

Rotary
E-klub Hrvatska



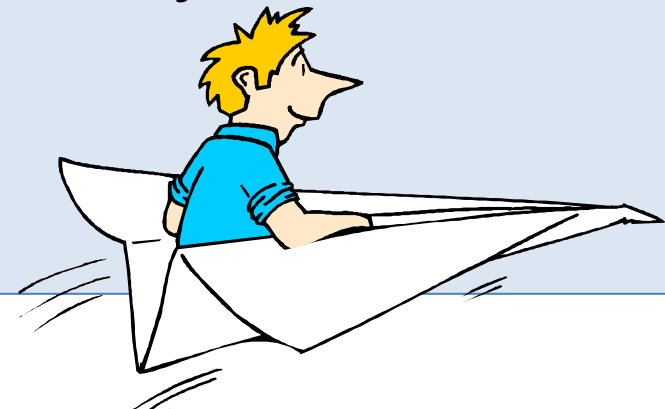
Leadership i stres

TATJANA PRENĀA TRUPEC, Rotary E-klub Hrvatska

**e-predavanje „raSTEMo zdravo”
OŽUJAK 2022**

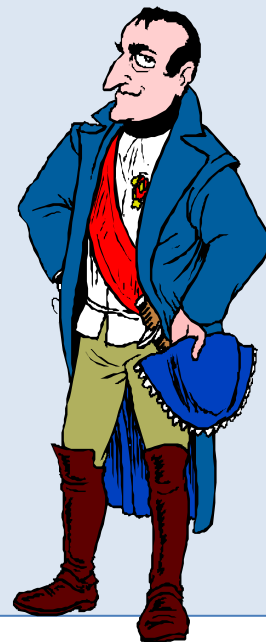
Što je leadership

- Leadership možemo definirati kao sposobnost kreiranja vizije, utjecanja na druge i građenja timske suradnje s ciljem ostvarivanja željenih rezultata, uz aktivno vodstvo vlastitim primjerom (Dilts, 2010).
- Leader nadahnjuje druge da nastave njegovu viziju unutar postavljenih parametara, sve dok ne postane zajednički napor, zajednička vizija i zajednički uspjeh.
- Leader utječe i potiče tim da čini ono što je postavljeno kao cilj.
- Svatko ima leadership potencijal!



Tko su leaderi

- Leaderi nadahnjuju pojedince, razvijaju povjerenje i potiču kreativnost i osobni rast.
- Nadahnuti pojedinci razvijaju osjećaj svrhe kako bi pomogli grupi, organizaciji ili društvu. To nadilazi vlastite interese i želju za nagradom ili priznanjem za trud ili lojalnost.
- Leadership je sposobnost kreiranja sadašnjosti na temelju vizije budućnosti. (W.G. Banis)



Tipovi lidera

- Leader po poziciji koju ima
- Leader po osobnosti i karizmi
- Leader kao moralni primjer
- Leader po moći koju ima
- Intelektualni leader
- Leader zbog sposobnosti postizanja ciljeva



Leadership samoprocjena - Aktivnost 1

- Ovaj self-survey će vam dati povratne informacije o vašem trenutnom osjećaju za vođenje drugih. Ocijenite se na ljestvici od 1 do 5, gdje je 5 definitivno DA i 1 definitivno NE.
- Budite iskreni u svojim odgovorima jer je ovo istraživanje samo za vas i vlastitu samoprocjenu. Napišite na papir za svaku izjavu broj koji smatrate da najbliže predstavlja vaše osjećaje:

Aktivnost 1

NE

DA

- 1 2 3 4 5 - Uživam raditi u timu
- 1 2 3 4 5 - Jasno mogu prenijeti svoje misli ostalima
- 1 2 3 4 5 - Volim se povezivati s ljudima na osobnoj osnovi.
- 1 2 3 4 5 - Dobar/ra sam u planiranju.
- 1 2 3 4 5 - Mogu tumačiti pravila i propise.
- 1 2 3 4 5 - Osjećam se ugodno pitajući druge za savjet.
- 1 2 3 4 5 - Uživam u prikupljanju i analiziranju podataka.
- 1 2 3 4 5 - Dobra/ar sam u rješavanju problema.
- 1 2 3 4 5 - Ugodno mi je pisati dopise drugima.
- 1 2 3 4 5 - Mogu delegirati posao drugima.

Aktivnost 1

NE

DA

- 1 2 3 4 5 - Učinkovit/a sam u rješavanju pritužbi članova mog tima.
- 1 2 3 4 5 - Davanje uputa mi dobro ide.
- 1 2 3 4 5 - Znam definirati ciljeve i ostvariti ih.
- 1 2 3 4 5 - Zadovoljan/na sam primjenom novih tehnologija.
- 1 2 3 4 5 - Uživam procjenjivati rad i davati povratne informacije.
- 1 2 3 4 5 - Ako sam pogriješio/la, priznajem i ispravim.
- 1 2 3 4 5 - Ja sam u mogućnosti riješiti sukobe u mom timu.
- 1 2 3 4 5 - Vjerujem da raznolikost u timu pridonosi kvaliteti raada.
- 1 2 3 4 5 - Ja se uspijevam mijenjati temeljem konstruktivne kritike.
- 1 2 3 4 5 - Jedna od mojih želja je postati lider.

Rezultati

- Zbrojite brojeve koje ste zapisali: _____
- Ocjena od pedeset na više znači da želite postati vođa i/ili mislite da ste za to sposobni.
- Rezultat pedeset ili manje ukazuje da ne želite postati vođa i/ili mislite da niste za to sposobni.

... ali, bez obzira na vaš rezultat, vaša predanost, želja i odlučnost najveći su pokazatelji vaše sposobnosti da postanete vođa.

Leadership osobine i vještine

Osobine

- Prilagodljiv s obzirom na situacije
- Svjestan društvenog okruženja
- Ambiciozan i orijentiran na postignuća
- Suradljiv
- Uvjerljiv
- Pouzdan
- Dominantan (želja utjecati na druge)
- Energičan (visoka razina aktivnosti)
- Uporan
- Samouvjeren
- Tolerantan na stres
- Spreman preuzeti odgovornost

Vještine

- Pamet (inteligencija)
- Kreativnost
- Diplomatičnost i taktičkičnost
- Jasnoća u govoru i pisanju
- Dobro znanje o grupnom zadatku
- Organiziranost (administrativne sposobnosti)
- Moć uvjeravanja
- Socijalna inteligencija

Leaderi će također u svakodnevnom radu koristiti: **Integritet, iskrenost, suosjećanje, poniznost i strast**

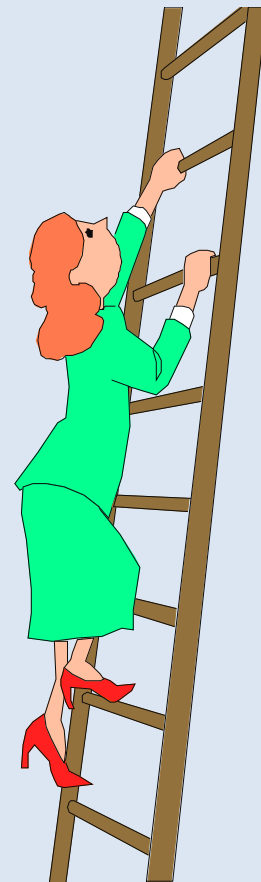
Razlika između Managera i Leadera

- Manageri

Osobe čiji je utjecaj na druge ograničen na autoritet njihovih položaja

- Leaderi

Osobe s upravljačkom i osobnom moći koji mogu utjecati na druge da obavljaju radnje izvan onih koje su određene položajem



Manageri vs. Leaderi

Manager

- Usredotočen na zadatak
- Čini stvari ispravno
- Planira
- Organizira
- Izdaje naredbe
- Kontrolira
- Slijedi pravila

Leader

- Usredotočen se na ljude
- Radi prave stvari
- Nadahnjuje
- Utječe
- Motivira
- Gradi
- Oblikuje

Boss vs. Leader

BOSS



Know how it is done

LEADER



Show how it is done

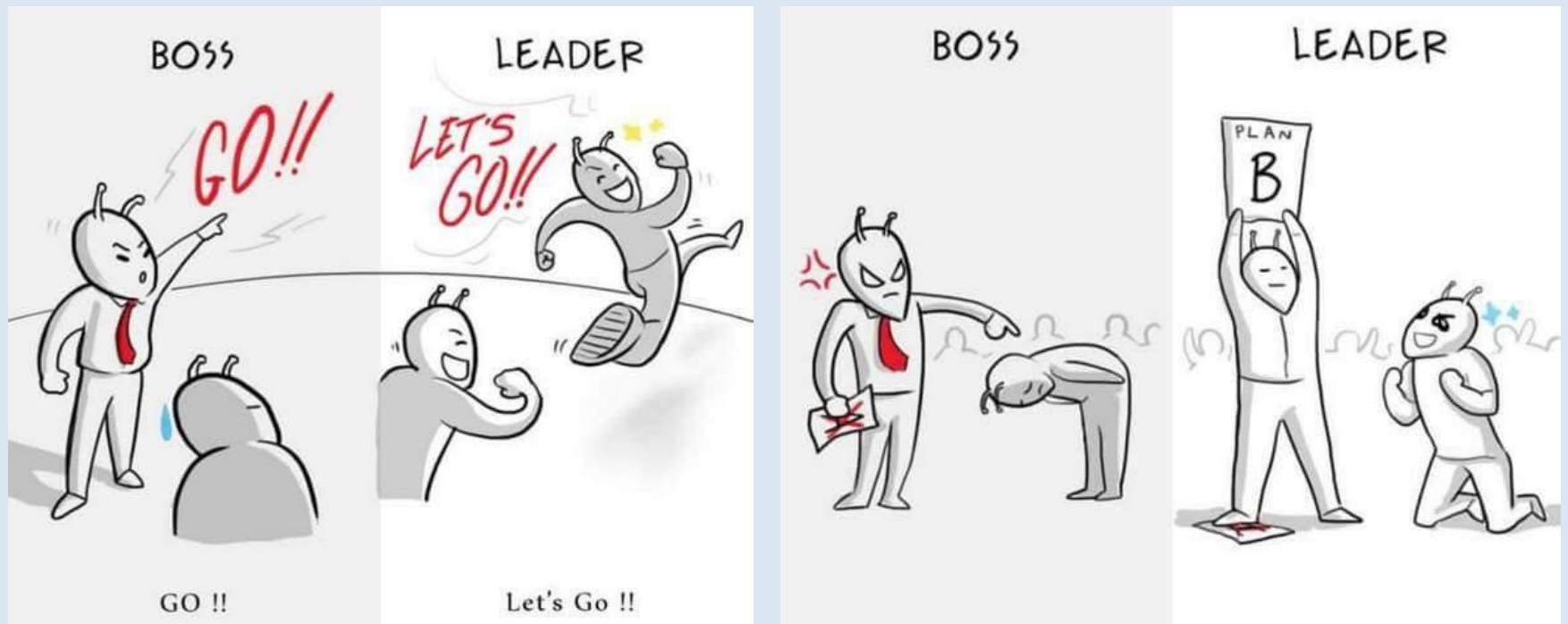
BOSS



LEADER

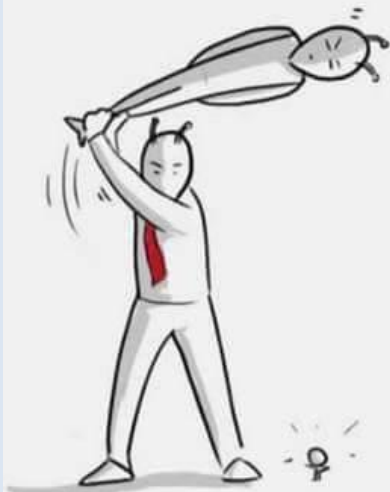


Boss vs. Leader



Boss vs. Leader

BOSS



LEADER



BOSS



Command

LEADER



Asks

Boss vs. Leader

BOSS



Says, "I"

LEADER



Says, "We"

Tipovi stila Leadershipa

Autokratski:

- Leader donosi odluke bez suradnje s bilo kim drugim
 - Visok stupanj ovisnosti o vođi
 - Može stvoriti de-motivaciju i otuđenje članova tima
 - Može biti vrijedan u nekim vrstama poslovanja gdje se odluke moraju donijeti brzo i odlučno, a vođa zna mnogo više od drugih (npr. vojska)

Želim da vas dvoje...



Tipovi stila Leadershipa

Demokratski ili participativni:

- Leader uključuje jednog ili više članova tima u proces donošenja odluka, no lider zadržava pravo donošenja konačne odluke
 - Konzultativni: proces savjetovanja prije donošenja odluka
 - Uvjerljiv: voditelj donosi odluku i nastoji uvjeriti druge da je odluka ispravna

Hajmo zajedno ovo riješiti...



Tipovi stila Leadershipa

Delegativni ili Laissez-Faire (neka učini):

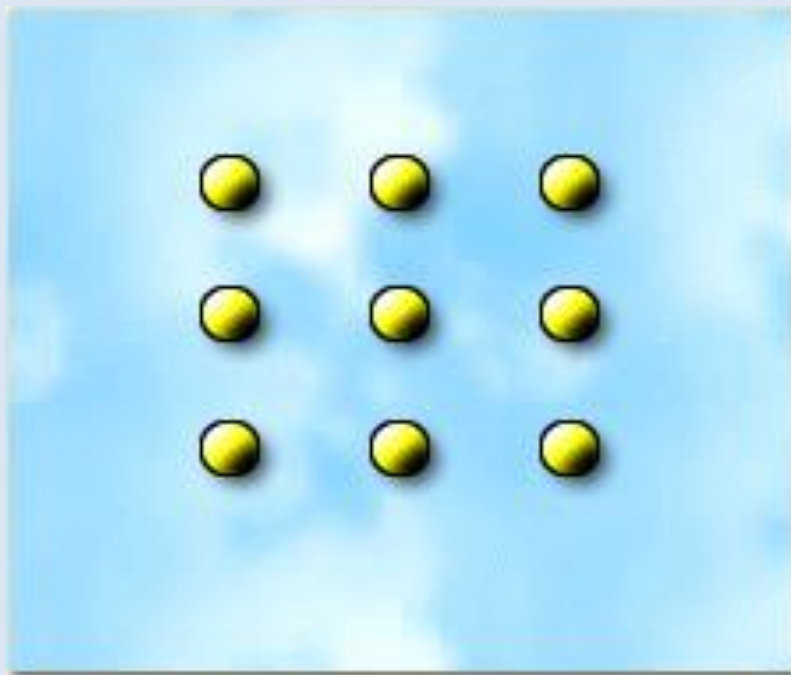
- Leader omogućuje zaposlenicima da donose odluke, međutim, leader je i dalje odgovoran za donošenje odluka.
 - "Neka bude princip" - odgovornosti vodstva dijele svi
 - Može biti vrlo korisno u tvrtkama gdje su kreativne ideje važne
 - Može biti vrlo motivirajući, jer ljudi imaju kontrolu nad svojim radnim životom
 - Može dovesti do dugotrajne i nedovoljne koordinacije i raspršivanja u donošenju odluka
 - Oslanja se na dobar timski rad
 - Oslanja se na dobre međuljudske odnose

Vas dvoje riješite problem dok ja obavim...

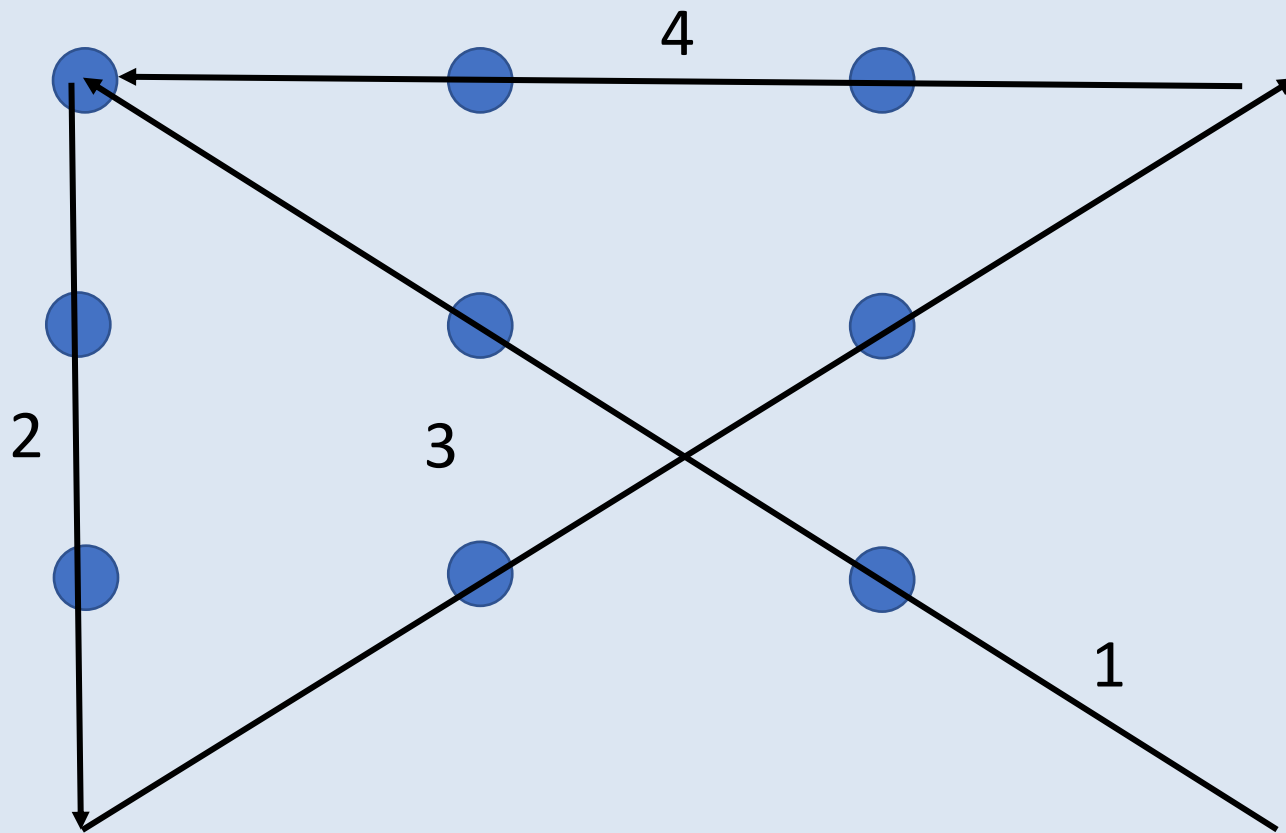


Aktivnost 2

- Nacrtajte na papir ovakvih 9 točaka. Spojite ih koristeći 4 ravne linije bez da podižete olovku s papira.



Aktivnost 2



Korisne vještine za leadere

- Organizacijske vještine
- Komunikacijske vještine / Kako utjecati na ljude
- Upravljanje stresom / zaustaviti brige
- Prezentacijske vještine



Komunikacijske vještine

- 7% riječi
- 38% ton glasa
- 55% govora tijela

Postoje četiri načina na kojima imamo kontakt sa svijetom.

- što radimo,
- kako izgledamo,
- što kažemo,
- kako to kažemo.

Pobrinite se da vaše riječi, tonalitet i geste govore istu stvar!



Dobar govor tijela

- Gledajte ljude u oči
- Smiješak (ne previše)
- Usmjerite srce u srce druge osobe
- Otvorene geste (nemojte prekrižiti ruke)
- Stopala držite razdvojena
- Nagnite se naprijed u sjedalici
- Budite iskreni - pokažite što osjećate, nemojte glumiti
- Nemojte se truditi previše



Kako utjecati na ljude

12 NAČINA KAKO DA SE SVIDITE LJUDIMA I KAKO MOŽETE NA NJIH UTJECATI:

- NAČELO 1: Postanite istinski zainteresirani za druge ljude.
- NAČELO 2: Smiješite se.
- NAČELO 3: Sjetite se da je vlastito ime svakome najslađa i najvažnija riječ na bilo kojem jeziku.
- NAČELO 4: Budite dobar slušatelj. Potaknite druge da razgovaraju o sebi.
- NAČELO 5: Razgovarajte o interesima druge osobe.
- NAČELO 6: Neka se druga osoba osjeća važnom – učinite to iskreno.

Kako utjecati na ljude

- NAČELO 7: Neka druga osoba dobije dojam da je ideja njegova ili njena.
- NAČELO 8: Pokušajte shvatiti tuđe gledište.
- NAČELO 9: Budite suosjećajni s idejama i željama druge osobe.
- NAČELO 10: Pođite od plemenitih motiva.
- NAČELO 11: Dramatično/slikovito prikažite svoje ideje.
- NAČELO 12: Prikažite sve kao izazov.

Kako se nositi sa stresom u leadershipu

Ako imate problem, učinite ove 4 stvari:

- 1. Sakupite sve informacije o toj temi.
- 2. Pitajte se: "Što je najgore što se može dogoditi?"
- 3. Pripremite se prihvatiti nagore ako budete morali.
- 4. Smireno nastavite raditi na poboljšanju najgore opcije.

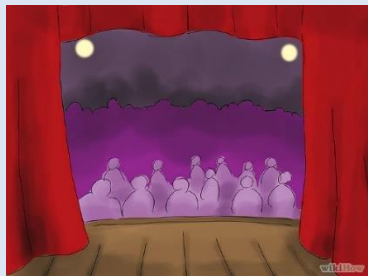


Kako se nositi sa stresom u leadershipu

- Kada mrzimo svoje neprijatelje, dajemo im moć nad nama: nad našim spavanjem, našim apetitom, našim krvnim tlakom, našim zdravljem i našom srećom.
- "Bog mi je dao snagu prihvatiti ono što ne mogu promijeniti, hrabrosti promijeniti ono što mogu, i mudrost da prepoznam razliku.,," - *iz knjige Dale Carnegie, Kako prestati brinuti i početi živjeti*
- Kada se brinete, stavite velik, širok, iskren osmijeh na lice, zabacite ramena unazad, udahnite duboko i pjevajte veselu pjesmu. Ako ne možete pjevati zviždajte. Ako ne možete zvižditi, zujite. Brzo ćete shvatiti da je nemoguće ostati zlovoljan ili depresivan dok se ponašate kao sretna osoba!



Prezentacijske vještine



1. Znajte o temi, istražite
2. Raspitajte se tko je u publici
3. Opustite se prije prezentacije, pripremite čašu vode
4. Budite u roku, i komunicirajte na početku koliko će trajati



5. Napravite dobru / logičku strukturu prezentacije, prezentirajte ju na početku

Prezentacijske vještine

6. Budite konkretni i specifični!
Recite publici što ćete reći, recite to, onda im recite što ste rekli
7. Vježbajte, vježbajte, vježbajte
8. Imajte upečatljiv početak i završetak
9. Pripremite se za PiO
10. Budite sigurni u sebe



10 načina da postanete i ostanete dobar leader

1. **Analizirajte svoj načinu vođenja**
2. **Potaknite kreativnost**
3. **Poslužite kao uzor drugima**
4. **Budite strastveni**
5. **Slušajte i komunicirajte učinkovito**
6. **Imajte pozitivan stav**
7. **Potaknite ljude da daju svoj maksimum**
8. **Motivirajte članove svog tima**
9. **Ponudite nagradu i priznanje**
10. **Nastavite iskušavati nove stvari**



6 tipova ljudi

- U životu postoje oni koji **ne znaju**, i koji **ne znaju da ne znaju**. Oni su poput djece. **Pazi na njih.**
- Postoje oni koji **ne znaju**, koji **znaju da ne znaju**. Oni su dragi. **Nauči ih.**
- Postoje oni koji **ne znaju**, ali **misle da znaju**. Opasan su. **Izbjegavaj ih.**
- Postoje oni koji **znaju**, ali **ne znaju da znaju**. Spavaju. **Probudi ih.**
- Postoje oni koji **znaju**, ali se **pretvaraju da ne znaju**. Oni su glumci. **Uživaj s njima.**
- Postoje oni koji **znaju**, i koji **znaju da znaju**. Oni su **vođe**. **Slijedi ih ili pažljivo slušaj ono što govore.**

HVALA NA PAŽNJI!