

ZDRUŽENJE RAVNATELJIC IN RAVNATELJEV
OSNOVNEGA IN GLASBENEGA ŠOLSTVA
SLOVENIJE

VIDEM 17
1262 DOL PRI LJUBLJANI



PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI USPEHA

**PROF. DR. MATEJ TUŠAK, DIPL.PSIH,
SIRIUS AM D.O.O., UL FŠ, FF,**

WWW.MATEJTUSAK.SI

MATEJ.TUSAK@FSP.UNI-LJ.SI

Marec 2016

USPEH V ŠPORTU? POKLIC IN ŠPORT

- Zgodbe uspeha
- Zgodbe razočaranja
- Učenje iz napak
- Napake kot priložnost za rast
- Športnik in iskanje poti do uspeha
- Šport kot bojišče
- Tekmovanje kot poligon za preizkušanje kvalitete

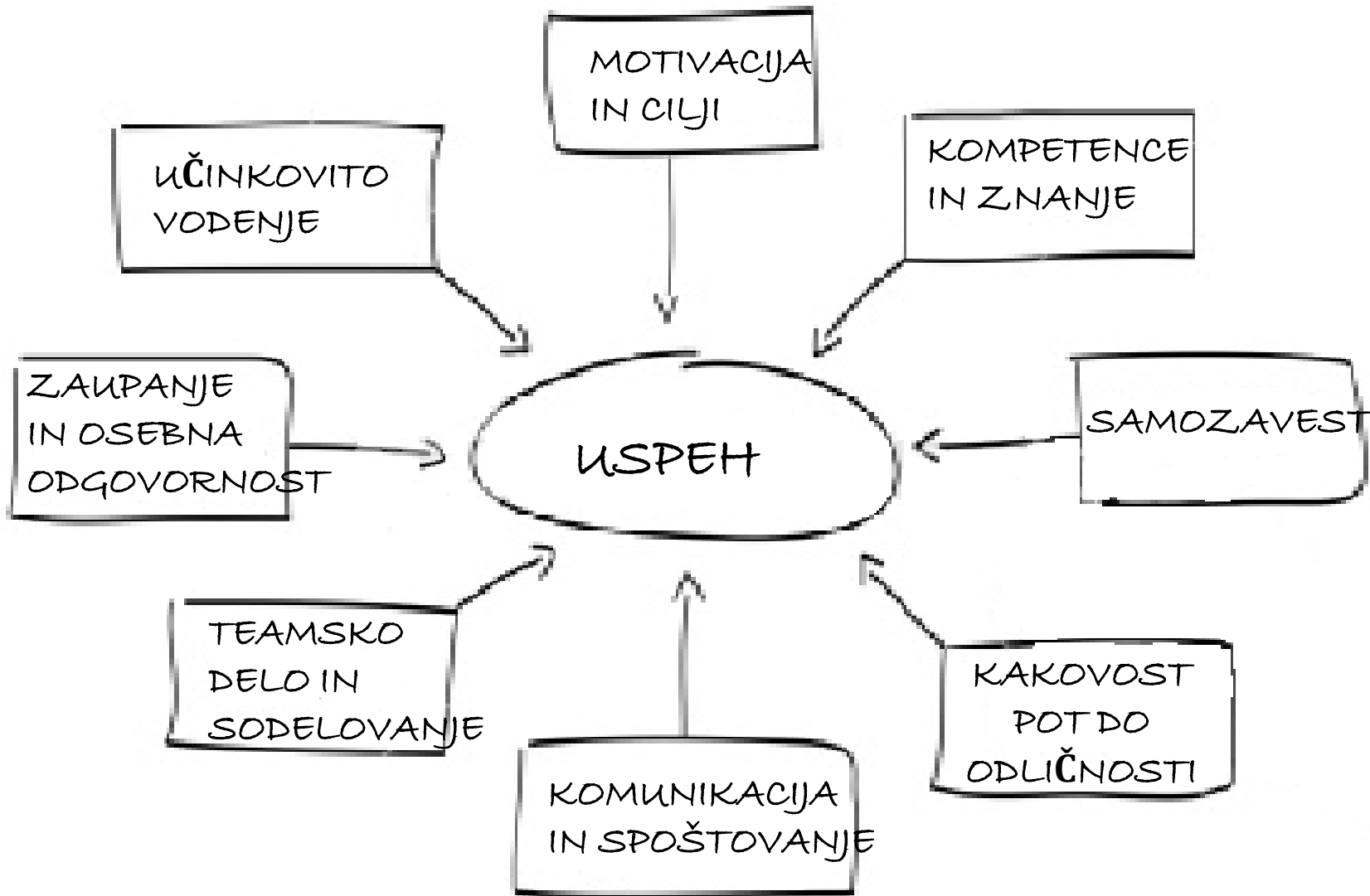


ZGODBE USPEHA



ROJEN ALI VZGOJEN?







CILJI IN PLAN AKTIVNOSTI

Ali zares vemo, kakšni so naši cilji?

Kaj si želimo doseči v življenju,
poklicu, poslu, podjetju ?



ŽELJA, STRAST, MOTIV?

- RAZMISLITE O RAZLOGIH, ZAKAJ DELAŠ TO, KAR DELAŠ?
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. IPD. _____

POIŠČIMO RAZLOGE IN DEJAVNIKE USPEHA ALI TEŽAV

- RAZMISLITE O GLAVNIH RAZLOGIH, ZAKAJ NEKATERIH POMEMBNIH CILJEV NISTE USPELI REALIZIRATI V PRETEKLOSTI?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____





- MOČNO NOTRANJE MOTIVIRANI
- POUDARJAJO TEŽNJO K DOSEŽKOM
- IZRAŽAJO VISOKO OSEBNO ODGOVORNOST IN TRDO DELAJO, DA BI RAZVIJALI SVOJE ZNANJE IN SPOSOBNOSTI
- POSKUŠAJO RAZUMETI, ZAKAJ SO SE STVARI DOGODILE, IN IŠČEJO SPREMEMBE NA BOLJŠE
- IMAJO BOLJ ODPRTE SODELOVALNE STILE VODENJA - SODELOVANJE

SAMOMOTIVACIJA

SAMODISCIPLINA



SAMOMOTIVACIJA – OSEBNA ODGOVORNOST

- Samodisciplina
- sposobnost posameznikove samokontrole motivacije
- Zmožnost samostojnega pripravljavanja in motiviranja, brez zunanje spodbude, nadzora ali priganjanja
- Uspešni ljudje imajo visoko samomotivacijo
- Zmožnost odlaganja potreb



SAMODISCIPLINA – OSEBNA ODGOVORNOST



"The one quality which sets one man apart from another—the key which lifts one to every aspiration while others are caught up in the mire of mediocrity—is not talent, formal education, nor intellectual brightness—it is self-discipline.

With self-discipline, all things are possible. Without it, even the simplest goal can seem like the impossible dream."

Theodore Roosevelt



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



SAMOZAVEST

**SEM, KAR VIDIM
IN
VIDIM, KAR
HOČEM BITI.**

**ZMAGOVALEC IN
PORAŽENEC**

MOTIVACIJA = SAMOZAVEST x CILJ



Vzgoja motivacije
Vzgoja samomotivacije
Vzgoja vztrajnosti
Sposobnost odlaganja ugodja
Postavljanje ciljev



Najraje delam
tisto, v čemer
sem dober



Napredek in
doseganje zmag





DOLGOROČNI CILJ

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

Pogost problem je v tem, da postavimo le končni cilj, ob tem pa pozabimo operacionalizirati strategijo doseganja le-teh oziroma ne postavijo procesnih ciljev, ki so najpomembnejši za doseg dolgoročnega cilja.



POSTAVLJANJE CILJEV

S

SPECIFIČNI

M

MERLJIVI

A

DOSEGLJIVI

(attainable)

R

USTREZNI

(relevant)

T

ČASOVNO DOLOČENI

(time-bound)

E

EVALVIRANI

R

ZAPISANI

(recorded)

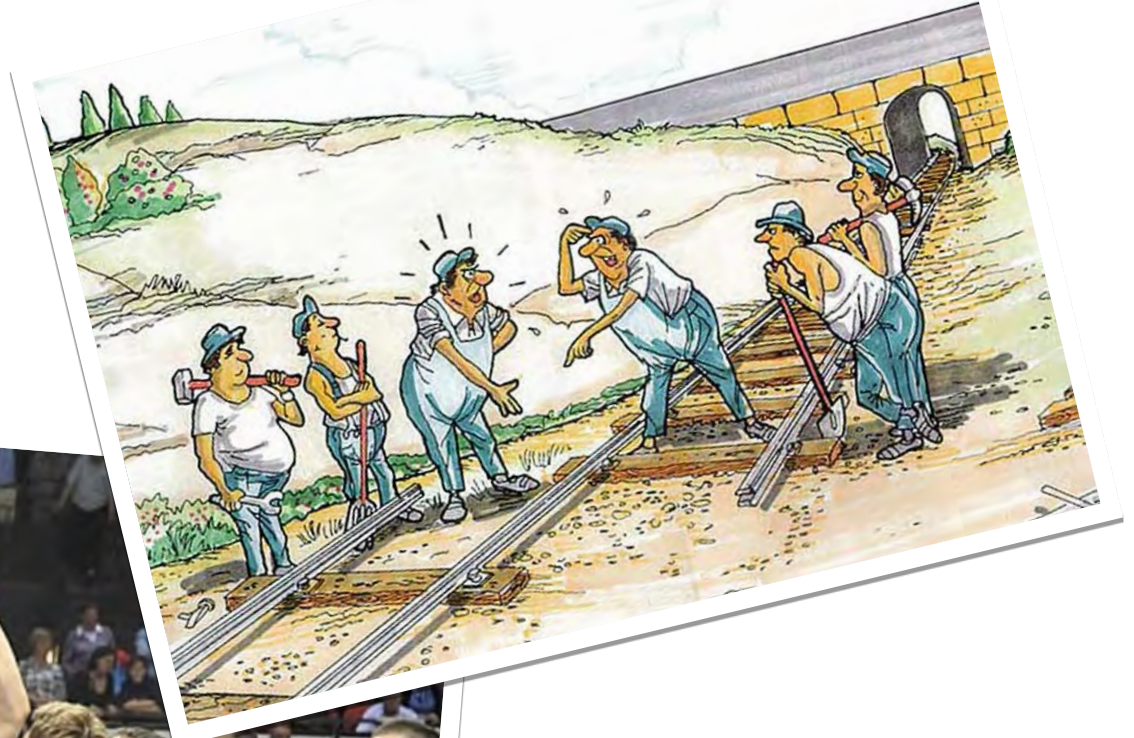
FEEDBACK
MOTIVACIJA
SAMOZAVEST
SAMOKONTROLA





SODELOVANJE

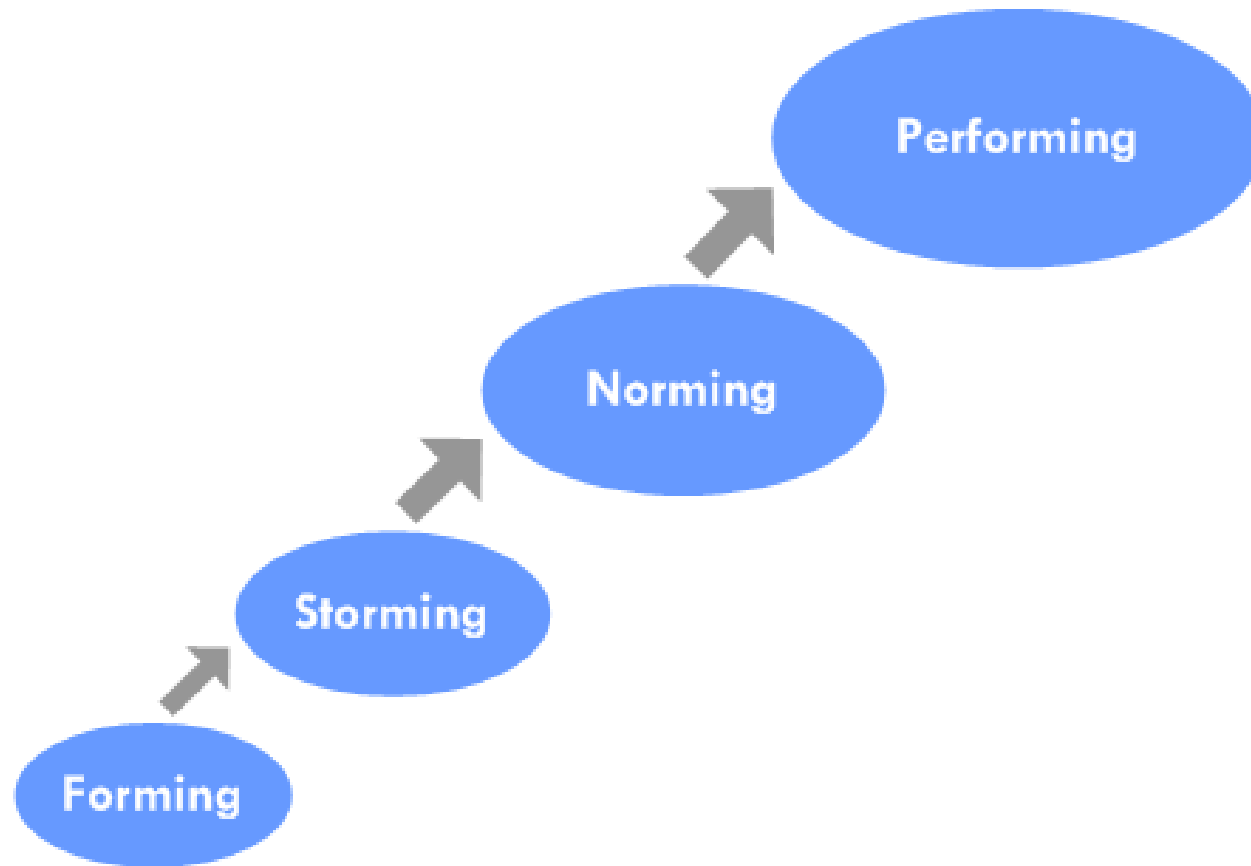
TEMSKO DELO



TIM – ODGOVORNOST VSAKEGA ČLENA



RAZVOJ SKUPINE OZ. TEAMA



KOMUNIKACIJA SESTOJI IZ:

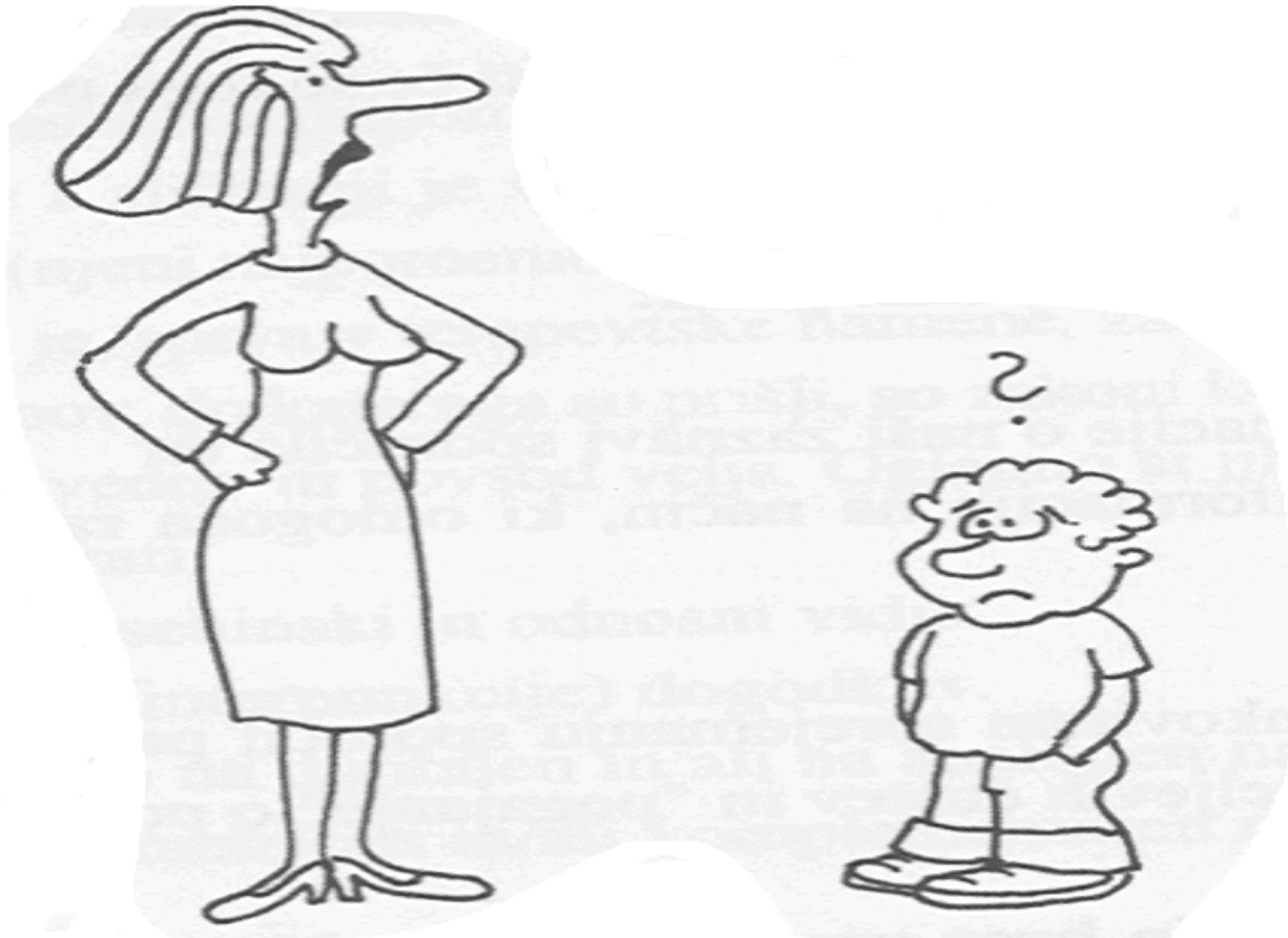


content: what
7%

way: how
body language - 55%
voice - 38%



KOMUNIKACIJA – SPRETNOSTI POSLUŠANJA IN SPOROČANJA



***Da ti bo jasno, pamž nesramni, kaznujem
te samo zato, ker te imam neskončno rada!!***

INTEGRITETA:

OSEBNA ODGOVORNOST ZA KOMUNIKACIJO

- Kakšen je cilj moje komunikacije?
- Kaj hočem povedati?
- Kaj sem povedal, kakšno je moje sporočilo?
- Ali so me razumeli?
- Ali so me morda kako drugače razumeli?
- Kakšen odnos do njih sem pokazal
(spoštovanje, podcenjevanje, zaupanje..)
- Ali sem dosegel cilj ali so morda prisotni "side effects"?
- Ali bi to lahko povedal na kak drugačen, boljši način? Sem morda koga prizadel?



Osebnost

Samozaupanje

Motivacija

Vrednote

Intelligentnost

Spretnosti

Intuicija

Zmerno visoka storiln.motivacija

Maskulinost

Sposobnost prepričevanja

Osebnostna zrelost

Dominantnost

Toleranca na stres

Čustvena stabilnost



ČUSTVENA INTELIGENTNOST



ALI ŽELIMO TO?



KAKOVOST IN OSEBNA ODGOVORNOST PRI SPORAZUMEVANJU!









VODENJE LE PRI LJUDEH?



VODJA KOT MODEL



Napoleon



Poglavar



Nelson Mandela



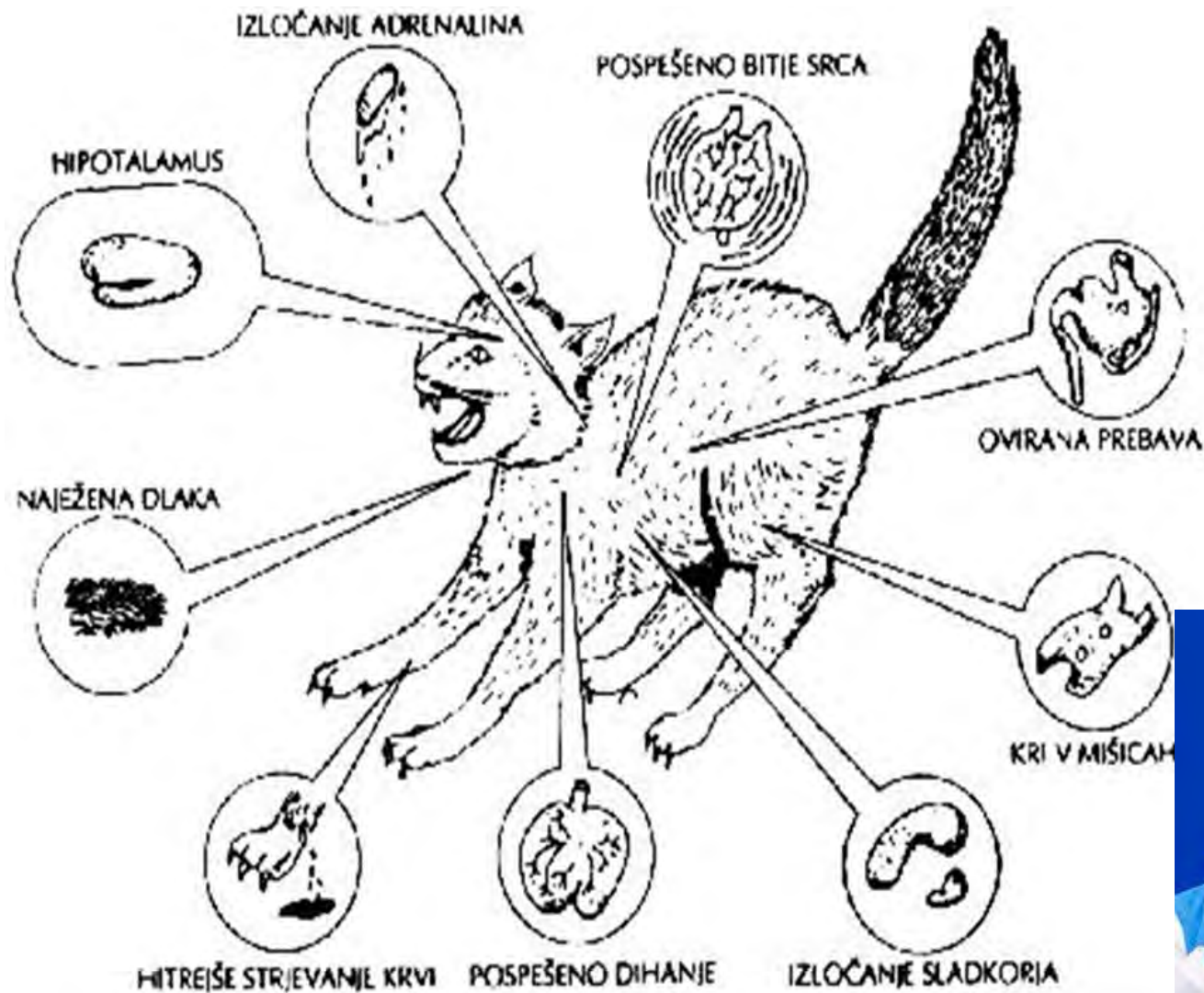
Steve Jobs



Tony Parker



STRES IN ORGANIZACIJA ČASA



SAMOKONTROLA – RAZVOJ SAMOREGULACIJSKIH SPRETNOSTI



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=69
MWISVL8WK](https://www.youtube.com/watch?v=69MWISVL8Wk)



POGUM IN KAKOVOST OSNOVA UŽIVANJU

,



USMERITEV: STREMLJENJE K ODLIČNOSTI



Walter Steiner (ŠVI)

Richard Bach: Jonathan Livingston Galeb



FORMULA USPEHA?

Vse je veliko bolj enostavno, če lahko najprej vidiš celo sliko. (*Dryden, 1999*)



USPEH = ŽELJA + ZNANJE + AKCIJA

HVALA ZA POZORNOST!

