The background of the slide features a photograph of several people sitting around a wooden table in a meeting or workshop setting. One person in the foreground is writing in a notebook. A large, semi-transparent white triangle is overlaid on the right side of the image, containing the title text.

IZAZOVI I PROMJENE KAO NAČIN OSOBNOG I PROFESIONALNOG NAPRETKA



Dr. sc. Anita Dučkić Sertić, univ.spec.act.soc.,
dipl.cath.,logoterapeut

Voditeljica Centra za promicanje dobrobiti
ranjivih osoba HKS-a

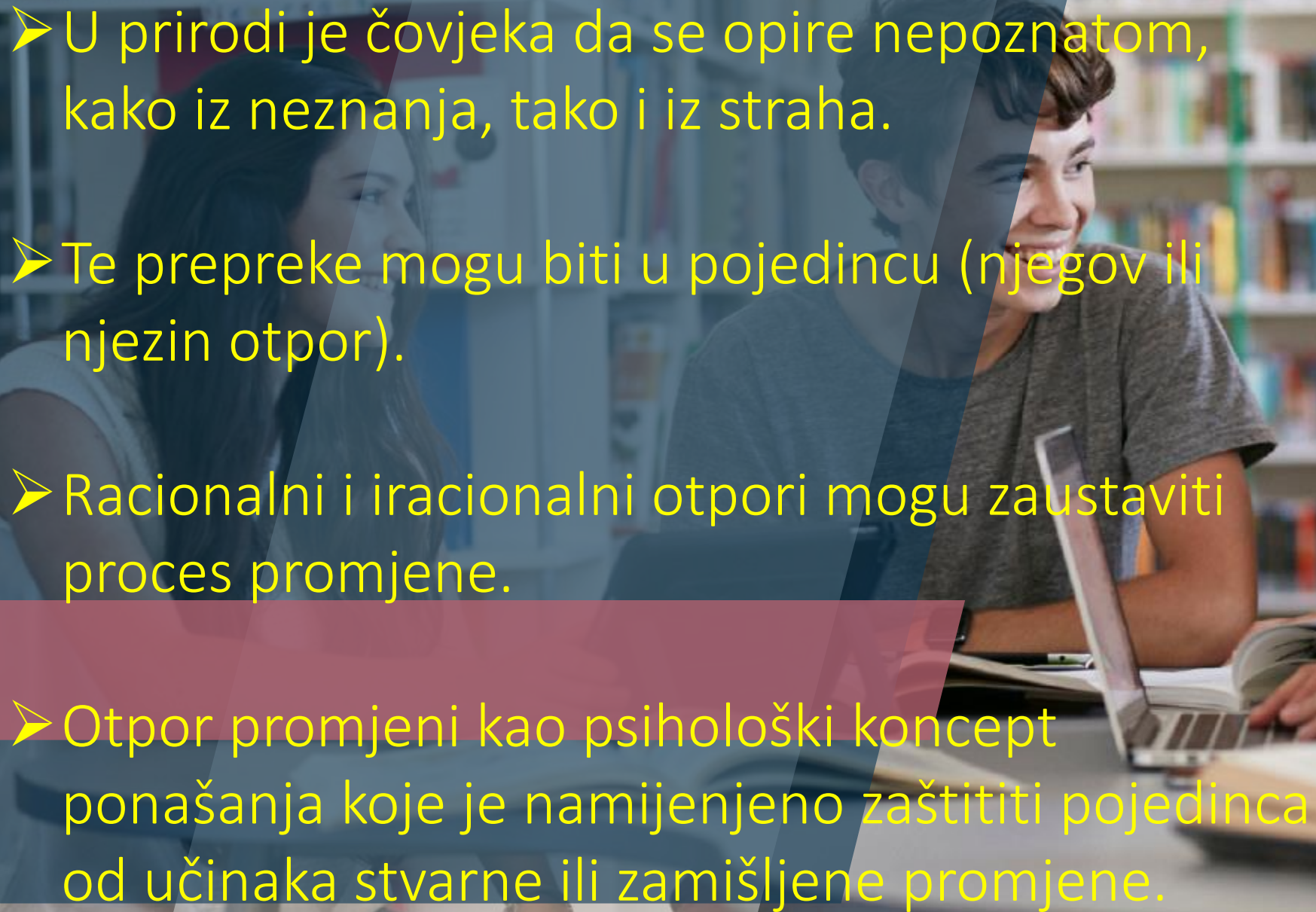
Gdje se vidim u sljedećih pet godina?

PROMJENA

„...Jedina konstanta koja nas okružuje u privatnom i poslovnom aspektu...”

Poslovni aspekt: *ljudi se boje promjena jer se brinu da ne mogu razviti potrebne vještine i sposobnosti.*

- Što je promjena brža i veća, ljudima se teže miriti s njom.
- Opiranje gubitku statusa, gubitku plaće ili gubitku udobnosti, nije isto što i otpor promjeni.
- ● ● ●
- Opiranje promjenama uzrokuje sve vrste neproduktivnih radnji unutar organizacija/institucija.

- 
- A photograph of four students in a library setting. They are gathered around a table, looking at a laptop and some papers. The background shows bookshelves filled with books. The image is overlaid with semi-transparent colored shapes (blue and purple) that serve as a background for the text.
- U prirodi je čovjeka da se opire nepoznatom, kako iz neznanja, tako i iz straha.
 - Te prepreke mogu biti u pojedincu (njegov ili njezin otpor).
 - Racionalni i iracionalni otpori mogu zaustaviti proces promjene.
 - Otpor promjeni kao psihološki koncept ponašanja koje je namijenjeno zaštititi pojedinca od učinaka stvarne ili zamišljene promjene.

Što uzrokuje zasićenost promjenama?



Umor



Izgaranje

Rješenje= emocionalna regulacija i traženje podrške



- ✓ *Sudjelovanje* kao učinkovito sredstvo u suočavanju s vlastitim otporom prema nekoj promjeni ili izazovu.
- ✓ Važno prepoznati intrinzičnu motivaciju koja omogućava rast i razvoj kroz promjenu i izazov te razvoj otpornosti kao sposobnosti u nadilaženju izazova i uspješnom suočavanju s istim.
- ✓ Pojedinaac treba shvatiti: *tko, što, zašto, kada i gdje* je promjena ili izazov.
- ✓ Kad shvati i razumije prihvatit će sudjelovanje u promjeni.


Strategije za prevladavanje otpora promjenama

1. Komunikacija i obrazovanje (strah od nepoznatog i nerazumijevanje zašto je promjena potrebna)
2. Podrška (potpora koja je potrebna za razvijanje novih vještina)
3. Prisila (prisilno prihvaćanje promjene)
4. Postavljanje izazova i ciljeva
5. Ostati pozitivan






- Otpor promjenama nalazi se u pojedincu, može se naći i negdje drugdje u sustavu.
- potrebna dvosmjerna komunikacija(pojedinac i sustav) kako bi se smanjio otpor promjenama.
- Važno je omogućiti pojedincu da oblikuje promjenu tako da je osjeća svojom.
- Otpor promjenama prirodan je proces i treba ga očekivati kod onih na koje promjena utječe.



*„...Život ima
svoje uspone i
padove.”*

Upravljam li uspješno vlastitim
životom ili ga prepuštam slučaju?



- Život bez izazova- dosadan i frustrirajući.
- Izazovi- ključni čimbenici za poboljšanje sebe i pomicanja granica na sljedeću razinu. 
- Izazovi- ljestve do samootkrivenja, rasta i uspjeha.
- Postavljati sebi izazove- definirati svoje profesionalne i osobne prioritete.
- Izazovi potiču kreativnost, produktivnost i pružaju osjećaj zadovoljstva.



Rast kao čimbenik osobnog i profesionalnog napretka

- Rast- napetost između otpora i promjene.
- Svladavanje novih vještina.
- Prihvatanje izazova.
- Nastojanje da budemo bolji osobno i profesionalno.
- Uspostavljanje ravnoteže između dosade i izgaranja.




Koliko mi rad pruža priliku da mogu učiti i rasti što rezultira osobnim napretkom?

Rast- napredak (promaknuće; veća naknada)

- ✓ Što trebam početi raditi?
- ✓ Što trebam prestati raditi?
- ✓ Što mi je potrebno za nastavak?





Otpornost kao
sposobnost
uspješnog
suočavanja s
izazovima

- Otpornost- sposobnost suočavanja s izazovima, krizama i promjenama.
- U otpornosti dolaze do izražaja postojeće i potencijalne sposobnosti u jačanju kapaciteta s nošenjem u kriznim i izazovnim situacijama.





- „kapacitet obnavljanja osobnih snaga i individualnih sposobnosti nakon određenih životnih nevolja, a ujedno i proces unutarnjeg, osobnog uzdizanja i napredovanja u nošenju s kriznim situacijama i izazovima” (Berc, 2009:51).
- Razvoj otpornosti očituje se u adaptacijskom procesu: održavanje unutarnje i vanjske ravnoteže u vrijeme izazova, ranjivosti i traume.



- ❖ Otpornost-dinamični proces koji obuhvaća pozitivne adaptacije
- ❖ Sposobnost očuvanja mentalnog zdravlja



- ❖ Unutarnje snage pojedinca koje se očituju u ispravnom vrednovanju samoga sebe (samopotvrđivanje i samopoštovanje) i smislenosti vlastitog života.
- ❖ Socijalne vještine pojedinca- kreativnost; komunikacija i smisao za humor.
- ❖ Aktivan proces rasta i izdržljivosti kao odgovor na izazov.



spiritual

emotional

PERSONAL
DEVELOPMENT

social

mental

physical



ZAKLJUČNO

„Nije bitno ono što vam se dogodilo, već način na koji se s tim nosite“

Afirmirajuće snage pojedinca pomažu da usred promjena i izazova aktivno pristupi rješavanju problema i da time nadvladava nemoć i očaj.





HVALA NA PAŽNJI! 😊

