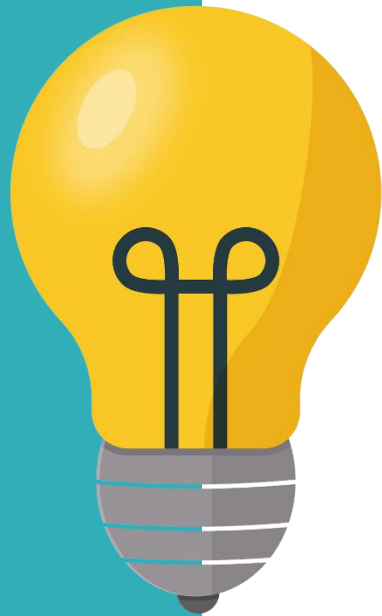


A man with a beard, wearing a black suit, white shirt, and black tie, is walking on the left. A woman with dark hair, wearing a grey suit and a necklace with a large circular pendant, is walking on the right. The background is a blurred outdoor setting. A large orange and grey graphic overlay is positioned in the center, containing the text.

**RAZVOJ
NAVAD IN RUTIN**

CILJI PREDSTAVITVE



01

Navade & rutine

02

Spreminjanje navad v rutine

03

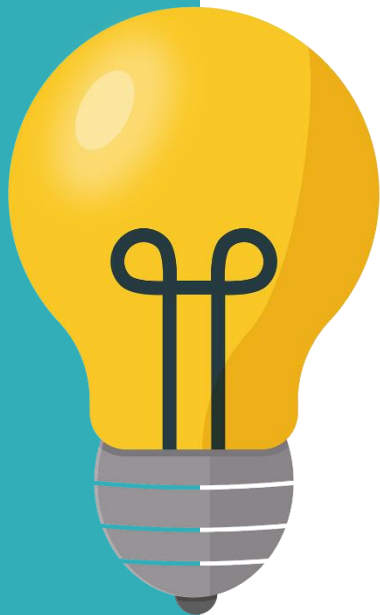
Izogibanje navad

04

Primeri navad



VSEBINA



01

Opredelitev navad in rutin

02

Spreminjanje navad v rutine

03

Zanka navad

04

Navade uspešnih menedžerjev

05

Kako se znebiti slabih navad



Opredelitev navad in rutin

“Več ali manj trden način razmišljanja, želje ali občutka, pridobljenega s predhodnim ponavljanjem miselne izkušnje.”
(povzeto iz *The American Journal of Psychology*)



Običajno ostane neopaženo, saj pri rutinskih opravilih ni analize.



43 % vsakodnevnih vedenj so navade, ki se izvajajo samodejno.



Nove navade lahko postanejo avtomatske, če jih ponavljamo.





Opredelitev navad in rutin

Besedi “navada” in “rutina” zamenjujemo, vendar pomenita dve različni stvari.



Navade: avtomatski proces brez namernega dejanja.

Tako navade kot rutine so redna in ponavljajoča se dejanja, ampak navade se dogajajo z manjšo stopnjo zavedanja, medtem ko vzpostavitev rutine zahteva več truda.



Rutine: zahtevajo namerno ozaveščanje.



Primeri navad



Navada se običajno kaže kot samodejna želja, da bi nekaj storili in jo pogosto nekaj sproži.

01

**Vzeti kavo pred
začetkom sestanka.**

02

**Kaditi cigareto med
pitjem kave.**

03

**Nakup rogljička v
najljubši kavarni.**

04

**Pitje najljubše pijače ob
gledanju tekme.**



Primeri rutin



Rutine zahtevajo namerno delovanje in trud.

01 Pospravljanje postelje.

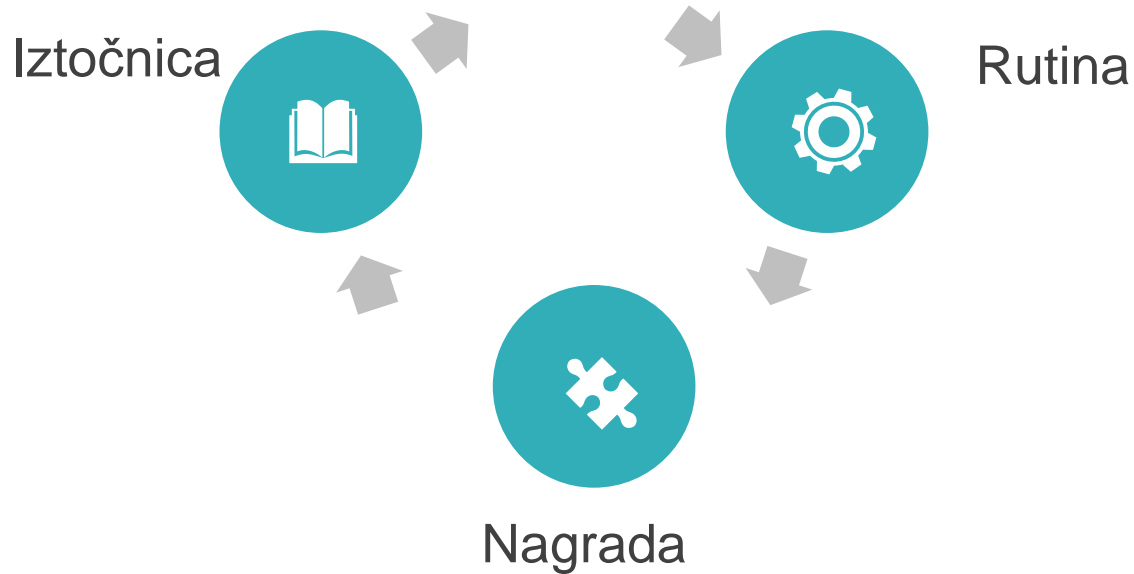
02 Odhod v telovadnico.

03 Pohod ob nedeljah.

04 Večerna meditacija.



Zanka navad



The diagram features a teal background with three white ovals with orange borders. The central oval contains the text 'POSTOPEK PONAVLJANJA'. Two arrows originate from this central oval: one points diagonally up and to the right towards the 'Nove navade' oval, and the other points diagonally down and to the right towards the 'Stare navade' oval.

Nove
navade

POSTOPEK
PONAVLJANJA

Stare
navade

Navade
Razvoj
Postopek

Arnold
Schwarzenegger

Video



Zanka navad



01

Cue Iztočnica: Izberite sprožilec, da poveste možganom, da začnejo rutino, ki jo želite spremeniti v navado.

02

Rutina: Izberite rutino, a pričnite z nečim manjšim. Izogibajte se ambicioznim, novim rutinam.

03

Nagrada: Naredite nekaj prijetnega, kar bo vašim možganom povedalo, da si je to navado vredno zapomniti.



Zanka navad



01

Najtežje je izvesti rutino, če se prične z avtomatskih dejanjem, saj je za vzpostavitev rutine potrebno zavestno prizadevanje in trud.

02

Pričnite z manjšimi koraki in zagotovite, da se nova navada „usidra“. Na primer: Po umivanju zob se bom preoblekel v udobna oblačila in hodil deset minut.



Navade uspešnih menedžerjev

01

Prenehajte z večopravnostjo: Osredotočite se na tisto, kar je danes res pomembno.

02

Delajte dinamično in preprosto: Naj bodo stvari čim bolj preproste in naj ostanejo dinamične, saj bodo tako lahko postale del vašega vsakdana.

03

Imejte svoj urnik: Uspešni so tisti, ki ne le dobro načrtujejo, ampak tudi izvajajo z enako strogostjo.



Navade uspešnih menedžerjev

04

Imejte v mislih svoje poslanstvo: Stephen Covey je nekoč rekel: "Glavna stvar je, da glavna stvar ostane glavna stvar."

05

Poiščite svojo ustvarjalnost: Naredite dve stvari, ki vam pomagata razmišljati na bolj ustvarjalen, svež način, npr. vaja, branje poslovnih knjig in člankov med zajtrkom itd.

06

Osredotočite se na en cilj: Zagotovite, da je večina vaših virov in zmogljivosti osredotočena samo na en cilj.



Navade uspešnih menedžerjev (osebnost)



01

Optimizem: Prepoznavanje najboljšega v vsaki situaciji.



02

Osebni stik: Pozdravite ljudi, s katerimi delate vsako jutro.



03

Zahvalite se sodelavcem za dejanja, ki koristijo organizaciji.



04

Sprava: Aktivno iskanje konstruktivnih rešitev za nastale konflikte.



Kako se znebiti slabih navad



01

Zapišite navade, ki jih želite razviti.

02

Zavedajte se, da je razvoj navad dolgoročna naložba.

03

Zavedajte se, da je duševna stabilnost ključni dejavnik.

04

Zapišite vire težav in poiščite druge možnosti.

05

Razdelite navado na manjše „podnavade“.

06

Bodite potrpežljivi.



STOP z odlašanjem



Odlašanje je destruktivna navada zavlačevanja pomembnih nalog in osredotočanjem na manj nujne, prijetnejše in lažje dejavnosti.

Stvari, ki si jih govorimo in privedejo do tega, da odlašamo.

“Ne bo lahko.”

“Morda ne bom dobro opravil svojega dela.”



**Pričnite z
obvladljivimi
deli.**



**Določite
datum in
čas začetka.**



**Poskrbite
za fizični in
časovni
prostor.**



**Nastavite
opomnike
in se
nagradite.**



**Izberite
ljudi, ki vas
podpirajo.**



**Vadite
sprejemanje
med
postopkom.**

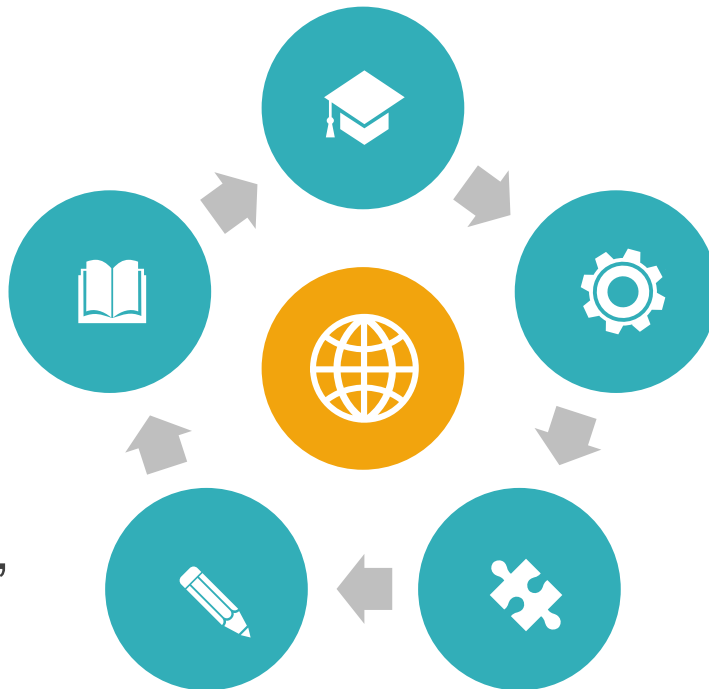


Odpravljanje navade neposlušanja

Najprej poskusite razumeti, nato pa biti razumljeni!

Ta navada je jedro
empatije in čustvene
inteligence.

Ljudje, ki so razumljeni,
se počutijo cenjene in
spoštovane.



To pomeni, da morate
najprej poslušati in
govoriti šele po tem,
razumete.

Ta navada vam
omogoča, da razumete
bistvo zadeve in
poiščete situacije, v
katerih lahko zmagate.



Odpravljanje pomanjkanja navade načrtovanja

Načrtovanje je proces določanja ciljev, strategije in prihodnjih ukrepov za čim večji uspeh v danem časovnem okviru.



**Dobra analiza
vzrokov za
neuspeh.**



**Poudarjanje
prednosti
novih navad.**



**Bodite realni. Ne
postavljajte si
nedosegljive cilje.**



Odpravljanje pomanjkanja navad načrtovanja (2)



Da bi razvili metodo načrtovanja ...



**Uvedite
učinkovite
postopke
sledenja.**



**Učinkovito
komunicirajte
s svojo ekipo.**



**Pričakujte
nepričakovano in
pripravite plan B.**



Hvala

Development of Habits and Routines - Part 1