

KAKO BRINUTI O SVOM MENTALNOM ZDRAVLJU I MENTALNOM ZDRAVLJU ZAPOSLENIKA?

dr. sc. Ana Pavelić Tremac, klinički psiholog
stalna sudska vještakinja

Maja Kastmiller, prof. psihologije, certificirani majstor
praktičar neurolingvističkog programiranja

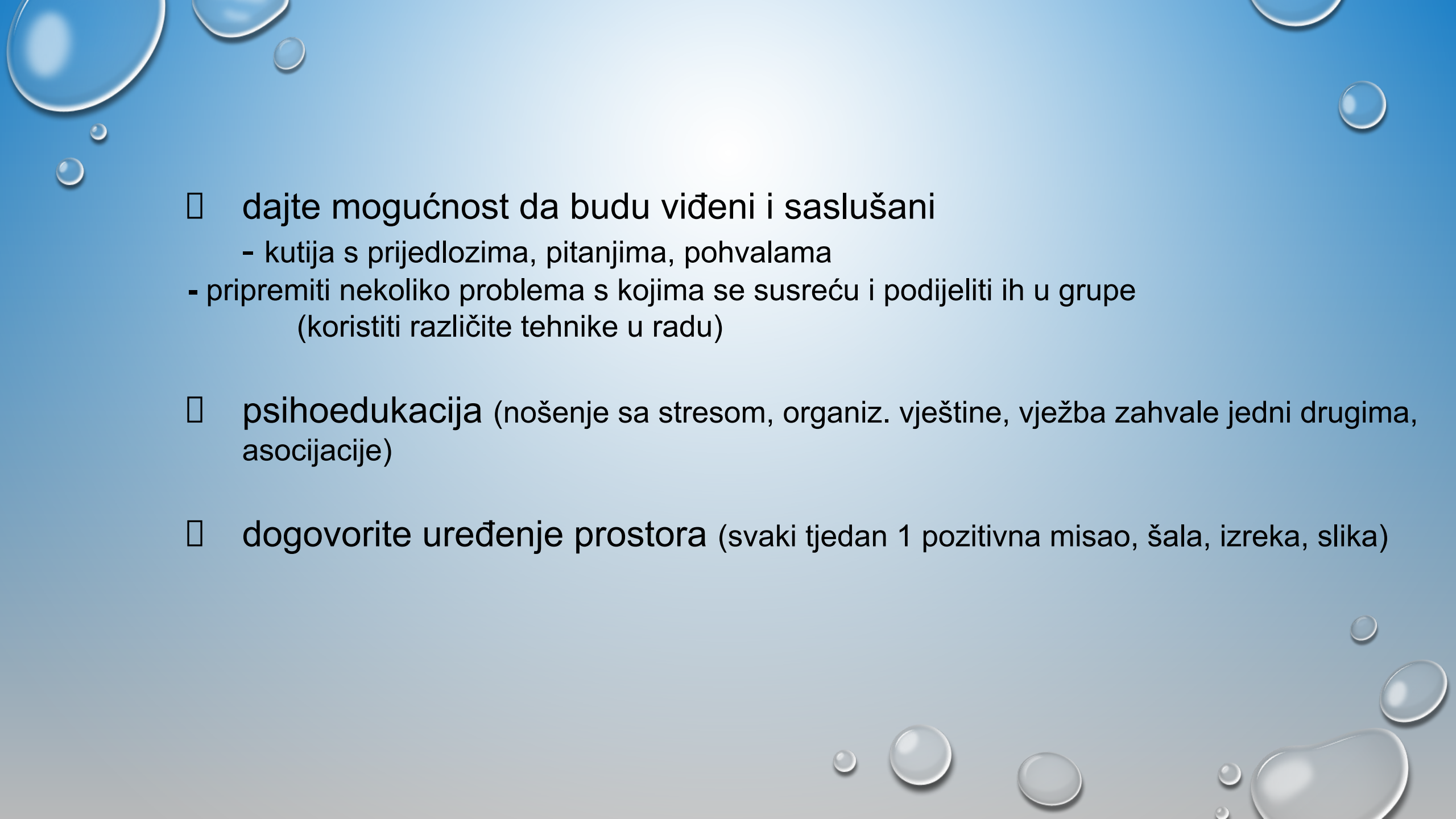
Pokažite poštovanje i razumijevanje

- pozdrav
- osmijeh
- hvala, molim
- pozitivne povratne informacije, pohvale
- kako si
- pitajte za savjet
- družite se sa suradnicima
- izbjegavajte ogovaranja - ne upuštati se u karakteriziranje osobe, nego tražiti rješenje situacije

Pamtimo ljude **po osjećaju** koji su pobudili u nama,
ne po liku.

Organizirajte sastanke

- dostupnost informacija
- edukacija
- primjeri dobre prakse (u kolektivu i izvan)
- kreativne neobične tehnike u radu
- istaknite nečiji uspjeh- možete i organizirati domjenak
- donesite zajednička pravila (čašćenja, dolasci na sastanke, ostaneci u školi, sankcije - biti dosljedan)

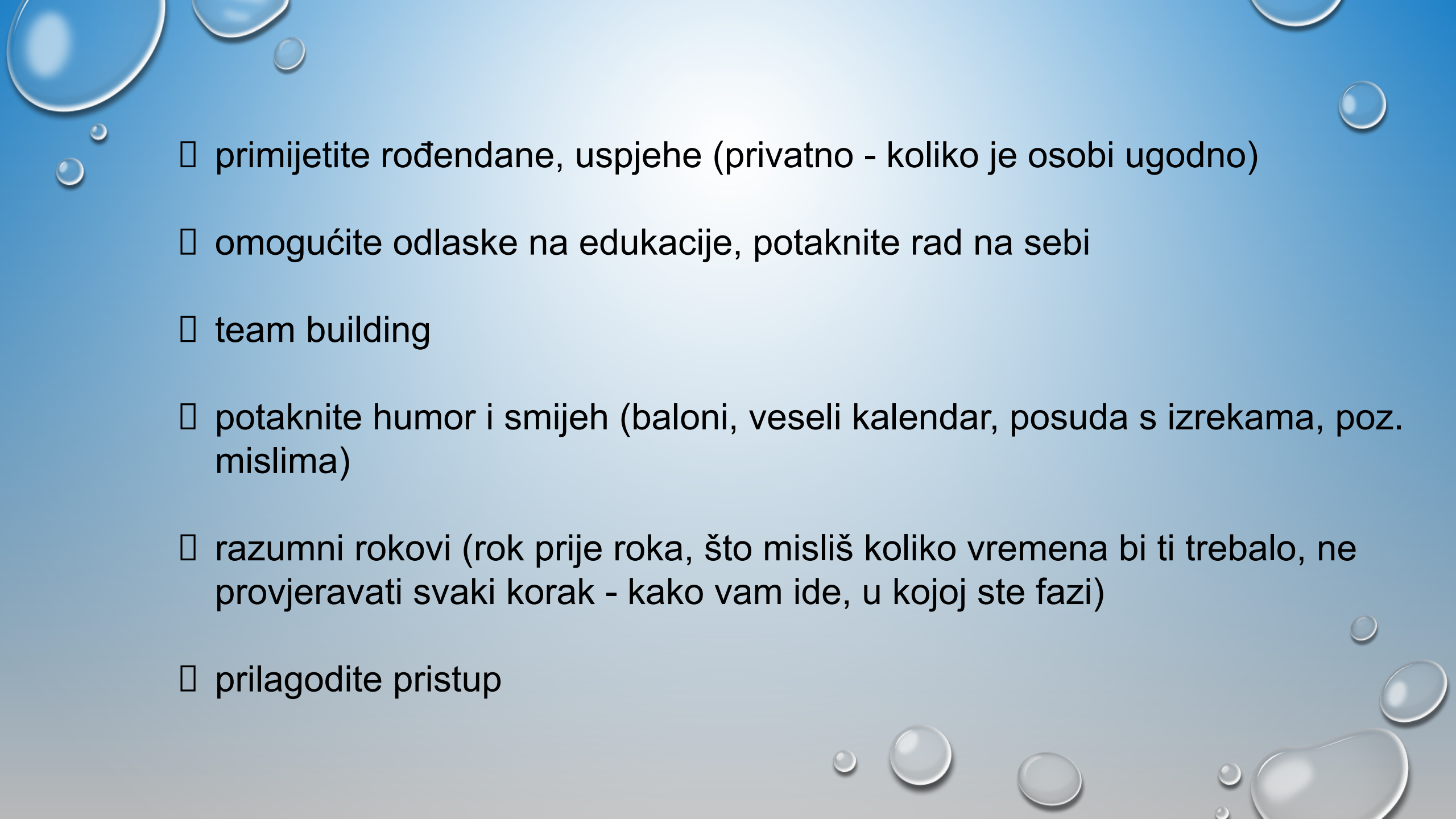
- 
- dajte mogućnost da budu viđeni i saslušani
 - kutija s prijedlozima, pitanjima, pohvalama
 - pripremiti nekoliko problema s kojima se susreću i podijeliti ih u grupe (koristiti različite tehnike u radu)
 - psihoedukacija (nošenje sa stresom, organiz. vještine, vježba zahvale jedni drugima, asocijacije)
 - dogovorite uređenje prostora (svaki tjedan 1 pozitivna misao, šala, izreka, slika)

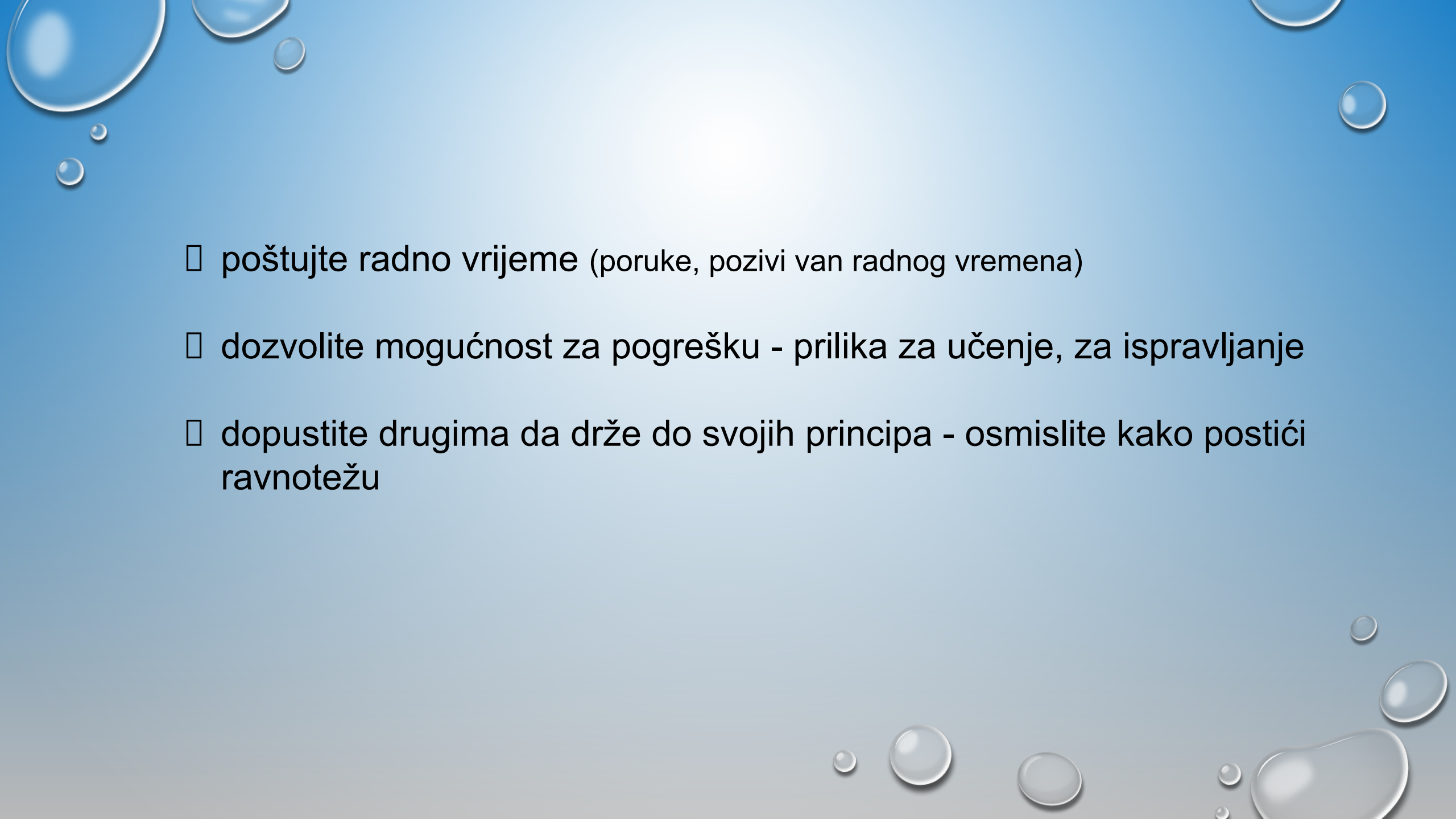
Sastanak 1:1

- ne kritizirati pred drugima
- feedback sendvič
- kritiku usmjeriti na ponašanje, ne na ličnost!

~~„Primijetio sam da si postala nepažljiva i da kasniš s upisom ocjena u e-dnevnik.”~~

„Primijetio sam da unazad par tjedana nema upisanih ocjena u e-dnevnik. Što se događa, je li sve u redu?”

- 
- primijetite rođendane, uspjehe (privatno - koliko je osobi ugodno)
 - omogućite odlaske na edukacije, potaknite rad na sebi
 - team building
 - potaknite humor i smijeh (baloni, veseli kalendar, posuda s izrekama, poz. mislima)
 - razumni rokovi (rok prije roka, što misliš koliko vremena bi ti trebalo, ne provjeravati svaki korak - kako vam ide, u kojoj ste fazi)
 - prilagodite pristup

- 
- poštujujte radno vrijeme (poruke, pozivi van radnog vremena)
 - dozvolite mogućnost za pogrešku - prilika za učenje, za ispravljanje
 - dopustite drugima da drže do svojih principa - osmislite kako postići ravnotežu

PROFESIONALNO SAGORIJEVANJE

kontinuirana afektivna stresna reakcija koja se postupno razvija s vremenom, a karakteriziraju ga tri dimenzije:

- ▣ **emocionalna iscrpljenost**- potrošenost energetske resursa, stalni umor, povećana razdražljivost, manjak entuzijazma za rad (Chang, 2009)
- ▣ **otuđenost** - negativni stavovi, distanciranost i ravnodušnost prema cjelokupnom radnom ozračju (Evers, Tomic i Brouwers, 2004)
- ▣ **osjećaj nedovoljnoga dostignuća** - nezadovoljstva pojedinca vlastitom uspješnošću, jer učinci njegova truda izostaju, kao i očekivano priznanje za njegov rad (Chang, 2009)

percipirana podrška ravnatelja + osjećaj samoefikasnosti + radna angažiranost

Kako brinuti o svom mentalnom zdravlju?

NE MORATE SVE SAMI!

U redu je ne znati kako nešto riješiti, važno je istražiti!

Pitajte kolege za savjet - prepoznajte potencijal i potaknite!

KRUGOVI KONTROLE - prihvatiti da neće svi htjeti sudjelovati!

SVATKO JE ODGOVORAN ZA SVOJE UČENJE - VI DAJETE PRILIKU

Pozitivan samogovor, postavite si realna očekivanja!

Primjeri nerealnih i štetnih očekivanja od sebe	Primjeri realnih očekivanja od sebe (pozitivne afirmacije)
Nikoga nije briga koliko naporno radim i koliko se brinem za školu.	Važno mi je truditi se i brinuti kako škola funkcionira jer želim da sve bude u redu. Ne mogu utjecati na to hoće li drugi primijetiti moj angažman, ali ću se nastaviti truditi i raditi najbolje što znam jer to sam/a želim.
Moram biti uspješan/na u radu.	Trudim se raditi najbolje što znam i mogu!
	Prihvaćam sebe kakvog/kakva jesam te se trudim biti što bolji/a u radu. Ponekada neću moći riješiti sve probleme, ali ću se nastaviti truditi dati najbolje od sebe.

Organizacijske vještine

60x20x20

KVADRANT

Ne nosite posao kući!

- vrijeme i mjesto za brigu
- papir i olovka na noćnom ormariću

Napravite pauzu!

- e-mail - izventilirajte se, odgodite odgovor, dajte nekom drugom
- vrijeme za sebe u planer

Prepoznajte okidače!

Poslušajte okolinu!

Potražite podršku!


```
graph TD; A[MOŽETE LI UČINITI NEŠTO DA TO PROMIJENITE ?] --> B[DA – USMJERITE SE NA PROBLEM]; A --> C[NE – USMJERITE SE NA EMOCIJE];
```

MOŽETE LI UČINITI NEŠTO DA TO
PROMIJENITE ?

granice

DA – USMJERITE SE NA PROBLEM

NE – USMJERITE SE NA EMOCIJE

Rješavanje usmjereno na **PROBLEM**:

- RJEŠAVANJE PROBLEMA - otkrivanje, odlučivanje, istraživanje, poduzimanje
- PLAN ABC- odabir najboljeg rješenja + plan nošenja s mogućim posljedicama

UVIJEK ZAPISUJTE PLANOVE!

(preglednost, dokumentiranje, manja mogućnost promjene)

- ZAJEDNIČKO TRAŽENJE RJEŠENJA – OLUJA IDEJA
- USVAJANJE NOVE VJEŠTINE
- PAPIR I OLOVKA na noćnom ormariću
- ORGANIZACIJSKE VJEŠTINE
 - 60x20x20
 - KVADRANT

	HITNO	NIJE HITNO
VAŽNO	važni zadaci potrebno ih je izvršiti odmah neodgodivi rokovi NAPRAVI	zadaci čije je izvršavanje potrebno planirati, kako ih ne bi radili u zadnji tren PLANIRAJ
NIJE VAŽNO	zadaci koje bi bilo dobro napraviti, ali nisu toliko važni kao A i B ODGODI	zadaci koje nije potrebno sada izvršavati ELIMINIRAJ „kradljivci vremena”

□ **VJEŠTINE PREUSMJERAVANJA PAŽNJE** (PS, glazba, filmovi, serije, hobby, fizička aktivnost...)

- ostaviti riješene stvari u prošlosti
- vrijeme i mjesto za brigu
- jačanje sustava podrške

□ **TEHNIKE OPUŠTANJA**

DIŠEM OBRIS SVOG DLANA IZJEDNAČENI UDAH I IZDAH

(3-3, 4-4, 5-5)

PRODUŽENI IZDAH

(5 udah nos – 10 izdah usta)

(4 udah- 7 drži- 8 izdah)

KVADRATNO DISANJE

(4 udah nos – 4 držim – 4 izdah usta – 4 držim)

DISANJE BOJA

PUSTI OTOK
SIGURNO MJESTO
SUOSJEĆANJE
VJEŽBA RADOSTI

▣ **RAZLIČITE KREATIVNE TEHNIKE**

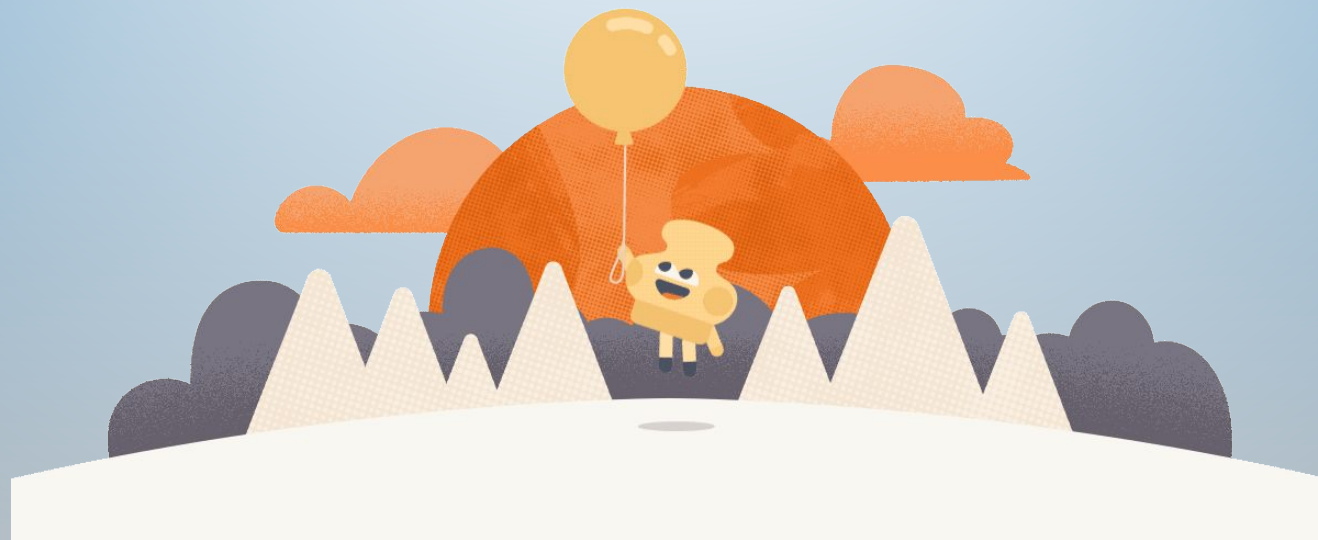
ŠAKA POZITIVE (zahvalni, ponosni, ohrabrujuće poruke samom sebi...)

▣ **PROGRESIVNA MIŠIĆNA RELAKSACIJA** (špageti, limun...)

JAČANJE OTPORNOSTI:

- **FIZIČKA** – JAČA SE KRETANJEM I VJEŽBANJEM
- **MENTALNA** – JAČA SE RAZNIM AKTIVNOSTIMA (BROJANJE UNATRAG, KRIŽALJKA, IGRE ZA RAZMIŠLJANJE)
- **SOCIJALNA** – JAČA SE RAZVIJANJEM I NJEGOVANJEM ODNOSA (OBITELJ, PRIJATELJI, ZAJEDNICA)
- **EMOCIONALNA** – JAČA SE POTICANJEM UGODNIH OSJEĆAJA (SREĆA, NADA, LJUBAV, NJEŽNOST..)

ŠTO NAJVIŠE VOLIM U SVOM POSLU?
ZBOG ČEGA RADIM TO ŠTO RADIM?





*“Varamo se kada mislimo
da jedino slabost treba
podršku. Snaga je treba
mnogo više.”*

Madam Swetchine