

DEJAVNIKI USPEHA



HOČEMO – ZNAMO - SKUPAJ ZMOREMO

PROF. DR. MATEJ TUŠAK

WWW.MATEJTUSAK.SI

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



GOT TALENT

**TALENT ali DELO?
ROJEN ALI VZGOJEN?**



shutterstock.com • 745076362

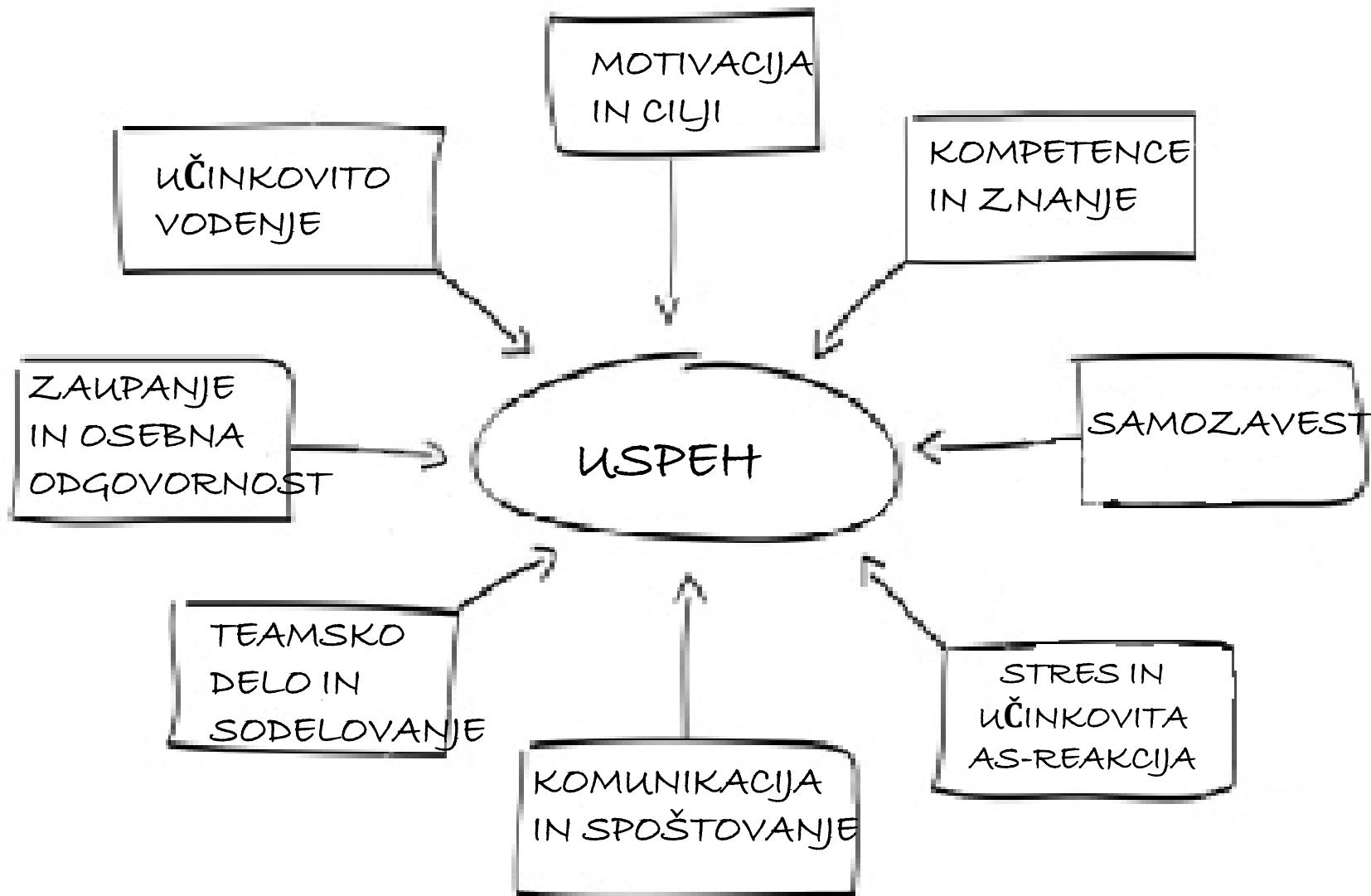


ZGODBE USPEHA



ROJEN ALI
VZGOJEN?





KAJ VPLIVA NA USPEŠNOST?

TEHNIČNE KOMPETENCE

Enostavne za
prepoznati in razvijati

Veščine
Znanje

Nujne za uspeh tima,
a ne zadostne.

VEDENJSKE IN OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI

Težje prepoznavne in
težje za korekcijo

Socialne vloge
Self-koncept
Osebnost
MOTIVACIJA
Zadovoljstvo

Močno determinirajo
klimo, zadovoljstvo in
uspeh tima.



**Someday it's hard to
find motivation**



**Someday motivation
finds you 🤪**



CILJI IN PLAN AKTIVNOSTI

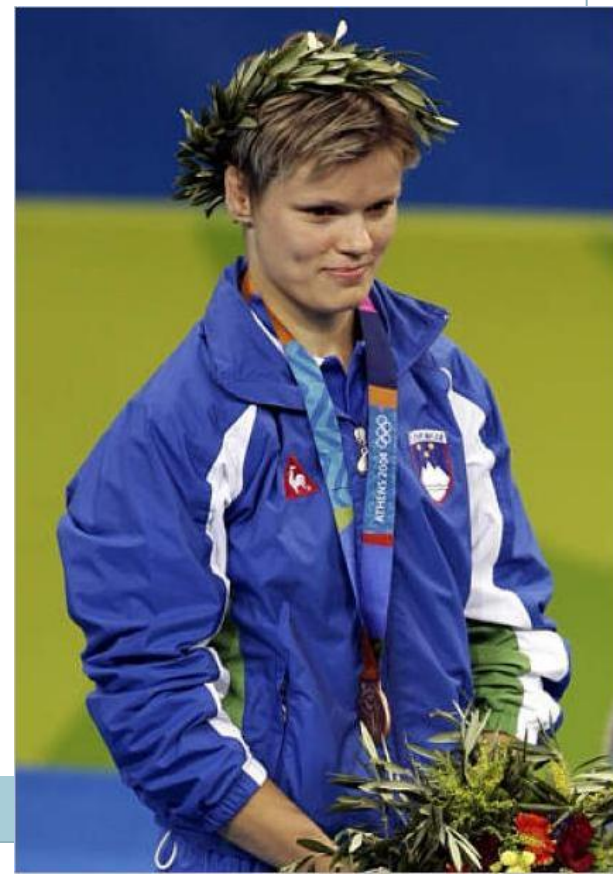
Ali zares vemo, kakšni so naši cilji?

Kaj si želimo doseči v življenju,
poklicu, poslu, podjetju ?



ŽELJA, STRAST, MOTIV?

- RAZMISLITE O RAZLOGIH, ZAKAJ DELAŠ TO, KAR DELAŠ?
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. IPD. _____



POIŠČIMO RAZLOGE IN DEJAVNIKE USPEHA ALI TEŽAV

- RAZMISLITE O GLAVNIH RAZLOGIH, ZAKAJ NEKATERIH POMEMBNIH CILJEV NISTE USPELI REALIZIRATI V PRETEKLOSTI?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____



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



Internal
Locus of Control

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

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

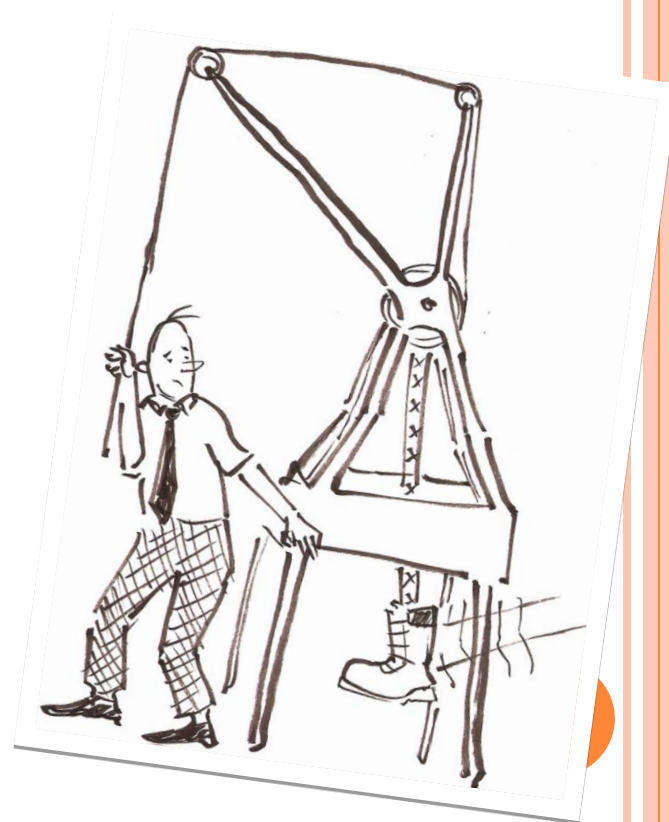
SAMOMOTIVACIJA

SAMODISCIPLINA

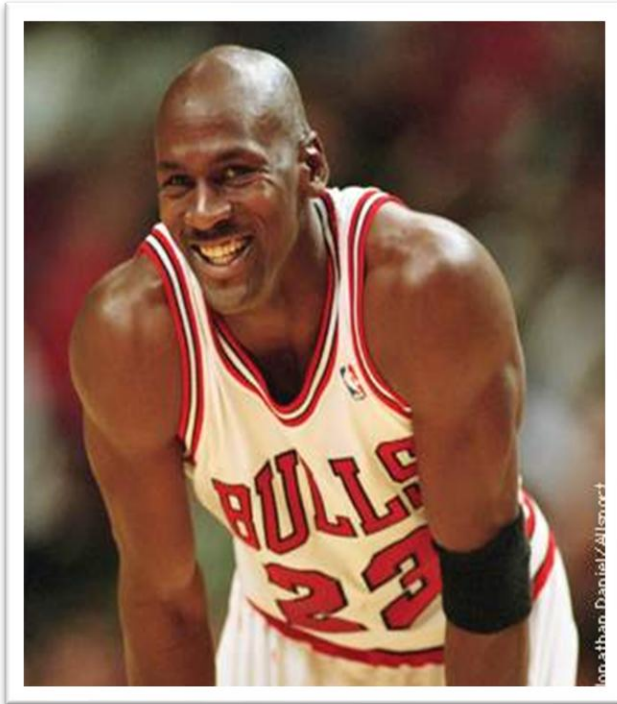


SAMOMOTIVACIJA – OSEBNA ODGOVORNOST

- Samodisciplina
- sposobnost posameznikove samokontrole motivacije
- Zmožnost samostojnega pripravljanja 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 over again in my life. And that is why I succeed.



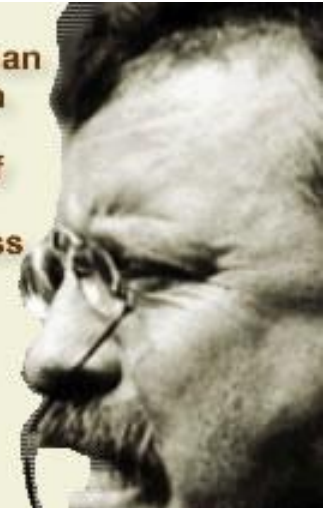
SAMODISCIPLINA – OSEBNA ODGOVORNOST



"The one quality which sets one man apart from another—the key which lifts one to every aspiration while others are caught up in the mire of mediocrity—is not talent, formal education, nor intellectual brightness—it is self-discipline.

With self-discipline, all things are possible. Without it, even the simplest goal can seem like the impossible dream."

Theodore Roosevelt

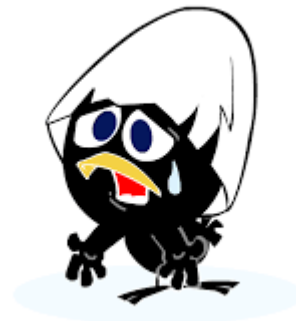


WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



SAMOZAVEST

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



**ZMAGOVALEC IN
PORAŽENEC**

MOTIVACIJA = SAMOZAVEST x CILJ



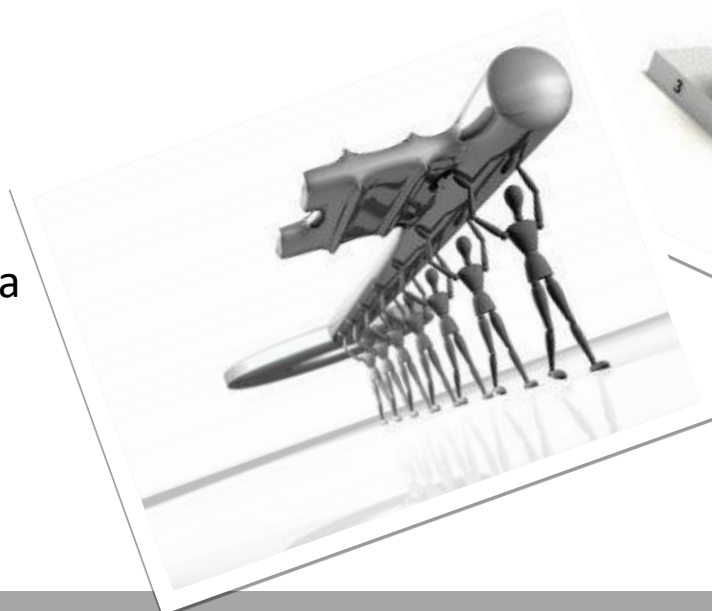
Vzgoja motivacije
Vzgoja samomotivacije
Vzgoja vztrajnosti
Sposobnost odlaganja ugodja
Postavljanje ciljev



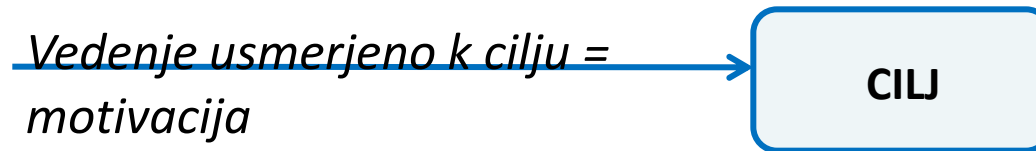
Najraje delam
tisto, v čemer
sem dober



Napredek in
doseganje zmag



TEHNIKE MOTIVIRANJA: POSTAVLJANJE CILJEV



- Omogoča sistematično odločanje o tem, kaj želimo doseči
- Lažji fokus in koncentracija
- postavljanje dolgoročnih ciljev omogoča dolgotrajno vizijo ter krepi motivacijo
- Testiranje napredka





DOLGOROČNI CILJ

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI



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



VEČINOMA NISMO TAKO PRIDNI IN DELAVNI, KOT MISLIMO, DA SMO





**Pol prazen ali pol
poln kozarec**

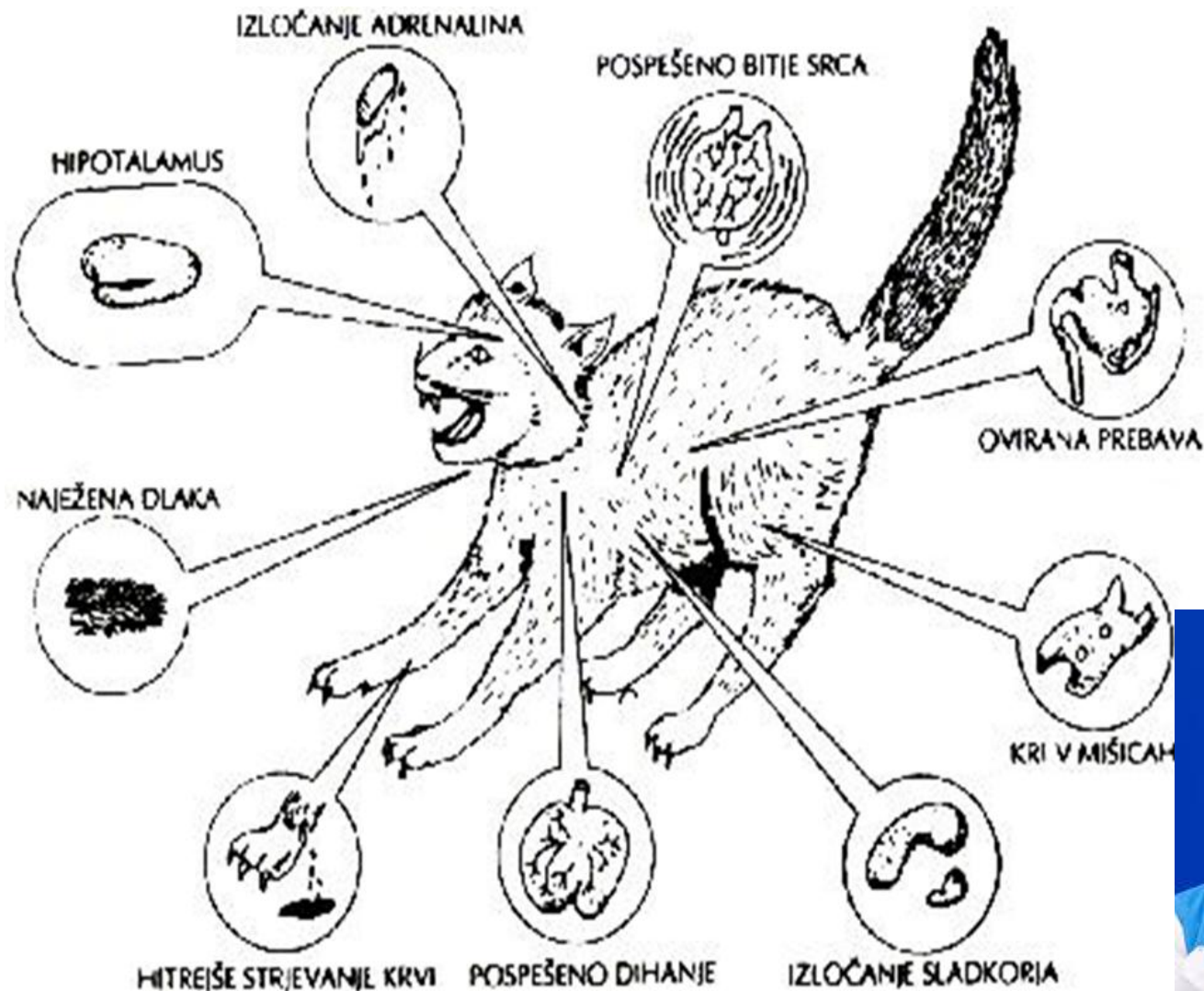
OPTIMIZEM IN PESIMIZEM

- DELNO NAUČEN IZ PREJŠNJIH IZKUŠENJ, VZGOJA
- OPTIMIZEM KOT KONSTRUKTVNA OBLIKA SOOČANJA S STRESOM
- PESIMISTI ZANIKAJO PROBLEM IN SE MU SKUŠAJO IZOGNITI – TEŽAVE PRI SOOČANJU S PROBLEMOM
- OPTIMIZEM JE POVEZAN Z ZADOVOLJSTVOM PRI DELU, ŽIVLJENJU IN RAZPOLOŽENJU
- OPTIMISTI IMAJO MANJ TEŽAV Z ZDRAVJEM, MANJ SE PRITOŽUJEJO IN IMAJO BOLJ ZDRAV NAČIN ŽIVLJENJA
- PESIMISTI SE ZNAJO TEŽJE PRILAGODITI SITUACIJI





STRES IN ORGANIZACIJA ČASA



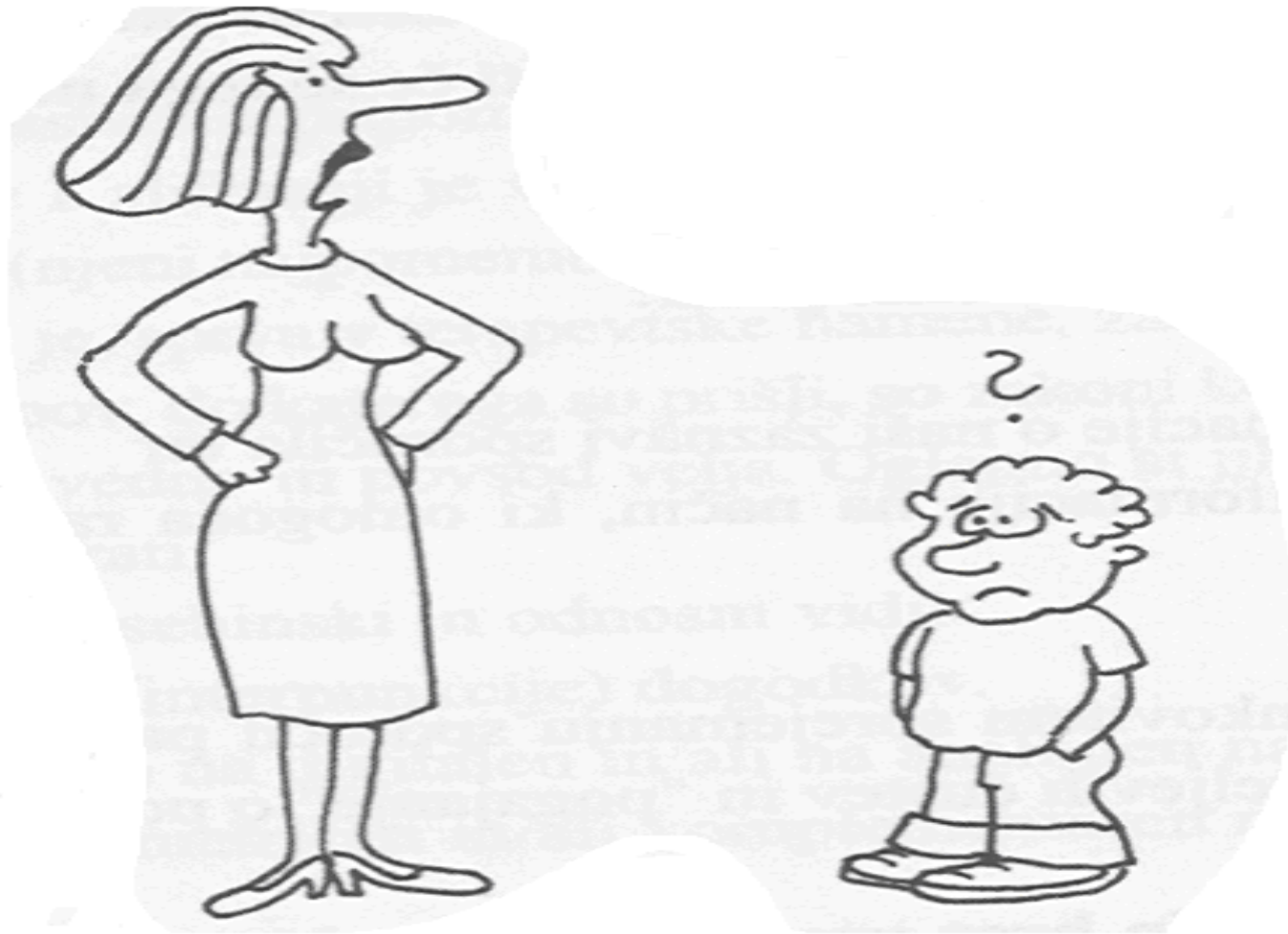
SAMOKONTROLA – RAZVOJ SAMOREGULACIJSKIH SPRETNOSTI



Delovna uspešnost (DU) = Sposobnosti X Motivacija



KOMUNIKACIJA – SPRETNOSTI POSLUŠANJA IN SPOROČANJA



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

ALI ŽELIMO TO?

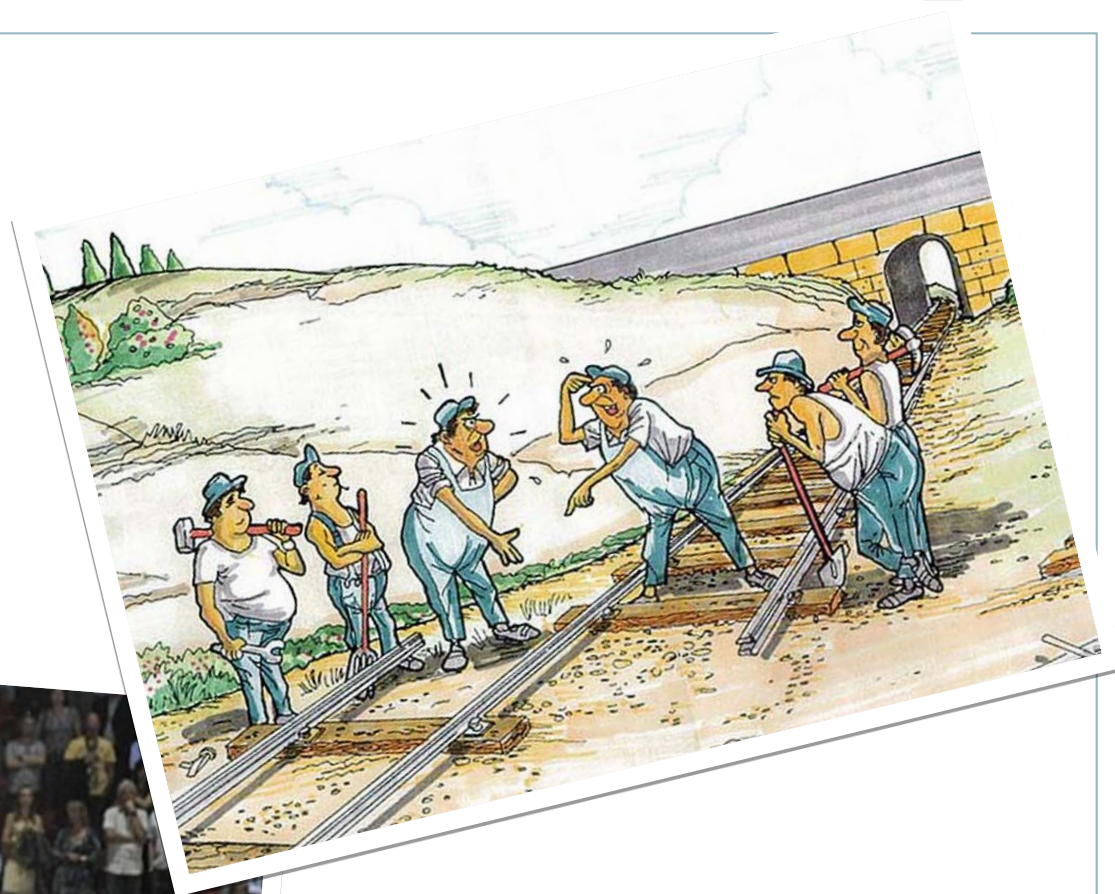


KAKOVOST IN OSEBNA ODGOVORNOST PRI SPORAZUMEVANJU!



SODELOVANJE

TEMSKO DELO

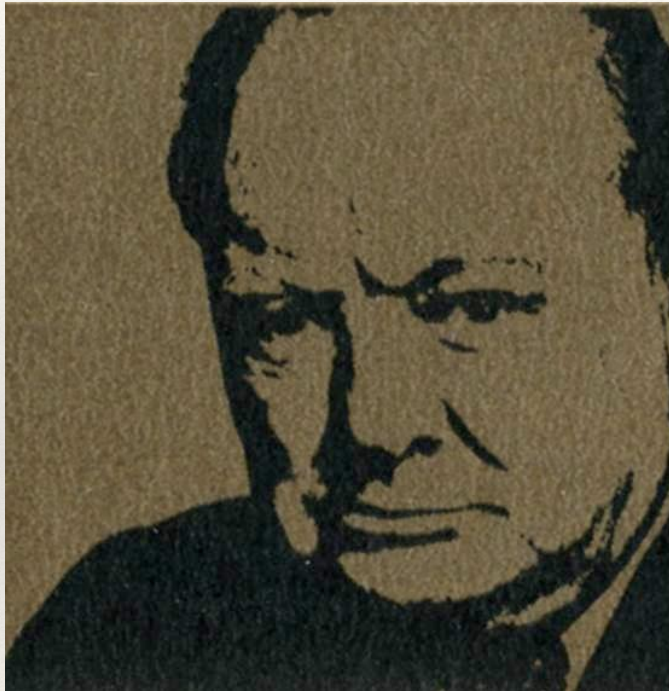


TIM – ODGOVORNOST VSAKEGA ČLENA



Tekma med zajcem in želvo
v teku





The price of
greatness is
responsibility.

Winston Churchill

DVIG ODGOVORNOSTI





Custvena stabilnost

Toleranca na stres

Dominantnost

Osebnostna zrelost

Sposobnost prepričevanja

Maskulinost

Osebnost

Samozaupanje

Motivacija

Vrednote

Intelligentnost

Spretnosti

Intuicija

Zmerno visoka storiln.motivacija







VODENJE LE PRI LJUDEH?



VODJA KOT VZORNIK



Napoleon



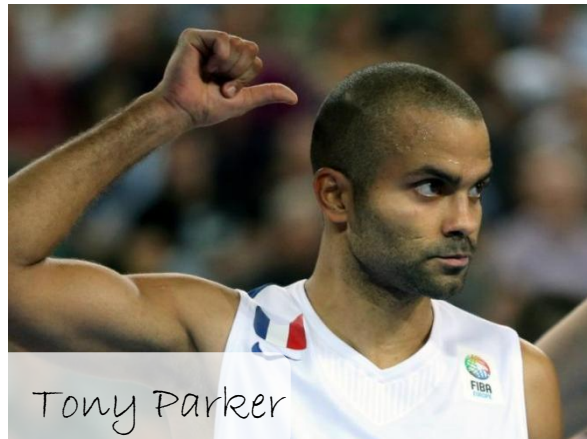
Poglavar



Nelson Mandela



Steve Jobs



Tony Parker



I GIVE 100% AT WORK

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



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



POGUM IN KAKOVOST OSNOVA UŽIVANJU



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

