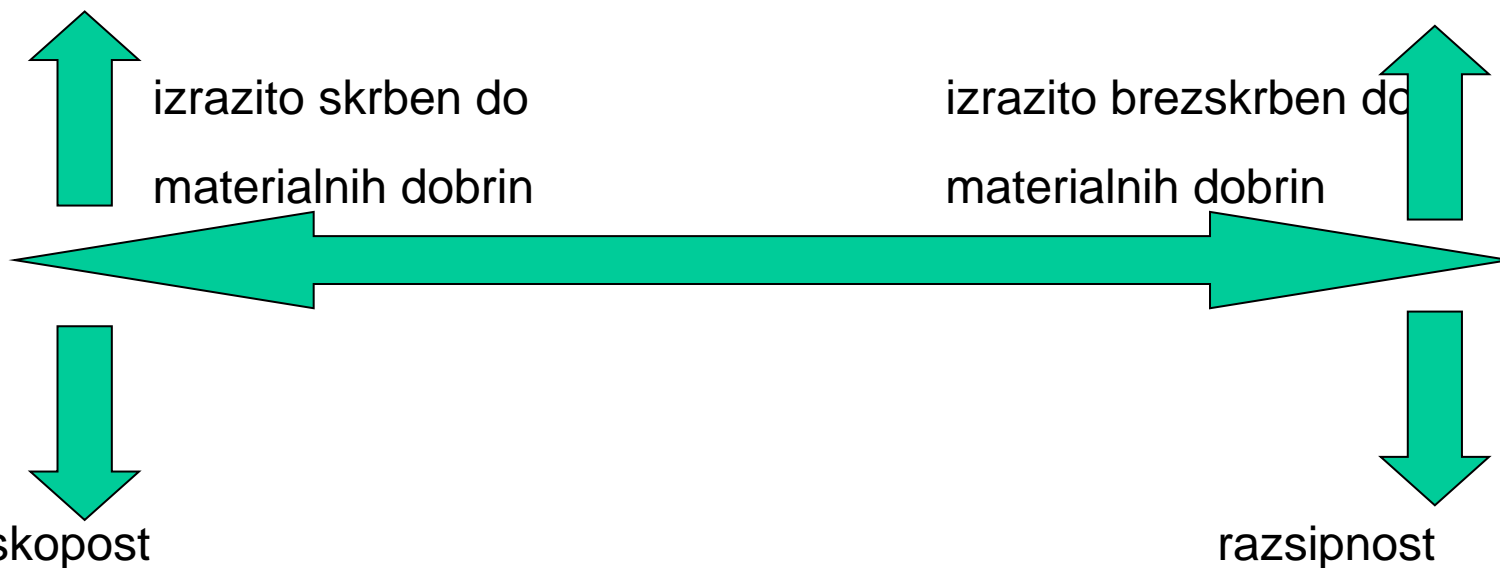
So kontinuum:

Primer: Odnos do materialnih dobrin:

Učinkovito ali socialno sprejemljivo vedenje

gospodarnost

radodarnost



Neučinkovito ali socialno nesprejemljivo vedenje



Ključni vprašanja v življenju

V življenju obstajata dve ključni vprašanji:

1. Kaj hočem?

Kaj so moji interesi, cilji, potrebe...?

2. Kako to dobiti?

S katerim vedenjem lahko dosežem cilje, zadovoljim potrebe...?



Bistvo vsega

- Kaj počnemo ljudje od rojstva do smrti?
Zadovoljujemo potrebe!
- Čigave?
Svoje neposredno, potrebe drugih posredno!
- Kako vemo, da so naše potrebe zadovoljene?
Se počutimo dobro!
- Kako vemo, da naše potrebe niso učinkovito zadovoljene?
Se ne počutimo dobro!

Potrebe

po preživetju



po pripadnosti



po moči



po svobodi



po zabavi





Dejstvo

- Ljudje so zadovoljni takrat, ko delajo veliko in dobro in njihovo delo kaže rezultate:
 - zadovoljujejo svoje potrebe,
 - dosegaajo cilje,
 - uresničujejo interese,
 - izpolnjujejo svoje želje...
- Nobeno delo samo po sebi ni stresno ali samo po sebi povzroča “izgorevanje”.
- Stres in izgorevanje sta posledica velikih vložkov energije, volje in dela, brez tega, da bi se vam vaš vložek – trud obrestoval.



Sreča in zadovoljstvo?

- Kdaj smo v življenju resnično srečni?
- Takrat kadar učinkovito zadovoljujemo svoje potrebe na treh ključnih področjih:
 - delo,
 - družina,
 - lastne osebne potrebe.
- Ko katero koli od teh področij na dolgi rok ni v ravnovesju z ostalimi, so na obzorju težave.



Motivacija

Posameznik je vedno optimalno motiviran...

– za zadovoljevanje svojih potreb in ne potreb drugih.

Ključna naloga odgovornih za delo z drugimi je, da ljudem pokažejo kako bodo s trdim in kakovostnim delom učinkovito zadovoljevali svoje potrebe.



Smisel življenja

- Zadovoljene potrebe, doseženi cilji, udejanjeni interesi...
- Potrošniška družba zahteva dobro počutje tukaj in zdaj!

Ali sem lahko ves čas srečen?



Smisel življenja

Obstajajo tri cone počutja:

- Cona udobja – naše potrebe so zadovoljene, življenje imamo pod nadzorom, čutimo sproščenost, varnost, udobje, srečo...
- Cona bolečine – naše potrebe niso zadovoljene, življenja nimamo pod nadzorom, počutimo se zakrčeno, negotovo in neudobno, strah nas je in nesrečni smo...
- Cona treninga – delamo, pridobivamo izkušnje, skrbimo, da smo v dobri kondiciji, razumno tvegamo, se razumno naprezamo...



Pomen dobrih odnosov

- Potrebo po preživetju največkrat lahko zadovoljimo sami s sabo. To je značilnost evolucije.
- Ostale potrebe so psihološke. Skoraj nemogoče jih je dolgoročno zadovoljevati zgolj sam s sabo.
- Za zadovoljevanje psiholoških potreb nam prav pridejo drugi ljudje.
- Za zadovoljevanje psiholoških potreb potrebujemo druge ljudi.
- V kakšnih odnosih naj bomo z njimi?



Smiselnost življenja v skladu z vrednotami

Zakaj je smiselno delat etično?

Zakaj je smiselno skrbet za dobre odnose med ljudmi?

Zakaj je dobro delati veliko in dobro?

1. Zato, ker na ta način lahko najbolj učinkovito neposredno vplivam na svoje počutje in zadovoljstvo (neposredno vplivam na zadovoljevanje svojih potreb).
2. Nihče, ki ves čas jamra in se počuti kot žrtev, še ni razvil pozitivne samopodobe in veličastnega občutka lastne vrednosti.



Vrednote

- Zelo preprosto je odgovoriti na preprosto vprašanje, katere so ključne vrednote za posameznika ali podjetje?
 - Za posameznika so to zdravje, družina, delo, resnica, poštenost, iskrenost, varnost in podobne vrednote, ki se pojavljajo na vrhu vseh analiz.
 - Znotraj podjetij so to fleksibilnost, skrb za zaposlene, transparentnost, poštenost in druge podobne.

Ključno vprašanje, ki pa si ga pogosto pozabimo zastaviti je, ali so naše osebne ali organizacijske vrednote tudi gibalo našega vedenja ali obnašanja organizacije.



Življenje v skladu z vrednotami

Z vidika vrednot je eden večjih problemov modernega okolja ta, da je v njem izjemno veliko dražljajev (informacij, okoliščin, politike...), ki nas usmerjajo proč od vrednot.

Ena ključnih napak je, da nas neprestano kdo prepričuje, da MORAMO živeti v skladu z vrednotami. (kakovost!)

Ljudem je potrebno pokazati, da je v njihovem interesu živeti v skladu z vrednotami.

Ljudje se morajo prepričati na podlagi lastnih izkušenj, da se spleča živeti v skladu z vrednotami – po domače: “Nekaj morajo imeti od tega:”



Spoštovanje in samospoštovanje

- Kako se razvije samospoštovanje?
- Osnova spoštovanja drugih je samospoštovanje!
- Kako izgleda v tej luči trditev: "Kupec je kralj!"



Spoštovanje in samospoštovanje

Ali lahko nekdo razvije vrhunski občutek lastne vrednosti tako, da se izogiba odgovornosti, ne spoštuje dogovorov, se spreneveda, ne ceni sodelavcev, je zadirčen in ne uživa pri svojem delu?

- Delovna mesta zaposlenih v storitveni in proizvodni dejavnosti narekujejo prijazno vedenje v skladu z vrednotami, ne glede na lastna čustva.
- Sposobnost upravljanja z vrednotami in čustvi ni poljubna lastnost delavca, temveč njegova delovna dolžnost.
- Upravljanje vrednot in čustev je delo, ki pomeni konkurenčno prednost in je zaradi tega predmet managerskega nadzora in vodenja.
- Delovna mesta niso bila še nikoli tako “spolzka”.
- Še nikoli ni bilo toliko možnosti dobiti dobro delo.



Upravljanje lastne usode

Kako ljudi navdušiti za stalno osebno rast in razvoj:

1. Osebna odgovornost za svoje počutje – spoštovanje svojega telesa in čustev in duše
2. Kondicija
3. Frustracijska toleranca ob neuspehu
4. Življenje v skladu z etiko in vrednotami!



Kje imamo oči?

- Čustveno bolj inteligentni ljudje so usmerjeni v prihodnost, v reševanje težav in ne v preteklost in iskanje krivcev.
- Osredotočamo se na to kaj želimo, kaj so naši cilji in interesi in ne na to, česar ne želimo.

Razmišljanje o tem kaj gre lahko narobe povečuje verjetnost, da bomo imeli prav!



Corpus Anima Ratio

i n š t i t u t z a o s e b n i r a z v o j

Hvala za pozornost!

Dr. Aleksander Zadel

institutcar@gmail.com
aleksander.zadel@gmail.com