

DEJAVNIKI USPEHA



PROF. DR. MATEJ TUŠAK, PSIH.

WWW.MATEJTUSAK.SI

LJUBLJANA, 2022

USPEH V ŠPORTU? POKLIC IN ŠPORT

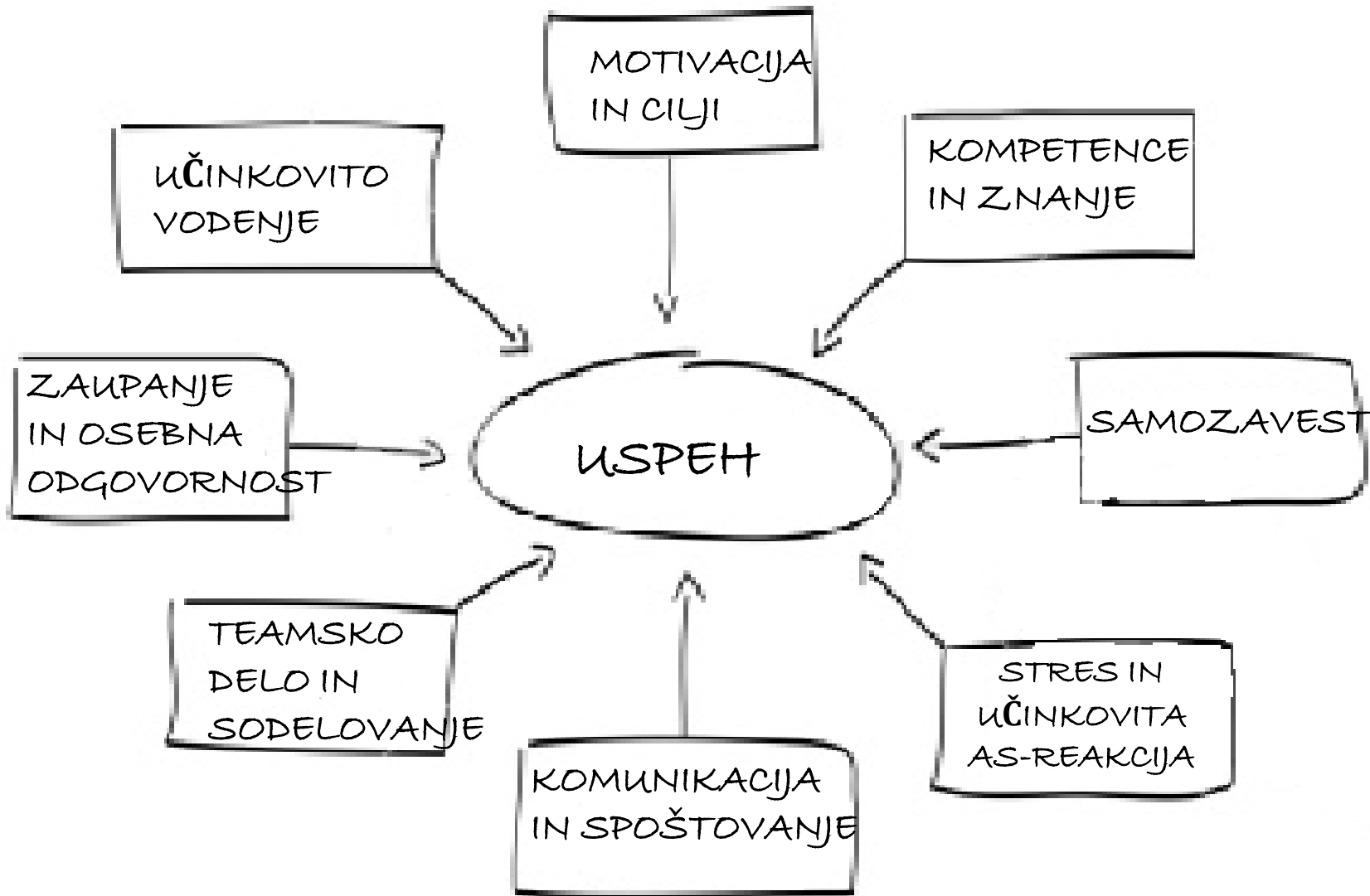
- Zgodbe uspeha
- Zgodbe razočaranja
- Učenje iz napak
- Napake kot priložnost za rast
- Športnik in iskanje poti do uspeha
- Šport kot bojišče
- Tekmovanje kot poligon za preizkušanje kvalitete





ROJEN ALI VZGOJEN?







Motivate

CILJI IN PLAN AKTIVNOSTI

Ali zares vemo, kakšni so naši cilji?
Kaj si želimo doseči v življenju,
poklicu, poslu, podjetju ?



LOKUS NADZORA

- Se nanaša na individualno percepcijo, kje ležijo vzroki uspeha ali neuspeha v življenju
- Lokus kontrola je prepričanje, da so posledice v življenju rezultati naših aktivnosti (notranji) ali zunanjih razlogov (eksterni)
- Ali verjamete, da vi nadzirate vaše življenje ali pa usoda, bog ali pomembni drugi? Ali ste sami odgovorni za vaše rezultate ali drugi?

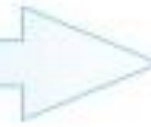


External
Locus of Control



Outcomes outside your control – determined by "fate" and independent of your hard work or decisions

Internal
Locus of Control



Outcomes within your control – determined by your hard work, attributes or decisions

- MOČNO NOTRANJE MOTIVIRANI
- POUDARJAJO TEŽNJO K DOSEŽKOM
- IZRAŽAJO VISOKO OSEBNO ODGOVORNOST IN TRDO DELAJO, DA BI RAZVIJALI SVOJE ZNANJE IN SPOSOBNOSTI
- POSKUŠAJO RAZUMETI, ZAKAJ SO SE STVARI DOGODILE, IN IŠČEJO SPREMEMBE NA BOLJŠE
- IMAJO BOLJ ODPRTE SODELOVALNE STILE VODENJA - SODELOVANJE

LOKUS KONTROLE

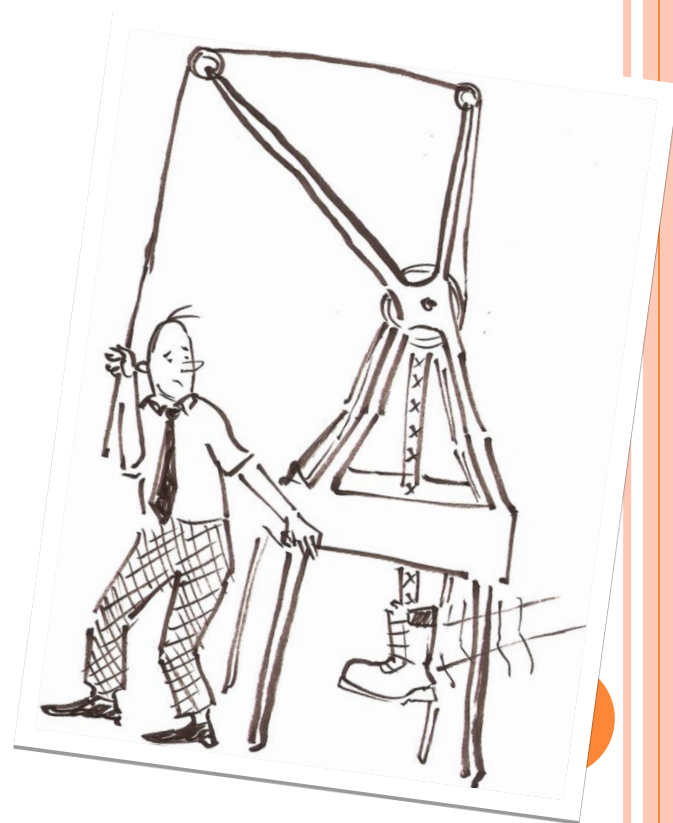


SAMOMOTIVACIJA SAMODISCIPLINA

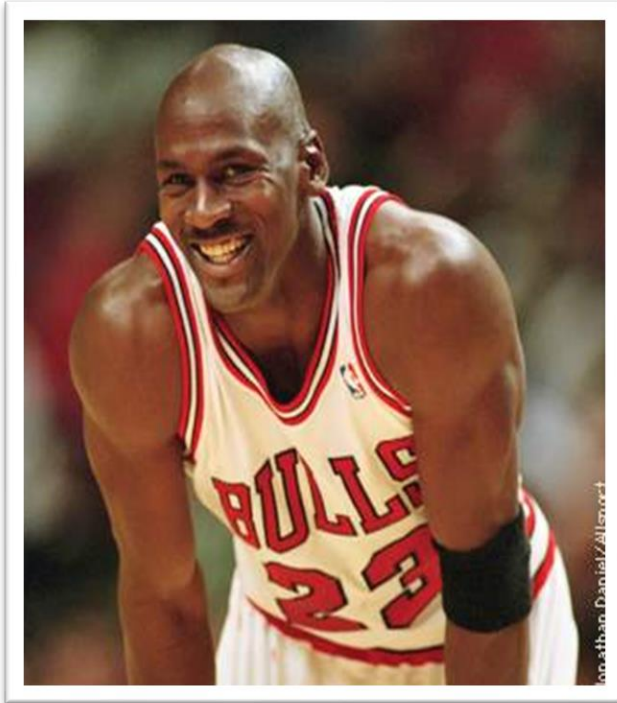


SAMOMOTIVACIJA – OSEBNA ODGOVORNOST

- Samodisciplina
- sposobnost posameznikove samokontrole motivacije
- Zmožnost samostojnega pripravljavanja in motiviranja, brez zunanje spodbude, nadzora ali priganjanja
- Uspešni ljudje imajo visoko samomotivacijo
- Zmožnost odlaganja potreb



VZTRAJNOST



I`ve missed more than 9.000 shots in my career. I`ve lost almost 300 games. Twenty-six times I ve been trusted to take the game winning shot and missed. I`ve failed over and over and again in my life. And that is why I succeed.



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



SAMOZAVEST

**SEM, KAR VIDIM
IN
VIDIM, KAR
HOČEM BITI.**

**ZMAGOVALEC IN
PORAŽENEC**

MOTIVACIJA = SAMOZAVEST x CILJ



Vzgoja motivacije
Vzgoja samomotivacije
Vzgoja vztrajnosti
Sposobnost odlaganja ugodja
Postavljanje ciljev



Najraje delam
tisto, v čemer
sem dober



Napredek in
doseganje zmag





DOLGOROČNI CILJ


KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI



Pogost problem je v tem, da postavimo le končni cilj, ob tem pa pozabimo operacionalizirati strategijo doseganja le-teh oziroma ne postavijo procesnih ciljev, ki so najpomembnejši za doseg dolgoročnega cilja.



POSTAVLJANJE CILJEV

S

SPECIFIČNI

M

MERLJIVI

A

DOSEGLJIVI

(attainable)

R

USTREZNI

(relevant)

T

ČASOVNO DOLOČENI

(time-bound)

E

EVALVIRANI

R

ZAPISANI

(recorded)

FEEDBACK
MOTIVACIJA
SAMOZAVEST
SAMOKONTROLA

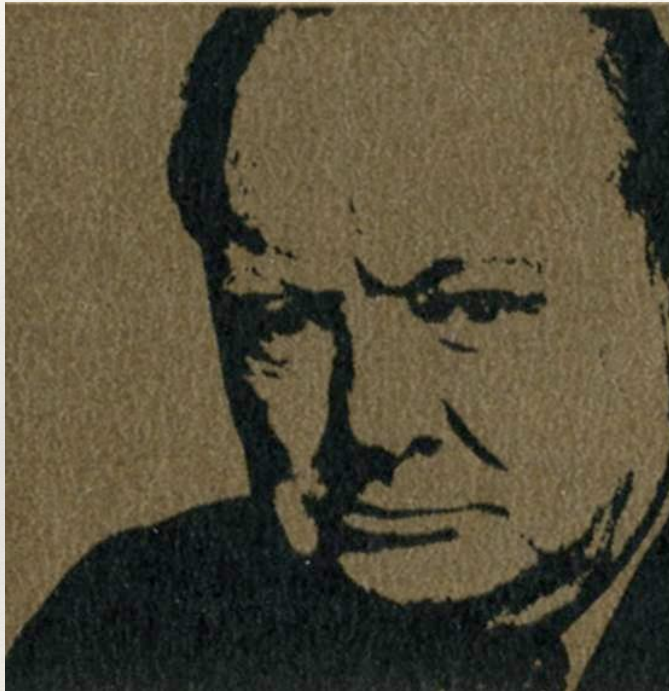




I GIVE 100% AT WORK

10%	MONDAY
35%	TUESDAY
30%	WEDNESDAY
20%	THURSDAY
5%	FRIDAY





The price of
greatness is
responsibility.

Winston Churchill

DVIG ODGOVORNOSTI



KOMUNIKACIJA

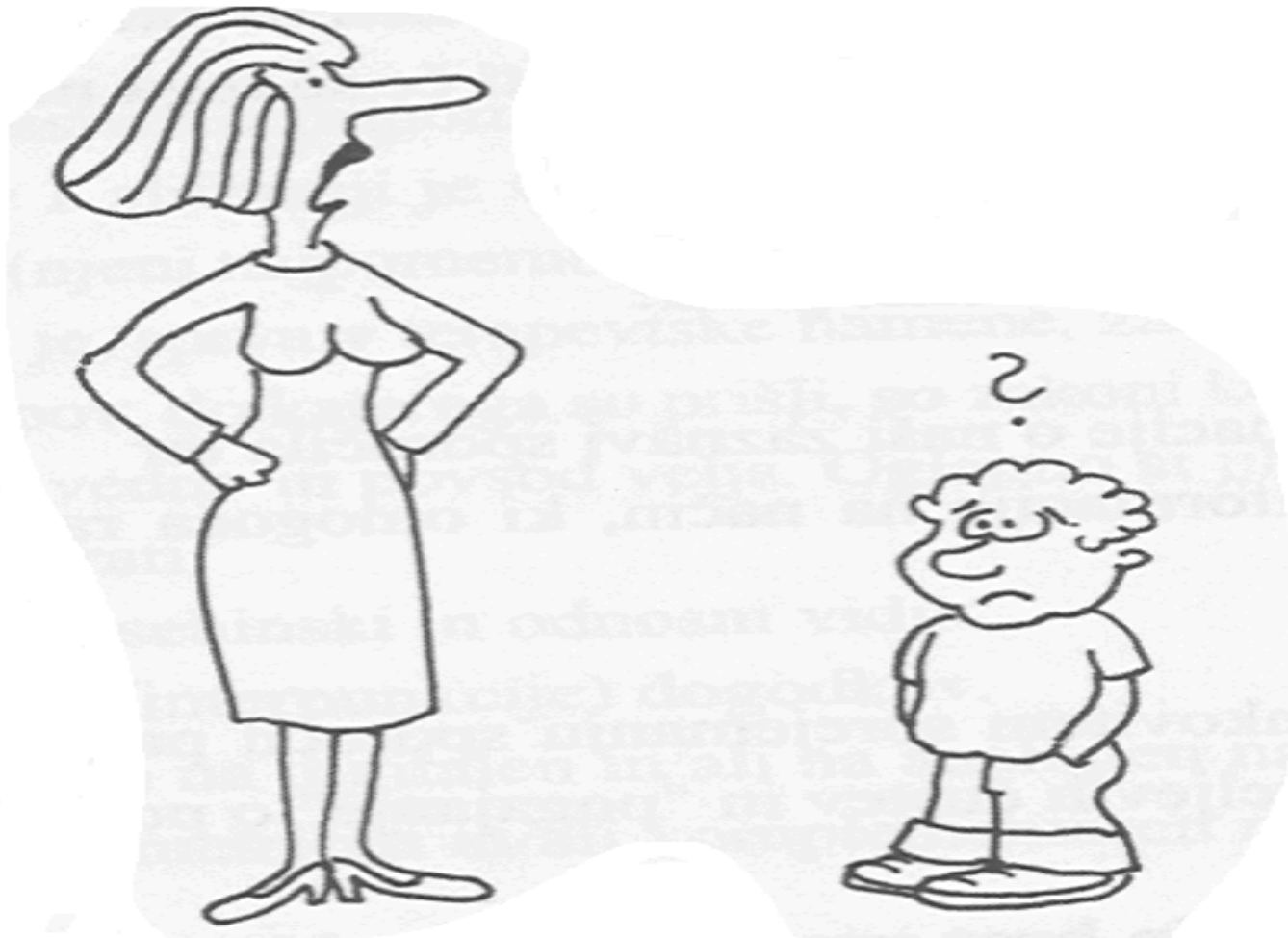


content: what
7%

way: how
body language - 55%
voice - 38%



KOMUNIKACIJA – SPRETNOSTI POSLUŠANJA IN SPOROČANJA



***Da ti bo jasno, pamž nesramni, kaznujem
te samo zato, ker te imam neskončno rada!!***

ALI ŽELIMO TO?



KAKOVOST IN OSEBNA ODGOVORNOST PRI SPORAZUMEVANJU!



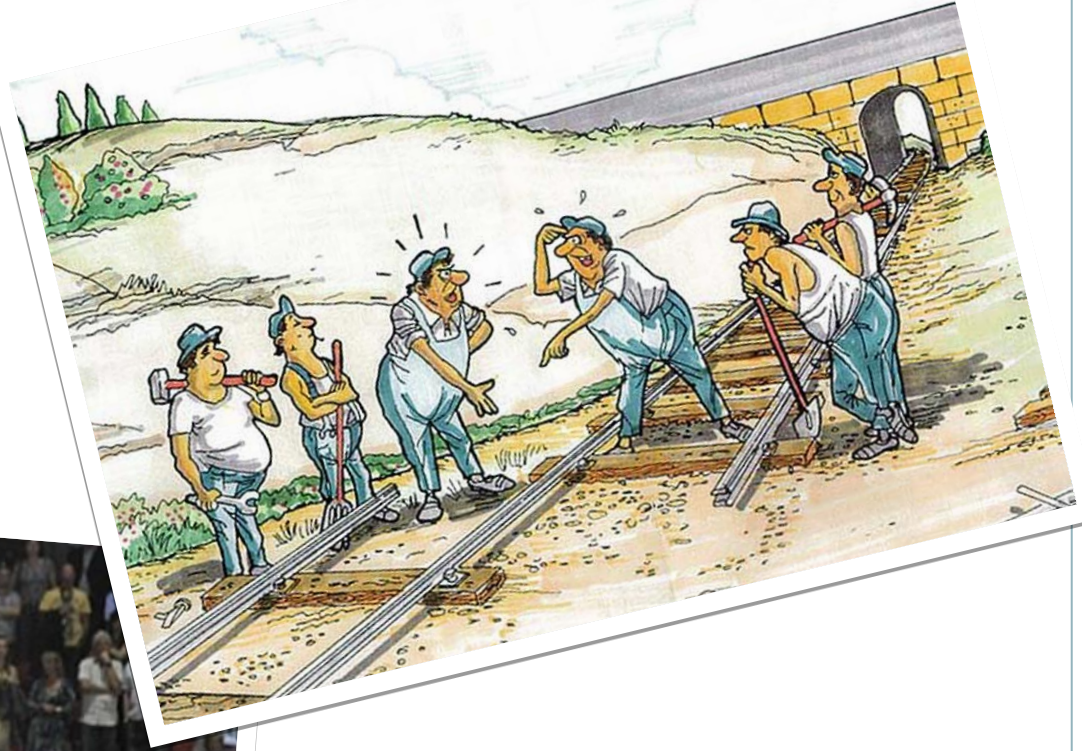


AP



SODELOVANJE

TEMSKO DELO



ZMAGOVALCI

OSEBNOST



- Visoka motivacija
- Samodisciplina
- Delovne navade
- Boljše obvladovanje časa
- Odpornost na stres, manjša anksioznost
- Boljša osredotočenost na delo in koncentracija
- Potrpežljivost,
- Odgovornost,
- Inicijativnost in samostojnost
- Izjemna storilnostna orientacija
- Odprtost za novosti
- Ekstravertiranost
- Tekmovalnost in instrumentalna agresivnost





Custvena stabilnost

Osebnost

Samozaupanje

Motivacija

Toleranca na stres

Vrednote

Dominantnost

Intelligentnost

Osebnostna zrelost

Spretnosti

Sposobnost prepričevanja

Intuicija

Maskulinost

Zmerno visoka storiln. motivacija



ČUSTVENA INTELIGENTNOST





VODENJE LE PRI LJUDEH?



VODJA KOT VZORNIK



Napoleon



Poglavar



Nelson Mandela



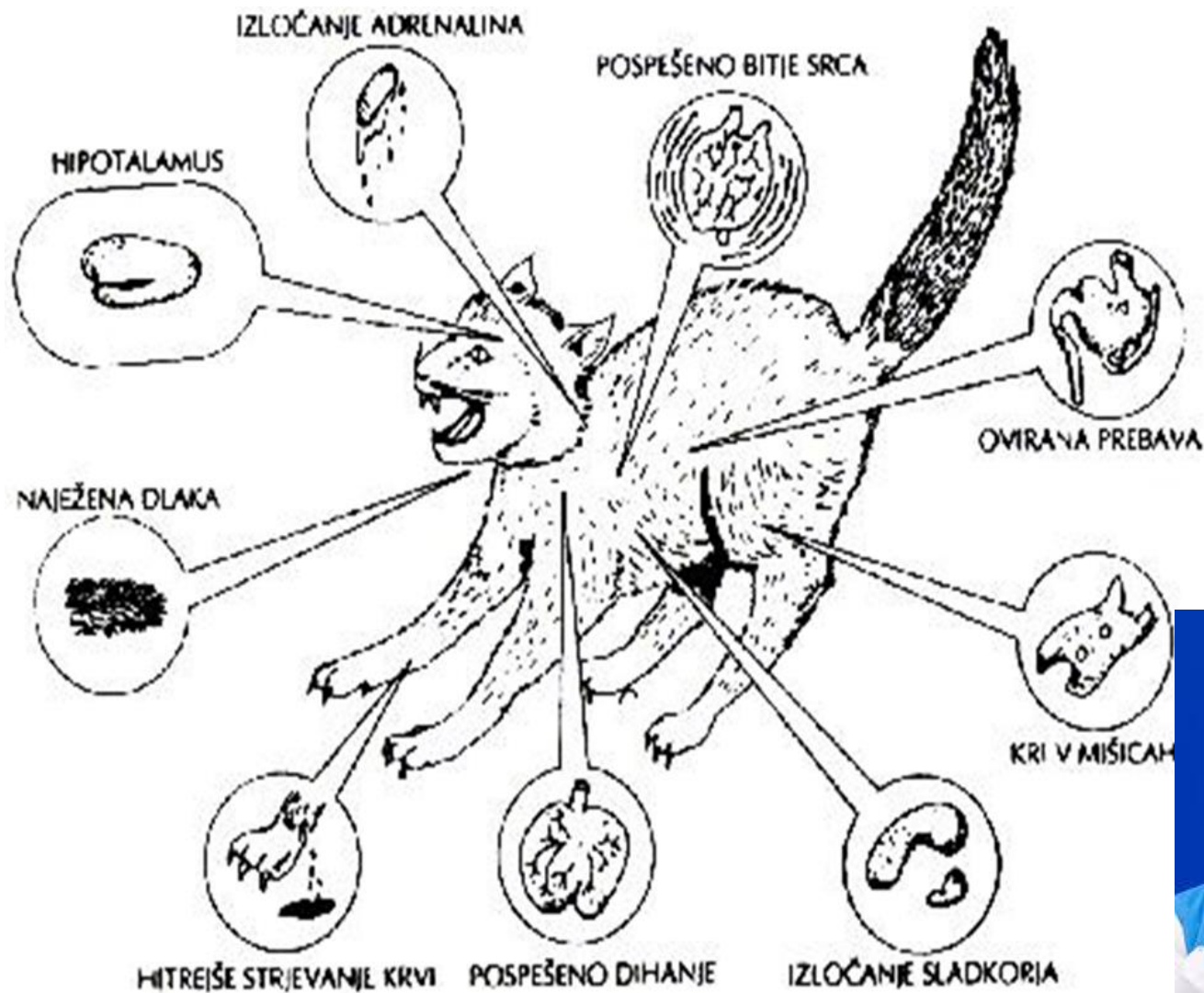
Steve Jobs



Tony Parker



STRES IN ORGANIZACIJA ČASA



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=69MWISVL8WK](https://www.youtube.com/watch?v=69MWISVL8Wk)



POGUM IN KAKOVOST OSNOVA UŽIVANJU



USMERITEV: STREMLJENJE K ODLIČNOSTI



Walter Steiner (ŠVI)

Richard Bach: Jonathan Livingston Galeb



FORMULA USPEHA?

Vse je veliko bolj enostavno, če lahko najprej vidiš celo sliko. (*Dryden, 1999*)



USPEH = ŽELJA + ZNANJE + AKCIJA

HVALA ZA POZORNOST!



WWW.MATEJTUSAK.SI

PRIJETEN DAN ŠE NAPREJ