



Postanite idealan zaposleni 2

Vanja Miajlović

Da ponovimo...

- [The way we think about work is broken](#)





Center for Career Development

by LINKgroup

S

M

A

R

T



Specific



Measurable



Attainable



Relevant



Time Based

Povezanost s ciljem

- Količina **energije** odvojena za zadatak zavisice i od **želje** da se postigne **cilj** i dobije **nagrada**, ali i od **simboličkog** značenja cilja i pratećeg psihičkog **zadovoljstva**
- Ako je raskorak između **realističnih** i **simboličkih** aspekata suviše **veliki**, dolazi do gubitka **interesa** i **podsticaja** za rad





Raspodela mentalnih kapaciteta

- **Okupiranost** zadatkom određena je procenom **veliĉine** zadatka, intenzitetom **psihiĉke investicije** i koliĉinom **ambivalencije**
- **Idealizacija** umanjuje procenu / doživljaj zadatka kao **progoniteljskog** moŹe preuveličati težinu zadatka
- Što je jaĉa **ljubav** prema realnom i simboliĉnom cilju, **više energije** će se uložiti u zadatak



Mentalna šema cilja

- Predstava kompletnog **objekta** i **sredstava**
- Kombinacija **konceptata**, **hipoteza** i radnih **pojmov** ili **slutnji** („Imam neki plan kako bih to uradio/la“) – svesno
- Konstelacija **ideja**, **osećanja** i **fantazija** koja usmerava **ponašanje** ka **rešavanju** problema („Osećam kako bih to uradio/la“) – nesvesno
- Ako je **ambivalencija** prema zadatku mala, onda je veća **ego-snaga**, **fokusiranje** i **napor** uloženi u zadatak



Analiza i skeniranje cilja

1. Proces primene svesnih **znanja** i nesvesnih **osećanja**, kroz **iskustvo** i **intuiciju**
2. Proces **pregledanja** i **razmatranja** selekcionisanog materijala
 - Dovodjenje nesvesnog u svest
 - Ako je **nesvesno dostupno**, osoba će imati doživljaj da **radi lako**, da joj ideje „dolaze same po sebi“.

Grupisanje, povezivanje i sinteza

- Okupljanje elemenata
- Mentalno **isprobavanje** (uklapanje u praznine u šemi)
- **Zadržavanje** odgovarajućih elemenata
- Osećanje: **uvid**





Odluka i akcija

- Primena **objekta** iz mentalne **šeme** sa značajnim upošljavanjem **resursa**
- **Rezultat**: uspeh ili traćenje resursa (odluka na **testu realnosti**)
- **Suočavanje** s rezultatima odluke (najveća anksioznost)
- **Samoptuživanje** ili **odbrana** od samokritika projekcijom na druge
- Opsesivna **neodlučnost** i paraliza akcije
- Bezbrizna i grandiozna „**odlučnost**“, zasnovana na magičnim onipotentnim fantazijama i zanemarivanju rezultata



Center for Career Development

by LINKgroup



Upravljanje emocijama





Zdrave i nezdrave emocije

- Kognitivne posledice zdravih osećanja u skladu su s **realnošću**, a tendencije za akciju su **funkcionalne**
- Jači simptomi i veći stepen onesposobljenosti pokazatelji su nezdrave emocije

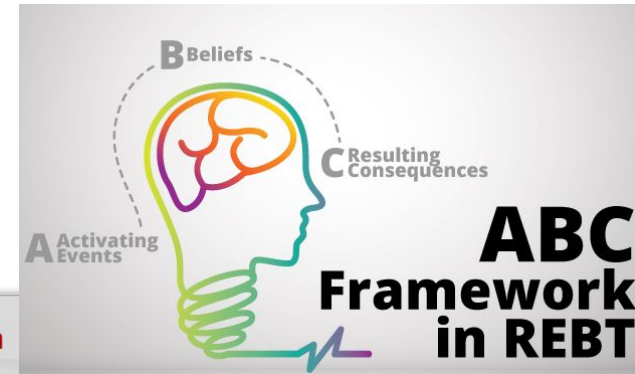


- nezdrav **bes** / zdrava **ljutnja** – frustracija, drugi krše **lična pravila**, pretnja samopoštovanju
- nezdrava **zavist** / zdrava **zavist** – druga osoba **poseduje** ili uživa u nečemu što **želimo**, ali **nemamo**
- nezdrava **anksioznost** / zdrava **zabrinutost** – pretnja / opasnost
- **povređenost** / **razočaranje** – nezaslužan tretman

ABC model

- **A** – aktivirajući događaj (kritički događaj koji pokreće naše misli, npr. Smanjena mi je plata.)
- **B** – uverenja
 - **racionalna** (npr. Imao/la sam previše bolovanja, koja i nisam morao/la da otvorim, i probijenih rokova.)
 - **iracionalna** (rigidna, određujuća, definišuća i sputavajuća u ostvarivanju ciljeva); zahtevi prema sebi / drugima / svetu (npr. Prespor/a sam na poslu... / Šef mi je davao preobimne projekte i kratke rokove.)

- **C** – posledice određenih uverenja o određenim kritičnim događajima
 - **Emocionalne** – zdrave i nezdrave emocije
 - **Bihevioralne** – stvarna akcija / tendencija za akciju
 - **Kognitivne** – inferencija, interpretacija, iskrivljeni zaključak



Životna kategorija: **Profesionalno**

- *U stvarnosti je moja ocena za ovu životnu kategoriju*
()



Hvala na pažnji i učešću

