



sprememba
STROKOVNI PSIHOLOŠKI CENTER

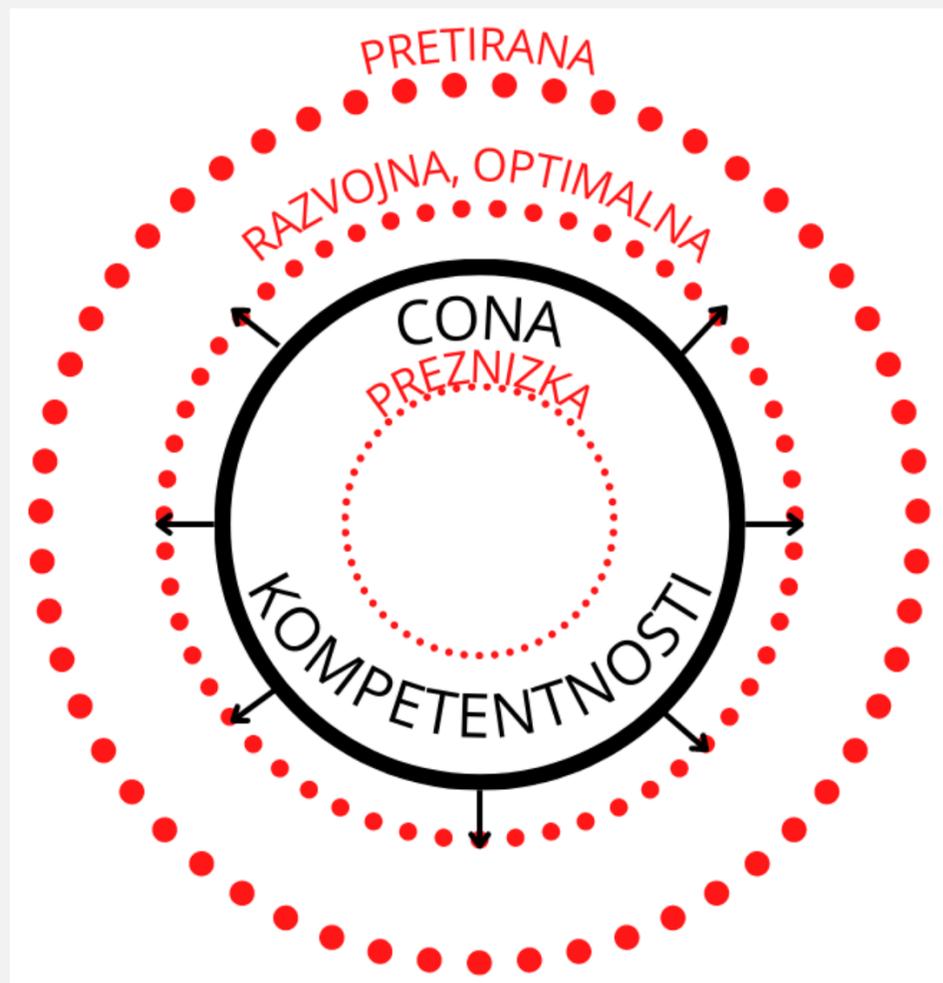
Samozavest

mag. Aleš Vičič
poslovni in športni psiholog
ales@poslovni-psiholog.si

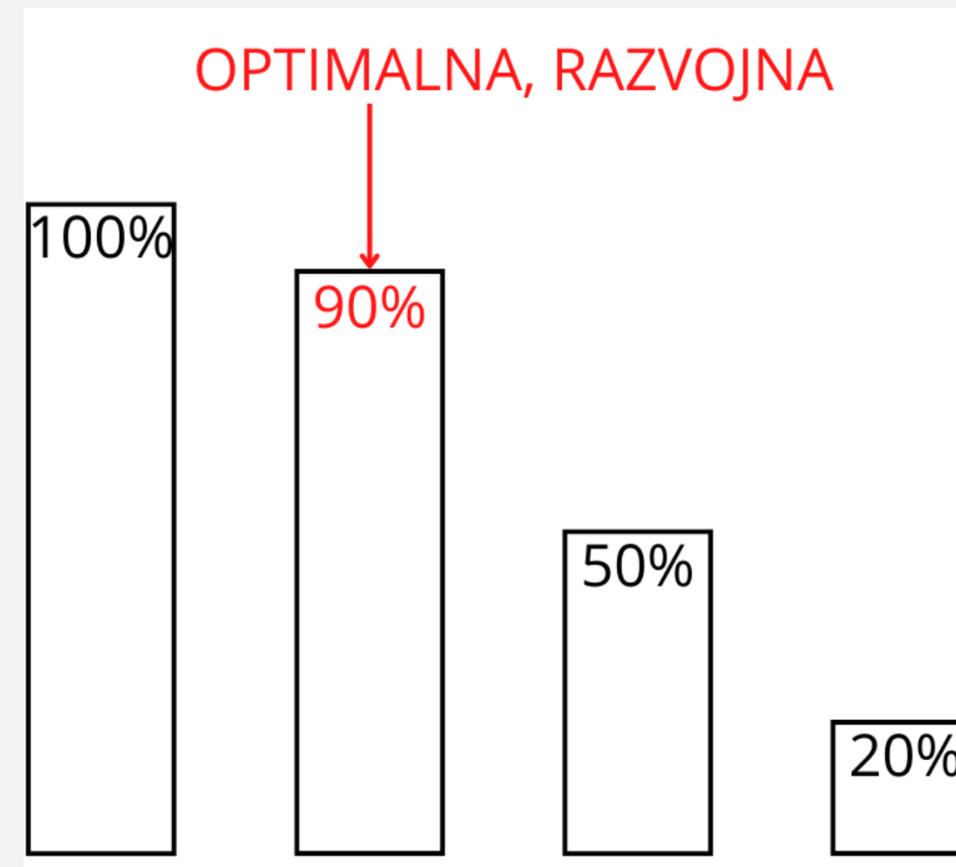
SAMOZAVEST =

Verjamem, da lahko opravim neko nalogo.

samozaupanje, ocena lastne kompetentnosti, samoučinkovitost, zaupanje vase, odločnost, prepričanje vase, verjetje vase, sigurnost vase (v svoje sposobnosti), upanje, da bo, vera vase, čutim, da zmorem



REALNOST verjetja



MOČ verjetja

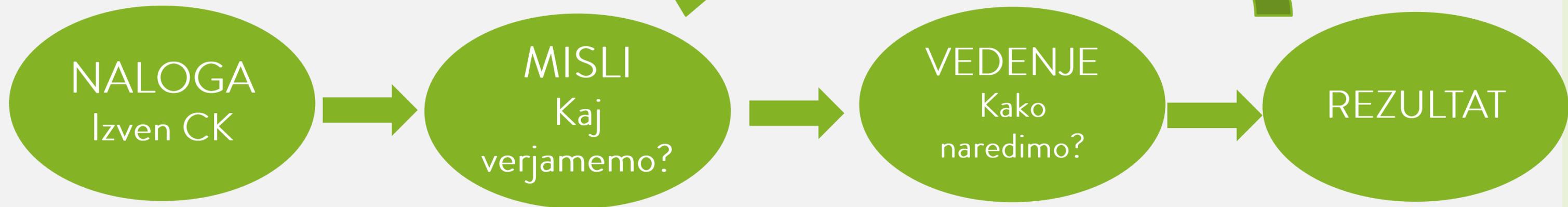
STANJE vs. LASTNOST

Verjamem, da lahko opravim neko nalogo.

Službene naloge	Socialne naloge	Psihološke naloge	Telesne naloge	Prostočasne naloge	Življenjske naloge
pisanje dopisov	poslušanje	kontrola emocij	tek	branje	vožnja avta
vodenje sestankov	reševanje konfliktov	kontrola misli, fokusa	preval nazaj	igranje instrumenta	kuhanje
prodajni nagovor	prepričevanje	kreiranje idej	smučanje	vrtnarjenje	popravljanje
urejanje dokumentov	javno nastopanje	samo-motiviranje	plezanje	kvačkanje	likanje



ZAPLET



težka

nova

pomembna

PREDVIDEVANJE: »Ne bo mi uspelo!«
ZAHTEVE: »Moram najboljše!«
PREDSTAVA: »Ne predstavljam si: KAKO!«
ZASKRBLJENOST: »Kaj pa, če?«
SAMOKRITIČNOST: »Neumen, nesposoben, slab!«
FOKUS NA NEGATIVNO: »Kje vse lahko naredim napako?«

izogibanje odlašanje

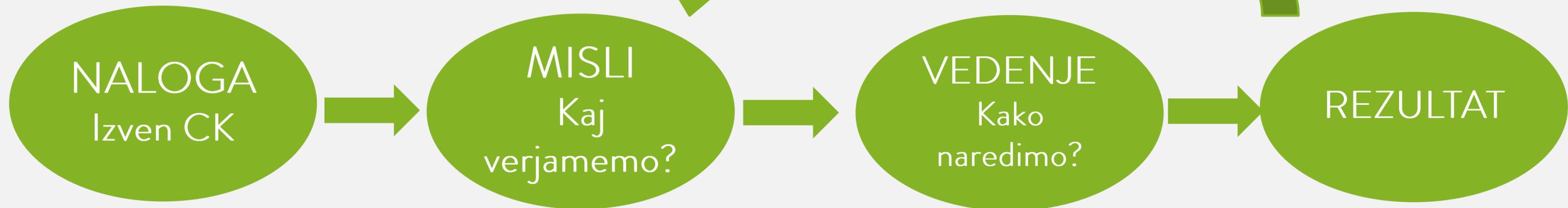
manj energije
manj iskanje rešitev

začnem ... odneham
manj iskanja pomoči

slabo opravljena naloga



RAZPLET



težka

nova

pomembna

PREDVIDEVANJE: »Kdaj sem že?«

ZAHTEVE: »Kaj je tu možno?«

PREDSTAVA: »Kako to drugi?«

ZASKRBLJENOST: »Kakšen je Plan B?«

SAMOKRITIČNOST: »Kaj bi rekel sodelavcu?«

FOKUS NA NEGATIVNO: »Kje vse lahko naredim prav, dobro?«

soočanje
takoj začni

več energije
več iskanja rešitev

začnem ... **vztrajam**
več iskanja pomoči

bolje
opravljena
naloga

ZMOTNA PREPRIČANJA

- »Slabo je, če dvomiš ... vase!«
- »Prav je, da 'fejkaš'!«
- »Samozavest = samovšečnost!«
- »Je (splošna) osebnostna lastnost: jo imaš ali pa je nimaš!«
- »Se je ne da izboljšati!«
- »Moraš samo verjeti ... brez razmišljanja ... pa bo!«
- »Vse se da, če hočeš!« »Motivacija bo vse rešila!«
- »Vedno moraš stremeti k najboljšemu!«

ZAKLJUČKI

01

Fokus na to nalogo.

02

Spremeni ne-ciljno mišljenje.

03

Spremeni izogibalno vedenje.



sprememba
STROKOVNI PSIHOLOŠKI CENTER

Hvala za pozornost!

031 872 105

ales@poslovni-psiholog.si

poslovni-psiholog.si

01 82 82 839

info@sprememba.si

sprememba.com

