



**LINK** *Mentorship*  
SUPPORT PROGRAM

# **SAMOPOUZDANJE – KAKO GA STEĆI I ODRŽATI**

Juni 2014.

# SAMOPOUZDANJE

- Samopouzdanje je vera u sebe, svoje kvalitete i sposobnosti.
- Ono u značajnoj meri određuje kvalitet našeg života, uspeh na poslu, prijateljske i porodične odnose.
- Ipak, samopouzdanje je promenjiva kategorija, ono se menja tokom života uslovljeno različitim životnim prilikama.

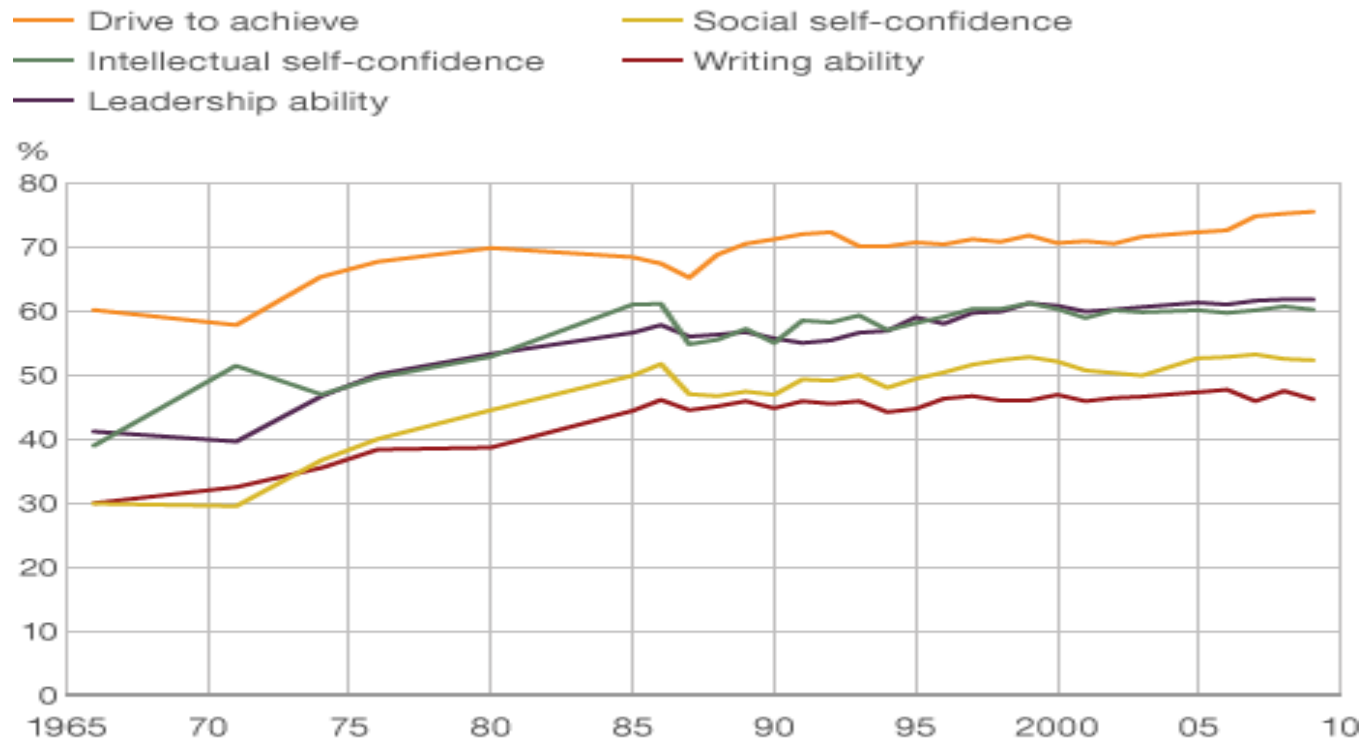


# ZLATNA VUNA



# ISTRAŽIVANJE

## American students who rate their abilities above average



Source: Analysis by Twenge, Campbell and Gentile based on the American Freshman Survey

# ZBOG ČEGA SE GUBI SAMOPOUZDANJE

- Zbog ličnih i profesionalnih neuspeha
- Zbog nezadovoljstva fizičkim izgledom
- Zbog nesigurnosti u sebe i svoje kvalitete
- Zbog napuštanja od strane partnera ili prijatelja
- Zbog promene mesta boravka
- Zbog promene ili gubitka posla
- Zbog toga što mislimo da su drugi bolji od nas
- Zbog toga što mislimo da je drugima lakše nego nama
- Zbog toga što nam se desi život....

# ŠTA JE POSLEDICA GUBITKA SAMOPOUZDANJA

Nesigurnost

Strah

Izolacija

Povlačenje u sebe

Stvaranje novog  
sveta daleko od  
onog koji nas  
uznemirava

# KAKO POKAZUJEMO SAMOPOUZDANJE





SAMOPOUZDANE OSOBE	OSOBE BEZ SAMOPOUZDANJA
Rade šta veruju da je ispravno, čak i kada ih drugu kritikuju	Vode svoje ponašanje prema onome šta drugi ljudi misle o tome
Spremni su da preuzmu rizik i da odu dalje kako bi dostigli svoje ciljeve	Ostaju u svojoj zoni komfora, bez želje i hrabrosti da preuzmu rizik
Prihvataju svoje greške i uče iz njih	Rade naporno da isprave svoje greške, nadajući se da ih niko neće primetiti
Čekaju da im drugi čestitaju i prepoznaju njihova dostignuća	Potenciraju na svojim vrlinama što je više moguće i govore ih što većem broju ljudi
Prihvataju komplimente sa zahvalnošću : “ Hvala veoma sam naporno radio/la na tome, drago mi je što ste to prepoznali”	Odbijaju komplimente rečima “ Nije to ništa , zaista, svako bi mogao to da uradi “

# SAMOPOUZDANJE

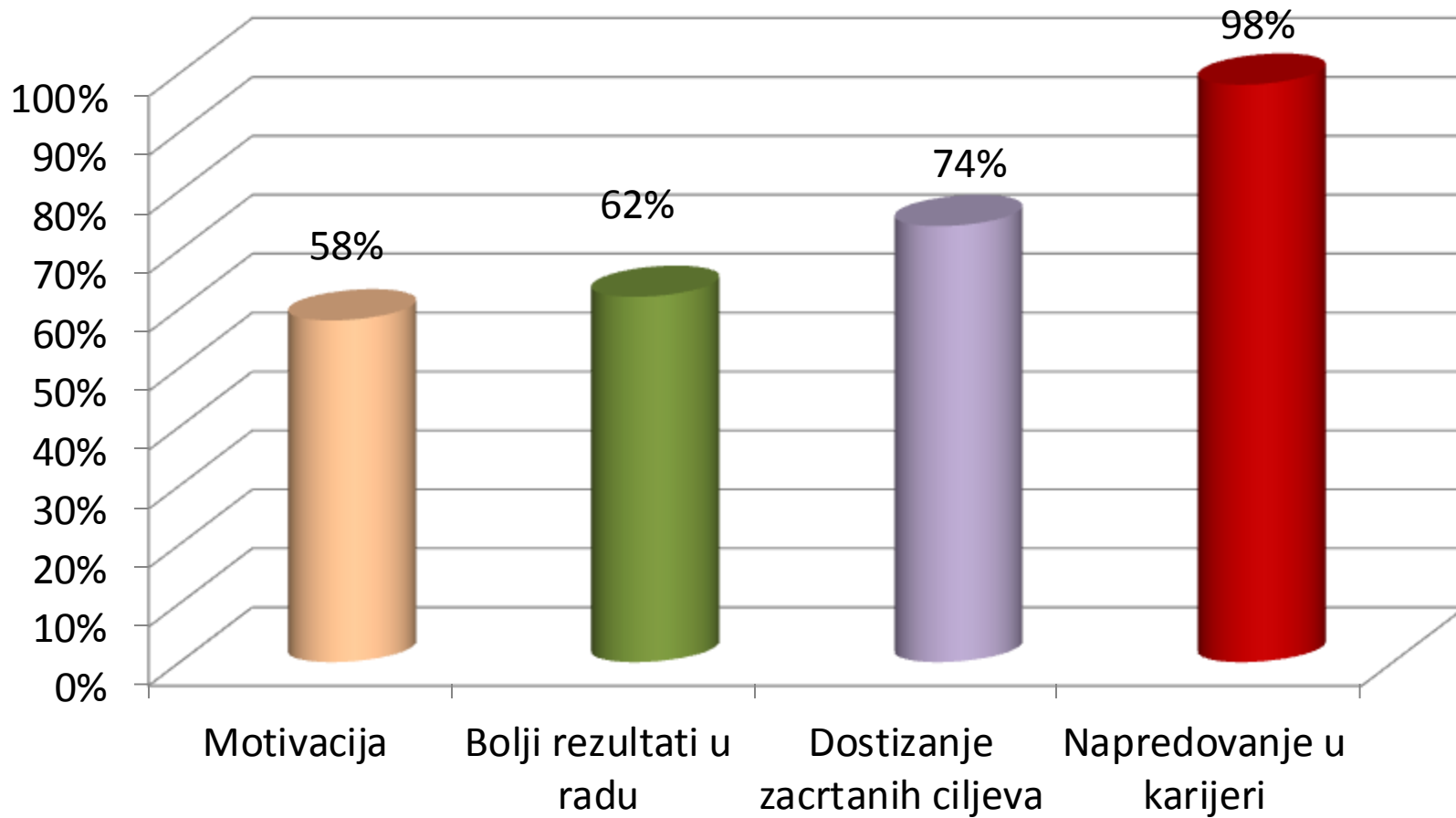
SAMOPROCENA

AFIRMACIJA

POZITIVNO RAZMIŠLJANJE

LIČNA EFIKASNOST

**RAD, UNAPREĐIVANJE  
I SVESNOST SVOJIH KOMPETENCIJA**



# DAN



# **KAKO DO SAMOPOUZDANJA**

**korak po korak ....**

KORAK 1

# **PRIPREMA ZA PUTOVANJE**

Pogledajte iza sebe i  
vidite šta ste sve postigli  
do sada u životu !

**Zadatak** : napišite listu od  
10 vaših ličnih i  
profesionalnih uspeha



Mislite o svojim  
snagama i  
prednostima!

**Zadatak:** popunite  
ličnu SWOT  
analizu

SNAGE	SLABOSTI
MOGUĆNOSTI	PRETNJE



Mislite o tome šta vam je zaista važno i šta želite da postignete. Postavite ciljeve tako da iskoristite svoje snage, minimizirate slabosti, iskoristite mogućnosti i kontrolišete i izbegnete pretnje

**Zadatak** : Life Plan  
Workbook

	Šta mi je zaista važno u životu
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Cilj	Kako ću ga postići

“ Namestite “ svoj mozak i razmišljanja i usmerite ih na uspeh. Zaustavite negativne i opstruirajuće misli, koje vam uništavaju samopouzdanje. Potpuno se usredsredite na ono šta želite da postignete.

**Zadatak:** Zažmurite i tri minuta intenzivno zamišljajte sliku kako dostižete vaš glavni cilj



Obećajte sebi uspeh!  
Obećajte sebi da ćete dati  
sve od sebe kako biste  
dostigli vaš cilj. Obećajte  
da ćete uložiti koliko god  
napora je potrebno kako  
biste dostigli cilj!

Obećajte i krenite na  
put...uspeha!



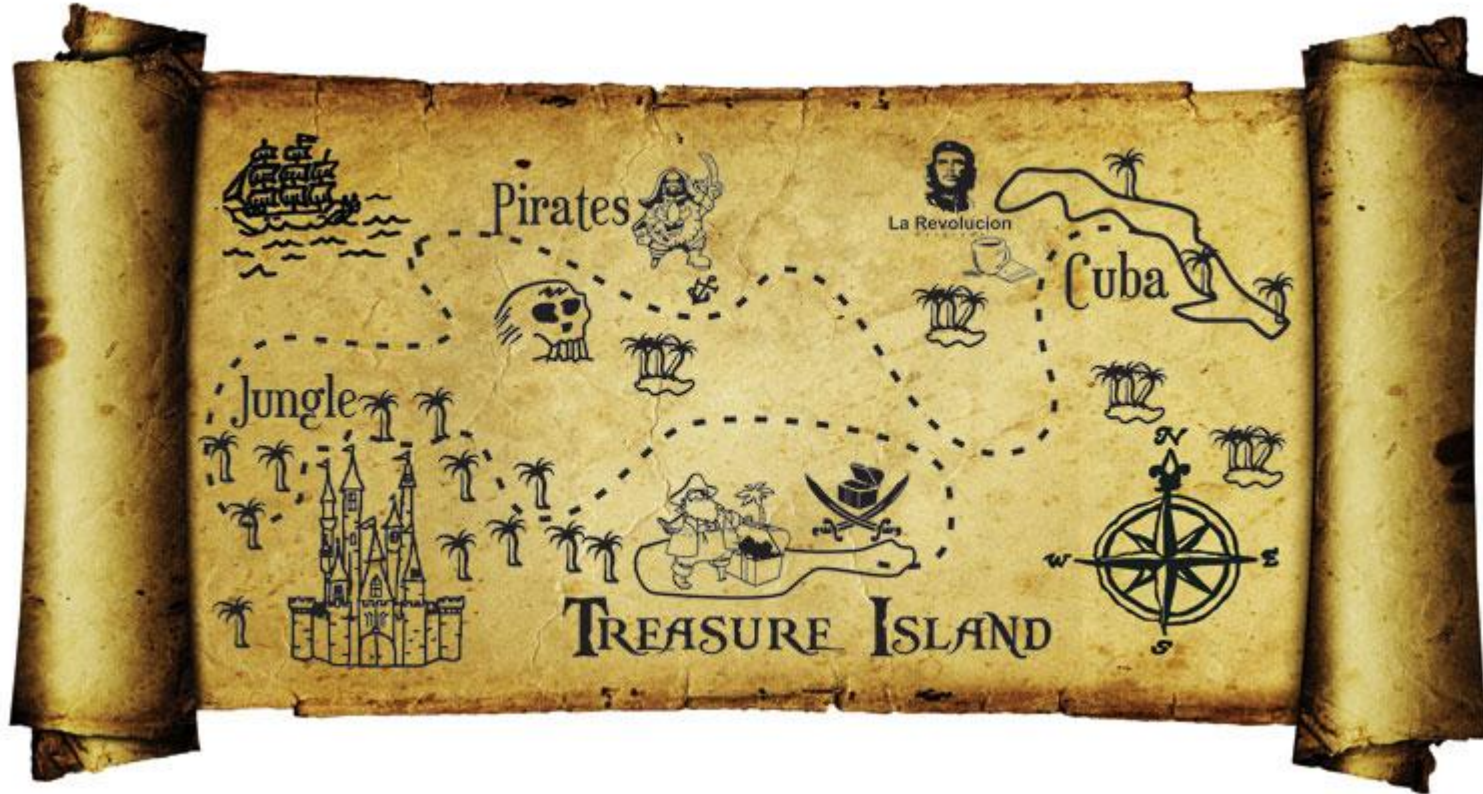
**Važno:** da biste postigli svoj cilj do samopouzdanja koje je neophodno za uspeh, važno je da najpre krenete malim, jednostavnim koracima čija uspešna realizacija će vam ulivati dodatno samopouzdanje.

Korak 2

## **POLAZAK NA PUT**

1. Razvijte neophodna znanja i veštine koja su vam neophodna kako biste dostigli svoj cilj. Učite od drugih, ali obavezno učite od boljih!
2. Fokusirajte se na jednostavne korake . Nemojte sve analizirati i tražiti da bude perfektno. Uživajte što radite jednostavne stvari koje završavate uspešno i dobro!
3. Definišite male ciljeve i dostižite ih. Steći će te naviku da dobijate, da ste uspešni i dobri u onome što radite. Obavezno proslavite svaki svoj mali uspeh i nagradite sebe. Vremenom usložnjavajte ciljeve, ali polako i bez preskakanja koraka.
4. Nastavite da radite na sebi i svojoj motivaciji. Pokušajte da vizuelizujete svoj uspeh!

# MAPA SA BLAGOM




Cilj	Rezultat

Korak 3

**UBRZAJTE KA USPEHU**



- U ovom koraku vi ste podigli svoje samopouzdanje i imate mnogo razloga za slavlje!
- Ovo je trenutak da malo pritegnete svoje snage, da postavite veće ciljeve i da krenete ka novom izazovu!



*Uspeh je zbir malih  
napora, ponavljanih  
iz dana u dan.*

*- R.Kooler*

# KOLIKO SAMOPOUZDANJE POSEDUJEM ?

R.br	Pitanje	Nikad	Retko	Povremeno	Često	Uvek
1	Sklon sam da uradim ono što mislim da se od mene očekuje, pre nego ono u šta verujem					
2	Sa novim izazovima nosim se komforno i sa lakoćom					
3	Mislim pozitivno o svemu što mi se dešava u životu					
4	Ako je nešto teško, ja izbegavam da uradim to					
5	Nastavljam da se trudim, čak i kada svi drugi odustanu					
6	Ako radim naporno da rešim problem , naćiću sve odgovore					
7	Postižem ciljeve koje sam sebi postavio/la					
8	Kada naiđem na problem osećam se bespomoćno i nesrećno					
9	Ja spadam u osobe koje naporno rade, ali ne postižu svoje ciljeve					
10	Ljudi prepoznaju moje napore i rezultate					
11	Moram da vidim uspeh odmah na početku ili neću nastaviti dalje					
12	Kada prevaziđem prepreku razmišljam šta sam iz toga naučio					
13	Smatram da ako radim naporno ja ću i dostići svoje ciljeve					
14	Susrećem se sa ljudima koje smatram uspešnim a koji imaju slična znanja i veštine kao i ja					

# BODOVANJE

R.br	Pitanje	Nikad	Retko	Povremeno	Često	Uvek
1	Sklon sam da uradim ono što mislim da se od mene očekuje, pre nego ono u šta verujem	5	4	3	2	1
2	Sa novim izazovima nosim se komforno i sa lakoćom	1	2	3	4	5
3	Mislim pozitivno o svemu što mi se dešava u životu	1	2	3	4	5
4	Ako je nešto teško, ja izbegavam da uradim to	5	4	3	2	1
5	Nastavljam da se trudim, čak i kada svi drugi odustanu	1	2	3	4	5
6	Ako radim naporno da rešim problem , naćiću sve odgovore	1	2	3	4	5
7	Postižem ciljeve koje sam sebi postavio/la	1	2	3	4	5
8	Kada naiđem na problem osećam se bespomoćno i nesrećno	5	4	3	2	1
9	Ja spadam u osobe koje naporno rade, ali ne postižu svoje ciljeve	5	4	3	2	1
10	Ljudi prepoznaju moje napore i rezultate	1	2	3	4	5
11	Moram da vidim uspeh odmah na početku ili neću nastaviti dalje	5	4	3	2	1
12	Kada prevaziđem prepreku razmišljam šta sam iz toga naučio	1	2	3	4	5
13	Smatram da ako radim naporno ja ću i dostići svoje ciljeve	1	2	3	4	5
14	Susrećem se sa ljudima koje smatram uspešnim a koji imaju slična znanja i veštine kao i ja	1	2	3	4	5

# SKALA

14 – 32	Poradite na svom samopouzdanju!
33 – 51	Vaše samopouzdanje je na zadovoljavajućem nivou , ali ste često preoštri prema sebi.
52 – 70	Vaše samopouzdanje je odlično! Nastavite da radite na tome i uspeh neće izostati!