



# USING LEADERSHIP STRATEGIES LIKE A PRO



STRESSLESS



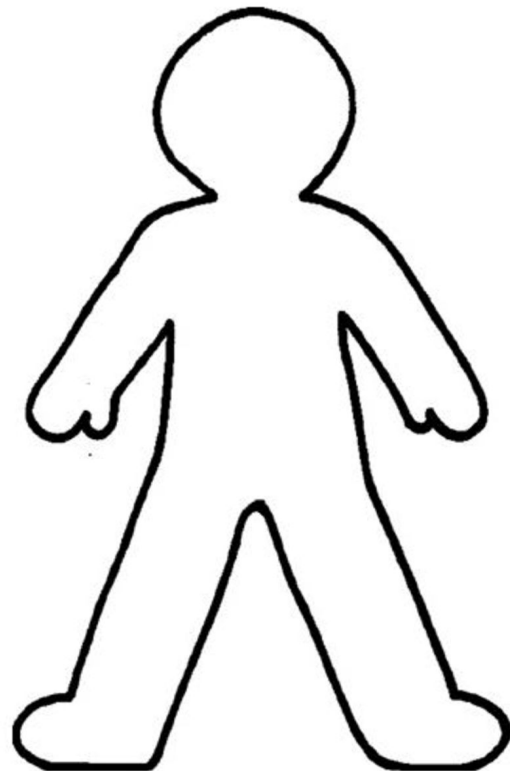
## OSNOVNE EMOCIJE:

RADOST

TUGA

STRAH

LJUTNJA





# ZADATAK KARTICE



<b>EMOCIJE</b>
<b>RADOST</b>
<b>ANKSIOZNOST</b>
<b>DEPRESIJA</b>
<b>BIJES</b>
<b>MANIJA</b>
<b>STRAH</b>
<b>TUGA</b>
<b>LJUTNJA</b>



**POMAŽUĆE EMOCIJE**

RADOST

TUGA

STRAH

LJUTNJA

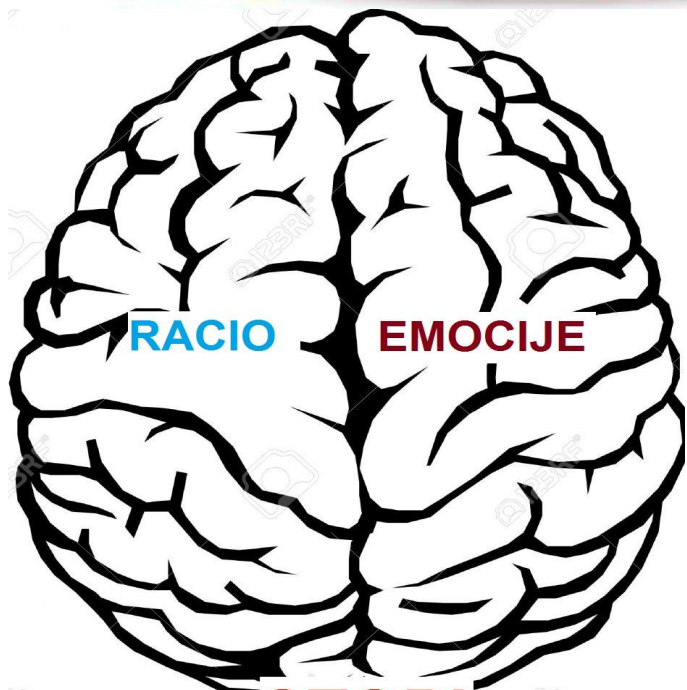
**ODMAŽUĆE EMOCIJE**

MANIJA

DEPRESIJA

ANKSIOZNOST

BIJES



**STOP!**

DOGAĐAJ

1. KORAK -  
*PREPOZNAVANJE/IMENOVANJE  
EMOCIJA*
2. KORAK - *STOP*
3. KORAK - *REFRAMING*



## DOGAĐAJ

Prosuli ste kafu na sebe danas 3. put

1. KORAK (PREPOZNATI/IMENOVATI EMOCIJU)  
POMAŽUĆA/ODMAŽUĆA

2. KORAK (STOP)

3. KORAK (REFRAMING) OSTVARENJE CILJA?



# ZADATAK

## **EMOCIJE I LIDERSTVO?**

*“DON'T MAKE A PERMANENT  
DECISION FOR YOUR  
TEMPORARY EMOTION.”*







by LINKgroup

**Center for Career Development**

# UPRAVLJANJE STRESOM

IZVOR STRESA?

SITUACIONI vs. HRONIČNI STRES

VAŽNOST STRESS MANAGEMENTA



by LINKgroup

**Center for Career Development**

# TEHNIKA MIŠIĆNE RELAKSACIJE



## MOTIVACIJA I LIDERSTVO

Šta te pokreće?

Kako to znaš?

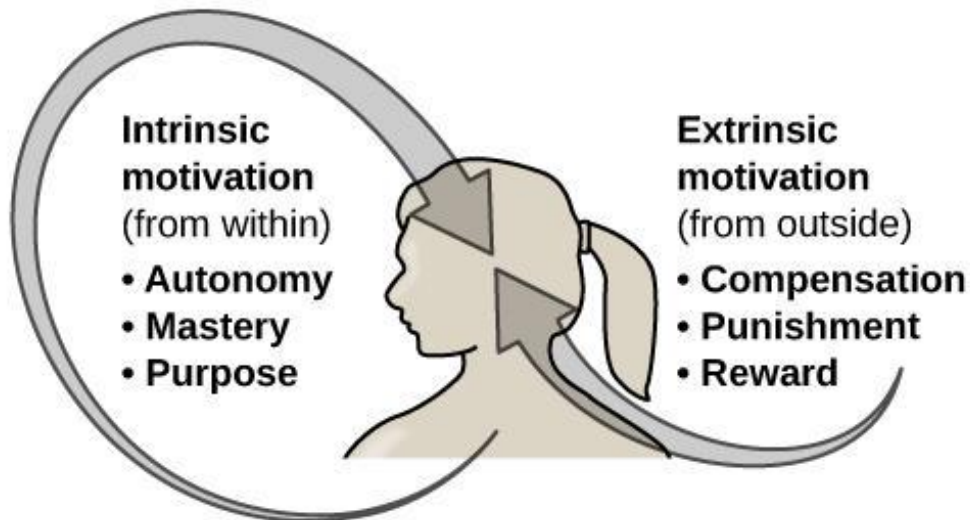




## MOTIVACIJA I LIDERSTVO

Unutrašnja motivacija

Spoljašnja motivacija





# MekKlilendova teorija motivacije

1. Uspjeh
2. Pripadnost
3. Moć

McClelland's  
Motivational Needs

