

## Izročilo k dejavnosti 20: Uspeh v odpornosti

FAKTOR	Ocena od 10, ko je 1 grozno & 10 je dosledno dobra	Kaj bi povečalo vaš rezultat za 1–2 točk?	Kaj točno boš naredil?
PERSPEKTIVO			
OPTIMIZEM			
HUMOR			
ČUSTVENI SAMOKONTROLA			
UPRAVLJANJE Z ENERGIJO			
PODPORA			

PERSPEKTIVO	<p><b>Sposobnost videti stvari z drugega zornega kota ali z drugega zornega kota</b></p> <p>Ko se umaknete iz situacije in/ali jo obravnavate z drugega ali drugačnega vidika, lahko razvijete bolj premišljeno, realistično interpretacijo situacije. To lahko vpliva na vaše začetne misli in občutke. V kolikšni meri imate običajno „črne in bele“ poglede na situacije ali ljudi, v nasprotju z možnostjo, da vam manjka večja slika?</p>
OPTIMIZEM	<p><b>V kolikšni meri menite, da boste doživeli dobre rezultate. Sposobnost iskanja najboljših možnih rezultatov.</b></p> <p>Razvoj optimističnega pogleda v življenju bo pomembno vplival na vaše dobro počutje in obete, pa tudi na vašo splošno odpornost. Raziskave so pokazale, da je optimizem med drugim povezan z višjo stopnjo zadovoljstva z življenjem in večjo blaginjo. Razvijanje sposobnosti, da nazadovanja vidijo kot začasne in spremenljive, s čimer vam omogočajo, da se z njimi učinkoviteje spopadete; naučiti se izbrati dejanje, ne pa odlašanje in pretiravanje; vztrajnost pri reševanju vprašanj bo izboljšala vašo sposobnost, da se bolje spopadete z življenjskimi izzivi.</p>

HUMOR	<p><b>Sposobnost videti humorno stran in uporabiti humor za lajšanje situacij</b></p> <p>Humor nam pomaga skozi življenjske izzive – sposobnost, da se smejimo sami sebi in se povežemo z drugimi skozi smeh, prinaša takojšnjo olajšanje in lahkotnost v situacijo in lahko postavi povsem drugačen pogled na situacijo. Raziskave s področja pozitivne psihologije, ki temelji na dokazih, so pokazale, da moramo, če želimo resnično uspevati v življenju, spodbujati razmerje med 3:1 in negativnimi čustvi. To je lahko težko v težkih časih; vendar pa iskanje stvari, da dvignete svoje duhove in da se boste smejali, res pomaga preprečiti raven stresa. Rekreativne, zabavne dejavnosti so bistven način za sprostitvev in sprostitvev napetosti.</p>
ČUSTVENI SAMOKONTROLA	<p><b>Sposobnost razumevanja in nadzora vaših impulzivnih čustev in občutkov</b></p> <p>Ljudje, ki dobro delajo na tem področju, kažejo element milosti in mirnosti pod pritiskom. Jasno mislijo in ostanejo osredotočeni, pogosto se zdi, da imajo večjo vzdržljivost, saj se energija ne zapravlja za izčrpavanje čustev. Ostati kul, ko je pod pritiskom in ne dovolite, da se stvari stopnjujejo, ko jih izzove, je fantastična spretnost, ki jo lahko razvijete z učenjem STOP in upravljajte svojo miselnost. Ko imate več nadzora nad tem, kako se odločite za odziv, ima lahko velik vpliv na vas in druge, še posebej v tem, kako se spopadate s težavami in izzivi.</p>

<p>UPRAVLJANJE Z ENERGIJO</p>	<p><b>Obstaja veliko stvari, ki vam lahko pomagajo graditi in vzdrževati raven energije:</b></p> <p>Dobro jedo; ostanejo hidrirani; ustvarjanje rednih majhnih odmorov v vaš dan; izvajanje; preživljanje časa v naravi; pravilno dihanje; izvajanje „dobrostiti“; poslušanje glasbe; branje. Pomembno je, da ugotovite stvari, ki vam pomagajo napolniti baterije. To so lahko majhne stvari, ki zahtevajo le relativno majhno količino časa, vendar veliko razliko v vaši sposobnosti, da nadaljujete, ko je pritisk na. Negativno razmišljanje in visoka raven stresa sta očitno odtok energije, zato sta ključnega pomena iskanje načinov za učinkovito upravljanje vaše miselnosti in čustvenega stanja.</p>
<p>PODPORA</p>	<p><b>Za to obstajajo trije ključni elementi:</b></p> <p><b>Vaša sposobnost, da podpirate in bodite prijazni do sebe</b> – včasih ste lahko vaš največji podpornik ali najhujši sovražnik in učenje, kako se podpreti z upravljanjem negativnega „samogovora“, je ključno mesto za začetek. Prav tako je ključnega pomena, da imate prostor, kamor se lahko umaknete, imate nekaj zasebnosti in ustvarite čas za osebno refleksijo.</p> <p><b>Podpora drugim</b> – ne glede na to, ali gre za majhno „naključno dejanje prijaznosti“ ali podporo zaposlenim sodelavcem ali prijateljem v težkih časih – je pokazala, da zagotavljanje podpore pozitivno vpliva na vašo lastno odpornost, pa tudi na osebo, ki jo podpirate.</p> <p><b>Vaša sposobnost, da prosite druge za pomoč</b> – v kolikšni meri se počutite varne in podprte doma in/ali na delovnem mestu? Imate vsaj eno osebo, ki jo v celoti sprejemate in razumete? Noben človek ni otok in pomembno je priznati, da prošnja za pomoč od drugih ni znak šibkosti.</p>

**Viri:** Beyond Resilience Toolkit- nov-202-V2. Pridobljeno iz: <https://we-are-beyond.com/wp-content/uploads/2020/11/Beyond-Resilience-Toolkit-2020.pdf> (april, 2023).



Ta priročnik je del projekta Erasmus+ „Kako je lahko agresija?“ Projekt št. 2021–1-NL01-KA220-VET-000034782.  
To sporočilo odraža samo stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union