

T E M A

02

IZGRADNJA ZDRAVIH NAVIKA

Ova tema istražuje koncept stvaranja navika i njihov duboki utjecaj na upravljanje stresom na radnom mjestu. Naglašava važnost razumijevanja znakova, rutina i nagrada u oblikovanju ponašanja, promicanju zdravih navika i poticanju produktivnog i uravnoteženog radnog okruženja.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Razumijevanje stvaranja navika za upravljanje stresom

Istražite kako navike pridonose upravljanju stresom i zašto je razvijanje zdravih navika ključno za opću dobrobit.

02

Razlikovanje zdravih i nezdravih navika na radnom mjestu

Identificirajte primjere zdravih i nezdravih navika na radnom mjestu kako biste poboljšali produktivnost i dobrobit.

03

Istraživanje petlje Cue- Routine-Reward

Otkrijte kako petlja Cue-Routine-Reward utječe na stvaranje navike i njezine praktične implikacije u svakodnevnom životu.

04

Primjena strategija za promjenu navika

Naučite praktične korake za promjenu postojećih navika razumijevanjem znakova, eksperimentiranjem s nagradama i stvaranjem učinkovitih planova.

05

Razumijevanje psiholoških i neuroloških aspekata stvaranja navika

Razumjeti kako se navike stvaraju u mozgu i ulogu neuroplastičnosti u promjeni ponašanja

06

Promicanje načina razmišljanja o rastu za razvoj navika

Istražite koncept načina razmišljanja o rastu i njegovu važnost u usvajanju i održavanju novih navika

07

Primjena praktičnih tehnika za razvoj navika

Primijeniti praktične aktivnosti kao što je obuka za preokret navika i svjesnost kako bi razvili zdravije navike u svojim dnevnim rutinama

09

Razmišljanje o izazovima i rješenjima vezanim uz osobne navike

Razmislite o izazovima osobnih navika i razvijte personalizirane strategije za njihovo prevladavanje na temelju naučenih koncepata.

08

Procjena vremenskog okvira i upornosti potrebnih za stvaranje navike

Ocijenite vremenski okvir i važnost ustrajnosti u stvaranju navika, razotkrivajući mit o "pravilu 21 dana".

10

Primjena načela stvaranja navika u profesionalnim okruženjima

Primijenite načela stvaranja navika kako biste poboljšali učinak, smanjili stres i potaknuli zdravije radno okruženje.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Prilagodljivost:** razumjeti kako se prilagoditi promjenama u svojim navikama i okruženju, poticati otpornost na stres i promicati zdravije ponašanje.
- 02 **Komunikacija:** Poboljšajte vještine učinkovitog primanja i korištenja povratnih informacija na radnom mjestu, poticanje konstruktivnog dijaloga i međusobnog razumijevanja.
- 03 **Donošenje odluka:** Razvijte vještine u prepoznavanju problema povezanih s navikama, usporedbom strategija za promjenu navika i donošenjem informiranih odluka za poboljšanje osobnog i profesionalnog blagostanja.
- 04 **Empatija:** kroz razumijevanje vlastitih i tuđih navika i odgovora na stres, učenici će poboljšati svoju empatiju i sposobnost da podrže druge u usvajanju zdravijih navika.
- 05 **Inicijativa:** Poduzmite proaktivne korake prema modificiranju navika i upravljanju stresom, nadilazeći osnovne zahtjeve za postizanje osobnih i profesionalnih ciljeva.
- 06 **Otpornost:** Izgradite otpornost učinkovitim upravljanjem stresom kroz modifikaciju navika, omogućujući učenicima da se brzo oporave od poteškoća i održe produktivnost.
- 07 **Samoregulacija:** naučite strategije za upravljanje vlastitim navikama i odgovorima na stres, poboljšavajući samoregulaciju u osobnom i profesionalnom kontekstu.

UVOD I DEFINICIJA POJMA “ZDRAVE NAVIKE”

Sušтина navika

Već tisućama godina ljudi su evoluirali kako bi na stres odgovorili mehanizmima koji su izvorno bili namijenjeni da nas zaštite od neposrednih opasnosti, kao što su predatori. Iako takve iskonske prijetnje nisu od neposredne važnosti u modernom životu, on nam još uvijek predstavlja mnoštvo stresora koji mogu značajno utjecati na naše fizičko i mentalno blagostanje. Svakodnevni izazovi, uključujući radne pritiske, financijske brige i osobne odnose, neprestano pokreću naše reakcije na stres. Ta stalna aktivacija može dovesti do kroničnog stresa, što nepovoljno utječe na naše zdravlje.

Stoga je važno ne samo razumjeti prirodu stresa, već i njegovati učinkovite, zdrave navike za uspješno upravljanje stresom. Kroz ovaj tečaj pronaći ćete mnoge prijedloge kako to učiniti i štoviše, pomoći će vam da znatno poboljšate svoju sposobnost nošenja sa stresom, osiguravajući održavanje uravnoteženog i zdravijeg načina života usred zahtjeva suvremenog života.



Što je navika?

Znanstvenici kažu da su navike radnje koje činimo redovito bez razmišljanja. Može ih pokrenuti naša okolina, primjerice gdje se nalazimo, doba dana ili kako se osjećamo. To mogu biti male radnje poput vrtenja kose kad ste pod stresom ili veće poput ostajanja budnim do kasno ili kuhanja kave svako jutro. Ako nešto radite puno bez puno razmišljanja, vjerojatno je to navika.

Navike se stvaraju jer ih naš mozak smatra korisnima. Na primjer, ako lupkate nogom nakon što ste pročitali stresnu e-poštu, to vas odvlači od stresa. To je dobar osjećaj jer oslobađa dopamin, kemikaliju u mozgu koja čini da osjećamo zadovoljstvo i pomaže u ponovnom ožičenju naših moždanih veza, čineći naviku jačom.

Vaš mozak tada tu naviku povezuje s drugim stvarima, poput boravka za radnim stolom, tako da ubrzo samo sjedenje tamo potjera da poželite lupkati nogom, čak i bez stresa. Ove petlje navika znak-radnja-nagrada događaju se brzo, često prije nego što to uopće shvatite, što može biti dobro jer nisu sve navike loše.

Navike nam štede vrijeme i mentalnu energiju dopuštajući nam da brzo djelujemo na temelju onoga što je prije funkcioniralo. Jedno je istraživanje pokazalo da ljudi provedu više od 40% svog dana radeći ponavljane radnje dok razmišljaju o drugim stvarima. Na primjer,

jutarnje rutine postaju automatske i učinkovite. Ali ponekad navike postanu beskorisne. Samo željeti da ih promijenite obično nije dovoljno. Razumijevanje načina na koji navike funkcioniraju može vam pomoći da napravite bolje planove za njihovu promjenu. Budući da navike pokreću određena okruženja ili rutine, njihova promjena može pomoći u prekidu navike. Na primjer, ležanje u krevetu moglo bi vas natjerati da listate po telefonu ili gledanje televizije moglo bi vas natjerati da žudite za grickalicama.



Promjena okoline ili rutine, poput preseljenja ili početka novog posla, može pomoći. Starija studija (2005.) pokazala je da su se navike studenata uvelike promijenile kada su prešli u novu školu. Za navike poput lupkanja nogom, psiholozi predlažu trening preokreta navika, koji zamjenjuje lošu naviku boljom. To znači razumjeti kada se ponašate prema navici i planirati drugačije djelovanje. Na primjer, držite loptu za stres na svom stolu ako lupkate nogom kada ste pod stresom i upotrijebite je umjesto nje.



Jednako je važno zamijeniti nezdrave navike, kao što je prekomjerno vrijeme ispred ekrana ili loš izbor prehrane, pozitivnim ponašanjem kako biste ojačali svoju otpornost na stres. Ugrađivanje zdravih navika u naše svakodnevne živote uistinu nam može pomoći u stvaranju temelja za održivu dobrobit i boljem upravljanju stalnim izazovima modernog života, a posebice stresu.

Navike su individualne

Svatko se nosi sa stresom na svoj način. Možda poznajete neke prijatelje koji izgledaju stalno smireni i druge koji brže postaju tjeskobni. Ova varijacija je sasvim normalna, budući da su reakcije na stres uvelike pod utjecajem naše jedinstvene genetike, iskustava i životnih okolnosti. Isto vrijedi i za navike. Konfucije je rekao da je ljudska priroda uvijek ista. Njihove navike su ono što ih razdvaja.

Iako može biti primamljivo upravljati stresom privremenim olakšicama poput prejedanja, lijekova i onih destruktivnijih poput alkohola i droga, ključno je izgraditi vlastite zdrave navike upravljanja stresom. Važno je pronaći i prakticirati učinkovitije tehnike koje vam osobno odgovaraju i pomažu vam da se nosite sa stresom na zdrav način.

Vaše tijelo je hram. Odlučite se za to adekvatno brinuti. Počni sada. Nemojte odugovlačiti. Budi uporan.

ZDRAVE NASPRAM LOŠIH NAVIKA NA RADNOM MJESTU

Više je nego vjerojatno da već možete napraviti razliku između zdravih i loših navika. No, možete li ih prepoznati i u svojoj radnoj rutini? Stvaranje zdravih navika i odvikavanje od nezdravih na radnom mjestu ključne su strategije za upravljanje stresom i sprječavanje izgaranja. Pogledajmo neke primjere i provjerimo vašu svijest:



ZDRAVE NAVIKE:

1. Uzimanje redovitih pauza
- Ostati hidratiziran
 - Organiziranje vašeg radnog prostora
 - Vježbanje svjesnosti
 - Određivanje prioriteta zadataka
 - Održavanje dobrog držanja
 - Zdrava prehrana
 - Postavljanje granica
 - Traženje povratnih informacija

NEZDRAVE NAVIKE:

- Multitasking
- Preskakanje pauza
- Loše upravljanje vremenom
- Nezdrava prehrana
- Loša komunikacija
- Zanemarivanje osobnog zdravlja
- Prekovremeni/prekomjerni rad
- Dezorganizacija
- Prigovaranje/ogovaranje
- Ignoriranje povratnih informacija

ZNANOST O NAVIKAMA: KAKO SE STVARAJU NAVIKE

Razumijevanje petlje znak-rutina-nagrada

Proces stvaranja navike dobro je objašnjen kroz petlju Cue-Routine-Reward, koncept koji je popularizirao Charles Duhigg u svojoj knjizi "Moć navike". Ova se petlja sastoji od tri bitne komponente:

- znak
- rutina i
- nagrada.

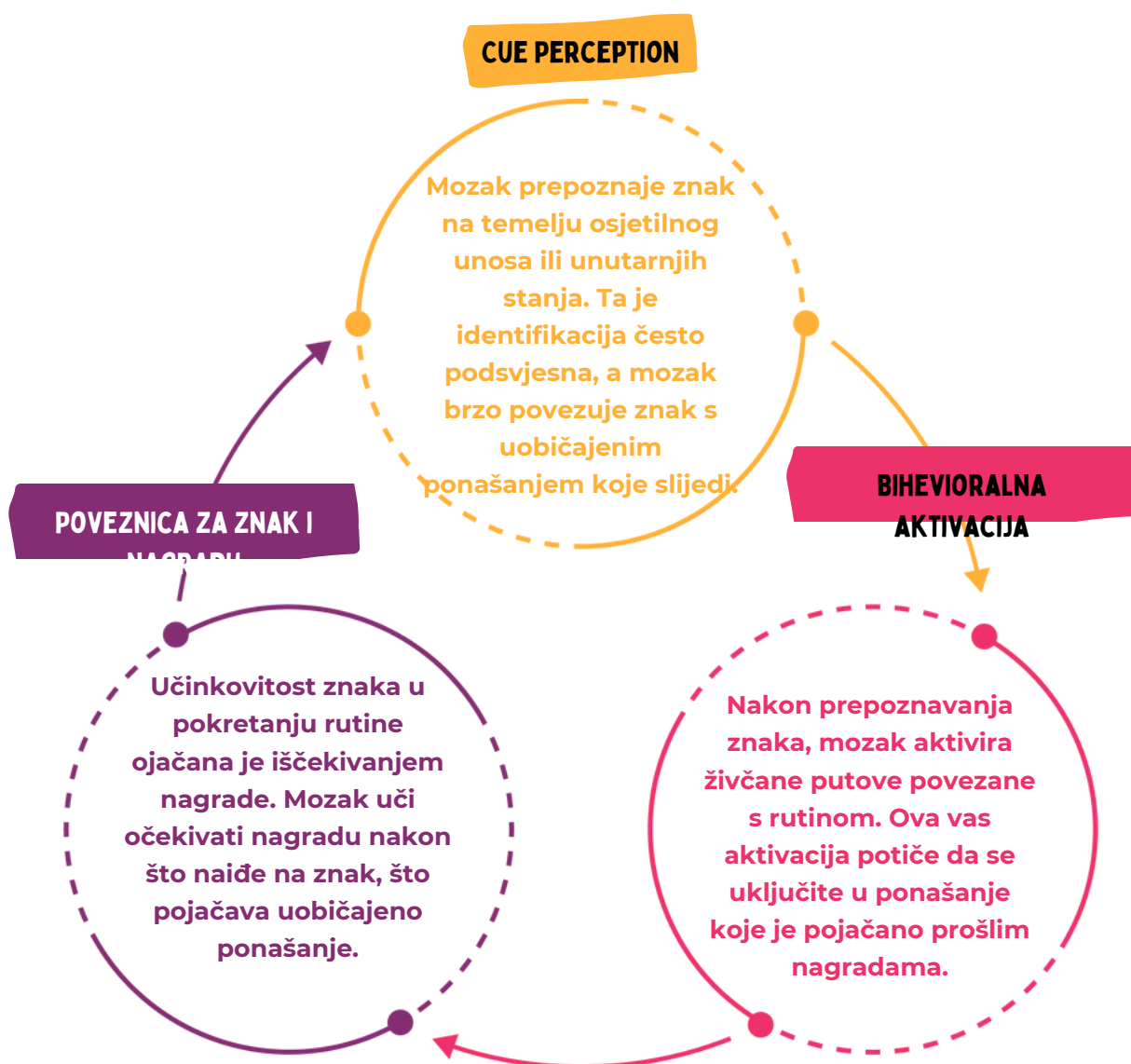


- Znak djeluje kao okidač koji pokreće naviku, dok je rutina ponašanje izvedeno kao odgovor na ovaj okidač. Naposljetku, nagrada je pozitivno potkrepljenje dobiveno dovršavanjem rutine, što pomaže mozgu da zapamti i žudi za petljom u budućnosti. Prilično jednostavno zar ne? Razumijevanje kako ova petlja (ciklus) funkcionira osnažuje. Iskoristite ga da učinkovitije prepoznate i promijenite svoje navike. Također ga možete koristiti da naučite kako preuzeti kontrolu nad svojim navikama namjernim osmišljavanjem rutina koje vode zdravijem i produktivnijem ponašanju. Zaronimo malo dublje.



ZNAK

Znak je okidač koji pokreće naviku. To je početna točka petlje Cue-Routine-Reward, koja igra ključnu ulogu u stvaranju navika pokrećući specifična ponašanja koja su bila pojačana prošlim nagradama. To može biti bilo što, od određenog doba dana, emocionalnog stanja, određene lokacije ili prisutnosti određenih ljudi. Taj znak signalizira mozgu da započne rutinu, u biti mu govori koju naviku treba primijeniti. Na primjer, uobičajeni znak je buđenje ujutro. Za mnoge ljude prva stvar koju učine nakon buđenja je posegnuti za telefonom. Čin buđenja služi kao znak.



Znak služi kao okidač ili signal koji potiče mozak da započne određeno ponašanje. Ti se znakovi obrađuju u područjima mozga kao što su bazalni gangliji i nucleus accumbens u limbičkom sustavu, koji su uključeni u obradu nagrada i stvaranje navika. Kada se percipira znak — kao što je određeno doba dana, emocionalno stanje ili okolišni znak — **on aktivira živčane putove povezane s ponašanjem koje slijedi.**

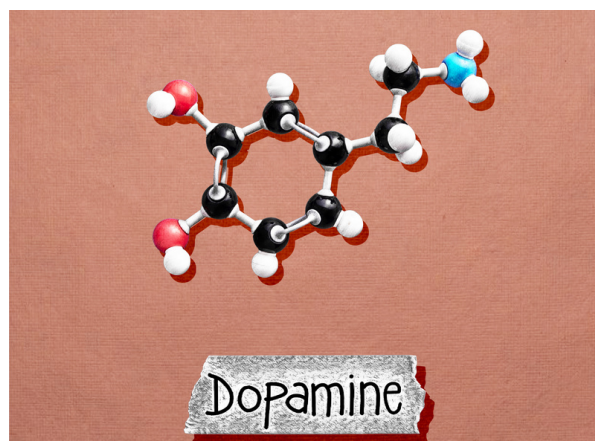
Rutina

Rutina je samo ponašanje, radnja koju izvodite kao odgovor na znak. To može biti tjelesna aktivnost, emocionalni odgovor ili mentalni proces. Na primjer, slijedeći prethodni znak (jutarnje buđenje), rutina bi mogla biti listanje društvenim mrežama ili provjeravanje e-pošte odmah nakon buđenja.



Nagrada

Nagrada je pozitivno ohrabrenje koje dobivate dovršavanjem rutine. To je ono što tjera vaš mozak da zapamti petlju u budućnosti, pružajući osjećaj zadovoljstva ili olakšanja. Nastavljajući prethodni primjer, nagrada za jutarnju naviku provjeravanja telefona može biti zadovoljstvo hvatanja prijatelja, vijesti, gledanja novosti na društvenim mrežama ili osjećaja pripremljenosti za dan nakon provjere e-pošte.

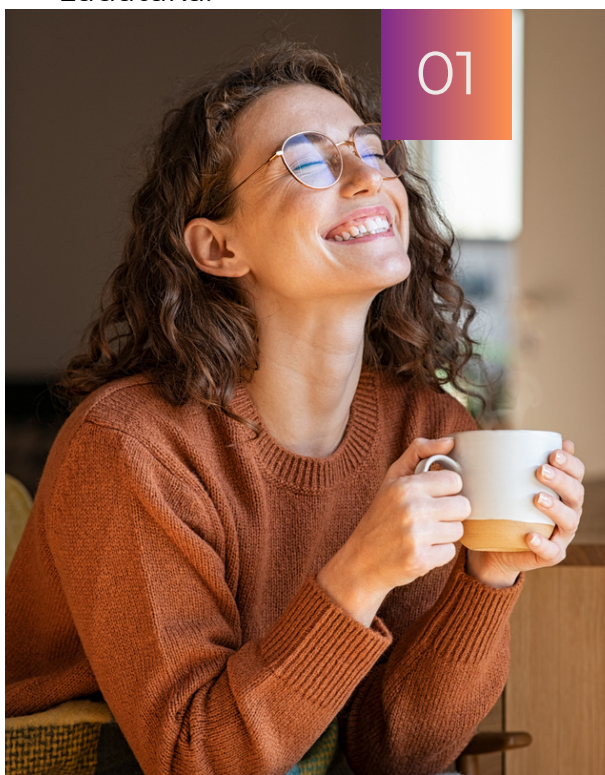


Nagrada je ono što zadovoljava želju ili pruža osjećaj zadovoljstva, jačajući petlju navike. Nagrade pokreću oslobađanje neurotransmitera poput dopamina u moždanom putu nagrađivanja. Dopamin je povezan sa zadovoljstvom i motivacijom, pojačavajući ponašanje koje je dovelo do njegovog oslobađanja. Nucleus accumbens, dio sustava nagrađivanja mozga, ključan je u procesuiranju nagrada i jačanju ponašanja povezanih s pozitivnim ishodima

Primjeri petlje znak-rutina-nagrada iz stvarnog života

Primjer 1: Navika ispijanja kave

- **Napomena:** Sat otkucava 10 ujutro tijekom radnog dana.
- **Rutina:** Odete u kuhinju skuhati šalicu kave.
- **Nagrada:** Poticaj kofeina pomaže vam da se osjećate budnijima i spremnije za rješavanje ostalih zadataka.



Primjer 2: Rutina vježbi

- **Napomena:** Završite svoj radni dan u 17 sati.
- **Rutina:** presvučete se u odjeću za vježbanje i odete na trčanje.
- **Nagrada:** doživljavate navalu endorfina, smanjujući stres i poboljšavajući raspoloženje.



Primjer 3: Navika jedenja pod stresom

- **Napomena:** Osjećate se pod stresom nakon izazovnog sastanka.
- **Rutina:** Posegnete za slatkim zalogajem.
- **Nagrada:** slatka poslastica pruža trenutni osjećaj ugođe i zadovoljstva.



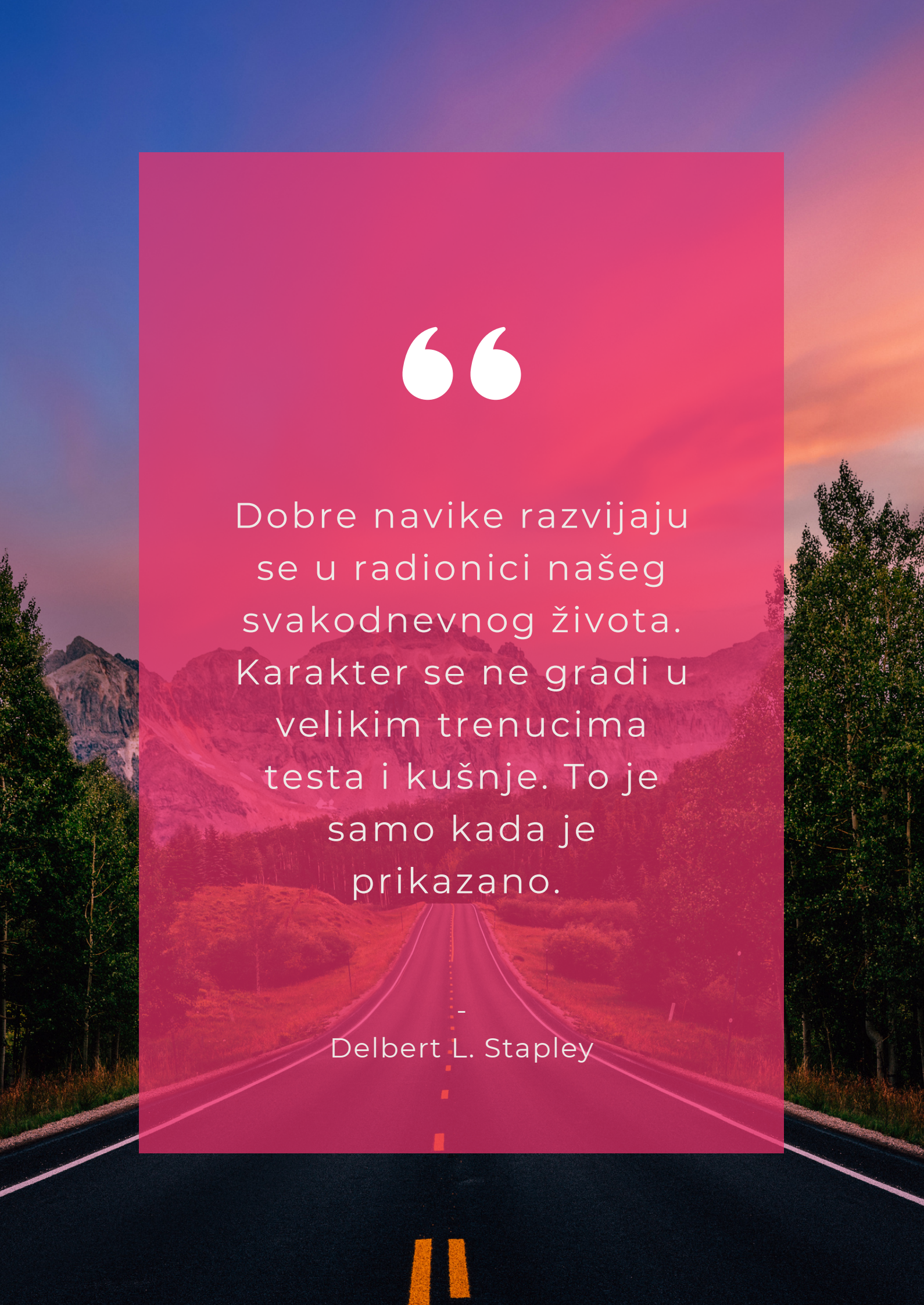
PROMJENA POSTOJEĆIH NAVIKA

Nakon što shvatite kako se navike stvaraju kroz petlju Znak-rutina-nagrada, sljedeći izazov često je kako promijeniti postojeću naviku koja vam više ne služi dobro. Promjena navika zahtijeva promišljeni napor i strateški pristup za prekid starih obrazaca i uspostavljanje novih ponašanja. Upamtite, te ste radnje u prošlosti često ponavljali i sada su integrirane u vaš mozak kao navike. Zato je odvikavanje od loših starih navika kao što je prestanak pušenja ili pijenja težak zadatak: vaš mozak prepoznaje ta ponašanja kao lijekove za ublažavanje stresa.

Pretilost i pušenje zapravo su među vodećim uzrocima morbiditeta i smrtnosti u svijetu koji se mogu spriječiti. Nije veliko iznenađenje, jer oboje još uvijek mogu biti prožeti nezdravim navikama čak i na poslu. Međutim, ispitivanje komponenti vaših trenutnih navika i provedba učinkovitih strategija može vam pomoći da uspješno promijenite svoje rutine kako biste ih uskladili s vašim ciljevima i težnjama.

Ovaj proces uključuje **razumijevanje okidača koji pokreću neželjena ponašanja, njihovu zamjenu zdravijim alternativama** i jačanje tih promjena kroz dosljednu praksu.





“

Dobre navike razvijaju
se u radionici našeg
svakodnevnog života.
Karakter se ne gradi u
velikim trenucima
testa i kušnje. To je
samo kada je
prikazano.

-
Delbert L. Stapley

Izlazak iz petlje loše navike

Postoji snažna i dokazana veza između zdravih navika, stresa i kvalitete života vezane uz zdravlje. Sada kada znate da se petlja navika sastoji od tri komponente (napomena, rutina i nagrada), možete sami početi istraživati ovaj koncept.

Da biste se oslobodili petlje loše navike, Duhigg predlaže da se usredotočite na ove komponente kako biste promijenili rutinu, a da znak i nagrada ostanu netaknuti. Potonje također znači razumijevanje i manipuliranje ove tri komponente. Ovdje je ključno razviti novu rutinu koja ispunjava istu želju na zdraviji način. Vrijeme je za djelovanje. Evo kako započeti:

KORAK

1



Prepoznajte rutinu

Prvo odredite rutinu koju želite promijeniti. Ovo je lak dio. Morate shvatiti koja je vaša rutina navika. Ovo je ponašanje koje predstavlja lošu naviku.

Na primjer, recimo da želite prestati grickati brzu hranu popodne ili prestati pušiti kada ste iz nekog razloga ljuti na svoje kolege.

KORAK

2



Eksperimentirajte s nagradama

Zatim eksperimentirajte s različitim nagradama kako biste utvrdili koju žudnju rutina ispunjava. Kada osjetite želju za grickalicama, pokušajte umjesto toga s drugim aktivnostima:

- Idite u kratku šetnju
- Popijte čašu vode
- Pojedite komad voća
- Razgovarajte s kolegom

Nakon svake alternativne aktivnosti zabilježite kako se osjećate. Još uvijek žudite za grickalicama ili je želja popustila? Ovaj proces vam pomaže identificirati stvarnu nagradu koja pokreće naviku.

KORAK

3



Izolirajte Cue

Identificirajte znak koji pokreće vašu rutinu. Duhigg predlaže praćenje sljedećih pet kategorija kada se pojavi žudnja:

- Lokacija: Gdje si?
- Vrijeme: Koliko je sati?
- Emocionalno stanje: Kako se osjećate?
- Drugi ljudi: Tko je još u blizini?
- Neposredno prethodna radnja: Što ste upravo učinili?

Nakon nekoliko dana praćenja, trebali biste početi primjećivati uzorke. Na primjer, mogli biste otkriti da žudnja za grickanjem javlja oko 15:00 (vrijeme) kada osjećate dosadu (emocionalno stanje) za svojim stolom (lokacija).

KORAK

4



Napravite plan

Nakon što ste identificirali rutinu, nagradu i znak, možete napraviti plan za promjenu navike. To uključuje **odabir nove rutine** koja daje sličnu nagradu kada se pojavi znak. Na primjer:

-
- Napomena: 15 sati, dosadno vam je za stolom.
- Rutina: Umjesto grickalice, prošećite 5 minuta po uredu.
- Nagrada: Osjećate se osvježeno i budnije, smanjujući dosadu.

JESTE LI ZNALI

MULTITASKING, SMANJUJE PRODUKTIVNOST DO 40%

Zanimljiva činjenica o nezdravim navikama na radnom mjestu jest da mogu značajno utjecati na produktivnost i cjelokupno zdravlje. Na primjer, navika multitaskinga, za koju mnogi ljudi vjeruju da povećava učinkovitost, zapravo smanjuje produktivnost do 40%. Multitasking dijeli pozornost između zadataka, što dovodi do više pogrešaka i duljeg vremena dovršetka, što u konačnici povećava stres i smanjuje ukupnu kvalitetu rada. Ova kontraproduktivna navika ne samo da otežava učinak, već također pridonosi višim razinama stresa i izgaranju među zaposlenicima

**VJEŽBATI
POJEDINAČNE
ZADATKE**

Koliko vremena je potrebno da se stvori navika?

Trajanje potrebno za stvaranje navike može ovisiti o pojedincu. Čimbenici poput osobne motivacije, složenosti ponašanja i podrške okoline igraju ključnu ulogu. Na primjer, za uspostavljanje jednostavne navike poput ispijanja čaše vode nakon doručka potrebno je manje vremena u usporedbi s složenijom navikom poput svakodnevnog vježbanja. Dakle, što kažu istraživanja?

Vjerojatno ste već čuli za popularnu ideju da je za stvaranje navike potreban 21 dan, koja se često citira, ali je previše pojednostavljena. Ova ideja potječe iz opažanja dr. Maxwella Maltza iz 1960-ih, gdje je primijetio da je bio potreban oko 21 dan da se pacijenti naviknu na promjene nakon plastične kirurgije. Međutim, ovaj vremenski okvir nije univerzalno primjenjiv na stvaranje navike, jer kada je dr. Maltz podijelio svoje zapažanje, nikada nije trebao postati opće pravilo za stvaranje navike.

Sveobuhvatnija studija koju su 2009. proveli dr. Phillippa Lally i njezin tim na Sveučilištu u Londonu otkrila je da je u prosjeku potrebno oko 66 dana da novo ponašanje postane automatsko. Ova studija uključivala je sudionike koji su odabrali novo ponašanje i pratili svoj napredak tijekom 12 tjedana. Vrijeme koje je bilo potrebno za formiranje navika bilo je u rasponu od 18 do 254 dana, što ukazuje na značajnu varijabilnost. Što to znači? Što ako vam je trebalo dulje? To bi bilo savršeno prirodno. Međutim, sjetite se sljedećeg citata ako se to dogodi:

**Upornošću je puž
stigao do arke.**

Charles H. Spurgeon



Postavite si sljedeće pitanje: **ako vam je navika važna, je li doista važno koliko je vremena potrebno da je steknete?** Stoga se nemojte fokusirati na broj ponavljanja, već na svoj stav i na dosljednost dok to ne ostvarite. Neuspjesi su dio procesa. Učite od njih. Ako pomaže, još uvijek si možete postaviti proizvoljan broj uzastopnih dana za pogodak. Jesu li tri uzastopna dana dovoljna da krenete? Kada to učinite, onda postavite sljedeću kontrolnu točku, pa sljedeću dok ne postane prirodna stavka u vašoj dnevnoj rutini, koju više ne treba brojati.



HABIT is
PERSISTENCE
in PRACTICE

NAJBOLJE PRAKSE

Razvijanje načina razmišljanja o rastu za zdrave navike za upravljanje stresom na poslu

Upravljanje stresom povezanim s poslom čest je izazov, ali razvijanje načina razmišljanja o rastu može biti moćan alat za rješavanje ovog problema. Način razmišljanja o rastu je uvjerenje da se sposobnosti i inteligencija mogu razviti trudom, učenjem i upornošću. Ovaj način razmišljanja je u suprotnosti s fiksnim načinom razmišljanja, gdje pojedinci vjeruju da su njihove osobine urođene i nepromjenjive. Način razmišljanja o rastu može značajno utjecati na to kako formiramo i održavamo zdrave navike, koje su ključne za upravljanje stresom.

Kad je riječ o navikama, plastičnost mozga igra ključnu ulogu. Neuroplastičnost je sposobnost mozga da se reorganizira stvaranjem novih neuronskih veza. Kada razvijete način razmišljanja o rastu, uključujete se u ponašanja koja jačaju te nove veze. Na primjer, ako počnete prakticirati novu zdravu naviku na poslu, npr. pažljivosti za smanjenje stresa, s vremenom se vaš mozak prilagođava i ova praksa postaje prirodniji i automatski dio vaše dnevne rutine.

Pojedinci s načinom razmišljanja o rastu izazove i promjene vide kao prilike za razvoj, a ne kao prepreke. Vjeruju da mogu unaprijediti svoje vještine i sposobnosti kroz trud i upornost. Usvajanje novih navika često zahtijeva izlazak iz zona udobnosti i promjene u dnevnim rutinama. Način razmišljanja o rastu pomaže pojedincima da prihvate ove promjene i uvide vrijednost u usvajanju zdravijeg ponašanja za upravljanje stresom. Ljudi koji razmišljaju o rastu razumiju da su trud i ustrajnost ključni za uspjeh. Veća je vjerojatnost da će se držati novih praksi sve dok ne postanu navike.

Ključne poruke:

1. **Djelujte:** Shvatite da se vaše sposobnosti i navike mogu poboljšati trudom.
2. **Prihvatite izazove:** Gledajte na to kao na priliku za učenje i rast.
3. **Učinite da neuspjesi rade za vas:** kada naiđete na neuspjehe, nemojte ih gledati kao neuspjehe. Umjesto toga, analizirajte što je pošlo po zlu, učite iz toga i upotrijebite to znanje za poboljšanje.



PRIHVATITI IZAZOVE

Možete značajno smanjiti stres vezan uz posao i poboljšati svoje cjelokupno blagostanje ako usvojite način razmišljanja o rastu i dosljedno razvijate zdrave navike.

Jedna od najboljih praksi za razvoj načina razmišljanja o rastu je prihvaćanje izazova i promatranje neuspjeha kao prilike za učenje. Kada se suočite sa stresnom situacijom na poslu, umjesto da se osjećate poraženo, shvatite to kao priliku za rast i poboljšanje.

PROBAJ OVO:

Identificirajte jednu specifičnu nezdravu naviku na poslu koja pridonosi vašem stresu, npr. preskakanje pauza ili neučinkovito upravljanje vremenom. Zatim odaberite jednu zdravu naviku kojom ćete je zamijeniti. Na primjer:

- Nezdrava navika: Preskakanje pauza.
- Zdrava navika: 5-minutna pauza svakih sat vremena za istezanje, svjesnost ili vježbanje dubokog disanja.

Postavite određeni cilj: Sljedeća dva tjedna posvetite se 5-minutnoj pauzi svakih sat vremena. Koristite mjerač vremena ili aplikaciju da se podsjetite. Pratite svoj napredak. Razmislite o tome kako ova promjena utječe na vašu razinu stresa i produktivnost.

PRAKTIČNA AKTIVNOST



Odvikavanje od navike obrambenog stava prema kritici

Pogrešna komunikacija i neiskorištavanje povratnih informacija neki su od najčešćih stresora na radnom mjestu. Velike su šanse da ste već bili u više takvih situacija. Što ako biste to mogli promijeniti? Svakako vrijedi probati. Upotrijebite koncept petlje navike da ovo pretvorite u zdravu naviku.

Započnite **razmišljanjem o nedavnim slučajevima** u kojima ste bili obrambeni u pogledu kritika na poslu. Zapišite situaciju u svoj dnevnik. Prepoznajte znak bilježeći što je pokrenulo vašu obrambenu reakciju, kao što je povratna informacija određene osobe, vrijeme ili način na koji je povratna informacija isporučena. Zatim identificirajte rutinu opisujući kako ste reagirali, bilo da je prekidanje, uskraćivanje povratne informacije ili svađanje. Na kraju, odredite nagradu uzimajući u obzir što ste dobili obrambenim stavom, poput zaštite vlastitog samopoštovanja, izbjegavanja neposrednog sukoba ili osjećaja da ste privremeno opravdani.

Zatim **razmislite o alternativnim, zdravijim rutinama** koje će zamijeniti vašu obrambenu reakciju. Na primjer, možete zastati i udahnuti kada primite kritiku, prihvatiti povratnu informaciju i postaviti razjašnjavajuća pitanja kako biste je bolje razumjeli ili izraziti zahvalnost osobi na njenom doprinosu, bez obzira na to kako se u početku osjećate o tome. Tijekom sljedećih nekoliko dana namjerno prakticirajte ove nove rutine kada naiđete na kritiku. Zabilježite kako se osjećate zbog svake nove rutine i kako drugi reagiraju na vašu promjenu ponašanja. Odaberite novu rutinu koja vam se čini najučinkovitijom i najugodnijom i zapišite je

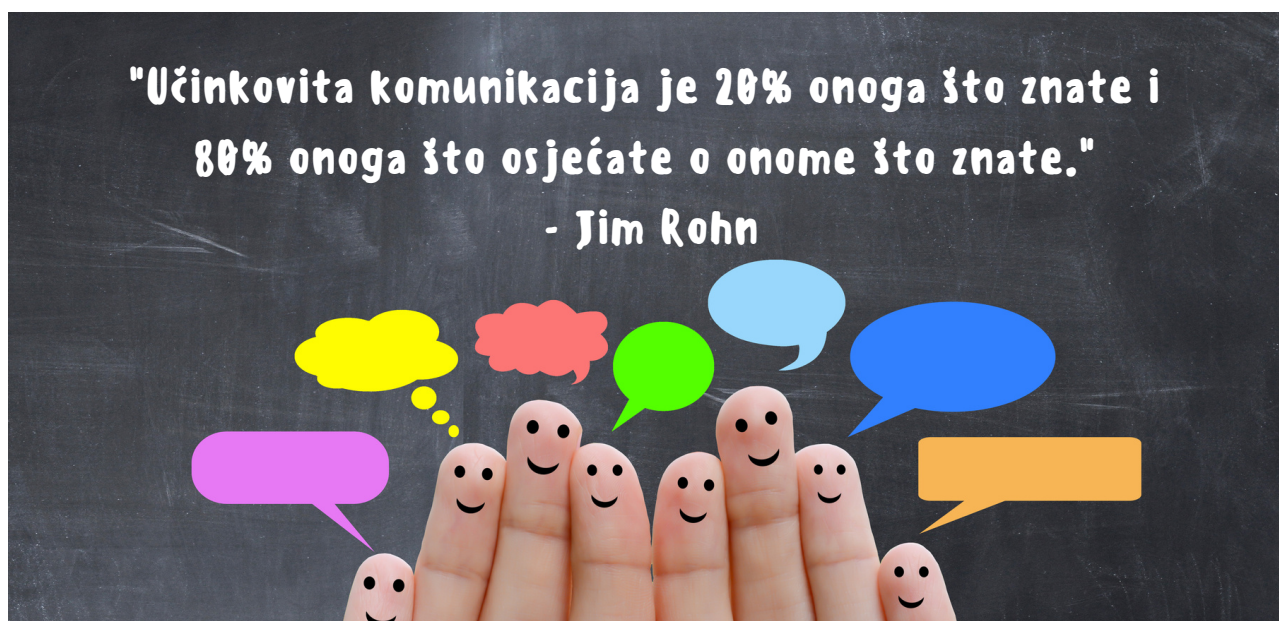
vaš dnevnik kao vaš novi odgovor na kritike. Postavite si cilj dosljedno prakticirati ovu novu rutinu sljedećih mjesec dana. Koristite podsjetnike, kao što je postavljanje dnevne namjere ili korištenje aplikacije za praćenje navika, kako biste ojačali novo ponašanje.

Na kraju svakog tjedna odvojite nekoliko minuta da razmislite o svom napretku. Zapišite sve uspjehe, izazove i potrebne prilagodbe. Ako smatrate da su određene situacije izazovnije, razmislite o dodatnim strategijama ili potražite povratnu informaciju od pouzdanog kolege o tome kako se dodatno poboljšati.

Zaključno, sažmite svoje iskustvo učenja i prepoznajte važnost prihvaćanja konstruktivne kritike i djelovanja u skladu s njom za osobni i profesionalni razvoj. Obavezite se nastaviti prakticirati svoju novu rutinu, shvaćajući da promjena navika zahtijeva vrijeme i upornost. Uključivanjem u ovu praktičnu aktivnost steći ćete bolje razumijevanje svoje obrambenosti i razviti zdravije odgovore na kritike, što će dovesti do poboljšanih odnosa i profesionalnog razvoja na radnom mjestu.

Način na koji percipiramo povratne informacije i odgovaramo na njih, bilo da ih dajemo ili primamo, igra ključnu ulogu u njihovoj učinkovitosti. Razumijevanje i upravljanje emocijama oko povratnih informacija može poboljšati način na koji komuniciramo i učimo jedni od drugih u profesionalnim okruženjima. Što je najvažnije, može nam pomoći u smanjenju stresa na poslu i izbjegavanju sagorijevanja, koje je vrlo često uzrokovano nedostatkom odgovarajućeg odgovora na povratne informacije, uključujući kritike ili primjedbe kolega.

Saznajte više o tome kako možete poboljšati svoje komunikacijske vještine tako što ćete provjeriti temu 5 Jedinice 2 ovog tečaja obuke.



STVORITE NOVE ZDRAVE NAVIKE

Razvijte nove navike pomoću petlje znak-rutina-nagrada

Razumijevanje petlje Cue-Routine-Reward iz perspektive neuroznanosti pomaže nam vidjeti kako su navike duboko ukorijenjene u sklop našeg mozga. U biti, ono što trebate učiniti je uspjeti naučiti kako svjesno manipulirati znakovima, rutinama i nagradama, kako biste učinkovito uspostavili nove navike ili modificirali postojeće kako biste postigli željene rezultate u svom svakodnevnom životu. Ovaj okvir naglašava ulogu živčanih puteva, sustava nagrađivanja i neurokemikalija u oblikovanju našeg ponašanja i konačno naših navika.



Započnite s:

1. **Odredite željenu naviku:** Odlučite se za novu naviku koju želite uspostaviti. Na primjer, možda biste željeli početi čitati više knjiga.
2. **Odaberite znak:** Odaberite određeni, dosljedni znak koji će pokrenuti naviku. To bi moglo biti nešto što već redovito radite, poput završetka večere. Na primjer: svaku večer nakon večere (napomena), planirate čitati 30 minuta.
3. **Planirajte rutinu:** definirajte radnju koju želite poduzeti kao odgovor na znak. Na primjer, nakon večere, odete na udobno mjesto i čitate knjigu 30 minuta.
4. **Odredite nagradu:** razmislite i identificirajte koja je nagrada koja će vas zadovoljiti nakon što završite rutinu. Na primjer, nagrada može biti užitek i opuštanje uz čitanje ili počastiti se malim komadićem tamne čokolade.
5. **Pojačajte petlju:** dosljednost je ključna u jačanju petlje znak-rutina-nagrada. Što više ponavljate ciklus, to navika postaje jača.

PROCJENA

01.

Koja je uloga navika u upravljanju stresom na poslu?

- ☐ A- Oni su automatski odgovori na okidače stresa.
- ☐ B- Pomažu u održavanju uravnoteženog načina života.
- ☐ C- Oni nisu povezani s upravljanjem stresom.

02.

Zašto je važno njegovati zdrave navike?

- ☐ A- Za zaštitu od neposrednih opasnosti.
- ☐ B- Za učinkovito upravljanje stresom.
- ☐ C- Za uklanjanje okidača stresa.

03.

Kako razumijevanje petlje Cue-Routine-Reward može pomoći u upravljanju navikama?

- ☐ A- Prepoznavanjem okidača i zamjenom rutina.
- ☐ B- Zanemarujući ulogu nagrada.
- ☐ C- Stvaranjem više stresa.

04.

Što je od sljedećeg zdrava navika na radnom mjestu?

- ☐ A- Multitasking
- ☐ B- Pravljenje redovitih pauza
- ☐ C- Preskakanje pauza

05.

Što je od sljedećeg nezdrava navika na radnom mjestu?

- ☐ A- Održavanje dobrog držanja.
- ☐ B- Vježbanje svjesnosti.
- ☐ C- Ostati do kasno na poslu

06.

Koji je prvi korak u promjeni loše navike?

- ☐ A- Identificirajte rutinu.
- ☐ B- Eksperimentirajte s nagradama.
- ☐ C- Izolirajte znak.

07.

Koliko je vremena obično potrebno za stvaranje nove navike?

- ☐ A- 21 dan.
- ☐ B- 66 dana u prosjeku.
- ☐ C- Različito je od osobe do druge.

08.

Koja strategija može pomoći u oslobađanju od loše navike?

- ☐ A- Razvijanje fiksnog načina razmišljanja.
- ☐ B- Razvijanje načina razmišljanja o rastu.
- ☐ C- Nastavljajući s istom rutinom.

ODGOVORI

1-B

2-B

3-A

4-B

5-C

6-A

7-C

8-C

KLJUČNI PODACI

01

Razvijanje zdravih navika ključno je za učinkovito upravljanje stresom na poslu i sprječavanje izgaranja u modernom životu.

02

Razumijevanje petlje Cue-Routine-Reward može pomoći u prepoznavanju okidača i zamjeni nezdravih navika korisnijim rutinama.

03

Učinkovita promjena navika uključuje prepoznavanje znakova, eksperimentiranje s nagradama i stvaranje strateških planova za promjenu ponašanja.

04

Upornost i dosljednost ključni su u stvaranju novih navika, budući da navikama može trebati različito vrijeme da postanu automatske i uklope se u dnevne rutine.

05

Prihvatanje načina razmišljanja o rastu može olakšati usvajanje zdravijih navika promatrajući izazove kao prilike za osobni i profesionalni razvoj.

KNJIŽNICA IZVORA

Sjećate li se kad smo na početku govorili o tome kako su navike individualne? Ključno je da upoznate sebe otkrivajući svoje zdrave i nezdrave navike. Evo nekoliko vrlo zanimljivih izvora za poticanje vaše znatiželje:



SJEME NAVIKE

Ako više volite videosadržaj, možda ćete htjeti provjeriti YouTube videozapise Habit Seed kako biste saznali više o stvaranju navike. Također su izradili nekoliko predložaka koje je lako pokrenuti da isprobate:

[RADNI LIST ZA ANALIZU NAVIKA](#)

[RAZVIJANJE SAMODISCIPLINE](#)



ZNANOST O NAVIKAMA | TEDx

Marco Badwal je stalni istraživač na Sveučilištu Harvard koji istražuje učenje i pamćenje. Pogledajte kako njegov TEDx govori o izgradnji i primjeni navika i njihovoj prednosti da "svakog dana postanete malo bolji".

[LINK NA YOUTUBE](#)



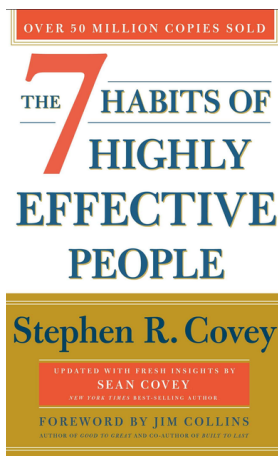
MOĆ NAVIKE: CHARLES DUHIGG

U ovom genijalnom govoru, pisac Charles Duhigg, dobitnik Pulitzerove nagrade, besprijekorno kombinira činjenice iz istraživanja, anegdote iz stvarnih događaja i osobno iskustvo s pronicljivim zapažanjima kako bi objasnio zašto je ljudsko ponašanje uvjetovano navikom.

[LINK NA YOUTUBE](#)

KNJIŽNICA IZVORA

Sjećate li se kad smo na početku govorili o tome kako su navike individualne? Ključno je da upoznate sebe otkrivajući svoje zdrave i nezdrave navike. Evo nekoliko vrlo zanimljivih izvora za poticanje vaše znatiželje:



7 NAVIKA VRLO UČINKOVITIH LJUDI

Ovaj svezvremenski klasik opisuje sedam temeljnih načela osmišljenih kako bi pomogli pojedincima da učinkovitije postignu svoje osobne i profesionalne ciljeve i svakako ga vrijedi pročitati. Alternativno, možete pogledati videosažetak u nastavku kako biste otkrili više o knjizi i kojih je to sedam navika o kojima Covey govori u njoj.

**RADNI LIST ZA ANALIZU
NAVIKA**

REFERENCE

Covey, S. R. (1989). 7 navika vrlo učinkovitih ljudi. Simon & Schuster.

Duhigg, C. (2012). Moć navike: Zašto radimo ono što radimo u životu i poslu. Random House.

Fogg, B. J. (2017). Male navike: Male promjene koje mogu napraviti veliku razliku. Houghton Mifflin Harcourt.

Harvard Business Review. (2021., 10. veljače). Što je zapravo potrebno za izgradnju nove navike? Preuzeto s <https://hbr.org/2021/02/what-does-it-really-take-to-build-a-new-habit>

Heath, C. i Heath, D. (2012). Prebaci: Kako promijeniti stvari kada je promjena teška. Crown Business.

Lally, P., van Zanden, S. i Wood, W. (2010.). Navike, automatizam i prisila na ponavljanje: meta-analiza. Psihološki glasnik, 136(1), 1-41.

Maltz, M. (1960). Psiho-kibernetika: novi način da izvučete više od života. Prentice Hall.

Osoblje klinike Mayo. (2023., 11. siječnja). Stvaranje dugotrajnih navika. Klinika Mayo. Preuzeto s <https://connect.mayoclinic.org/blog/weight-management-1/newsfeed-post/creating-long-lasting-habits/>