



ASI

Celovita podpora podjetjem
za aktivno staranje delovne sile

DEJAVNIKI USPEHA PRI DELU IN V ŽIVLJENJU



**MOTIVIRANI:
ŽELIMO – HOČEMO – ZMOREMO**

PROF. DR. MATEJ TUŠAK, PSIH,



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

TEM, 2020

USPEH V ŠPORTU? POKLIC IN ŠPORT

- Zgodbe uspeha
- Zgodbe razočaranja
- Učenje iz napak
- Napake kot priložnost za rast
- Športnik in iskanje poti do uspeha
- Šport kot bojišče
- Tekmovanje kot poligon za preizkušanje kvalitete

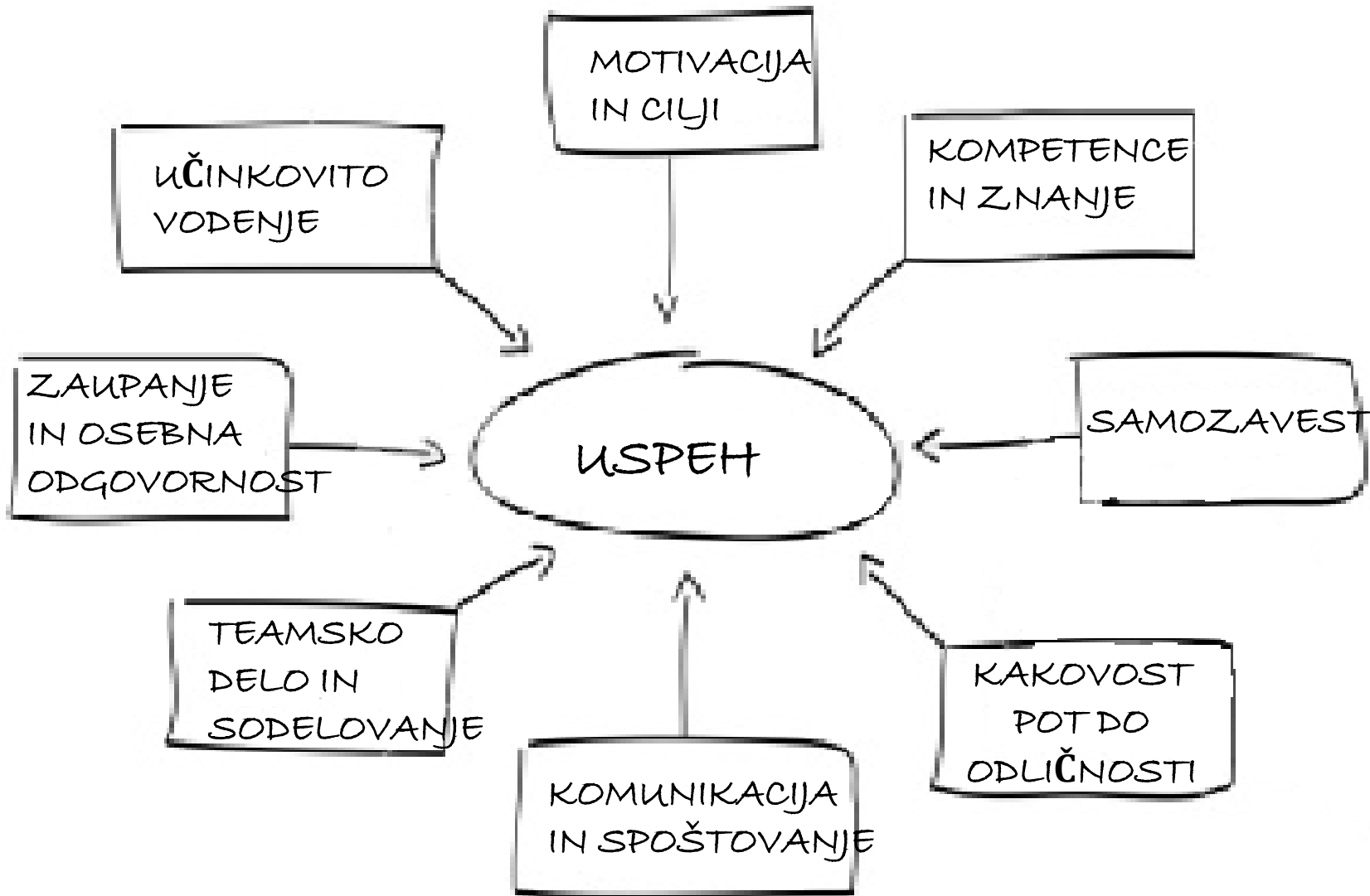


ZGODBE USPEHA



ROJEN ALI VZGOJEN?





KAJ VPLIVA NA USPEŠNOST?

TEHNIČNE KOMPETENCE

Enostavne za
prepoznati in razvijati

Veščine
Znanje

Nujne za uspeh tima,
a ne zadostne.

VEDENJSKE IN OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI

Težje prepoznavne in
težje za korekcijo

Socialne vloge
Self-koncept
Osebnost
Motivacija
Zadovoljstvo

Močno determinirajo
klimo, zadovoljstvo in
uspeh tima.



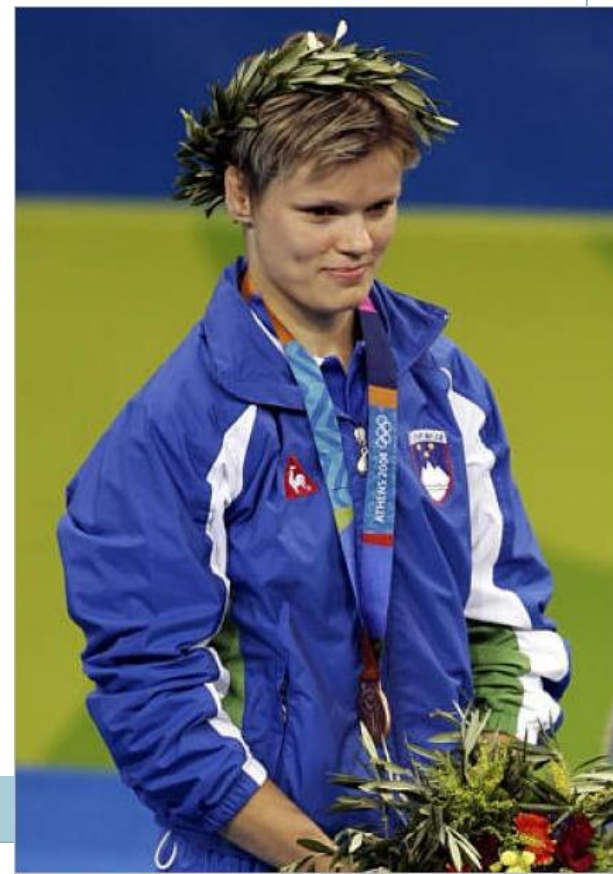
CILJI IN PLAN AKTIVNOSTI

Ali zares vemo, kakšni so naši cilji?
Kaj si želimo doseči v življenju,
poklicu, poslu, podjetju ?



ŽELJA, STRAST, MOTIV?

- RAZMISLITE O RAZLOGIH, ZAKAJ DELAŠ TO, KAR DELAŠ?
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. IPD. _____



KAKO JE MOTIVACIJA ORIENTIRANA?

- K SEBI ALI K PODJETJU
- NOTRANJA ALI ZUNANJA MOTIVACIJA
- PROGRESIVNE ALI HOMEOSTATIČNE



POIŠČIMO RAZLOGE IN DEJAVNIKE USPEHA ALI TEŽAV

- RAZMISLITE O GLAVNIH RAZLOGIH, ZAKAJ NEKATERIH POMEMBNIH CILJEV NISTE USPELI REALIZIRATI V PRETEKLOSTI?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____

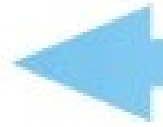


LOKUS NADZORA

- 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?

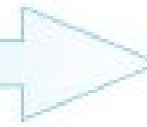


External
Locus of Control



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

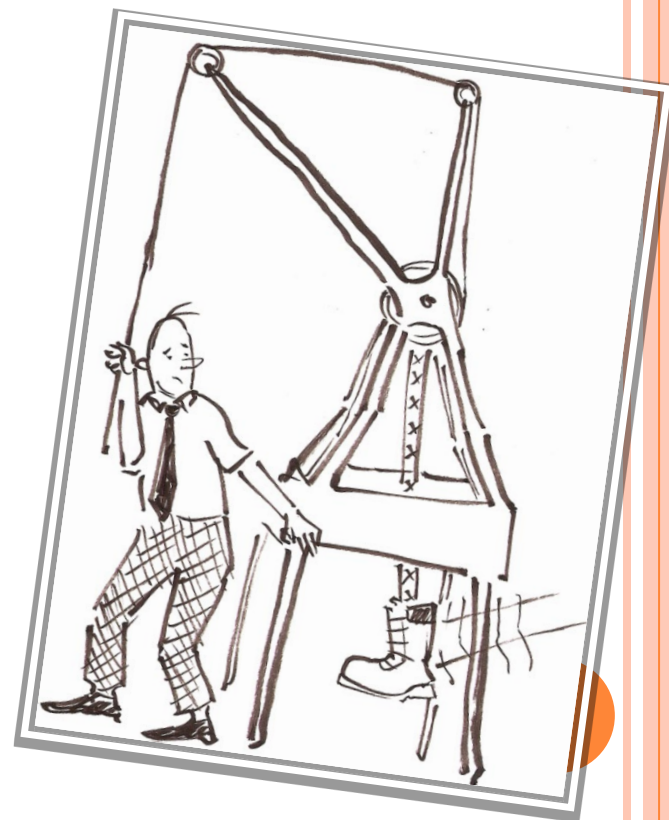
- MOČNO NOTRANJE MOTIVIRANI
- POU DARJAJO TEŽNJO K DOSEŽKOM
- IZRAŽAJO VISOKO OSEBNO ODGOVORNOST IN TRDO DELAJO, DA BI RAZVIJALI SVOJE ZNANJE IN SPOSOBNOSTI
- POSKUŠAJO RAZUMETI, ZAKAJ SO SE STVARI DOGODILE, IN IŠČEJO SPREMEMBE NA BOLJŠE
- IMAJO BOLJ ODPRTE SODELOVALNE STILE VODENJA - SODELOVANJE

SAMOMOTIVACIJA SAMODISCIPLINA

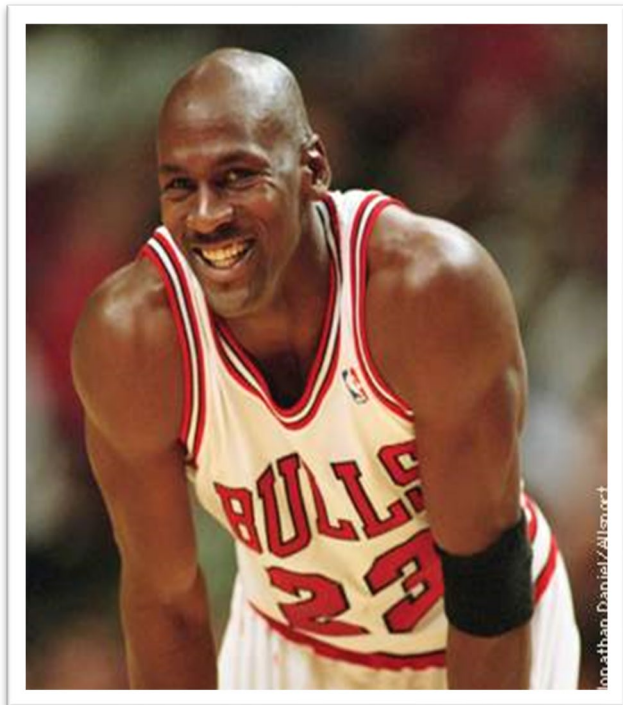


SAMOMOTIVACIJA – OSEBNA ODGOVORNOST

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



VZTRAJNOST



I`ve missed more than 9.000 shots in my career. I`ve lost almost 300 games. Twenty-six times I ve been trusted to take the game winning shot and missed. I`ve failed over and over and again in my life. And that is why I succeed.



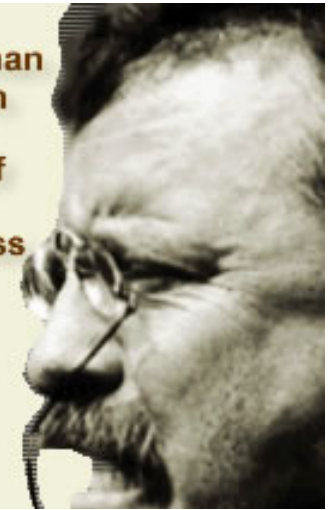
SAMODISCIPLINA – OSEBNA ODGOVORNOST



"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



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



SAMOZAVEST

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

**ZMAGOVALEC IN
PORAŽENEC**

MOTIVACIJA = SAMOZAVEST x CILJ



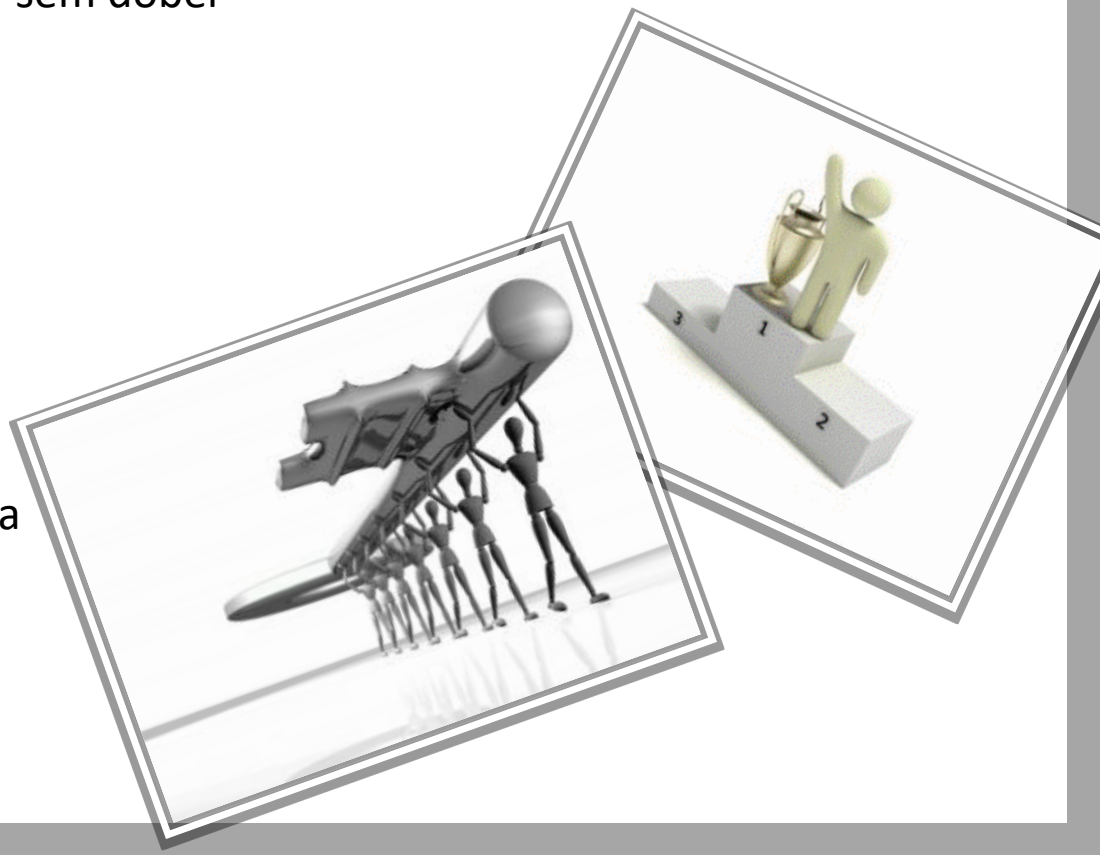
Vzgoja motivacije
Vzgoja samomotivacije
Vzgoja vztrajnosti
Sposobnost odlaganja ugodja
Postavljanje ciljev



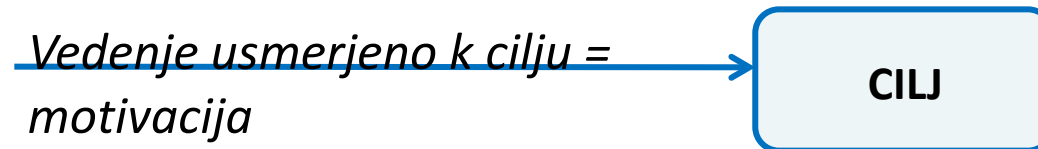
Najraje delam
tisto, v čemer
sem dober



Napredek in
doseganje zmag



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





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





ZMAGOVALCI

OSEBNOST

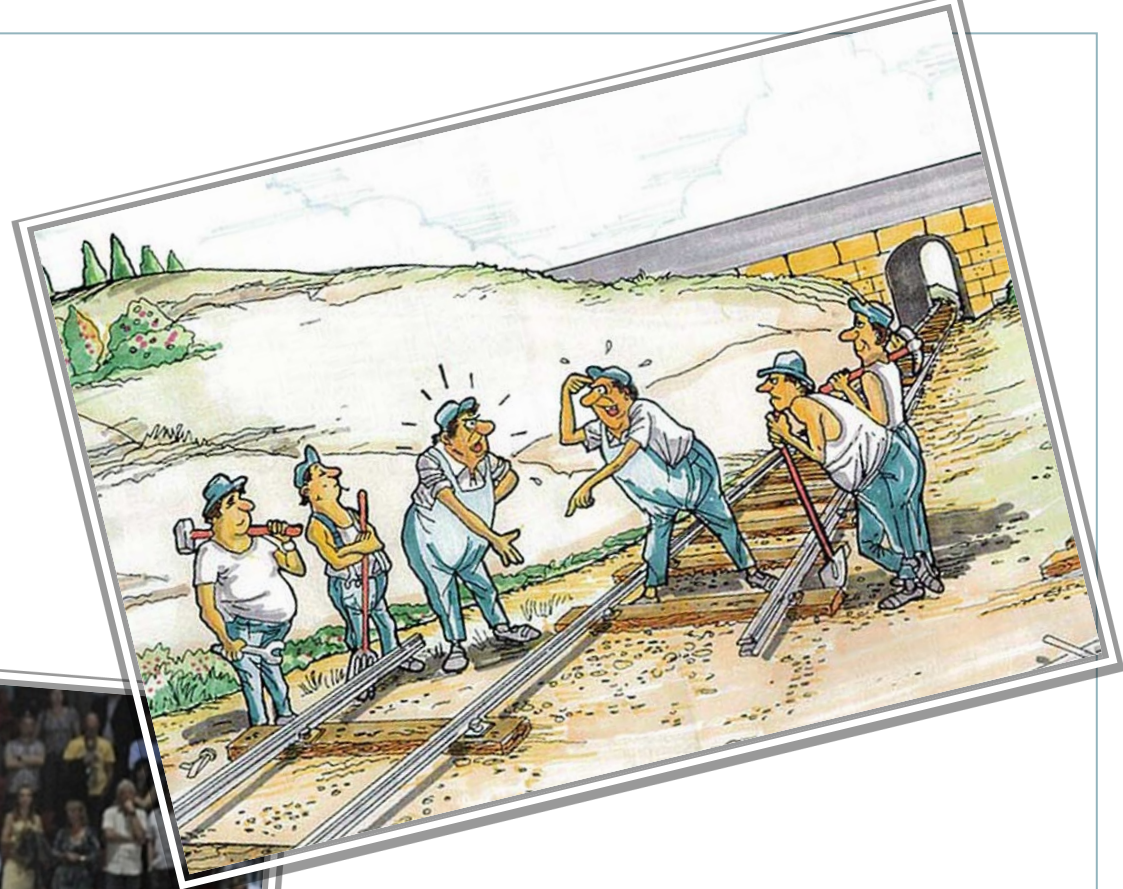


- Visoka motivacija
- Samodisciplina
- Delovne navade
- Boljše obvladovanje časa
- Odpornost na stres, manjša anksioznost
- Boljša osredotočenost na delo in koncentracija
- Potrpežljivost,
- Odgovornost,
- Inicijativnost in samostojnost
- Izjemna storilnostna orientacija
- Odprtost za novosti
- Ekstravertiranost
- Tekmovalnost in instrumentalna agresivnost

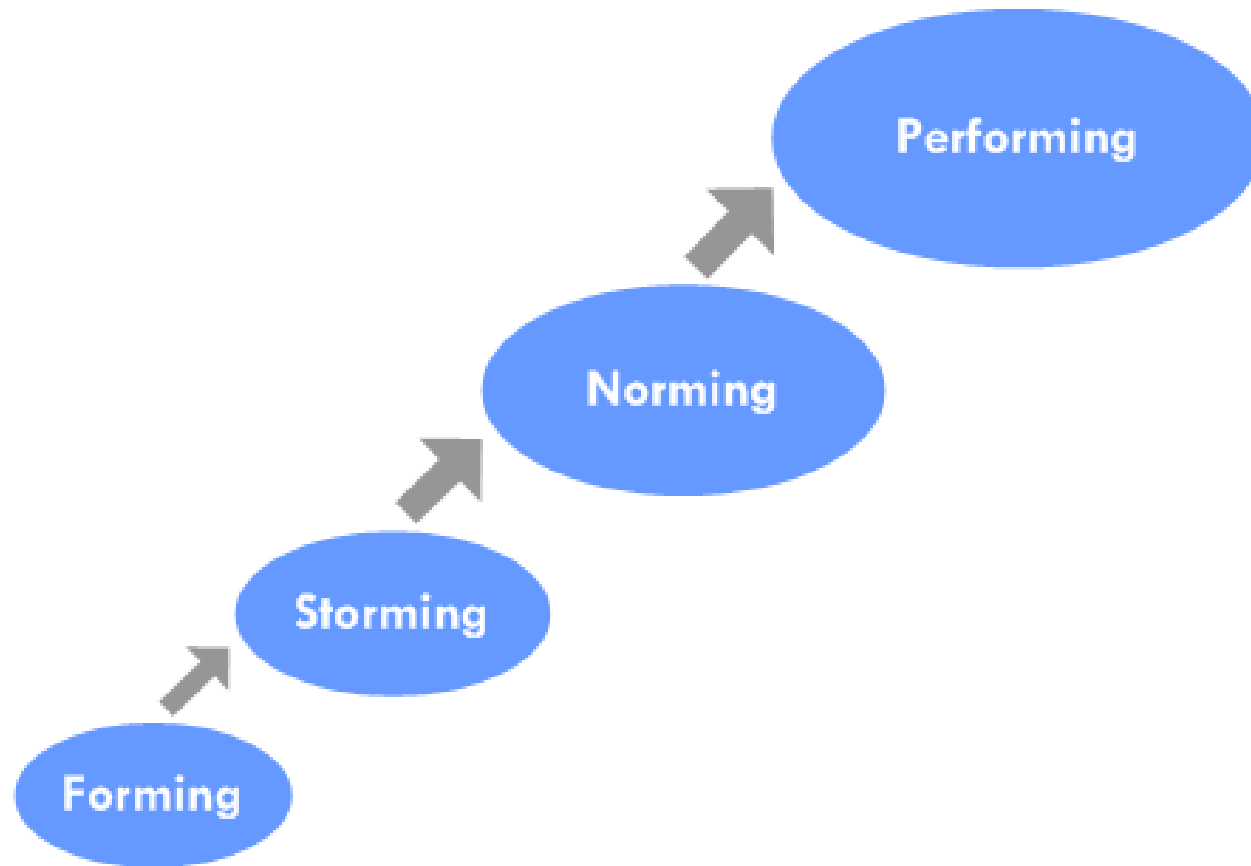


SODELOVANJE

TEMSKO DELO

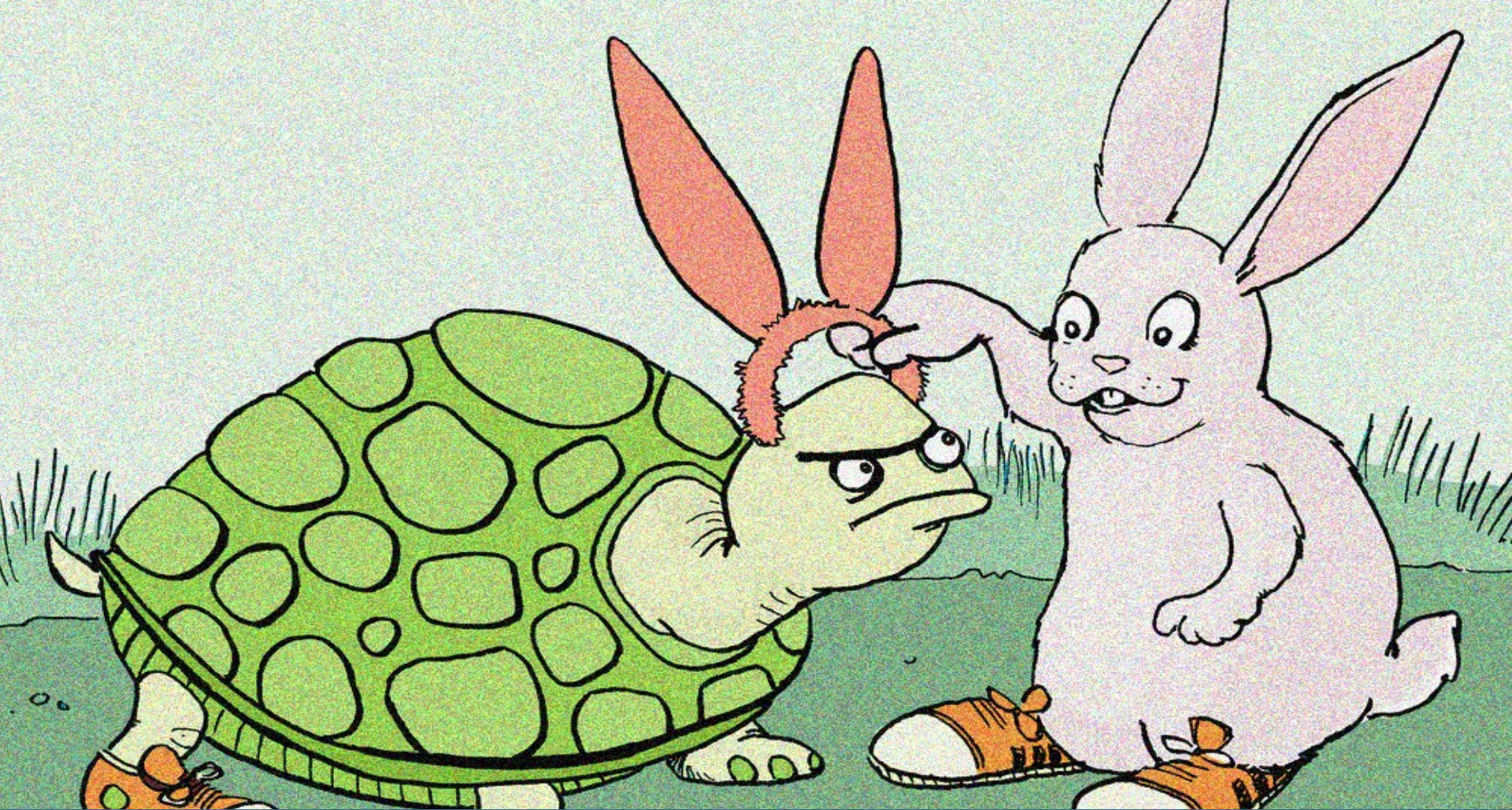


RAZVOJ SKUPINE OZ. TEAMA



TIM – ODGOVORNOST VSAKEGA ČLENA





ZGODBA O ZAJČKU IN ŽELVI

TEKMA 1: KDO HITREJE PRITEČE DO CILJA?

Nauk zgodbe: počasen in zanesljiv zmaguje, v primerjavi z neresnim odnosom in samozadostnostjo.



TEKMA 2: KDO HITREJE PRITEČE DO CILJA?

Nauk zgodbe: hiter in zanesljiv bo premagal počasnega in zanesljivega. Dobro je če si počasen in zanesljiv, a še bolje če si hiter in zanesljiv.



TEKMA 3: KDO HITREJE PRIDE DO CILJA?

Nauk zgodbe: prepoznaj svoje sposobnosti in kompetence in zahteve prilagodi njim.
Če boš delal stvari v katerih si dober, boš opažen, nagrajen in imel možnost za rast.
Poišči svoje prednosti.



TEKMA 4:

KAKO HITRA STA LAHKO KOT TIM?

Nauk zgodbe: Lahko si briljanten posameznik in imaš močne kompetence/sposobnosti, a če si sposoben delati v timu in izkoristiti sposobnosti drugih boš še bolj uspešen kot sam.

Če ne izkoristimo moči ekipe, bomo vedno povprečni, saj se bo našlo področje na katerem sami ne bomo najboljši, lahko pa je boljši nekdo v timu.



KOMUNIKACIJA SESTOJI IZ:

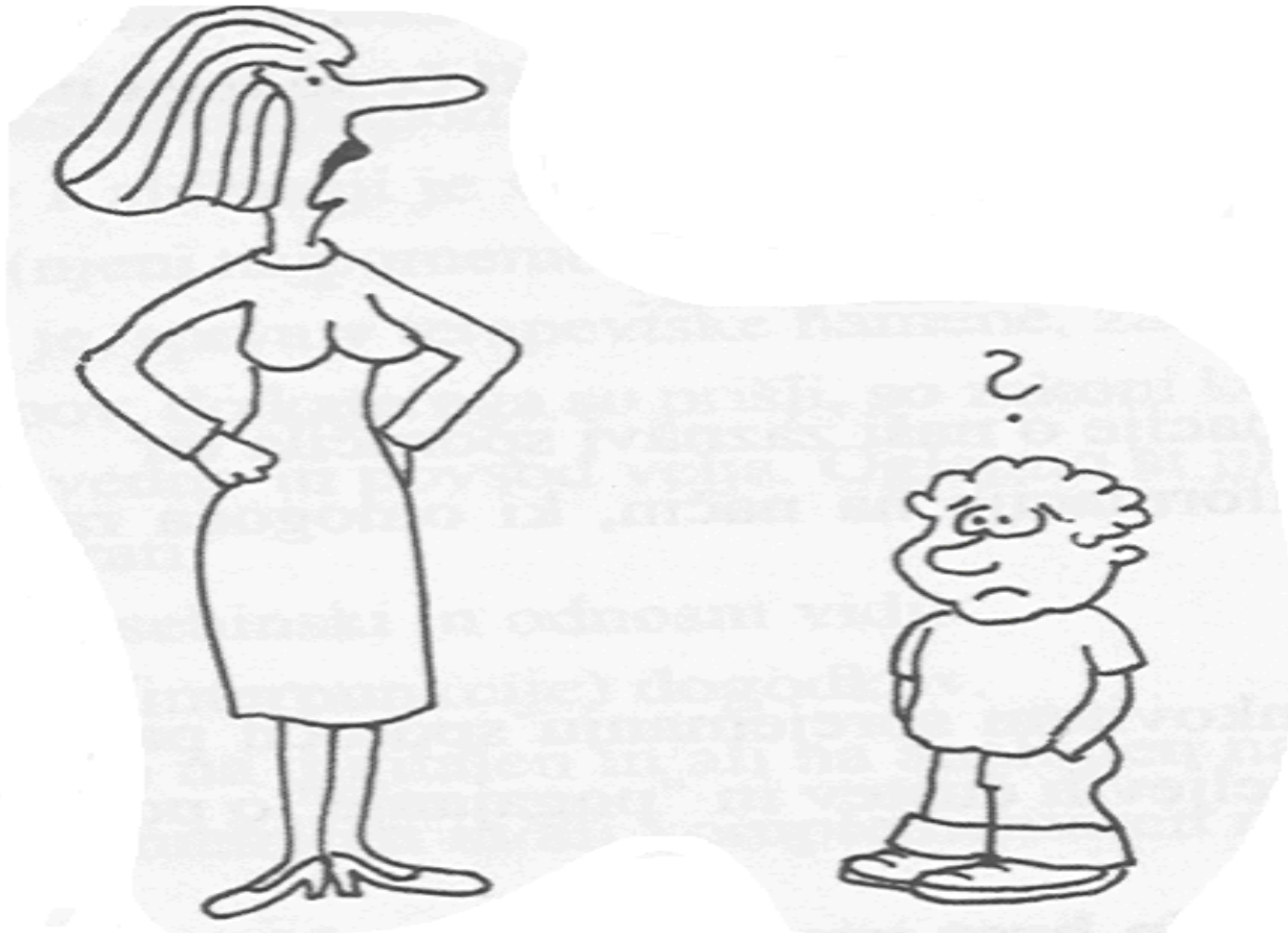


content: what
7%

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



KOMUNIKACIJA – SPRETNOSTI POSLUŠANJA IN SPOROČANJA



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

ALI ŽELIMO TO?



KAKOVOST IN OSEBNA ODGOVORNOST PRI SPORAZUMEVANJU!









Custvena stabilnost

Osebnost

Samozaupanje

Motivacija

Toleranca na stres

Vrednote

Dominantnost

Intelligentnost

Osebnostna zrelost

Spretnosti

Sposobnost prepričevanja

Intuicija

Maskulinost

Zmerno visoka storiln. motivacija



ČUSTVENA INTELIGENTNOST



ČUSTVENA INTELIGENTNOST

- Čustvena inteligentnost je skupina sposobnosti, ki naj bi posamezniku pomagale oceniti in izražati lastna čustva in čustva drugih ljudi.
- Nanaša se tudi na razločevanje različnih čustev in uporabo informacij za usmerjanje mišljenja in vedenja, kar pomeni, da se lahko posameznik ustrezno odzove tudi na čustva drugih ljudi.
- Kot osebnostna lastnost: zavzetost, samokontrola, empatija, vztrajnost, motivacija in značaj.
- Nadzorovanje impulzov in odložitev potreb.
- Za osebe z višjo čustveno inteligentnostjo prav tako velja, da imajo višjo socialno oporo, manj medosebnih problemov, se bolje spoprijemajo s stresom in so manjkrat povezani z nasiljem ter problemi z drogami.



4 VIDIKI ČUSTVENE INTELIGENTNOSTI

1. IZRAŽANJE ČUSTEV: s pomočjo jezika ali neverbalne komunikacije, izražanje na primeren način.
2. RAZUMEVANJE ČUSTEV: razlikovanje različnih čustvenih stanj in njihovih izrazov, prepoznavanje čustev pri drugih ljudeh, sposobnost vživljanja v druge.
3. UPORABA ČUSTEV: pri reševanju vsakodnevnih situacij, primerna uporaba čustev v dani situaciji.
4. UPRAVLJANJE S ČUSTVI: nadzor razpoloženj in čustev, lažje spoprijemanje s stresom, samoregulacija, obvladovanje jeze, sprejemanje kritike...

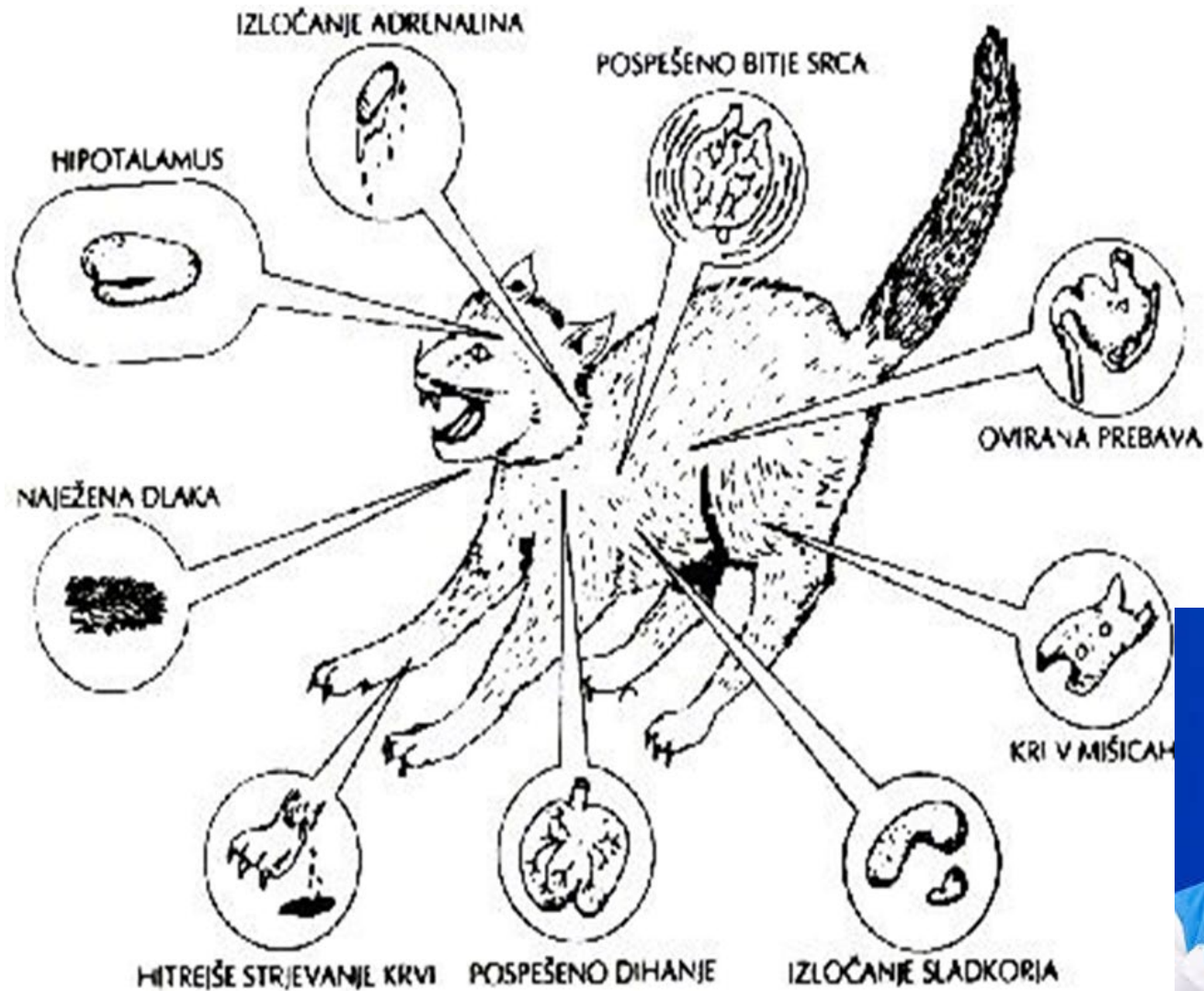




VODENJE LE PRI LJUDEH?



STRES IN ORGANIZACIJA ČASA



SAMOKONTROLA – RAZVOJ SAMOREGULACIJSKIH SPRETNOSTI



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=69MwISVL8Wk](https://www.youtube.com/watch?v=69MwISVL8Wk)



POGUM IN KAKOVOST OSNOVA UŽIVANJU



USMERITEV: STREMLJENJE K ODLIČNOSTI



Walter Steiner (ŠVI)

Richard Bach: Jonathan Livingston Galeb



FORMULA USPEHA?

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



USPEH = ŽELJA + ZNANJE + AKCIJA

HVALA ZA POZORNOST!



WWW.MATEJTUSAK.SI

PRIJETEN DAN ŠE NAPREJ