



BRODSKO - POSAVSKA ŽUPANIJA



UDRUŽENJE OBRTRNIKA
NOVA GRADIŠKA

PROJEKT „OBRTRNIK“

Budi LEADER! Pobijedi BURNOUT!

PROJEKT „OBRTRNIK“ provodi Udruženje obrtnika Nova Gradiška.

Projekt obrtnicima omogućava podizanje konkurentnosti i stjecanje novih kompetencija kroz rad na osobnim vještinama komunikacije i podnošenja stresa te sudjelovanje na predavanjima o aktualnoj tematici iz obrtništva u Novoj Gradiški.

Ukupna vrijednost projekta je 59.953,00 kn. Projekt je sufinanciran sredstvima Brodsko-posavske županije u visini od 53.941,50kn (90% sufinanciranje). Ugovor o dodjeli bespovratnih sredstava je odobren unutar Javnog poziva za financiranje projekata/programa Obrtničke komore Brodsko-posavske županije i udruženja obrtnika na području Brodsko-posavske županije u 2022. godini.

Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost Udruženja obrtnik Nova Gradiška.

Zaštita mentalnog zdravlja obrtnika

Svjetska zdravstvena organizacija mentalno zdravlje definira kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s uobičajenim životnim stresovima, može raditi produktivno te je sposoban/ na pridonositi svojoj zajednici“. To podrazumijeva općenito zadovoljstvo sobom te uspješan oporavak od emocionalno nabijenih situacija u izazovnim okolnostima.

U tom kontekstu obrtnici i obrtnice trebaju biti podržani/ e i osnaženi/ e kako bi očuvali/ e svoje dobro mentalno zdravlje kao preduvjet uspješnog funkcioniranja na tržištu. To pred obrtnike/ ce postavlja zahtjeve visoke razine usvojenosti niza socio-emocionalnih kompetencija koje mu/ joj omogućuju da kvalitetno vodi i upravlja svojim obrtom te ostalim procesima i raznovrsnim aktivnostima koje obrtništvo podrazumijeva.

Kako to postići i tko vam u tome može pomoći, pročitajte u nastavku ove brošure.

Što je Leadership?

„Vođenje je sposobnost kreiranja sadašnjosti na temelju vizije budućnosti“ W.G. Banis.

Kako MUDRO postaviti cilj?

Da bi obrtnik/ ca ostvarili uspjeh na tržištu, važno je zadane ciljeve MUDRO postaviti (jer ako ne znamo kamo idemo, tamo nikada nećemo ni stići):

- **Mjerljivost** – postavljanje cilja čije je ostvarenje moguće izmjeriti. Tako održavamo motivaciju za njegovim ostvarivanjem jer znamo koliko smo blizu (ili daleko) od ostvarenja cilja.
- **Uvremenjenost** – odrediti vremenski početak i rok do kojeg želimo ostvariti cilj. Na taj smo način odredili početak izvršavanja cilja i njegov rok.
- **Dostižnost** – cilj treba biti izazovan, ali dostižan. Ako je cilj nedostižan to nas demotivira.
- **Relevantnost** – cilj treba biti usklađen s našim vrijednostima i željama. Za odluke i ciljeve treba birati one stvari za koje smo intrinzično motivirani da ih primijenimo i promijenimo u svojem životu.
- **Određenost** - cilj treba razraditi što je više moguće (što želimo postići, rok do kojeg to želimo postići, kao i aktivnosti i podciljeve koje trebamo ostvariti kako bismo postigli cilj).

Koje vještine su potrebne uspješnom Leaderu?

Umjesto utjecaja s pozicije moći, **leadership je rezultat osobnog utjecaja, integriteta i osobne autentičnosti, usklađenosti lidera. Vještine** u pozadini takvog utjecaja proizlaze ne samo iz **razvijanja kvalitetnih odnosa s drugima**, već i iz **razvoja samosvijesti i vještina upravljanja sobom**. To podrazumijeva:

- otkrivanje, razjašnjavanje i proaktivno kreiranje osobnih želja, potreba, uvjerenja i vrijednosti,
- osmišljavanje jasne vizije unutar šireg sustava u kojem lider djeluje,

- dijeljenje te vizije s drugima i njihovo motiviranje na aktivno sudjelovanje,
- razvijanje strategija i planova kako zamišljene ideje pretočiti u akciju,
- samostalni i rad s drugima kako bi se kroz zajednički angažman ta vizija pretočila u realnost.

Odlučnost + postavljanje cilja (VIZIJA) + usredotočenost = USPJEH

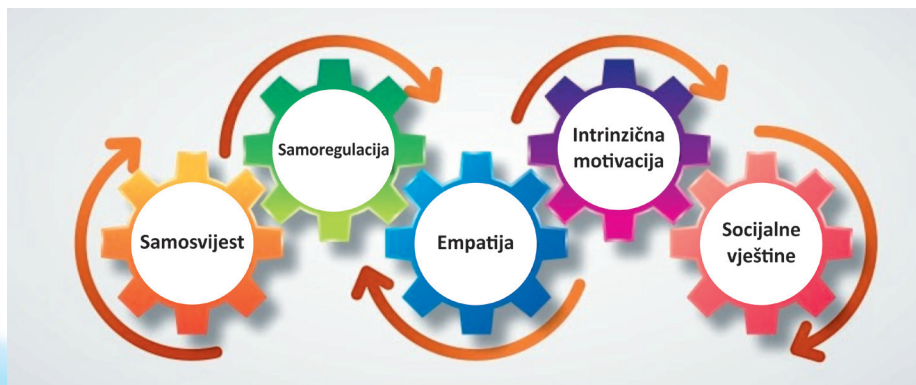
- **Vjerujete u sebe** – ne postoji ništa što ne možete ostvariti!
- NE odustajte. Nikada NEMOJTE odustati!
- **Vjerujte u sebe**, čak i kad nitko drugi to ne čini! Vizualizacijom samoga sebe u uspješnim situacijama jedno od najsnažnijih postojećih sredstava za ostvarenje osobnih ciljeva!
 - Uspješno poslovanje je poput uspješna nogometnog tima: ne morate biti pobjednici; samo činite manje grešaka od svojih protivnika!
 - Pravu osvetu možete ostvariti jedino tako da ne dopustite svojim neprijateljima i konkurentima da budu uzrokom vašeg samouništenja!
 - **Vjerujte u sebe!**

Leadership je **spособnost** „kreiranja vizije, utjecanja na druge i građenja timske suradnje s ciljem ostvarivanja željenih rezultata, uz aktivno vodstvo vlastitim primjerom“ (Dilts, 2010), odnosno **vještina** koja se može učiti!

Važnost emocionalne kompetencije u svijetu rada.

Što je emocionalna inteligencija?

Nema jednoznačnog odgovora na pitanje što je emocionalna inteligencija, ali prema jednom od najpoznatiji teorijskih modela psihologa Golemana, ona se sastoji od 5 aspekata: samosvijest, samoregulacija, intrinzična motivacija, empatija i socijalne vještine. Ovih 5 aspekata možemo zamisliti kao 5 koraka na putu prema emocionalnoj inteligenciji:



Samosvijest	Razumijevanje vlastitih emocija i stvaranjem uvida u osobne potrebe. Pokušajte se usmjeriti na ono što osjećate i prepoznati svoje emocije. Imenujte ih i zapitajte se od kuda emocije dolaze.
Samoregulacija	Uspješno prepoznavanje vlastitih emocija. Pri tom se važno usmjeriti na načine na koje ih izražavate. Prepoznajte kako se one manifestiraju na vašem tijelu, kako ih iskazujete u svakodnevnim situacijama i koliko ih možete kontrolirati?
Intrinzična motivacija	Zapitajte se slijedite li svoje emocije prilikom donošenja odluka, vode li one vaša ponašanja, slušate li svoje unutarnje potrebe ili ih ignorirate? Jesu li vaša ponašanja motivirana "iznutra"?
Empatija	Jednom kada razumijete sebe i svoja ponašanja, spremniji ste čuti i razumjeti doživljaje i ponašanje ljudi oko sebe. Pokušajte prepoznati tuđa emocionalna stanja i biti tu za njih kao podrška.
Socijalne vještine	Tek kada prepoznajete emocionalne doživljaje drugih i sebe, možete graditi autentičan odnos iskrenog razumijevanja i uvažavanja. To znači da možete prepoznati kada vas netko treba, ali i kada vi trebate nekoga zbog čega ćete lakše verbalizirati svoje emocije, ali i biti spremniji komunicirati o svojim i tuđim emocijama kako biste si međusobno pružili potrebnu podršku i razumijevanje.

Važno: psihološki procesi su izrazito složeni, ne postoje brza i laka rješenja i/ ili recepti kojima biste u kratkom roku uspjeli produbiti uvide u sebe te razviti postojeće kapacitete. Imenovanje, prepoznavanje i kontrola vlastitih emocija te njihovo izražavanje osnove su naše mentalne higijene i predstavljaju početnu točku rada na našoj psihološkoj dobrobiti. Naša je psihološka dobrobit povezana je s nizom različitih konstrukata te je stoga put prema njenom razvoju dubinski i dugotrajan proces.

Zašto je važno biti emocionalno inteligentan u obrtništvu?

Emocionalno inteligentne osobe se kvalitetnije i lakše povezuju s drugim ljudima, a **suradujući** imamo veće šanse za uspjeh. Spoznaja samog sebe, dobre komunikacijske i socijalne vještine, emocionalna kompetencija, vođenje drugih prema zajedničkom cilju, povećanje učinkovitosti zaposlenika su alati za USPJEH.

Što je „Burn out“?

Sindrom **sagorijevanja** na radnom mjestu je bolest modernog društva. To je progresivni gubitak idealizma, energije i smislenosti vlastitog rada, kao rezultat frustracija i stresa na radnom mjestu. Istovremeno prisustvo više stresora u radu i dugotrajna izloženost, dovodi do "burn out" sindroma koji može biti udružen s pojavom simptoma anksioznosti i depresije. Sličan je sindromu kroničnog umora, ali pritom se mijenja i stav prema poslu, što za umor nije karakteristično. Stres vezan uz posao je situacija u kojoj čimbenici posla u interakciji sa radnikom mijenjaju njegovo **psihološko** ili **fiziološko** stanje do te mjere da odstupa od **normalnog funkcioniranja**, a rezultat su neodgovarajućih zahtjeva radne okoline koji su u neskladu s mogućnostima zaposlenih. Stres na poslu stvara pretpostavke za **moždani i srčani udar, uništava mentalno zdravlje i skraćuje život.**

Faze „Burn out“ sindroma			
Faza medenog mjeseca	Faza realnost	Faza razočaranja	Alarmna faza
Posao vas veseli, ispunjeni ste entuzijazmom, osjećate se ispunjeno, nijedan zadatak vam nije pretežak.	Uočavate da ipak nije sve tako savršeno, suočeni ste sa sve više i sve težim zadacima. Više se trudite, radite naporanije, a razočaranje i frustracija postaju svakodnevni. Započinju ogovaranja i podmetanja na radnom mjestu, kući dolazite sve kasnije, a prekovremene sate više ne brojite. Shvaćate da vas posao ne zadovoljava ni socijalno niti financijski.	Upali ste u zatvoreni krug, postajete umorni i nervozni, naglo mršavite ili se debljate te imate problema sa spavanjem. Osjećate ljutnju i krivite druge za ono što vam se događa. Otvoreno počinjete biti kritični prema kolegama (radnicima). Osjećate se bespomoćno, anksioznost i depresija postaju dio vaše svakodnevnice, često ste bolesni.	Iscrpljeni ste, vaše mentalne i fizičke rezerve su potrošene. Imate osjećaj stalnog neuspjeha, gubite samopouzdanje i vjeru u sebe. Osjećate se nesposobnima da napravite bilo kakve promjene u svom životu. Ova faza je ozbiljna i ukoliko ne potražite pomoć može ostaviti ozbiljne posljedice na vašem zdravlju . Život vam se sada čini poprilično besmislenim i osjećate konstantni očaj.

„ Ako u poslu nemate problema – vi i nemate posao.” M. Forbes

Što možete učiniti kako biste izbjegli „Burn out“ sindrom?

1. **Identificirajte “burn out” sindrom** – pokušajte prepoznati stresore u radnom okruženju, ispitati udruženost stresora na poslu sa sindromom izgaranja, ispitati udruženost stresora na poslu sa simptomima anksioznosti i depresije.

2. **Pronađite način koji vam najviše odgovara kako se nositi sa “burn out” sindromom:**

- Budite fokusirani – koncentrirajte se na rad, argumentirajte svoje mišljenje i dokažite da ste u pravu,
- naučite reći “NE”, radite na jačanju samosvijesti,
- ukoliko ne možete promijeniti posao, promijenite STAV – naučite postaviti granice i držite ih se,
- izbjegavajte poslove u kojima uvijek morate sebe davati drugima, osim ako niste dobri u primanju od drugih,
- ne dopustite da vam posao zavlada životom – prekovremeni rad negativno će utjecati na vašu sposobnost da taj posao radite duži period,
- pronađite jedno ili dvoje kolega s kojima možete razgovarati i podijeliti svoje poteškoće,
- planirajte i organizirajte svaki dan,
- zadržite aktivan društveni život, nemojte se odricati svojih hobija.

3. Ukoliko je moguće - izbjeći nastanak “burn out” sindroma.
4. Oporavak od “burn out” sindroma je moguć.

Kako utvrđujemo situacije i okolnosti koje nam stvaraju stres?

„Promijenite svoje osjećaje mijenjajući način razmišljanja.”

1. **Okolina/ životne promjene/ situacije** – Koje su se nedavne promjene dogodile u tvom životu (pozitivne ili negativne)? Koji su vam događaji u proteklih godinu dana bili najviše stresni? U posljednje dvije? Pet? U djetinjstvu? Jesi li imao ili imaš dugotrajne teškoće zbog drugih (zdravstvene, fizičke, emocionalne, financijske...)?

2. **Tjelesne reakcije** – Koje tjelesne simptome imaš (promjene u razini energije, apetitu, razini boli, spavanju, napetost mišića, umaranja, ubrzanog rada srca, bolova u trbuhu, znojenja, vrtoglavica, teškoća u disanju...)?

3. **Raspoloženje** – Kojom riječi mogu opisati svoja najčešća ili uznemirujuća raspoloženja (tuga, nervoza, ljutnja, sram, krivnja, posramljenost.....ili zadovoljstvo, sreća, optimizam, ponos...)?

4. **Ponašanje** – Koja su ponašanja povezana s mojim raspoloženjima (na poslu, kod kuće, u društvu, sa samim sobom)? Ponašanja su stvari koje radimo ili izbjegavamo raditi.

5. **Osjećaji** – Kako se osjećam u vezi neke određene situacije/ životne promjene/ okolnosti?

6. **Misli** – Kada doživljam snažna raspoloženja, što mi prolazi kroz glavu? O sebi? O drugima? O Budućnosti? Koje misli me ometaju kada radim nešto što želim ili smatram da moram napraviti? Koje mi predodžbe ili sjećanja prolaze kroz glavu?

Empatija

To je sposobnost slušanja i razumijevanja nečijih emocija i osjećaja na mnogo načina, kako biste mogli dati savjet koji će im pomoći. Čak i ako ne dajete savjete, kažete riječi koje su utješne. Osoba s visokom razinom empatije je netko tko može učiniti da se drugi osjećaju bolje. Međutim, postoji mala razlika između **empata i osoba s empatijom**. **Empat** je netko tko može podići osjećaje druge osobe i uzeti te osjećaje kao svoje. Na primjer, ako se netko osjeća tužno, empati može provesti kratko vrijeme oko te osobe, a zatim se iznenada početi osjećati tužno kada se nemaju pravi razlog da. **Osoba s empatijom** ima sposobnost slušanja i razumijevanja emocija, ali ih zapravo ne osjeća kao svoje. Može se mentalno staviti u cipele osobe, ali ne i duhovno. Može osjećati simpatije za osobu i biti u stanju razumjeti dublje razloge i emocije ispod površine, ali za razliku od **empate**, nema prijenosa emocija koje se događaju.

Što učiniti?

Stavite sebe na prvo mjesto! Pomozite sebi kako biste mogli pomoći drugima! **Možda imate najbolje namjere u srcu kada nekome emocionalno pomažete. Ali kada osjetite umor empatije, prekinite vezu i pronađite svoje sretno mjesto. Ne možete pomoći nekome tko je u bunaru u koji se sam ubacio!!!**

Kako razumjeti i pobijediti stres?

Što je stres? **Stres je odgovor organizma na situaciju koju osoba doživljava kao ugrožavajuću po svoj tjelesni ili psihički integritet.** Organizam se u stresu priprema na brzu reakciju i zaštitu (ubrzan rad srca i pluća, povišen krvni tlak, šećer u krvi, mišićna napetost ..). Psihičke reakcije su strah, tjeskoba, umanjena moć rasuđivanja itd. Kada je ravnoteža organizma poremećena, tijelo ulaže dodatne napore da bi ponovo uspostavilo ravnotežu. Ako je osoba često izložena stresu ili je stanje stresa dugotrajno, stalno ulaganje napora da se vrati u ravnotežu iscrpljuje organizam i čini ga podložnijim nastanku raznih zdravstvenih poremećaja i bolesti.

Izvori stresa

Stres – reakcija na problem prilagodbe između čovjeka i njegove okoline. To su vanjska zbivanja ili unutarnji poticaji koje procjenjujemo kao ugrožavajuće. Stresori mogu biti: **fizički** – izloženost jakoj buci, vrućini, hladnoći, boli..., **psihološki** – sukobi s članovima obitelji, prijateljima, kolegama na poslu..., **socijalni** – ekonomske krize, pandemije, ratovi...

Faza aktivne prilagodbe	Faza otpora
U trenutku kad shvatimo da nemamo trenutni odgovor na situaciju koju doživljavamo prijetećom, adrenalin se oslobađa u središnji živčani sustav (potiče povećanje razine šećera u krvi i masti u krvi, ubrzani rad srca, povišenje tlaka, usporavanje probave, pojačano znojenje...).	Ako se situacija nastavi, hipotalamus i hipofiza naređuju nadbubrežnim žlijezdama da luče i glukokortikoid. To je faza pasivne prilagodbe koja nas lagano ubija (stradava kardiovaskularni sustav) – utječe na sposobnost koncentracije, rasuđivanja, seksa – organizam imunološki slabi.

Reakcija na stres

Ovisi o njegovom trajanju i intenzitetu:

- akutni (jaki, iznenadni) – nastaje kao reakcija pojedinca na izravnu opasnost (npr. prometnu nesreću).
- kronični – nastaje kao posljedica trajne izloženosti stresnoj situaciji, (npr. nezaposlenost)
- mali svakodnevni stresovi – npr. nedostatak vremena za svakodnevne poslove, prometna gužva, male svađe na poslu i u obitelji i sl.;
- veliki životni stresovi – ne događaju se često, ali se gotovo svima kad-tad dogode (npr. smrt bliske osobe, bolest i sl.);
- traumatski životni stresovi – događaju se vrlo rijetko, nekim se ljudima nikad ne dogode, ali ostavljaju dugotrajne posljedice po tjelesno i psihičko zdravlje (npr. razvod, ratna stradanja).



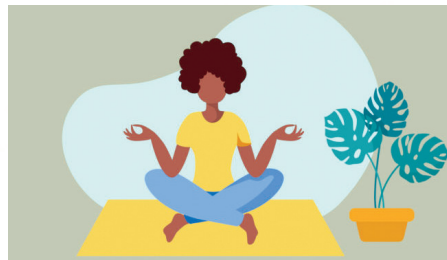
Posljedice djelovanja stresa

<i>tjelesne</i>	<i>psihicke</i>	<i>socijalne</i>
glavobolja, ubrzan puls, nagle promjene krvnog tlaka, srčane aritmije, nesаница, gubitak apetita, pretjerano znojenje i dr. ili bolesti u nastanku kojih stres ima jak utjecaj (npr. čir na želucu, bronhijalna astma, oboljenja štitnjače, reumatoidni artritis i dr.)	razdražljivost, tjeskoba, po-tištenost, bespomoćnost, osjećaj krivnje, depresija, posttraumatski stresni pore-mećaj	socijalna izolacija i devi-jantno socijalno ponašanje: agresija, alkoholizam, koc-kanje, promiskuitetno pona-šanje, narkomanija, krimi-nalno ponašanje



Kako ublažiti ili spriječiti stres?

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ redovitom i odgovarajućom pre-hranom, ▪ izbacivanjem ili smanjenjem konzumacije kofeina, nikotina i šećera, ▪ redovitom tjelovježbom radi održavanja tjelesne kondicije, ▪ osigurati redoviti raspored odmora i dovoljno vremena za spavanje, ▪ promjenom rasporeda obveza na poslu ili kod kuće, ▪ prekinuti s nekim aktivnostima koje nisu nužne, a koje su postale opte-rećenje. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ ponekad možemo promijeniti samu stresnu situaciju, ✓ ponekad svoj odnos ili pogled na situaciju, ✓ zadržati osjećaj za humor u situacijama koje mogu izazvati stres, ✓ održavati ravnotežu između rada i zabave, ✓ usporiti, ✓ pronaći vrijeme za opuštanje, ✓ podijeliti probleme s prijateljima i obitelji, izvorima socijalne podrške, ✓ poznavati sebe i svoje granice tolerancije na stres, ✓ zatražiti pomoć i savjet od stručne osobe. |
|--|---|



Brošuru izradila: Marina Bujas, mag. soc. and paed.