

# Modularni tečaj "ŽIVLJENJSKE VEŠČINE"

## Modul 3 Osebno zavedanje & Osebno upravljanje

Project: SoSocial - Socialization of risk groups through education

Reference: 2022-2-BG01-KA210-ADU-000095493



Co-funded by  
the European Union



# Modul 3 – OSEBNO ZAVEDANJE & OSEBNOSTNO UPRAVLJANJE

## **TEMA 1 - Zastavljanje ciljev**

# Kaj je CILJ?

## CILJ

Cilj je želeni rezultat, ki ga oseba načrtuje in se zaveže, da ga bo dosegla.

## Zastavljanje ciljev

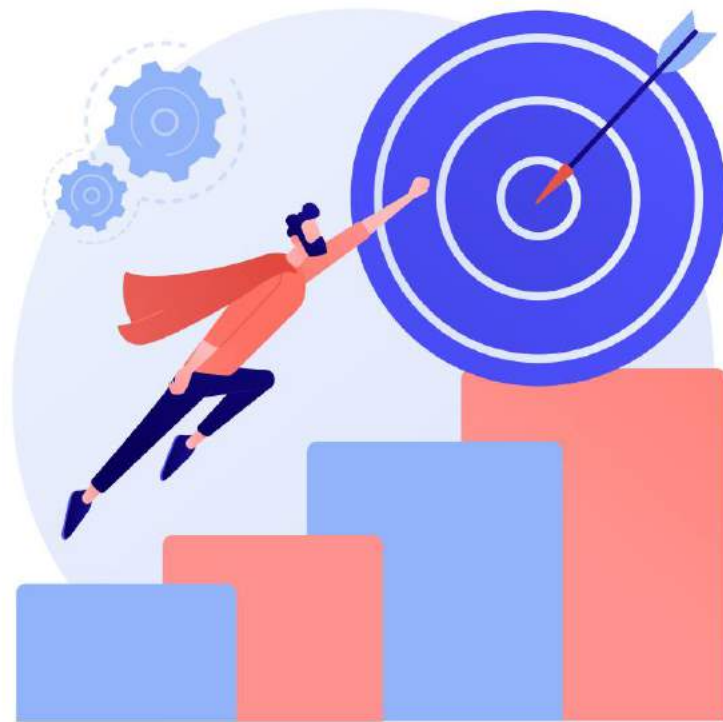
Zastavljanje ciljev vključuje razvoj akcijskega načrta, namenjenega motiviranju in usmerjanju osebe ali skupine k cilju.

**Zastavljanje ciljev je prvi korak pri spreminjanju nevidnega v vidno.**

# Zakaj si zastaviti cilj?

## Zakaj si zastaviti cilj?

- To vam daje dolgoročno vizijo in kratkoročno motivacijo.
- Usmerja vaše pridobivanje znanja ter vam pomaga organizirati čas in vire, da boste lahko kar najboljše izkoristili svoje življenje.
- Omogoča merjenje vašega napredka, saj imate vedno določeno končno točko ali dosežek, s katerim se lahko primerjate.



# Vrste ciljev

## Vrste ciljev

### Kratkoročni cilj

Kratkoročni cilj je nekaj, kar želite storiti v bližnji prihodnosti. Bližnja prihodnost lahko pomeni danes, ta teden, ta mesec ali celo to leto. Kratkoročni cilj je nekaj, kar želite doseči kmalu.

### Dolgoročni cilj

Dolgoročni cilj je tisti cilj, za dosego katerega je potrebno veliko časa.

S

Specifičen

M

Merljiv

A

Dosegljiv

R

Realističen

T

Časovno omejen

# Zastavitev cilja - v praksi

## Načela zastavljanja ciljev (Ne razmišljaj - napiši!)

- ✓ Vodite evidenco, da ugotovite, kje ste
- ✓ Na papir zapišite cilje, ki jih želite doseči
- ✓ Bodite zelo natančni
- ✓ Postavite visoke, vendar dosegljive cilje za vznemirjenje ali izziv
- ✓ Postavite si dolgoročne cilje, da se izognete vsakodnevnim frustracijam



# SEZNAM "KAJ STORITI IN ČESA NE STORITI" PRI DOLOČANJU CILJA



- Vizualizirajte želeni rezultat
- Zapišite svoj potek ukrepanja v enostavni obliki korak za korakom, ki ga lahko preverite pri vsakem dosežku
- Ves čas tega procesa razmišljajte pozitivno
- Pri določanju ciljev bodite realistični
- Na cilj se odpravite z negativno naravnostjo
- Poskusite si zapomniti vse korake, saj boste večino pozabili
- Ne razmišljajte negativno
- Postavite si previsoke cilje, da bi jih lahko dosegli

# Modul 3 – OSEBNO ZAVEDANJE & OSEBNOSTNO UPRAVLJANJE

## **TEMA 2 - Samozavedanje**



# Samozavedanje: Kdo sem jaz?

Svoj obstoj običajno enačimo s položajem v družbi, prijatelji in družino, telesnimi potrebami in željami ter čustvenimi in intelektualnimi izrazi uma.

Lahko rečemo na primer: "Sem študent inženirstva, imam dva brata in sestro in živim v Mariboru. Le redko si vzamemo čas, da bi razmislili o resnični naravi svojega obstoja; da bi si zastavili vprašanje: "Kdo sem?,"

Pri **samozavedanju** gre za to, da se naučimo bolje razumeti, zakaj čutimo, kar čutimo, in zakaj se obnašamo na določen način. Ko začnete razumeti ta koncept, imate možnost in svobodo, da spremenite stvari v sebi in si ustvarite življenje, ki si ga želite.

**Samozavedanje** vključuje zavedanje različnih vidikov sebe, vključno z lastnostmi, vedenjem in občutki.

**V bistvu je to psihološko stanje**, v katerem je človek sam v središču pozornosti.

# Zavedanje & samozavedanje

## ZAVEDANJE

- Organizem se zaveda, če lahko uspešno obdeluje vhodne informacije iz okolja in se nanje prilagodljivo odziva.
- Pri tem je pomembna naslednja razlika: Človek lahko zaznava in obdeluje dražljaje iz okolja (npr. barvo, hrano), ne da bi se tega izrecno zavedal (zavest).

## SAMOZAVEDANJE

Samozavedanje se nanaša na sposobnost postati predmet lastne pozornosti. Človek se začne zavedati samega sebe, ko razmišlja o izkušnji zaznavanja in predelovanja dražljajev (npr. vidim modri predmet; jem hrano in je dobrega okusa).

# Funkcije samozavedanja

## SAMOREGULACIJA

Ena glavnih prilagoditvenih funkcij samozavedanja je samoregulacija, ki vključuje spreminjanje vedenja, upiranje skušnjavi, spreminjanje razpoloženja, izbiranje odziva med različnimi možnostmi in filtriranje nepomembnih informacij.



## TEORIJA UMA

Samozavedanje je povezano tudi z našo sposobnostjo uporabe teorije uma, ki je temeljna sestavina družbenega mišljenja.

Teorija uma predstavlja sposobnost pripisovanja duševnih stanj, kot so cilji, nameni, prepričanja, želje, misli in občutki, drugim (Gallagher in Frith, 2003).

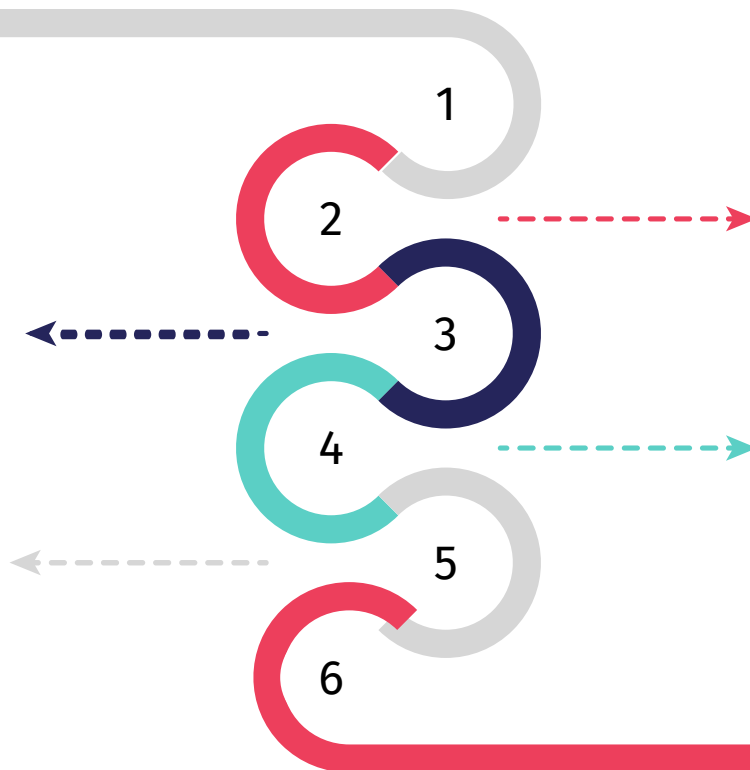
Prednosti tega načina razmišljanja so možnost predvidevanja vedenja drugih in na podlagi tega pomoč, izogibanje ali zavajanje drugih, če to narekujejo razmere.

# Prednosti samozavedanja

Izboljšanje spretnosti tako, da prepoznate, kaj počnete dobro in kaj morate izboljšati

Višja raven sreče z uskladitvijo svojih idealov z dejanji

Postanite lahko boljši vodja z razumevanjem, kako zaposleni zaznavajo vaše vedenje



Krepitev delovnih in osebnih odnosov z obvladovanjem čustev

Povečana motivacija za delo z iskanjem svojih resničnih strasti

Zmanjšanje stresa s prepoznavanjem čustev in zmanjšanjem nalog, v katerih ne uživate.

# Kako postati bolj samozavedan(1)

## 1. Vprašajte "Kaj?" namesto "Zakaj?,"

Ko ljudje ocenjujejo svoje trenutno stanje, čustva in okolje, se prepogosto vprašajo: "Zakaj?" Na primer: "Zakaj sem tako žalosten? Zakaj mi je šef dal to povratno informacijo? Zakaj moj projekt ne poteka tako, kot sem upal?,"

Visoko samozavedni ljudje se namesto vprašanja "Zakaj" raje vprašajo: "Kaj?" Vprašanja "Kaj" so produktivnejša in se osredotočajo na cilje in prihodnje naloge, ne pa na pretekle napake.

## 2. Preživite nekaj časa sami s sabo

Ni lahko razmišljati o sebi, ko pred vami brni TV, ko ste na večerji s prijatelji ali ko ste prilepljeni na telefon.

Zagotovite si prostor in čas, ki ju potrebujete za samorefleksijo, tako da se izogibate motečim dejavnikom. Poskusite porabiti čas za branje, pisanje, meditacijo ali druge samostojne dejavnosti, da se povežete s seboj. Poskusite si zagotoviti 30 mirnih minut na dan brez motenj.

# Kako postati bolj samozaveden (2)

## 3. Vadite čuječnost

Čuječnost vam omogoča, da ste povezani sami s seboj in opazujete svoje misli na način, ki ni pogojen z obsojanjem. Kaj je boljši način za samozavedanje kot to, da se brez obsojanja osredotočite nase?

Čuječnost vas prisili, da se namenoma osredotočite nase v sedanjem trenutku. Ko se boste naslednjič v službi počutili razočarane, s pomočjo čuječnosti preverite pri sebi katere misli se vam porajajo v glavi? Kako se počutite? Če boste dovolj prisotni, da boste prepoznali svoje misli, občutke in čustva, jih boste znali bolje razumeti.

## 4. Postanite boljši poslušalec in vprašajte za povratne informacije

Ko se naučite poslušati svoje prijatelje, sodelavce in vodje, ne da bi jih ocenjevali ali sodili, boste postali bolj empatični in boste bolje razumeli ljudi. Mimogrede, poslušati ni isto kot slišati - tako kot pri čuječnosti sta tudi pri poslušanju potrebna namen in nadzor.

Poslušanje pomembnih ljudi v vašem življenju vam mora dati pravi občutek o tem, kako vas dojemajo. Veščine poslušanja lahko prenesete tudi nase in bolje razumete svoje misli in čustva. Poslušanje drugih in sebe je ključnega pomena za samozavedanje.

# Ovire za samozavedanje

## Kaj je lahko ovira za samozavedanje

- Pomanjkanje pozornosti
- Miselna pristranskost
- Nepripravljenost poiskati povratne informacije
- Pristranskost do lastnih stališč
- Spominjanje sebe v nasprotju z izkušnjo sebe

# Pozitivno mišljenje v primerjavi z negativnim mišljenjem.

## Kaj je pozitivno mišljenje?

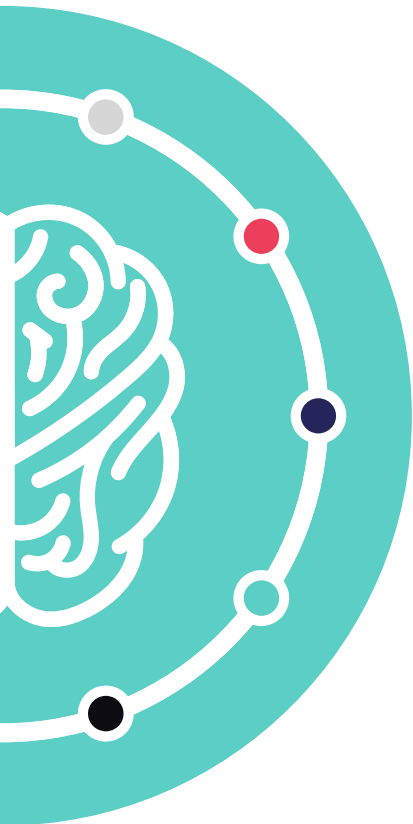
- Pozitivno mišljenje pomeni osredotočanja na dobro v vsaki situaciji.
- Pozitivno mišljenje predvideva srečo, veselje, zdravje in uspešen izid vsake situacije in dejanja.

## Kaj je negativno mišljenje ?

- Negativno mišljenje je miselni proces, pri katerem ljudje v vsem iščejo najslabše ali zmanjšujejo svoja pričakovanja z upoštevanjem najslabših možnih scenarijev.



# Kako pozitivnost vpliva na možgane?



Ko razmišljamo pozitivno, se v različnih situacijah počutimo dobro, in v lasni koži, to pa omogoča, da naše telo sprošča hormone kot so dopamin, serotonin in endorfini.

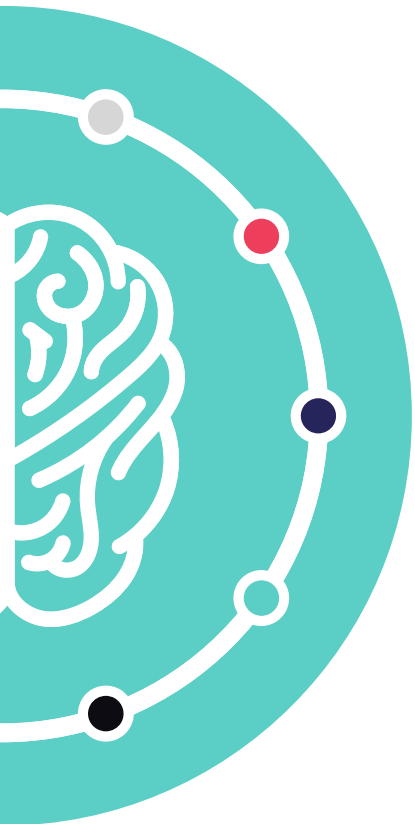
Vsaka misel, o kateri razmišljamo, vpliva na sproščanje kemikalij v možganih.

Ob pozitivnih mislih, ko se počutite srečno ali optimistično, se količina kortizola zmanjša, možgani pa proizvajajo serotonin, ki ustvarja občutek dobrega počutja.

Ko je raven serotonina normalna, se počutimo srečni, mirnejši, manj zaskrbljeni, bolj osredotočeni in čustveno stabilnejši.

Dopamin je tudi nevrottransmitter, ki pomaga nadzorovati možganski sistem nagrajevanja in center užitka.

# Znaki negativnega mišljenja



**Filtriranje:** Pretirano podarjanje negativnih vidikov situacije in zavračanje vseh pozitivnih vidikov

**Personalizacija:** Ko se zgodi kaj slabega, avtomatsko krivimo sebe

**Katastrofiziranje:** Avtomatsko predvidevanje najhujšega

**Polariziranje:** Na stvari gledamo kot na samo dobre ali samo slabe

**Posledice negativnega razmišljanja:** Kronična tesnoba, depresija, visok krvni tlak, motnje razpoloženja

# Krog pozitivnega mišljenja



# Koraki k pozitivnemu razmišljanju in vedenju

- **Določite področja, na katerih želite nekaj spremeniti:** najprej določite področja svojega življenja, o katerih običajno razmišljate negativno, naj bo to delo, vsakodnevna vožnja na delo ali odnos.
- **Preverite se:** Občasno se čez dan ustavite in ocenite to, o čem razmišljate.
- **Bodite odprti za humor:** Dovolite si nasmeh ali smeh, zlasti v težkih trenutkih.
- **Upoštevajte zdrav življenjski slog:** Večino dni v tednu telovadite.
- **Obdajte se s pozitivnimi ljudmi:** Poskrbite, da bodo ljudje v vašem življenju pozitivni in vam nudili koristne nasvete ter povratne informacije.
- **Vadite pozitiven samogovor:** Bodite nežni in spodbudni do sebe.

# Modul 3 – OSEBNO ZAVEDANJE & OSEBNOSTNO UPRAVLJANJE

## **Tema 3 - Obvladovanje stresa**

# Kaj je obvladovanje stresa?

Besedo **stres** je leta 1956 uporabil Hans Selye za opis pritiska ki ga človek doživlja zaradi življenjskih zahtev. Te zahteve se imenujejo stresorji. **Stres je lahko pozitiven ali negativen.**

Stresorji vključujejo različne življenjske dogodke, fizične dejavnike (npr.: mraz, lakota, krvavitev, bolečina), okoljske razmere in intimne misli.

- Stres je napetost, napor ali pritisk zaradi situacije, ki od nas zahteva, da se prilagodimo ali razvijemo in uporabimo nove spretnosti obvladovanja situacije.

Obstaja veliko **virov stresa**, ki jih v grobem razvrščamo v naslednje skupine:

**Notranji stresorji:** izvirajo iz posameznika, npr. rak, občutek depresije.

**Zunanji stresorji:** izvirajo zunaj posameznika, npr. selitev v drugo mesto, smrt v družini.

**Razvojni stresorji:** pojavijo se v predvidljivih obdobjih v posameznikovem življenju, npr. otrok-začetek šolanja.

**Situacijski stresorji:** so nepredvidljivi in se pojavijo kadar koli v življenju. Lahko so pozitivni ali negativni, npr. smrt družinskega člana, poroka/razveza.

# Kazalniki stresa

Stres je lahko fiziološki, psihološki in kognitivni:

## Fiziološki kazalniki:

- Fiziološki znaki in simptomi stresa so posledica aktivacije simpatičnega in neuroendokrinega sistema telesa - zenice se razširijo, da se poveča vidna zaznava, poveča se proizvodnja znoja.
- Povečata se srčni utrip , koža je zaradi zožitve perifernih krvnih žil bledikava, usta so lahko suha.

## Psihološki kazalniki:

- Tesnoba, strah, jeza, depresija in nezavedni obrambni mehanizem ega.
- Anksioznost: stanje duševnega nemira, strahu, bojazni ali občutka nemoči. Doživljamo jo lahko na zavestni, podzavestni ali nezavedni ravni.
- Strah: je čustvo/občutek strahu, ki ga vzbuja grozeča ali navidezna nevarnost, bolečina ali grožnja.
- Depresija: Depresija: je skrajni občutek žalosti, obupa, pomanjkanja vrednosti ali praznine.
- Nezavedni obrambni mehanizem ega: psihološki prilagoditveni mehanizem, ki se razvije, ko se osebnost poskuša braniti in ublažiti notranje napetosti.

# Obvladovanje stresa & tehnike obvladovanja stresa

## Obvladovanje stresa

vključuje obvladovanje in zmanjševanje napetosti s pomočjo čustvenih in telesnih sprememb. Od stopnje stresa in želje po spremembah je odvisno, koliko sprememb se bo zgodilo.

## Tehnike obvladovanja stresa

Tehnike obvladovanja stresa lahko razdelimo v dve kategoriji: na težave osredotočeno obvladovanje in obvladovanje, usmerjeno v čustva. V osnovi so strategije spoprijemanja, ki so osredotočene na problem (ali rešitve), namenjene odpravljanju virov stresa ali delu s samimi stresorji.

Tehnike obvladovanja, ki se osredotočajo na čustva pa pomagajo, da se manj čustveno odzivamo na stresorje s katerimi se soočamo. Spremenijo način, kako doživljamo stresne situacije, tako da te na nas vplivajo drugače.



# Tehnike obvladovanja stresa - MEDITACIJA

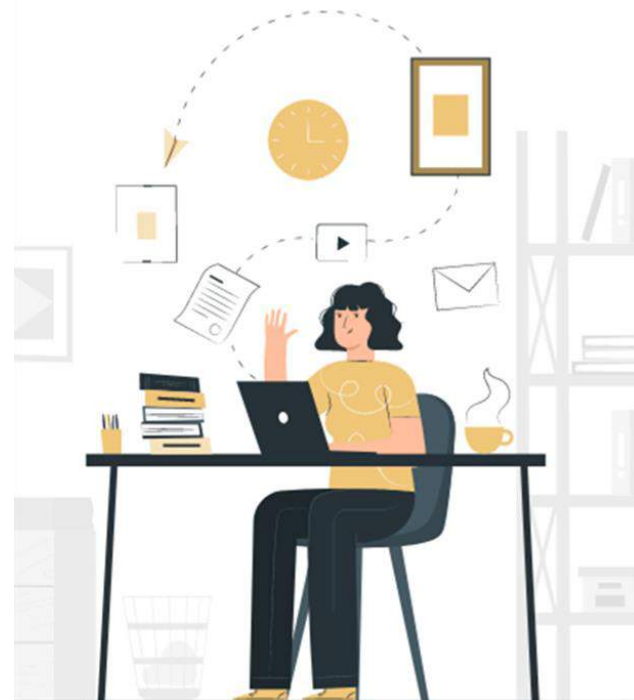
Meditacija vam lahko pomaga, da se ločite od svojih misli, ko se odzivate na stres. Tako lahko naredite korak proč in izberete odziv, namesto da bi se odzvali zaradi panike ali strahu. Meditacija omogoča tudi sprostitev telesa, kar lahko prav tako spremeni vaš odziv na stres. Tisti, ki meditirajo, se običajno tudi manj odzivajo na stres, zato se je vredno potruditi in meditacijo izvajati.



# Tehnike za obvladovanje stresa – PISANJE DNEVNIKA

Pisanje dnevnika vam omogoča obvladovanje čustev na več načinov. Ponudi lahko čustveni „ventil“ za stresna čustva. Prav tako vam lahko omogoči, da si zamislite rešitve za težave, s katerimi se soočate.

Pisanje dnevnika pomaga tudi pri razvijanju pozitivnejših čustev, kar vam lahko pomaga, da se počutite manj pod stresom. Poleg tega prinaša tudi druge koristi za dobro počutje in obvladovanje stresa, zato je odlična tehnika obvladovanja čustev.



# Tehnike obvladovanja stresa - PREOBLIKOVANJE

Miselno preoblikovanje vam omogoča, da spremenite svoj pogled na težavo, kar lahko dejansko vpliva na to, ali vam bo soočanje s težavo povzročilo stres ali ne.

Pri tehnikah preoblikovanja ne gre za to, da bi se "izognili stresu" ali se pretvarjali, da stresorji ne obstajajo; gre bolj za videnje rešitev, koristi in novih možnosti.



# Tehnike obvladovanja stresa - POZITIVNO MIŠLJENJE

Optimizem vključuje posebne načine dojemanja težav - načine, ki povečujejo vašo moč v dani situaciji in ohranjajo stik z vašimi možnostmi. Oboje lahko zmanjša vaše doživljanje stresa in vam pomaga, da se počutite močnejše v situacijah, ki bi bile sicer lahko pretežke za vas .



# Informacije za projekt SoSocial:

Facebook: Project: SoSocial - Socialization of risk groups through education

[www.sosocial-project.eu](http://www.sosocial-project.eu)

email: [sosocial-project@abv.bg](mailto:sosocial-project@abv.bg)



**Co-funded by  
the European Union**

This project has been funded with support from the European Commission – application number 2022-2-BG01-KA210-ADU-000095493. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

# KVIZ O ŽIVLJENJSKIH SPRETNOSTIH: MODUL 3

## **1. Kaj je zastavljanje ciljev?**

- A- Naključna želja ali hotenje.
- B- Postopek določanja posebnih ciljev in oblikovanja načrta za njihovo doseganje.
- C- oblika sanjarjenja brez ukrepanja.
- D- Sledenje ciljem nekoga drugega.

## **2. Kaj je specifični cilj?**

- A- Cilj, ki ga je enostavno doseči.
- B- Cilj z jasno opredeljenim rezultatom.
- C- Cilj, ki nima časovnega okvira.
- D- Cilj, ki za posameznika nima nobenega pomena.

# **KVIZ O ŽIVLJENJSKIH SPRETNOSTIH: MODUL 3**

**3. Kako lahko zastavljanje ciljev prispeva k osebnemu razvoju?**

A- Z izogibanjem izzivom.

B- Z določanjem naključnih ciljev.

C- S spodbujanjem osebnega razvoja in razvoja spretnosti.

D- Z doseganjem vseh ciljev naenkrat.

**4. Če želite kar najbolje obvladati neizogibne spremembe, preložite druge nenujne spremembe , ki povzročajo negativne napetosti. Navedite Resnično ali napačno.**

A- Resnično

B- Napačno

# **KVIZ O ŽIVLJENJSKIH SPRETNOSTIH: MODUL 3**

**5. Kakšen je najboljši način, kako se spoprijeti z zahtevami drugih, ki so nerealne in imajo nizko osebno ali družinsko vrednost?**

- A- Naredite zahtevano, da se izognete prepiru.
- B- Naučite se reči "ne".
- C- Izmislite si izgovor.

**6. Kadar se zdi, da je naloga preobsežna, je najbolje, da:**

- A- Odložite na pozneje.
- B- Razdelite jo na manjše dele.
- C- Izogibajte se nalogi



# **KVIZ O ŽIVLJENJSKIH SPRETNOSTIH: MODUL 3**

**7. Pri neaktivnih ljudeh je dvakrat večja verjetnost, da bodo pod stresom.**

A- Resnično

B- Neresnično

**8. Asertivnost lahko pomaga pri obvladovanju stresa. Izberite pristope, ki spodbujajo asertivnost.**

A- Zvestno se potrudite pozdraviti druge in jih poklicati po imenu.

B- Med pogovorom se izogibajte očesnemu stiku.

C- Izogibajte se izražanju mnenj ali čustev.

D- Ne strinjate se z drugimi, kadar imajo nasprotna stališča.

E- Prevezemite pobudo za novo vedenje ali učenje nove aktivnosti.

# **KVIZ O ŽIVLJENJSKIH SPRETNOSTIH: MODUL 3**

**9. Tehnike obvladovanja stresa se uporabljajo za ljudi, ki ...**

- A- V njihovem življenju se je zgodila nepričakovana sprememba.
- B- Izrazite bolezen/bolezni
- C- so zdravi in nimajo znakov bolezni

**10. Dober način za preprečevanje stresa je:**

- A- Dovolj spanja
- B- Ustrezna prehrana
- C- Pitje pijač z visoko vsebnostjo kofeina
- D- Vzemite si čas za sprostitev

# Rešitve kviza modula 3:

1 - B

2 - B

3 - C

4 - A

5 - B

6 - B

7 - A

8 - A, D, E

9 - A, B, C

10 - A, B, D