

10. SUOČAVANJE S NEUGODNIM EMOCIJAMA I NEUSPJEHOM

➤ Kako upravljam stresom i neugodnim emocijama?

Napiši tri načina koji ti pomažu da se nosiš sa stresom i neugodnim emocijama kao što su ljutnja, tuga i strah:

✓ **OBJAŠNJENJE:**

U nošenju sa stresom od koristi mogu biti sljedeći koraci:

- prepoznavanje znakova i izvora stresa;
- vraćanje osjećaja kontrole (što MOGU učiniti da riješim situaciju?);
- organizacija vremena i odrađivanje prioriteta (realna procjena za izvršavanje pojedinih zadataka; naučiti reći „ne“; rješavati zadatak po zadatak);
- paziti na perfekcionizam (ne očekivati da sve što radimo bude savršeno jer to nije realno);
- briga o zdravlju – tjelovježba, prehrana, dovoljno sna;
- ostaviti dovoljno vremena za odmor i zabavu;
- razgovor s osobom od povjerenja ili stručnom osobom;

Koraci za regulaciju neugodnih emocija:

- prepoznavanje emocija – koju emociju osjećam?
- emocije su dio nas i prolazne su – svaka emocija koju osjećam će proći...
- ne mora se nužno reagirati na svaku emociju koju imamo;
- **STOPP tehnika** (Vivyan, 2015):

- **S** – Stop! – Just pause for a moment!
 - **T** – Take a Breath – Notice your breathing as you breathe in and out.
 - **O** – Observe – What thoughts are going through your mind right now? Where is your focus of attention? What are you reacting to? What sensations do you notice in your body?
 - **P** – Pull Back – Put in Some Perspective – What’s the bigger picture? Take the helicopter view; What is another way of looking at this situation? What would a trusted friend say to me right now? Is this thought a fact or an opinion? What is a more reasonable explanation? How important is this? How important will it be in 6 months’ time?
 - **P** – Practice What Works/Proceed – What is the best thing to do right now? For me? For others? For the situation? What can I do that fits with my values? Do what will be effective and appropriate
- aktivnosti koje nas opuštaju – fizičko kretanje, boravak u prirodi, kreativno izražavanje, opuštanje, itd.
 - razgovor s osobom od povjerenja ili stručnom osobom.

➤ **Suočavanje s neuspjehom**

Razmisli što bi napravio/la da si poduzetnik/ca koji/a je doživio/la neuspjeh u lansiranju novog proizvoda? Ukratko opiši:

✓ **OBJAŠNJENJE:**

Bili poduzetnici ili ne, **neuspjeh je nešto s čim smo se susreli ili ćemo se susresti tijekom života.** Neuspjeh se najčešće gleda kao nešto negativno, međutim **neuspjeh može biti prilika za učenje i poboljšanje te može naposljetku imati pozitivan utjecaj na nas kao osobe i naš posao.**

U nošenju s neuspjehom mogu ti pomoći sljedeći koraci:

- 1. korak NEUSPJEH** – prepoznavanje neuspjeha, iskrenost prema sebi;
- 2. korak EMOCIJE** – dopustiti si osjetiti neugodne emocije (frustracija, ljutnja, sram, krivnja), regulacija neugodnih emocija;
- 3. korak ANALIZA** – prihvaćanje neuspjeha i razmatranje što je dovelo do neuspjeha (Što je pošlo po krivu? Što nedostaje? Gdje je bila greška? Što je potrebno promijeniti? Gdje su slabe strane?);
- 4. korak UČENJE** – fokus na ono što se može kontrolirati i osmišljavanje plana za budućnost (Što se može napraviti sljedeći put? Kako se nešto može promijeniti ili poboljšati?);
- 5. korak AKCIJA** – primijeniti svoj plan i promijeniti ono što je dovelo do neuspjeha.

