

RJEŠAVANJE PROBLEMA *workbook*



Skriveno u meni

PUTOVANJE OSOBNOG RASTA I RAZVOJA

Rješavanje problema – životna vještina

Svi se susrećemo s problemima – bilo da su to svakodnevni izazovi poput organizacije vremena ili ozbiljnije situacije koje zahtijevaju duboko promišljanje. Način na koji pristupamo problemima može značajno utjecati na naše emocionalno stanje, uspjeh i općenito zadovoljstvo u životu. Neki problemi mogu djelovati toliko veliki da se osjećamo preplavljeno, zaglavljeno i bez izlaza, dok drugi mogu biti poticajni i možemo ih pretvoriti u dobru priliku za osobni rast i razvoj.

Rješavanje problema nije samo logički proces – ono je povezano s našim emocijama, mislima i načinom na koji doživljavamo svijet. Način na koji pristupamo i rješavamo probleme govori dosta o nama samima.

Ovaj workbook ti može pomoći da preuzmeš kontrolu nad svojim problemima, razviješ dublje razumijevanje vlastitih misaonih procesa i osjećaja te pronađeš put prema lakšem, jasnijem i samopouzdanijem pristupu i rješanju problema.

Zašto je važna vještina rješavanja problema?

Svaki problem nosi sa sobom određeni emocionalni teret – bilo da je to tjeskoba, frustracija ili strah. Ako probleme ne rješavamo na učinkovit način, taj teret raste, a naši osjećaji mogu postati prepreka prema vlastitoj sreći i osobnom napretku. S druge strane, kada naučimo pristupiti problemima na strukturiran, kvalitetan i smiren način, osjećamo se kompetentnije, snažnije i samopouzdanije jer imamo više kontrole nad svojim životom.

Psihološki pristup rješavanju problema podrazumijeva razumijevanje naših reakcija na stres, prepoznavanje misaonih obrazaca koji nas mogu blokirati te razvijanje fleksibilnog načina razmišljanja. Na taj način možemo naučiti kako promijeniti svoj pogled na problem, pronaći kreativna rješenja i povećati otpornost na buduće izazove.

Kako pristupiti rješavanju problema - - -korak po korak

Sigurni smo da i ti razumiješ zašto je vještina rješavanja problema važna životna vještina i kako stres zbog nemogućnosti pronalaska rješenja problema utječe na naše emocionalno i mentalno stanje. Zbog toga je pravo vrijeme da pređemo na konkretne korake koje ti mogu pomoći.

Iako se problemi mogu činiti složenima, najčešće ih možemo riješiti slijedeći određeni strukturirani pristup. Ovaj proces ne samo da nam pomaže u pronalaženju rješenja, već smanjuje osjećaj preplavljenosti i omogućuje nam osjećaj veće kontrole.

Kada razdvojimo problem na manje, jasne korake, postaje nam lakše razumjeti što se točno događa, zašto se nešto događa i kako možemo krenuti prema potencijalnom rješenju. Često “zapnemo” u rješavanju problema zbog toga što nemamo konkretan plan, nemamo točan i jasan cilj i problem nastojimo riješiti odjednom bez promišljanja i pokušaja razumijevanja. U sljedećim koracima vodimo te kroz jednostavan, ali učinkovit proces rješavanja problema. Ovaj pristup temelji se na psihološkim tehnikama koje ti mogu pomoći promijeniti perspektivu, generirati rješenja i napraviti konkretan plan akcije.

Spreman/na? Samo nekoliko koraka dijeli te do rješenja problema....

Korak po korak

1

Prepoznavaj i definiraj problem! Napiši jasno i specifično koji problem imaš. Pokušaj problem opisati objektivno, u terminima ponašanja bez iznošenja svojih osjećaja,.

2

Navedi sva moguća rješenja problema! Zapiši što ti god padne na pamet, bez obzira koliko nemoguće izgledalo (barem 7 rješenja, a možeš i više)

3

Nakon toga izaberi 7 najrealnijih rješenja, odnosno onih najpoželjnijih i najrazumnijih rješenja.

U ovom koraku procijeni svih 7 rješenja koja si izdvojio/la kao najrealnija. Procijeni ih kroz njihove prednosti i nedostatke.

RJEŠENJE	PREDNOSTI	NEDOSTACI
----------	-----------	-----------

5

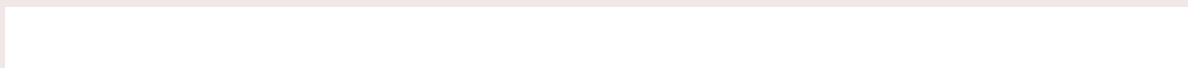
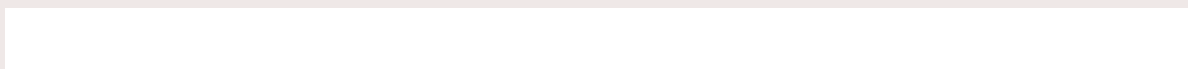
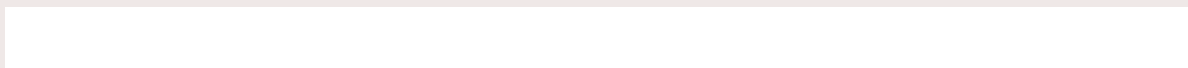
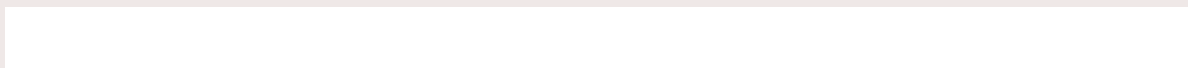
Nakon što si izdvojio/la sve prednosti i nedostatke izaberi jedan ili dva rješenja koja imaju najviše prednosti, a najmanje nedostataka.



6

Zatim odredi specifične korake za testiranje svog rješenja! Što možeš poduzeti kako bi realizirao/la svoje odabrano rješenje.

Plan djelovanja



Ako uvidiš da odabrano rješenje i nije trenutno najbolja opcija uvijek se možeš vratiti na svoja ostala potencijalna rješenja i pokušati s nekim od njih. Nemoj posustati i odustati! Greške su dio učenja, a mi uvijek izabiremo ono što smatramo da je za nas najbolje u tom trenutku.

Pretvori svoje pokušaje u izazov i priliku za rast i razvoj.

Sretno!

Trebaš dodatnu podršku?

Ako imaš bilo kakva pitanja ili trebaš pomoć za korištenja ovog workbooksa i pomoć za razvijanje vještina, slobodno nas kontaktirajte.

Također, ako ti treba dodatna pomoć, podrška i poticaj ili želiš dodatno raditi na rješavanju svojih problema uz stručnu pomoć, naš tim ti stoji na raspolaganju za savjetovanje, konzultacije ili bilo kakva pitanja.

Ne oklijevaj – tu smo da ti pružimo podršku na tvom putu prema boljem razumijevanju sebe i učinkovitijem nošenju s izazovima.



Kontakt



+387 63 839 875



<https://skrivenoumeni.com/>



skriveno.u.meni@gmail.com

Skriveno u meni

PUTOVANJE OSOBNOG RASTA I RAZVOJA