

A person wearing a white t-shirt and blue shorts stands on a large, light-colored rock. Their arms are raised in a 'V' shape against a clear blue sky. The background shows a vast, open landscape with more rocks and a distant horizon.

VJEŠTINE USPJEŠNOG RUKOVOĐENJA

Dr. sc. JASMINKA HORVATIĆ

prof. psihologije, klinički psiholog, psihoterapeut, psihoonkolog,
psihoneuroimunolog, psiholog medicine rada,

stalni sudski vještak

pročelnica Sekcije za psihologiju djece s teškoćama u razvoju i osoba s
invaliditetom HPD-a

Privatna psihološka praksa-Savjetovanje Horvatić

e-mail: jasminka.horvatic@gmail.com

gsm: 098 232 009

**Strengths =
snage**

**Weaknesses =
slabosti**

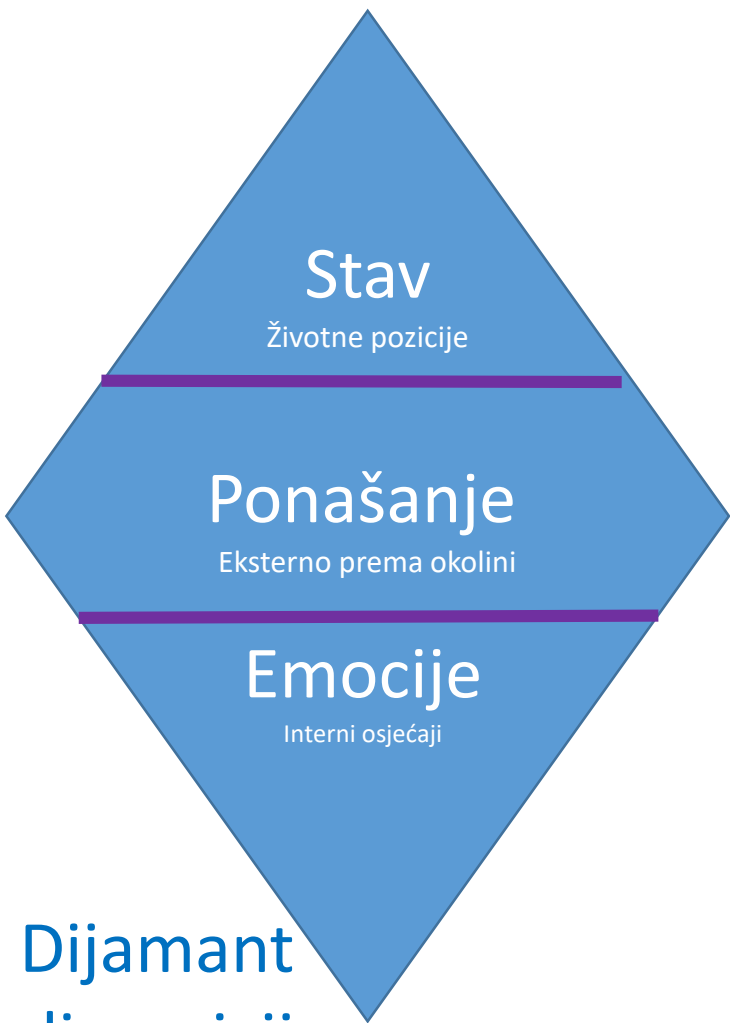
1. POSLOVNI USPJEH

SWOT ANALIZA

uspješna strategija
organizacija, tim, pojedinac
sada i u budućnosti

**Opportunities =
prilike**

**Threats =
prijetnje**



Dijamant
dispozicija



2. S.M.A.R.T. postavljanje ciljeva

- **S-specific**-odrediti cilj
simple-jednostavan-izvucite bit
- **M-measurable**-mogućnost mjerenja u bilo čemu
meaningful-značajan za tebe
- **A-as if now**-kao da se sad ostvaruje
all areas-mora djelovati na sva područja života
- **R-realistic**-mora biti realan, ali i izazovan
responsible/ecological-utjecaj na vas i ljude
oko vas
- **T-toward what you want**- pozitivno usmjeren
prema onome što želiš

STRAH

Prisila =
minimalni
rezultat

Naredba
Kontrola
Otpor
Agresija

Natjecanje
„rock
zvijezde”

Suradnja =
Zajednički ciljevi

Optimalno
=
inspiracija

Priznanja
i nagrade

Uspješan stil rukovođenja



Head hunter: Zlatan Modrić, prof. psych. i phil.



POSLOVNI USPJEH
jasno određeni zadaci i ODGOVORNOST

- Zaposlenici**
- motivirani
 - kompetentni
 - zadovoljni

1. EMOCIONALNA PISMENOST

spособnost prepoznavanja i imenovanja svojih emocionalnih stanja



Sposobnost
prepoznavanja
emocija kod
sebe i drugih

2.
**EMOCIONALNA
KOMPETENCIJA
(INTELIGENCIJA)**

Sposobnost
upravljanja
emocijama

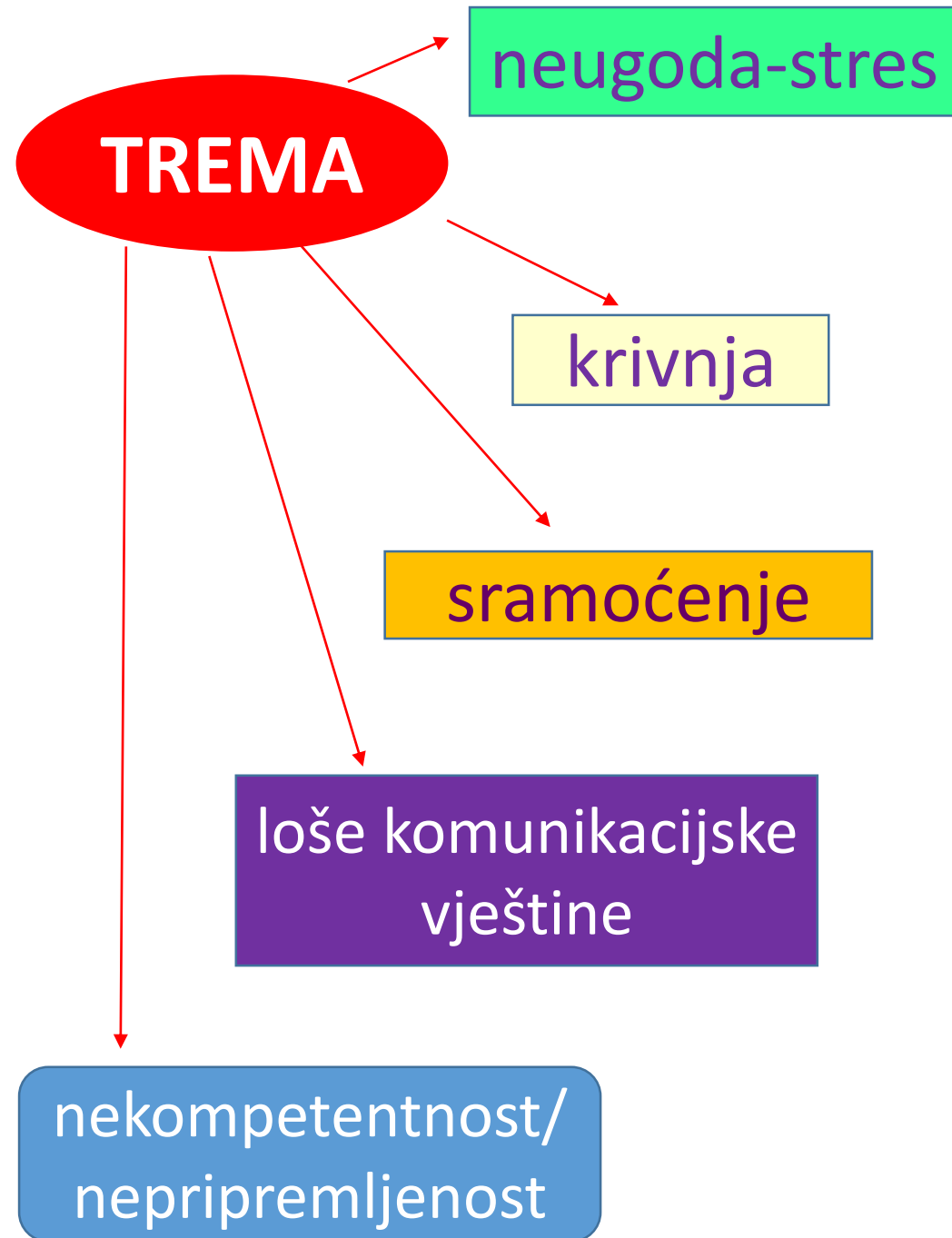
Sposobnost
izražavanja
emocija

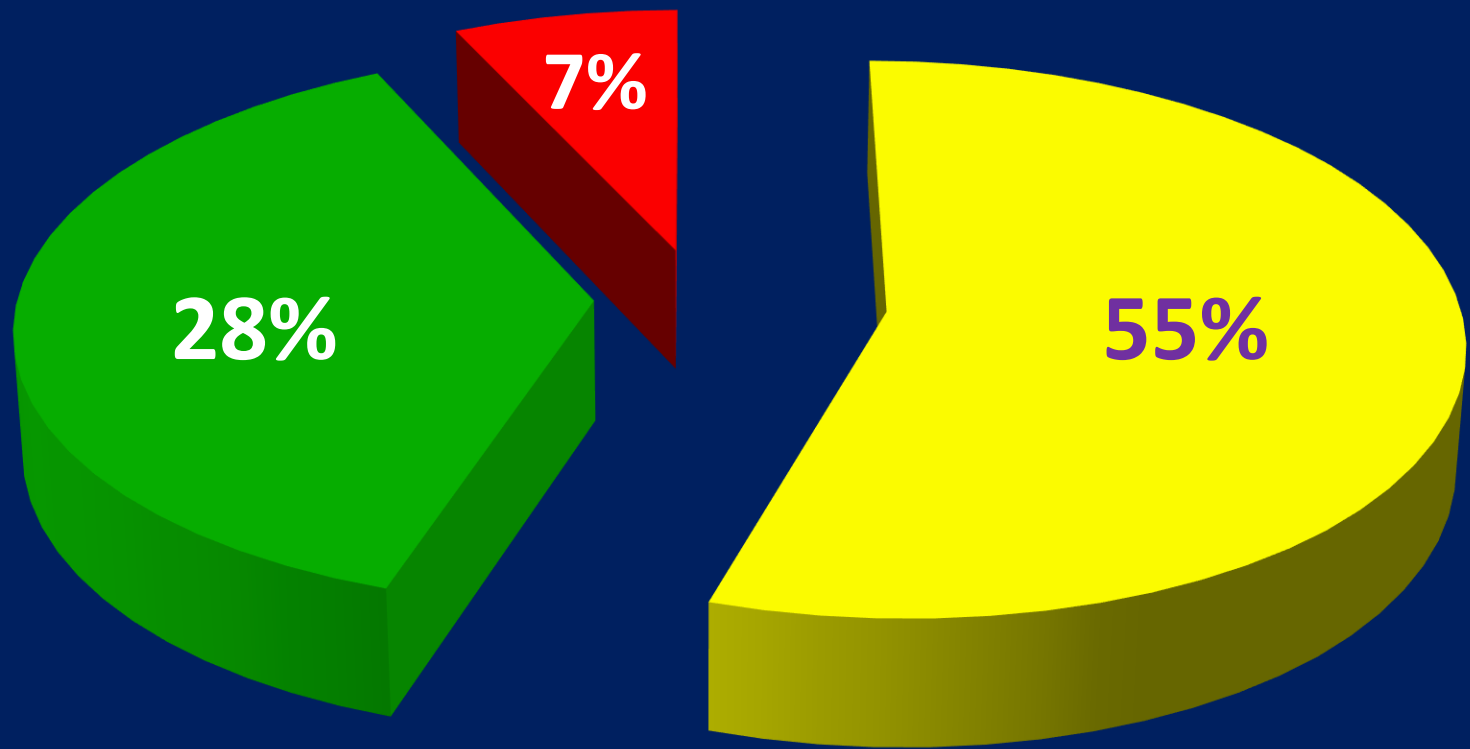


3. **KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE**

Komunikacija
=
javni nastup

- Prvi dojam
- **Trema**





- Neverbalna komunikacija = govor tijela
- Paraverbalna komunikacija = boja i ton glasa
 - Verbalna komunikacija = riječi

Neverbalna komunikacija



- Posturalni stav - govor tijela
- Facijalna ekspresija - izraz lica
 - Kontakt očima
 - Pokreti tijela - geste
 - Tjelesni kontakt

Komunikacijski stil = psihično zdravlje



Komunikacijski modeli



1. Rituali
2. Razonode
3. Igre
4. Manipulacije

NAJBOLJI MANIPULATORI NARCISTIČKI PSIHO PATI

- usmjerenost na sebe, neodgovorni
 - glume žrtve
 - rade vas ludim
 - izvrću istinu
 - nećete dobiti pomoć
 - prava – zaslužuju sve
 - plitke emocije
- igra prljavo -cilj opravdava sredstvo
 - perfekcionizam
- često ga ni stručnjaci ne identificiraju

Narcistički roditelj/i

1. konstantno kritiziraju dijete
2. uništavaju sretne trenutke svojim sebičnim ponašanjem
3. za neslaganje s njima, kažnjavaju
4. koriste krivnju ili pritisak za zadovoljavanje vlastitih potreba
5. konfuzni stil ponašanja (nepredvidljivo)- dijete zbunjeno i nesigurno
6. kontrolirajući
7. drame, glume žrtve
8. nikad nisu zadovoljni-dijete bespomoćno, nepoželjno

Emocionalni ratnik

Igre moći fizičke i/ili psihičke

Neki su iznad (zlostavljač) – neki ispod (žrtva)

Prijetnje nasiljem s ciljem zastrašivanja podanika

Kontrolirajuća moć:

fizička i/ili psihička

suptilna ili gruba

Grubo

1.Gruba fizička

Ubojstvo
Silovanje
Mučenje
Batine
Zatvor

Fizički

2.Gruba psihička

Uvrede
Prijeteci ton glasa
Prekidanje
Durenje i ignoriranje
Očigledno laganje

Psihički

3. Suptilna fizička

Dodirivanje
Prijeteci pogled
Tjeranje nekog da ustane
ili sjedne
Vođenje za ruku
Lupkanje po glavi

4.Suptilna psihička

Pogrešna logika
Sarkastični humor
Otpisivanje
„stav”
Prešućivanje

Suptilno

Psihološki aikido - etika borbe

Sun-Tzu: Umijeće ratovanja

➤ Nikad ne napadaj prvi

➤ Nikad ne napadaj slabijeg od sebe

➤ Nikad ne napadaj, osim ako si siguran u pobjedu

➤ Pusti da se sugovorniku vlastita agresija vrati kao bumerang

➤ Konstantno vježbaj > razvijanje samopouzdanja, snage i gipkosti za slučaj kad komunikator odbija fer igru

Sedam izvora moći

emocionalni ratnik

1. **Ravnoteža** = sposobnost da budemo stabilni
2. **Strast** = mlitavo><nekontrolirana-destruktivna
3. **Kontrola** = osnovni oblik moći nad sobom i drugima
4. **Ljubav** = hladni, neempatični><previše-spasitelj prema sebi, prema drugima, prema istini
5. **Komunikacija** = sposobnost prikazivanja svojih misli i osjećaja
6. **Informacije** = smanjuju nesigurnost>efikasna odluka
7. **Transcedencija** = moć staloženosti, bez uznemirenosti ega puštanje da događaji idu svojim tokom

Zapitajte se:

*Kakav dojam dajete? Kakav vam je stav tijela,
izraz lica, geste, boja glasa?*

Što su pozivi, izgovori, omalovažavanje?

Jesu li to poruke koje želite slati?

Ako nisu, što možete promijeniti?



ODGOVOR: MOŽETE PROMIJENITI SVE

ako to želite

Kako se riješiti treme i poboljšati javni nastup / komunikacijske vještine?

A photograph of two white sailboats on a body of water. The sailboats have white sails with blue accents and the letter 'S' on them. The water is a light blue-green color. In the background, there is a sandy beach and a red buoy is visible in the water.

1. emocionalna kompetencija
2. stručne kompetencije
3. vježbanje - psih. aikido

NAČIN?!

TOPLE PAHULJICE ↔ HLADNE BODLJE

USKLAĐENOST verbalno - neverbalno

MANJE JE VIŠE

KISS „Keep it simple, stupid”

KONSTANTNO VJEŽBANJE  aikido

A photograph taken from the deck of a sailboat during sunset. The mast and rigging are visible on the left side of the frame. The sea is calm and reflects the warm colors of the sky. The word "Sretno!" is written in blue text in the upper right quadrant.

Sretno!