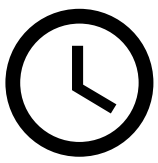
POZITIVNA PSIHOLOGIJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

PSIHOLOŠKA ODPORNOST NA DELOVNEM MESTU

KAKO LAHKO EKIPA PRISPEVA K PSIHOLOŠKI ODPORNOSTI NJENIH ČLANOV?

Organiziramo čas za intenzivno delo in čas za sproščen klepet.



Spoštujemo čas sodelavcev in ga ne tratimo po nepotrebnem.

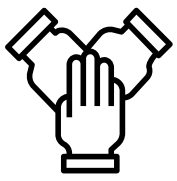
Postavljamo realne časovne okvirje in cilje, da ne pride do izčrpanosti.

Odprto se pogovarjamo o idejah, težavah, napakah in neuspehih.

Analiziramo napake, da se iz njih učimo. Osredotočamo se na vedenje, ne na osebo.

Spodbujamo sodelavce, da spregovorijo o morebitnih stiskah.

Pokažemo razumevanje in nudimo pomoč, kadar jo sodelavci potrebujejo.



Slavimo uspehe sodelavcev in jih proslavimo kot skupina.

POZITIVNA PSIHOLOGIJA ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

PSIHOLOŠKA ODPORNOST NA DELOVNEM MESTU

KAKO LAHKO SAM KREPIM SVOJO PSIHOLOŠKO ODPORNOST?

- Posvetim se eni ali manjšemu številu nalog naenkrat.
- Postavljam si cilje, ki jih zmorem uresničiti. Hkrati imam visoka pričakovanja.
- V težavnih situacijah skušam videti, kaj bom na podlagi te izkušnje pridobil.
- Poskrbim, da si redno vzamem čas za odmor in aktivnosti, ki me napolnijo z energijo.
- Kadar je to potrebno, poiščem pomoč in vprašam za mnenje.
- Naučim se tehnik, ki mi pomagajo, da se znam umiriti.
- Ko naredim napako, znam biti razumevajoč do sebe.
- Veselim se svojih uspehov in uspehov svojih kolegov.

POZITIVNA PSIHOLOGIJA
ZA BOLJŠE ŽIVLJENJE

PSIHOLOŠKA ODPORNOST NA DELOVNEM MESTU

KAJ LAHKO ORGANIZACIJA NAREDI ZA VEČJO PSIHOLOŠKO ODPORNOST ZAPOSLENIH?

Krepimo kulturo, ki ni naklonjena »urgentnim situacijam«.

Omogočamo priložnosti in varno okolje za neformalna druženja ter komunikacijo.

Omogočamo delo, usklajeno z interesom in zmožnostmi posameznika.

Vključujemo čuječnost v različne delovne procese.

Spodbujamo kulturo odprte komunikacije, kjer so različna mnenja spoštovana.

Podpiramo vodje in zaposlene pri osebni rasti.

Zaposlene spodbujamo k razvijanju čuječnosti, sočutja in komunikacije.

Organiziramo izobraževanja in ozaveščamo o pomenu psihološke odpornosti.