**Ivanka Petrović**

**Osvješćivanje “okidača” koji destabiliziraju osobnu i profesionalnu djelotvornost**

Trenutne nepovoljne promjene u svijetu reflektiraju se na cjelokupni društveni kontekst svih ljudi. Budući da se sada svi nalazimo u prilično izmijenjenim ulogama, čini nam se da teško možemo kontrolirati sve izvanjske utjecaje s kojima se susrećemo, a koji na nas ostavljaju dojam neizvjesnosti pa nas čine dodatno nesigurnima i ranjivima, kako u osobnom tako i u profesionalnom životu.

Naše profesionalne uloge “naglo” se modificiraju pa ih često radi unutarnje nastale neravnoteže nemamo prilike refleksivno procijeniti, a kamoli odrediti naše iduće profesionalne korake. Da bismo svakodnevno odgovarali na profesionalne zahtjeve potrebno je barem donekle dobiti uvid u izvore našega stresa i opterećenja te na svjesnoj razini procijeniti što činimo i kako to utječe na nas. To je korak koji nas od rutinskog djelovanja pomiče ka refleksivnom te nas osnažuje za prilagodbu i zauzeto poduzimanje aktivnosti.

Dolje navedeni radni predložak služi za identifikaciju “profesionalnih okidača” koji nas destabiliziraju i demotiviraju za svrhovito određivanje namjera i ciljeva. Navedena pitanja nas potiču na razotkrivanje naših slijepih područja; naših zadanih poželjnih i nepoželjnih uvjeta i preuzetih uloga, na ventiliranje skrivenih osjećaja i raspoloženja, izvore stresa te na svjesne odluke koje nas motiviraju za “čvrsto stajanje na nogama”. Tako nova znanja i iskustva o sebi i radnim uvjetima angažiraju naše skrivene snage i sposobnosti koje možemo integrirati u naš osobni i profesionalni identitet.

**Radni list: Moja radna uloga: vjeroučitelj/ica**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| moj posao je  –  ono što stvarno radim | moj posao nije  –  iako to sada radim | moj posao bi trebao biti  –  ali sada to ne radim |
|  |  |  |

**Moji izvori stresa:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| pod mojom kontrolom | izvan moje kontrole |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Želim se suočiti s \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Time želim postići \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ .

Osobna odluka (u obliku izjavne rečenice navodim odluku u vezi s navedenim izvorom stresa):

|  |
| --- |
|  |

Ostvarenje odluke postižem određivanjem triju koraka:

1.

2.

3.