

T E M A

04

POSTAVLJANJE OSOBNIH GRANICA I BRIGA O SEBI

U ovoj temi ćemo istražiti zašto je postavljanje osobnih granica na poslu bitno. Bilo da radite u uredu ili radite na daljinu, razumijevanje i primjena jasnih granica osigurava profesionalnu i osobnu dobrobit na zdrav način.



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

Razumjeti koncept osobnih granica

Shvatite što su osobne granice, zašto su važne i kako funkcioniraju kao nevidljivo polje sile koje štiti vašu dobrobit.

02

Prepoznajte važnost samocijenjenja

Naučite ključnu ulogu ljubavi i vrednovanja sebe u učinkovitom postavljanju i održavanju osobnih granica.

03

Navigirajte osobnim granicama na radnom mjestu

Razvijte strategije za uspostavljanje i potvrđivanje osobnih granica na poslu kako biste upravljali radnim opterećenjem, međuljudskim odnosima i stresom.

04

Riješite i prevladajte krivnju

Shvatite podrijetlo krivnje povezanog s postavljanjem granica i naučite strategije za ublažavanje te krivnje, povećavajući svoju sposobnost održavanja tih granica bez ugrožavanja vašeg emocionalnog zdravlja.

05

Implementirajte granice za dobrobit i produktivnost

Otkrijte kako dobro definirane granice doprinose osobnoj dobrobiti, profesionalnom rastu i ukupnoj produktivnosti.

KOMPETENCIJE

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

- 01 **Komunikacija:** Jasno prenošenje informacija i ideja kroz različite medije pojedincima ili grupama na način koji zaokuplja publiku i pomaže im da razumiju i zadrže poruku.
- 02 **Izgradnja pozitivnih radnih odnosa:** Razvijanje i korištenje suradničkih odnosa kako bi se olakšalo postizanje radnih ciljeva.
- 03 **Otpornost:** Sposobnost izdržavanja ili brzog oporavka od poteškoća, žilavost.
- 04 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 05 **Samorganizacija:** Učinkovito organizirajte svoj raspored aktivnosti, uspostavljajući potrebne prioritete i organizirajući svoju dnevnu rutinu na najučinkovitiji mogući način.
- 06 **Planiranje i organiziranje:** Uspostavljanje smjerova djelovanja za sebe i druge kako bi se osiguralo učinkovito dovršenje posla.

ISTRAŽIVANJE KONCEPTA OSOBNIH GRANICA

Lakše reći nego učiniti.

Dok je ideja o postavljanju osobnih granica koncept koji smo svi upoznati u teoriji, pravi izazov leži u prevođenju tog znanja u praktične, svakodnevne radnje. Mnogi od nas se bore s dvosmislenošću provedbe. Čak i kad smognemo hrabrosti da kažemo "Ne" i potvrdimo svoje granice, često se pojavi nepoželjni pratilac po imenu krivnja, stvarajući složeni ples između naših namjera i emocija. Što čini primjenu naizgled jednostavnih koncepata tako teškom?

Počnimo s definicijom osobnih granica koje će nam služiti tijekom ovog modula.

Osobne granice su poput nevidljivih polja sile koja definiraju vašu zonu udobnosti, štite vašu dobrobit od neželjenih upada, osiguravaju da vaš mentalni i emocionalni prostor ostane svet i daju vam moć da kažete "da" onome što je u skladu s vašim vrijednostima i "ne" onome što ne.

Oni su superherojski ogrtači samopoštovanja, koji vas vode kroz zamršeni ples odnosa s povjerenjem i autentičnošću.



Štitimo ono što cijenimo.

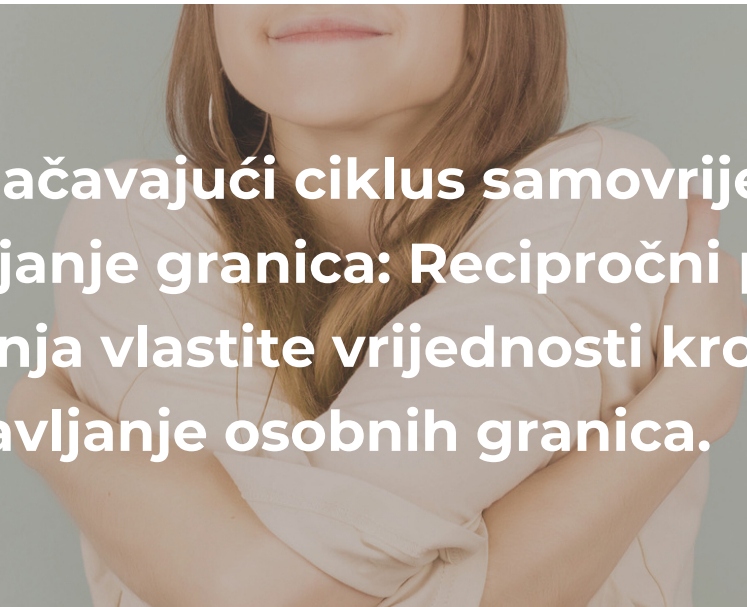
Zaštita prava i dobrobiti naših voljenih često se čini instinktivnom. Zamislite sebe kako se zauzimate za svog partnera, dijete, sestru ili bliske prijatelje kada primijetite da su njihova prava povrijeđena; asertivno biste odgovorili poštujući njihove granice.

Sada razmislite o drugačijem scenariju - vaši kolege vas opterećuju pretjeranim poslom ili zadacima koji nisu u skladu s vašim željama. Jeste li otvoreno izrazili nelagodu? Kad ste se suočili s osobom koja stoji preblizu u redu, jeste li potvrdili svoju potrebu za osobnim prostorom?

Doista, u središtu navigacije osobnim granicama leži umijeće samoprocjene (i zaštite). Poteškoće u prevođenju ovoga u djelo skrivene su u našoj sposobnosti da cijelim srcem volimo i cijenimo sami sebe. Oni koji su prihvatili svaki aspekt svog bića, snage i ranjivosti podjednako, pronalaze prirodnu lakoću u izražavanju svojih potreba. To dolazi iz dubokog razumijevanja da te potrebe nisu samo valjane, već i značajne.

Voljeti sebe i prepoznati vlastitu vrijednost životno je putovanje, često bez jasnog plana. Čak i dok se krećete ovim putem, možete raditi na postavljanju boljih osobnih granica, što vam zauzvrat pomaže da više cijenite sebe (jer sami sebi šaljete poruku da ste vrijedni zaštite).

Stoga uspostavljanje i održavanje zdravih osobnih granica igra važnu ulogu u samopoštovanju. Kada postavite jasne granice, komunicirate sebi i drugima što cijenite i trebate. Ovaj čin samozastupanja potiče osjećaj samopoštovanja i učvršćuje razumijevanje da su vaše potrebe i osjećaji valjani. Dok dosljedno poštujete svoje granice, njegujete dublju vezu sa samim sobom, potvrđujući svoju vrijednost i doprinoseći općem osjećaju blagostanja i samopoštovanja.



Samoojačavajući ciklus samovrijednosti i postavljanje granica: Recipročni proces povećanja vlastite vrijednosti kroz uspostavljanje osobnih granica.

FUNKCIJE OSOBNIH GRANICA

Kako nam služe?

Osobne granice služe složenoj svrsi, značajno pridonose različitim aspektima naših života.

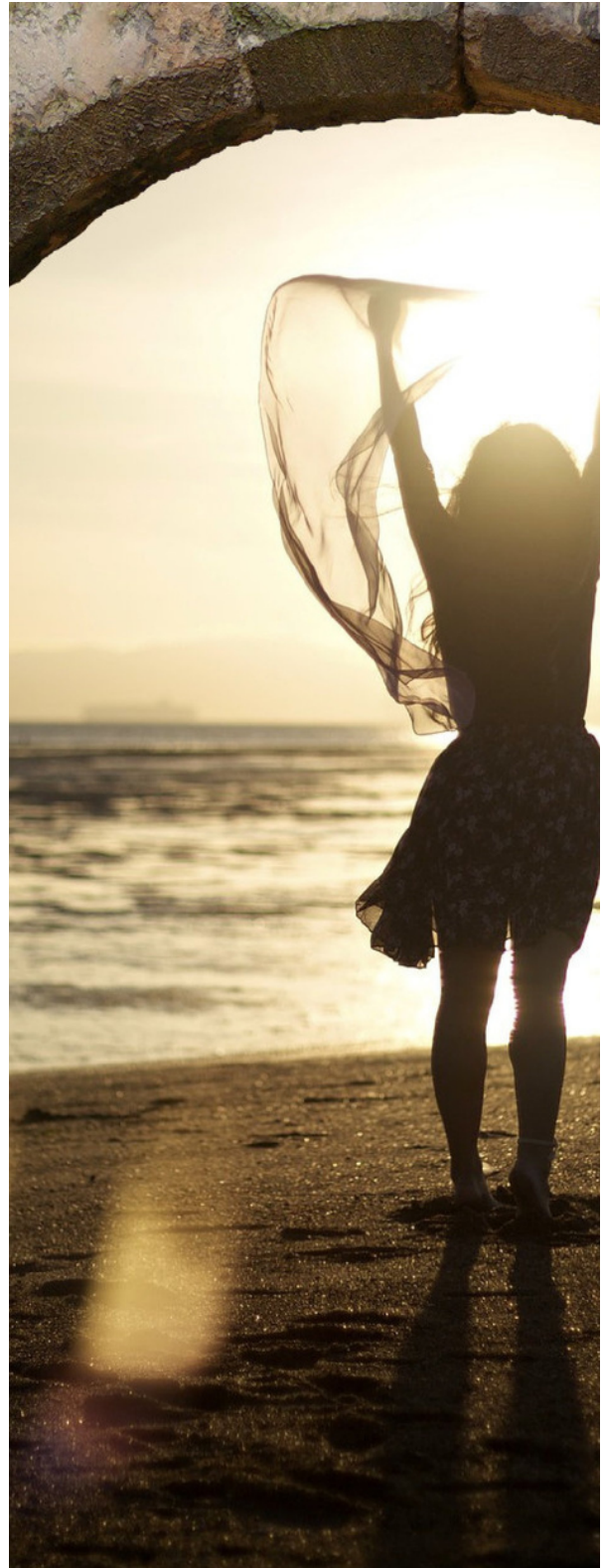
Imaju glavnu funkciju u potvrđivanju našeg identiteta, djelujući kao kompas koji nas vodi kroz zamršeno putovanje samospoznaje.

Te granice također igraju ključnu ulogu u poticanju napredovanja u karijeri, pružajući okvir koji nam omogućuje postavljanje i postizanje značajnih profesionalnih ciljeva.

Izvan područja težnje ka karijeri, osobne granice djeluju kao **zaštitne barijere**, štiteći nas od potencijalne štete vanjskih sila ili zlostavljanja, bilo da je riječ o emocionalnom, fizičkom ili nekom drugom.

Kada uspostavimo i održavamo svoje granice, stvaramo prostor koji daje prednost našoj dobrobiti, omogućujući nam da se krećemo u odnosima i okruženjima s poboljšanim osjećajem samosvijesti i samopouzdanja.

Štoviše, osobne granice doprinose jasnoći naših izbora i prioriteta, djelujući kao



vodeći princip u donošenju odluka.

Ovaj strukturirani pristup pomaže nam uskladiti svoje postupke s našim vrijednostima, osiguravajući da naši izbori odjekuju s našim autentičnim ja.

Osim toga, ove granice proširuju svoj zaštitni zagrljaj na materijalne aspekte našeg života, služeći kao zaštita za imovinu i stvari koje su nam drage, stvarajući osjećaj sigurnosti i stabilnosti.

U biti, osobne granice funkcioniraju kao dinamički okvir koji nas osnažuje da upravljamo složenošću života uz uravnoteženu mješavinu samopouzdanja, svrhe i zaštite.



Kako doprinose upravljanju stresom na poslu?

Upravljanje stresom povezanim s poslom može biti vješta umjetnost kada svladamo umijeće osobnih granica. Zamislite ovo: vaša ravnoteža poslovnog i privatnog života delikatno je uravnotežena, s jasnim razlikama između profesionalnih dužnosti i osobnog blaženstva. To je više od pukog odvajanja; to je strateški ples upravljanja vremenom.

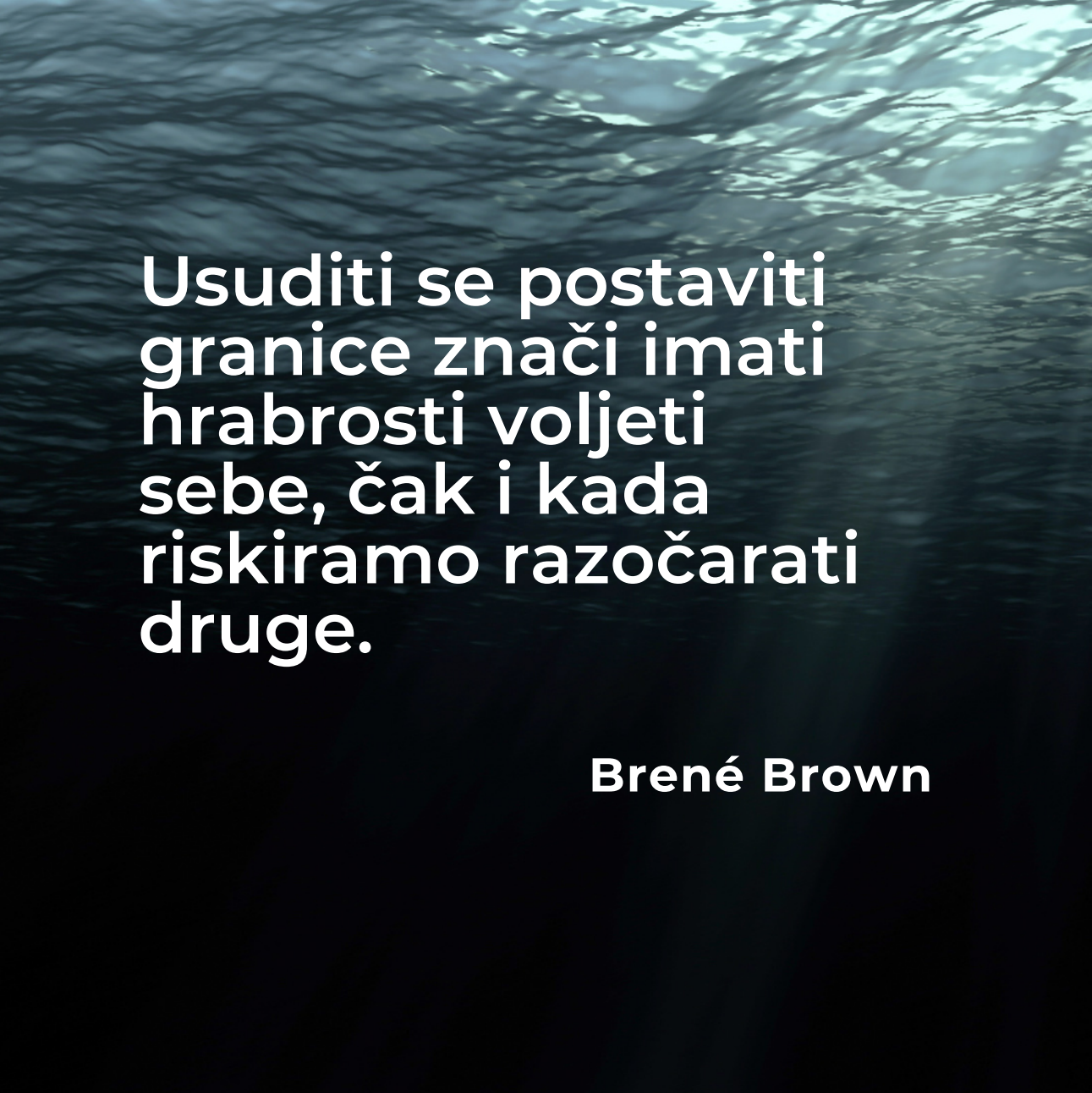
Zamislite sebe kako samouvjereno izražavate svoju dostupnost, postavljate realna očekivanja i graciozno potvrđujete oslobađajuće "ne" kada je to potrebno. To su darovi dobro definiranih osobnih granica, koji djeluju kao vaš oklop protiv neodoljivih plima pretjeranog opterećenja.

Kada radno mjesto postane pozornica za međuljudsku dinamiku, vaše granice mogu poslužiti kao skripta koja vam pomaže u tome kako se družiti s drugima.

Zamislite olakšanje od stresa kada autonomija i kontrola nisu daleki snovi već svakodnevna stvarnost, omogućujući vam da s povjerenjem upravljate svojim profesionalnim brodom.

Dok negujete osobne granice, ne stvarate samo ograničenja; smišljate priču o brizi o sebi. Mentalno zdravlje nije luksuz; to je prioritet, integriran u vašu radnu rutinu.

Na ovom obrazovnom putovanju osobne granice pojavljuju se kao neopjevani heroji, nudeći proaktivnu strategiju za upravljanje stresom. Oni pretvaraju radno mjesto u harmoničnu arenu u kojoj vaša dobrobit zauzima središnje mjesto, a vi dirigirate simfonijom ravnoteže, komunikacije i samozastupanja.

A photograph of water ripples from an underwater perspective, with light filtering through the surface, creating a textured, blue-green background.

**Usuditi se postaviti
granice znači imati
hrabrosti voljeti
sebe, čak i kada
riskiramo razočarati
druge.**

Brené Brown

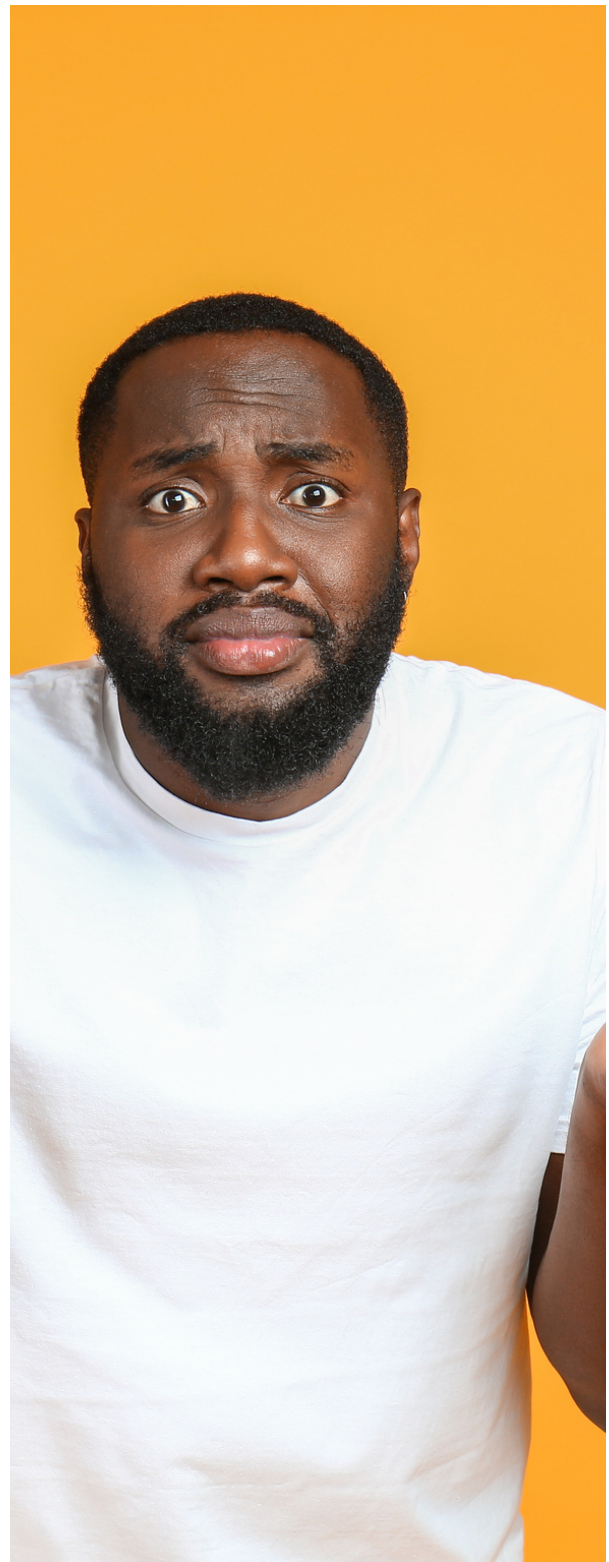
PRIČA KOJA NE POMAŽE

Što si govorimo kada ne uspijemo uspostaviti zdrave granice?

Kad ustanovimo da ne uspijevamo uspostaviti zdrave granice, često počinje zbor unutarnjih narativa. Mogli bismo si reći da je davanje prioriteta našim potrebama sebično, strahujući od potencijalne osude ili otuđenja od drugih. Može se oglasiti glas sumnje u sebe, šapćući da ne zaslužujemo poštovanje i prostor koji tražimo.

Alternativno, osjećaj krivnje bi mogao isplivati na površinu, dovodeći u pitanje naše pravo da postavljamo ograničenja u raznim aspektima života. Ovi unutarnji dijalozi mogu biti oblikovani društvenim očekivanjima ili osobnim nesigurnostima, stvarajući složenu mješavinu emocija koje ometaju stvaranje ključnih granica.

Prepoznavanje i osporavanje ovih samoograničavajućih uvjerenja postaje najvažnije na putu prema njegovanju i održavanju granica koje potiču dobrobit i autentične veze.



“

"ONI KOJI SE
NALJUTE KADA
POSTAVITE GRANICU
SU ONI KOJIMA
MORATE POSTAVITI
GRANICE."

-

J.S. Wolfe, Patologija nevinosti



Zaronimo dublje. Prekršiti osobne granice na radnom mjestu.

Povrijeđene osobne granice na radnom mjestu mogu se manifestirati na više načina (i to na različitim razinama: fizičkoj, mentalnoj, emocionalnoj itd.), često utječući na našu dobrobit i profesionalno izražavanje i zadovoljstvo.

Zatim ćemo istražiti neke uobičajene primjere koji mogu dovesti do povećanog stresa i mogućih reakcija.



PRIMJER 1: PRETJERANO OPTEREĆENJE

KAKO SE MANIFESTIRA:

Konzistentno dodjeljivanje prevelikih radnih opterećenja bez obzira na kapacitet pojedinca može narušiti osobne granice. To može dovesti do izgaranja, stresa i osjećaja podcijenjenosti.

Primjer: Konzistentno primanje novih projektnih zadataka, s kratkim rokovima i vremenskim okvirima koji se preklapaju, što dovodi do situacije u kojoj dovršavanje zadataka unutar redovnog radnog vremena postaje izazovno.

ŠTO MOŽETE UČINITI:

Postavite jasna očekivanja: komunicirajte sa svojim nadređenim o svom kapacitetu posla i pregovarajte o realnim rokovima.

Budite asertivni u izražavanju kada zadaci premašuju vaše trenutne mogućnosti.

Primjeri:

- *"Želio bih razgovarati o svom trenutnom radnom opterećenju i istražiti načine za osiguravanje lakšeg rasporeda. Možemo li prijeći preko mojih odgovornosti i možda prilagoditi rokove kako bismo ih bolje uskladili s mojim kapacitetima?"*
- *"Primijetio sam konstantno visoku količinu zadataka i vjerujem da bi uspostavljanje jasnih očekivanja u vezi s mojim radnim opterećenjem doprinijelo i kvaliteti mog rada i ukupnoj produktivnosti. Možemo li razgovarati o načinima za prilagodbe?"*

PRIMJER 2: MIKROMENADŽMENT

KAKO SE MANIFESTIRA:

Pretjerano nametljiv nadzor, gdje menadžeri pažljivo ispituju svaki detalj rada zaposlenika, može narušiti osobnu autonomiju i profesionalni prostor, narušiti povjerenje i izazvati frustraciju.

Primjer: imati voditelja koji pomno prati svaki korak vašeg rada, inzistira na dnevnim izvješćima o napretku i često intervenira u zadatke, stvarajući zagušljivo radno okruženje i atmosferu nepovjerenja.

ŠTO MOŽETE UČINITI:

Uspostavite komunikaciju: započnite razgovor sa svojim upraviteljem kako biste razgovarali o svom stilu rada i kako možete učinkovito surađivati. Podijelite svoju želju za malo više autonomije dok im osiguravate svoju predanost ispunjavanju očekivanja.

Primjeri:

- *"Razmišljao sam o svom stilu rada i o tome kako najučinkovitije mogu doprinijeti našem timu. Volio bih razgovarati s tobom o tome, istražiti načine za neprimjetnu suradnju i raspraviti o tome kako bih mogao malo preuzeti više autonomije u mojoj ulozi."*
- *"Vjerujem da razumijevanje međusobnih stilova rada može uvelike poboljšati našu suradnju. Biste li bili otvoreni za razgovor u kojem možemo razgovarati o mom pristupu poslu i kako ga možemo uskladiti s očekivanjima tima, a istovremeno omogućiti malo više autonomije?"*

PRIMJER 3:

NEŽELJENI FIZIČKI KONTAKT

KAKO SE MANIFESTIRA:

Neprikladan fizički kontakt, kao što je nepoželjno dodirivanje ili zadiranje u osobni prostor, predstavlja jasno kršenje osobnih granica i oblik je uznemiravanja na radnom mjestu

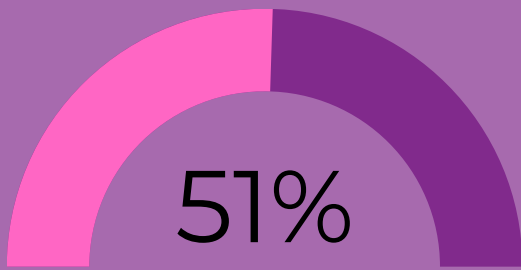
Primjer: Doživljaj kolege s posla koji neprestano napada vaš osobni prostor dodirujući vam ramena ili inicirajući zagrljaje bez vašeg pristanka, stvarajući nelagodu i kršeći fizičke granice.

ŠTO MOŽETE UČINITI:

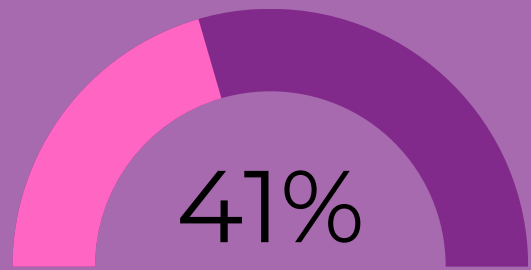
Postavite fizičke granice: pristojno, ali odlučno iskomunicirajte svoju nelagodu fizičkim kontaktom. Jasno izrazite svoju želju za održavanjem osobnog prostora i zatražite poštovanje svojih granica.

Primjeri:

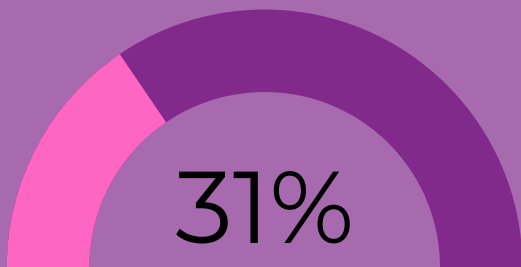
- *"Cijenim naš radni odnos, ali htio sam vam dati do znanja da mi fizički kontakt na radnom mjestu nije ugodan. Radije bih zadržao malo više osobnog prostora. Nadam se da razumijete i cijenim vaše poštovanje mojih granica."*
- *"Nadam se da ovo djeluje s poštovanjem, ali želio sam razgovarati o osobnim granicama. Ne sviđa mi se fizički kontakt u profesionalnom okruženju i cijenio bih kad bismo mogli zadržati malo veću udaljenost. Hvala na razumijevanju."*



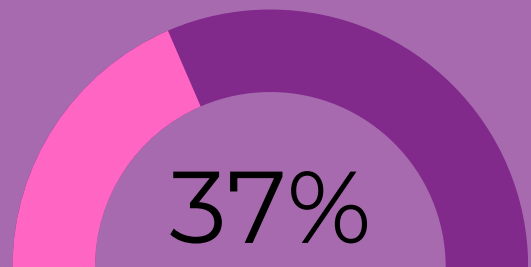
51% smatra da grljenje ne pripada profesionalnom okruženju



41% je svjedočilo maltretiranju na radnom mjestu



31% je dobilo nepoželjan zagrljaj na radnom mjestu



37% vjeruje da su njihovi suradnici previše neformalni u razgovoru ili razmjeni poruka na radnom mjestu

Prema UDEMY IN DEPTH: 2019 Workplace Boundaries Report, više od polovice zaposlenika navodi previše fizičkog kontakta na radnom mjestu.

Izvor: UDEMY IN DEPTH: Izvješće o granicama radnog mjesta za 2019

Praktično o granicama radnog mjesta

Kada govorimo o radnom mjestu, postavljanje osobnih granica nije samo definiranje koliko posla možete preuzeti ili odvajanje osobnog i profesionalnog vremena. Radi se o njegovanju okruženja u kojem međusobno poštovanje i razumijevanje čine osnovu svih interakcija. To uključuje poštivanje tuđih granica jednako kao i afirmaciju vlastitih i stvaranje kulture empatije i poštovanja.

NAČINI USPOSTAVLJANJA OSOBNIH GRANICA

OTKRIJTE I KOMUNICIRAJTE

Započnite identificiranjem vaših granica. Koliko sati ste spremni raditi? Koliko dodatne odgovornosti možete preuzeti bez ugrožavanja svoje dobrobiti?

Nakon što vam to bude jasno, jasno ih priopćite svojim kolegama i nadređenima. Ne radi se o tome da svemu kažete "ne"; radi se o tome da kažete "da" onome čime možete upravljati učinkovito i bez ljutnje i, nadamo se, s radošću.

VJEŽBAJTE SAMOSVIJEST

Samosvijest je ključna u prepoznavanju kada je granica povrijeđena ili kada trebate uspostaviti novu ili prema novoj skupini ljudi. Ako obratite pozornost na to kako se osjećate o zahtjevima ili očekivanjima drugih, moći ćete procijeniti svoje područje ugone.

RAVNOTEŽA IZMEĐU POSLOVNOG I PRIVATNOG ŽIVOTA

U digitalnom dobu, gdje nas posao može pratiti kući putem naših uređaja, ključno je uspostaviti jasne granice između posla i osobnog života. To može značiti da isključite poslovnu e-poštu nakon određenog sata ili imate namjenski radni prostor iz kojeg se možete povući na kraju dana.

REDOVITO PREISPITUJTE SVOJE GRANICE

Osobne i profesionalne potrebe mijenjaju se s vremenom, a tako bi se trebale mijenjati i vaše granice. Redovito preispitivanje onoga što vam odgovara, a što ne, ključno je za održavanje zdravog radnog okruženja za vas i druge.

Svladavanje izazova

Postavljanje granica na poslu ponekad može dovesti do odbijanja ili nesporazuma. Neće se svi naći po svom ukusu. Ako netko negativno reagira na vaše granice, pokušajte razumjeti njihovu perspektivu i mirno i jasno objasnite svoje potrebe. Problemi često proizlaze iz pogrešne komunikacije ili različitih očekivanja, što se može riješiti otvorenim dijalogom.

Međutim, od vas se ne traži da detaljno obrazložite svoje obrazloženje iza potreba koje priopćavate. Vaš um je privatni prostor i slobodni ste dijeliti koliko god želite i to je razumno. Postavljanje granica je proces koji zahtijeva praksu, strpljenje i upornost.

Radi se o pronalaženju ravnoteže između vaših potreba i zahtjeva vašeg radnog mjesta. Čineći to, ne samo da štitite svoju dobrobit, već i pridonosite radnom okruženju s više poštovanja i produktivnosti.

Vaše granice su oblik samopoštovanja, a ne sebičnosti. Oni su način da ispoštujete svoje potrebe, vrijednosti i kapacitete (i u pogledu vremena i energije), što vam u konačnici omogućuje da radite najbolje što možete i potičete zdrave profesionalne odnose. Kako postajete samouvjereniji u postavljanju i jačanju granica, vjerojatno ćete primijetiti pozitivan pomak u ravnoteži između posla i privatnog života, zadovoljstvu poslom i cjelokupnom mentalnom zdravlju. Ovo je prava moć osobnih granica na poslu: one vam omogućuju da napredujete, a ne samo da preživite.



Razumijevanje i prevladavanje osjećaja krivnje na radnom mjestu

Jedna od glavnih stvari koja nas sprječava da potvrdimo ili čak uspostavimo svoje osobne granice je neodoljiv osjećaj krivnje.

Osjećaj krivnje na radnom mjestu često dolazi iz sukoba između naših profesionalnih obaveza i naših osobnih vrijednosti ili potreba. Može biti prilično intenzivno kada pokušavamo postaviti granice koje su u suprotnosti s općom kulturom radnog mjesta ili kada se bojimo razočarati naše kolege i nadređene. Strah od toga da će vas netko smatrati nekooperativnim ili timskim igračem (ili općenito strah od toga da će vas netko ne voljeti) može pojačati ovu krivnju, zbog čega se čin postavljanja granica čini poput pobune, a ne zdrave prakse.

Jedna od najboljih stvari koje možemo učiniti jest preoblikovati svoju perspektivu i način na koji gledamo na granice. Umjesto da ih vidite kao prepreke suradnji, gledajte na njih kao na bitne sastavnice zdravog radnog okruženja. Granice nam omogućuju da radimo najbolje što možemo, što zauzvrat koristi timu i organizaciji u cjelini. Naglasite da postavljanje granica nije sebičan čin već oblik samopoštovanja i poštovanja prema vašim kolegama, koji također imaju koristi od jasnoće i iskrene komunikacije.

Priopćavanje granica nije agresivan čin, kao što mnogi od nas vjeruju, da će izgledati nepristojno ako izgovore svoje "Ne". Umjesto toga, komunikacija može biti prilično nježna i empatična. Kada postavljate granice, činite to s empatijom i razumijevanjem perspektive druge osobe. Jasno objasnite svoje razmišljanje i pozitivan utjecaj koji će vaša granica imati na kvalitetu vašeg rada i dobrobit. Ovaj pristup može ublažiti osjećaje krivnje postavljanjem vaših granica kao konstruktivnih, a ne opstruktivnih.



CITAT



NIŠTA NIJE JADNIJE OD UMA
ČOVJEKA KOJI JE SVJESTAN
KRIVNJE.

Plaut

Male akcije, veliki dobici

- Doprinesite normalizaciji prakse postavljanja granica unutar kulture vašeg radnog mjesta. Čak i samo pričajući o tome.
- Podijelite svoja iskustva i pozitivne rezultate postavljanja granica sa svojim kolegama.
- Budite otvoreni za rasprave o ravnoteži između posla i privatnog života, mentalnom zdravlju i važnosti poštivanja osobnih ograničenja.
- Vodite primjerom - pokažite drugima što čini ako smatraju da njihove granice treba poštovati.

Budite nježni prema sebi

Osjećaj krivnje prirodan je odgovor na davanje prioriteta vašim potrebama u društvu koje često veliča samopožrtvovnost. Međutim, nije sve što mislimo da je normalno, također ispravno.

Ako se previše brinete da ćete povrijediti tuđe osjećaje štiteći vlastite potrebe, molim vas, podsjetite se da da, sada biste mogli povrijediti neke osjećaje, ali dugoročno gledano, samo iskreni i zajednički odnosi traju. Pogotovo na radnom mjestu.

Iako je krivnja čest pratilac na putu postavljanja osobnih granica, nije neizbježna. Uvijek možete pokušati preoblikovati svoju perspektivu, vježbati otvoreno i

suosjećajna komunikacija, normaliziranje postavljanja granica i njegovanje samoosjećanja. Jer mi štitimo ono što cijenimo. Čineći to, ne samo da poboljšavamo kvalitetu naših profesionalnih života, već i pridonosimo zdravijoj kulturi radnog mjesta s više poštovanja gdje svi mogu napredovati.

Postavljanje granica ne znači samo reći ne drugima, već reći da uravnoteženijem, ispunjenijem životu.



PRAKTIČNA AKTIVNOST #1



Ocrtavanje naših granica

Cilj aktivnosti je vizualno iscrtati naše osobne granice vezane uz posao, identificirajući područja u kojima granice nedostaju ili ih je potrebno ojačati.

Potrebni materijali: papir, olovke u boji ili flomasteri i miran prostor za razmišljanje.

upute:

1. Nacrtajte kartu granica

- Započnite crtanjem kruga u sredini vašeg papira; ovo predstavlja tebe.
- Oko tog kruga nacrtajte druge oblike (kvadrate, trokute itd.) koji će predstavljati različite aspekte vašeg radnog života (npr. zadatke, kolege, radno vrijeme, komunikaciju vezanu uz posao).

2. Označite svoje granice bojama

Upotrijebite različite boje za osjenčanje ili ocrtavanje ovih oblika na temelju toga koliko dobro smatrate da su vaše granice trenutno održane u svakom području (npr. zelena za zdrave granice, žuta za područja koja zahtijevaju oprez, crvena za granice koje se često prelaze).

3. Razmislite i zabilježite

Za svako područje napišite kako za vas izgleda zdrava granica. Budite konkretni. Na primjer, "Ne provjeravam poslovnu e-poštu nakon 18 sati" ili "Delegirat ću zadatke kada je moje radno opterećenje preveliko za održavanje kvalitete".

4. Identificirajte akcije

Za područja označena žutom ili crvenom bojom navedite konkretne radnje koje možete poduzeti da ojačate te granice. To može uključivati razgovore s kolegama, postavljanje jasnih očekivanja sa svojim šefom ili korištenje alata za bolje upravljanje vremenom i zadacima.

5. Redovito pregledavajte

Držite svoju kartu granica na mjestu gdje je možete vidjeti svaki dan. Ažurirajte ga kako jačate svoje granice i kako se vaša radna situacija mijenja. Vraćanje da pregledate svoje obveze pomoći će vam da ostanete svjesni svojih potreba i kako ih najbolje zaštititi.

PRAKTIČNA AKTIVNOST #2



Scenariji igranja uloga

Cilj ove aktivnosti je vježbanje postavljanja granica u uobičajenim situacijama na radnom mjestu koje izazivaju osobna ograničenja.

Potrebni materijali: partner za igranje uloga (kolega, prijatelj ili član obitelji) i miran, ugodan prostor.

upute:

1. Pripremite scenarije

Zapišite ili ispišite scenarije koji obično izazivaju granice na poslu. Primjeri uključuju zamolbu da radite do kasno u kratkom roku, rukovanje kolegom koji vas stalno ometa u poslu ili rješavanje zahtjeva koji spadaju izvan vaših poslovnih obaveza.

2. Igranje uloga

Naizmjenice sa svojim partnerom igrajte svaki scenarij. Jedna osoba je zaposlenik koji postavlja granicu, dok druga igra ulogu kolege ili šefa. Zamijenite uloge za svaki scenarij kako biste dobili različite perspektive.

3. Vježbajte asertivnu komunikaciju

Koristite "ja" izjave kako biste jasno i s poštovanjem izrazili svoje potrebe. Na primjer, "Razumijem važnost ovog projekta, ali večeras imam prethodne obveze. Možemo li razgovarati o vremenskom planu koji omogućuje kvalitetan rad u okviru naših rasporeda?"

4. Raspravljajte i promišljajte

Nakon svake igre uloga, razgovarajte o tome što je bilo izazovno i koje bi strategije mogle olakšati postavljanje granica. Razmislite o emocijama i reakcijama uključenim u svaku interakciju.

5. Razvijte osobni akcijski plan

Na temelju igranja uloga izradite popis strategija ili fraza koje možete koristiti u stvarnim situacijama. Ovaj plan može uključivati kako pristojno reći ne, kako zatražiti razgovor o radnom opterećenju ili kako pregovarati o rokovima.

DOŽIVLJAJNA AKTIVNOST

The Boundary Walk

Boundary Walk je jednostavna, samostalna aktivnost osmišljena da poboljša osobnu svijest i razumijevanje vlastitih granica unutar konteksta radnog mjesta. Ova aktivnost zahtijeva minimalne materijale i pripremu, usredotočujući se na introspekciju, vizualizaciju granica i mentalnu probu.

Potrebni materijali:

- Udobne cipele za hodanje.
- Tiho, sigurno mjesto za šetnju, poput parka, šetnice ili čak tihe sobe ako vanjski prostor nije dostupan. Najbolje bi bilo da počnete od svog radnog mjesta.
- Mala bilježnica ili aplikacija za snimanje glasa na vašem telefonu (opcionally, za bilježenje).

Trajanje: 30 minuta do 1 sat.



POČNITE OD:

upute

1. Priprema

Odaberite vrijeme i mjesto gdje možete neometano hodati najmanje 30 minuta. Prije nego što započnete šetnju, nekoliko puta duboko udahnite kako biste se usredotočili i razbistrili um.

2. Odredite svoje granice

Kad počnete hodati (preporuča se da u šetnju krenete s radnog mjesta), razmislite o granicama koje trenutno imate ili želite postaviti na svom radnom mjestu. To može uključivati fizičke granice (kao što je osobni prostor), emocionalne granice (kao što je sprječavanje stresa na poslu da utječe na vaš kućni život) ili vremenske granice (kao što je ne raditi izvan planiranog vremena).

3. Vizualizirajte svoje granice

Nastavite hodati i sa svakim korakom vizualizirajte određenu granicu. Zamislite da nacrtate crtu oko sebe koja predstavlja tu granicu. Razmislite o tome kakav je osjećaj poštovati ovu granicu naspram kada je prijeđete. Primijetite bilo kakve emocionalne ili fizičke reakcije koje imate na te misli.

4. Mentalna proba

Odaberite jednu granicu koja se čini osobito važnom ili izazovnom. Dok hodate, mentalno uvježbajte scenarij u kojem asertivno komunicirate ovu granicu na poslu. Zamislite sebe kako govorite smireno i jasno, objašnjavate svoje potrebe i zašto vam je ova granica važna.

5. Razmišljanje i planiranje:

Ako ste ponijeli bilježnicu ili koristite aplikaciju za snimanje glasa, zaustavite se na udobnom mjestu kako biste zabilježili ili snimili svoje misli. Razmislite o sljedećim pitanjima:

- Koje granice mi se čine najvažnijima za dobrobit i učinkovitost na poslu?
- Koje korake mogu poduzeti da komuniciram ili ojačam te granice?
- Kako sam se osjećao vizualizirajući provođenje svojih granica?

6. Zaključite svoj hod i obvežite se

Dok završite svoju šetnju, posvetite se poduzimanju jedne male radnje na temelju svojih razmišljanja. To može biti razgovor koji planirate voditi, promjena u vašim radnim navikama ili čak postavljanje fizičkog podsjetnika na vaše granice.

PROCJENA

01.

Koja je primarna svrha postavljanja osobnih granica?

- ☐ A- Da ograničite svoje interakcije s drugima
- ☐ B- Kako bismo zaštitili vašu dobrobit i osigurali poštivanje vašeg mentalnog i emocionalnog prostora
- ☐ C- Kako bi se izbjeglo prihvaćanje novih izazova

02.

Što od sljedećeg najbolje opisuje osobne granice?

- ☐ A- Pravila koja nam nameće društvo
- ☐ B- Nevidljive linije koje definiraju vašu zonu udobnosti i štite vašu dobrobit
- ☐ C- Fizičke prepreke između vas i drugih

03.

Kako osobne granice doprinose vašem profesionalnom životu?

- ☐ A- Ograničavaju vam napredovanje u karijeri
- ☐ B- Pomažu u postavljanju i postizanju značajnih profesionalnih ciljeva
- ☐ C- Zbog njih ste manje pristupačni kolegama

04.

Što često prati čin postavljanja granica, što taj proces čini izazovnim?

- ☐ A- Krivnja
- ☐ B- Uzbudjenje
- ☐ C- Ravnodušnost

PROCJENA

05.

Što je ključni faktor u uspješnoj implementaciji osobnih granica?

- ☐ A- Izbjegavanje svih društvenih interakcija na poslu
- ☐ B- Sposobnost reći "ne" dodatnim odgovornostima
- ☐ C- Voljeti sebe i prepoznati vlastitu vrijednost.

06.

Koja aktivnost pomaže u zdravom uspostavljanju osobnih granica na radnom mjestu?

- ☐ A- Mapiranje granica za vizualnu identifikaciju i planiranje održavanja granica.
- ☐ B- Ignoriranje poruka i zahtjeva kolega
- ☐ C- Fokusiranje samo na osobne zadatke i ignoriranje timskih projekata

07.

Koji je praktični korak u upravljanju osjećajem krivnje povezan s postavljanjem granica?

- ☐ A- Zanimajte svoje osjećaje i gurajte dalje.
- ☐ B- Priznajte izvor krivnje i riješite ga
- ☐ C- Povećajte svoje radno opterećenje kako biste to kompenzirali

08.

Kako osobne granice mogu utjecati na vaš osjećaj samopoštovanja?

- ☐ A- Smanjivanjem samopoštovanja dok govorite ne drugima
- ☐ B- Kroz smanjenje vaših profesionalnih odnosa
- ☐ C- Poticanjem osjećaja samopoštovanja i potvrđivanjem svojih potreba i osjećaja

ODGOVORI

1- B

2- B

3- B

4- A

5-C

6 - A

7 - B

8 - C

KLJUČNI PODACI

01

Shvatite što su osobne granice i njihovu ključnu ulogu u zaštiti vaše dobrobiti, omogućavajući učinkovito upravljanje radnim opterećenjem i upravljanje odnosima na poslu.

02

Naučite samouvjereno tvrditi svoje granice dok se bavite i prevladavate krivnju često povezanu s postavljanjem ovih granica kako biste održali emocionalno zdravlje.

03

Shvatite da je uvažavanje i vrednovanje samog sebe ključno za pouzdano uspostavljanje i održavanje učinkovitih osobnih granica.

04

Provedite jasne granice kako biste poboljšali ne samo osobnu dobrobit, već i potaknuli profesionalnu produktivnost i rast.

05

Identificirati i suprotstaviti se samoograničavajućim uvjerenjima koja ometaju uspostavljanje osobnih granica, omogućujući zdraviji pristup upravljanju profesionalnim i osobnim zahtjevima.

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite praktične alate i resurse o postavljanju i održavanju zdravih granica, od radnih listova i vođenih serija do stručnih razgovora. Naučite učinkovite strategije za rješavanje sukoba granica i kršenja kako biste poboljšali odnose i smanjili stres.



PRAKTIČNI ALATI I RADNI LISTOVI:

Predstavljeni članak sadrži nekoliko radnih listova zdravih granica koje možete koristiti za stvaranje praktičnih i vrijednih granica.

[PROČITAJTE ČLANAK](#)



SUKOB RAZGRANIČENJA

Članak istražuje sukobe razgraničenja na radnom mjestu i njihovo rješavanje. Demarkacija je proces utvrđivanja granica ili granica nečega.

[PROČITAJTE ČLANAK](#)



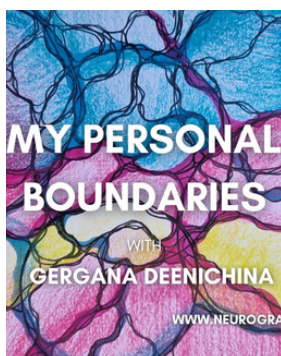
ODGOVOR NA KRŠENJE GRANICA

Ovo je jednostavan, ali prilično dobar vodič o tome kako reagirati na kršenje granica. Učinkovita reakcija javlja se kada su vaše primarne potrebe dovoljno dobro zadovoljene i kada se oboje osjećaju dovoljno poštovani.

[PROČITAJTE ČLANAK](#)

KNJIŽNICA IZVORA

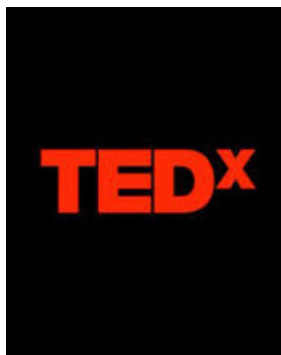
Istražite praktične alate i resurse o postavljanju i održavanju zdravih granica, od radnih listova i vođenih serija do stručnih razgovora. Naučite učinkovite strategije za rješavanje sukoba granica i kršenja kako biste poboljšali odnose i smanjili stres.



MOJE OSOBNE GRANICE

Vođena serija Neurographica za razumijevanje važnosti postavljanja i održavanja osobnih granica za zdrav, uravnotežen život.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



MOJE OSOBNE GRANICE

Sarri Gilman je otkrio da jasne granice poboljšavaju odnose i kvalitetu života. U ovom prekrasnom TED govoru ona govori o tome kako postaviti granice tamo gdje su vam najpotrebnije kako biste smanjili stres.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)

REFERENCE

Brown, B. (2020). Usudite se voditi: Hrabar rad. Teški razgovori. Cijela srca. Random House.

Goleman, D. (1995). Emocionalna inteligencija: Zašto može biti važnija od IQ-a. Bantam knjige.

Schilling, T. (2019). Važnost postavljanja granica na poslu. Harvard Business Review. Preuzeto s <https://hbr.org/2019/10/setting-boundaries>

Perkbox. (2021). Kako izbjeći razgraničenje na radnom mjestu. Preuzeto s <https://www.perkbox.com>

Udemy. (2019). Izvješće o granicama radnog mjesta. Preuzeto s <https://business.udemy.com>

Pozitivna psihologija. (2020). Radni listovi zdravih granica. Preuzeto s <https://positivepsychology.com/healthy-boundaries-worksheets/>

Wolfe, J. S. (2018). Patologija nevinosti: Navigacija granicama radnog mjesta. Pathway Press.