



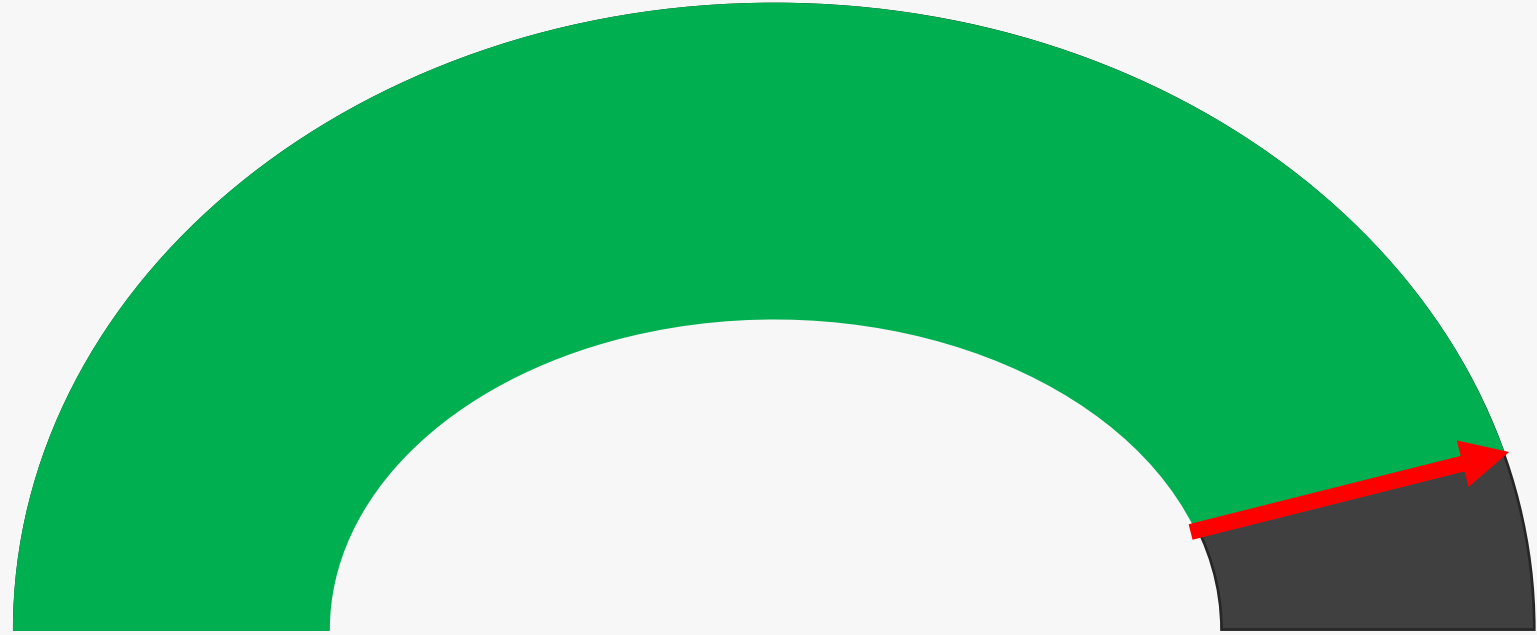
**EMOCIJE —
TEMELJ PERSONALNOG I
PROFESIONALNOG RAZVOJA**

Sarajevo, januar 2023.

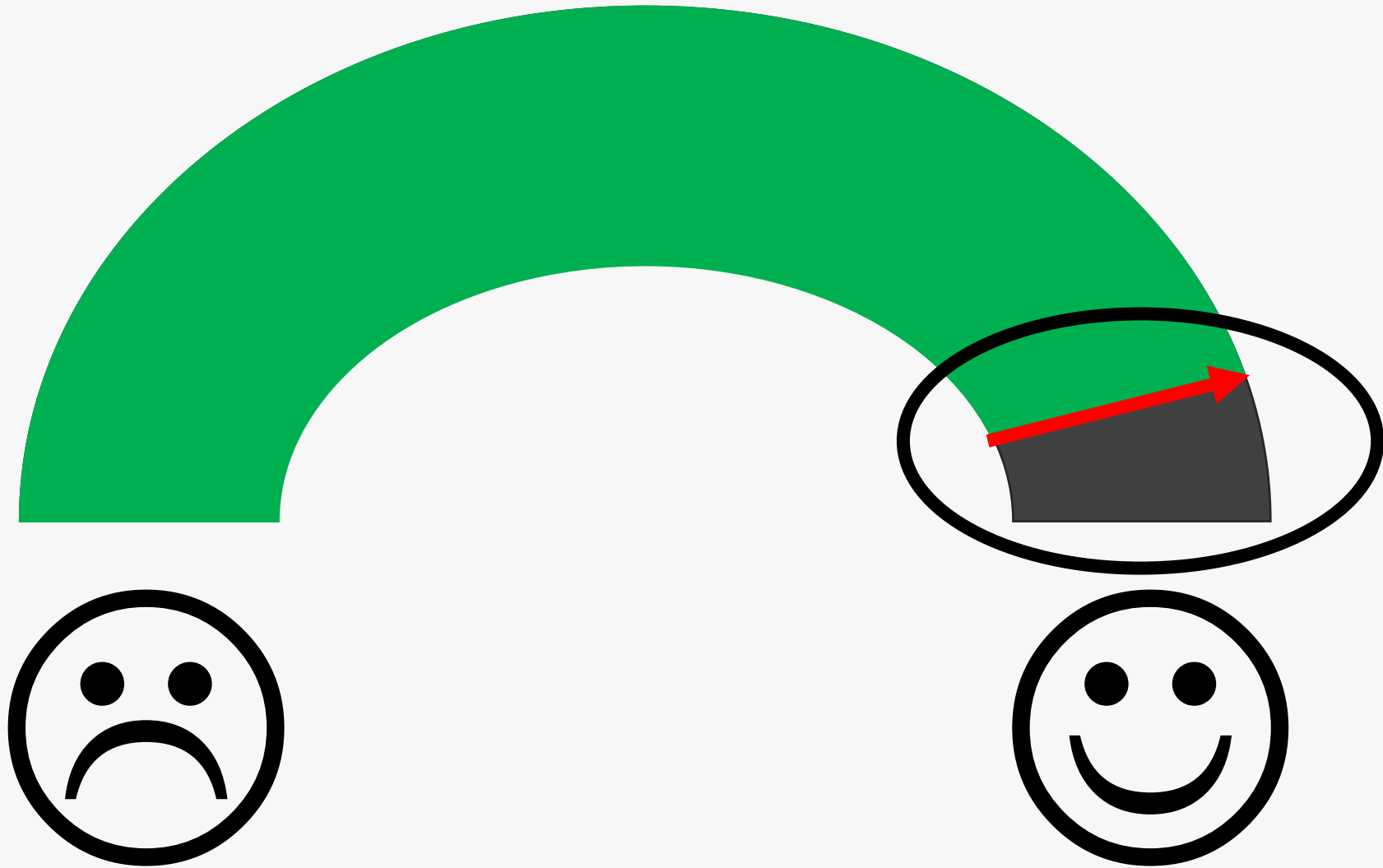
Envera Garić, Mr. sc.

KAKO SE OSJEĆAMO DANAS?





DA LI SAM JA ODLIČNO?



DA LI SAM JA ODLIČNO?



VS



10%

<

90%



DA MI SAM JA ODILO NO?



10

VS

%



**ELEMENTARNA
MATEMATIKA**

**KOMPLEKSNA
HEMIJA**



ŽIVOT

BOLEST

**KOMPLEKSNA
HEMIJA**

**IZLAZAK NA
KAFU**

**GODIŠNJI
ODMOR**

**JUTARNJI
SASTANAK NA
POSU**

**DRUŽENJE SA
DJECOM**

**RODITELJSKI
SASTANAK**

**KUHANJE
RUČKA**

**TELEFONSKI
POZIV**

BOLEST



**IZLAZAK NA
KAFU**

**GODIŠNJI
ODMOR**



**KUHANJE
RUČKA**

**DRUŽENJE SA
DJECOM**



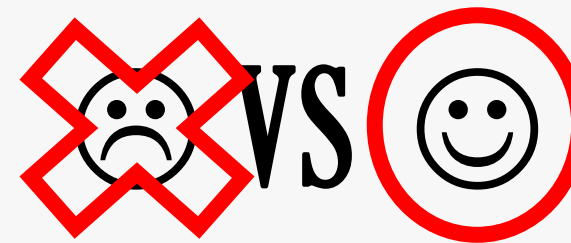
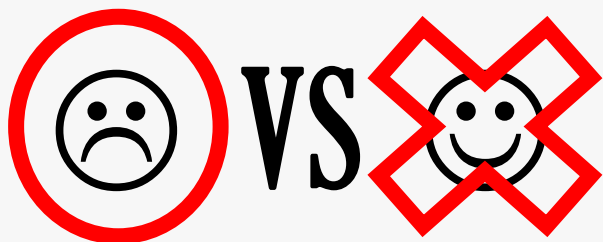
**JUTARNJI SASTANAK
NA POSLU**

**RODITELJSKI
SASTANAK**



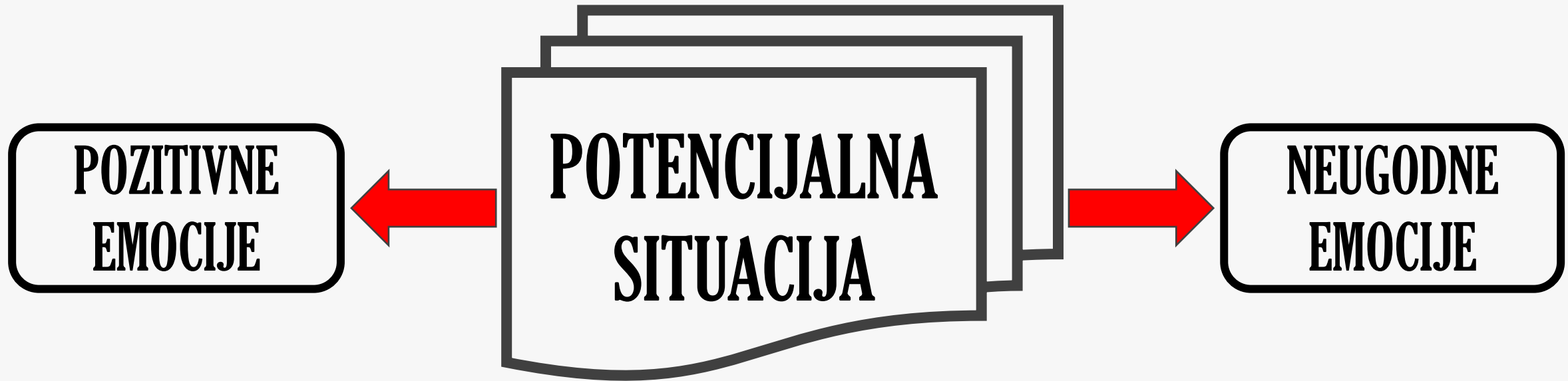
**TELEFONSKI
POZIV**

KUHANJE RUČKA



**JUTARNJI SASTANAK NA
POSU**



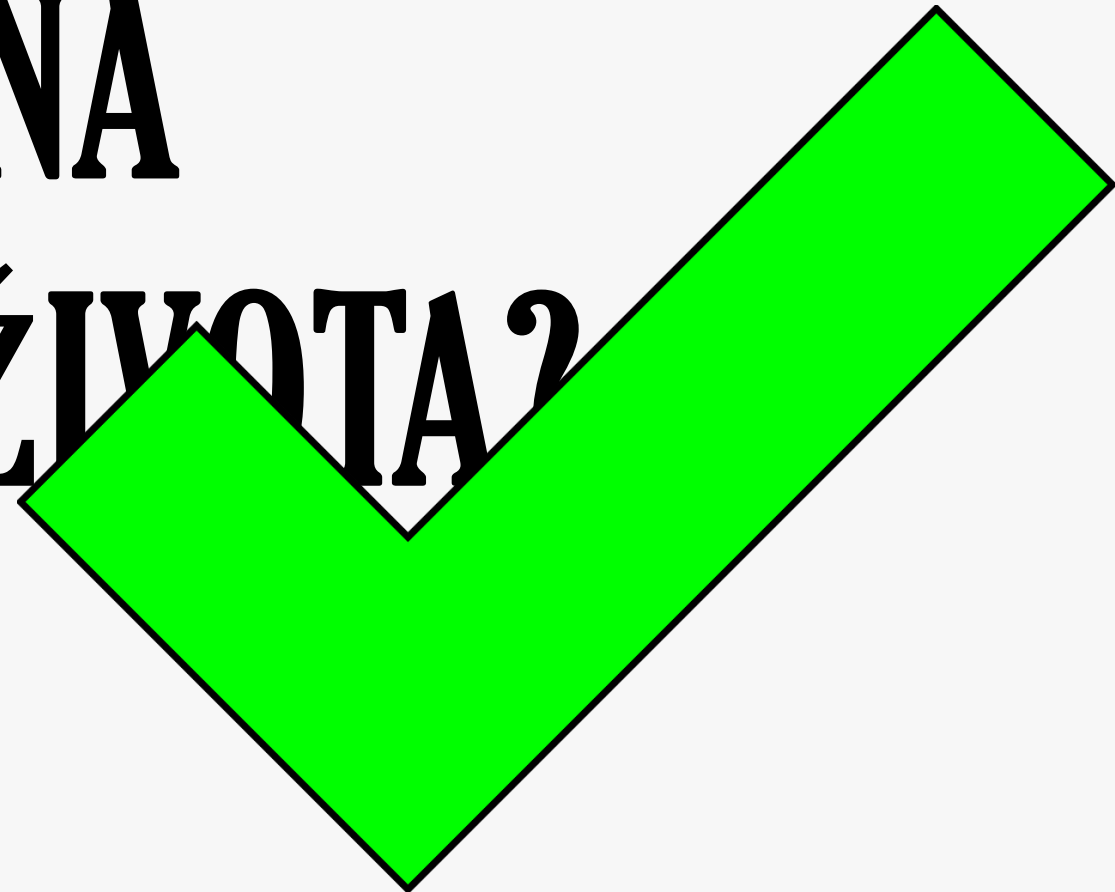


**POZITIVNE
EMOCIJE**

**POTENCIJALNA
SITUACIJA**

**NEUGODNE
EMOCIJE**

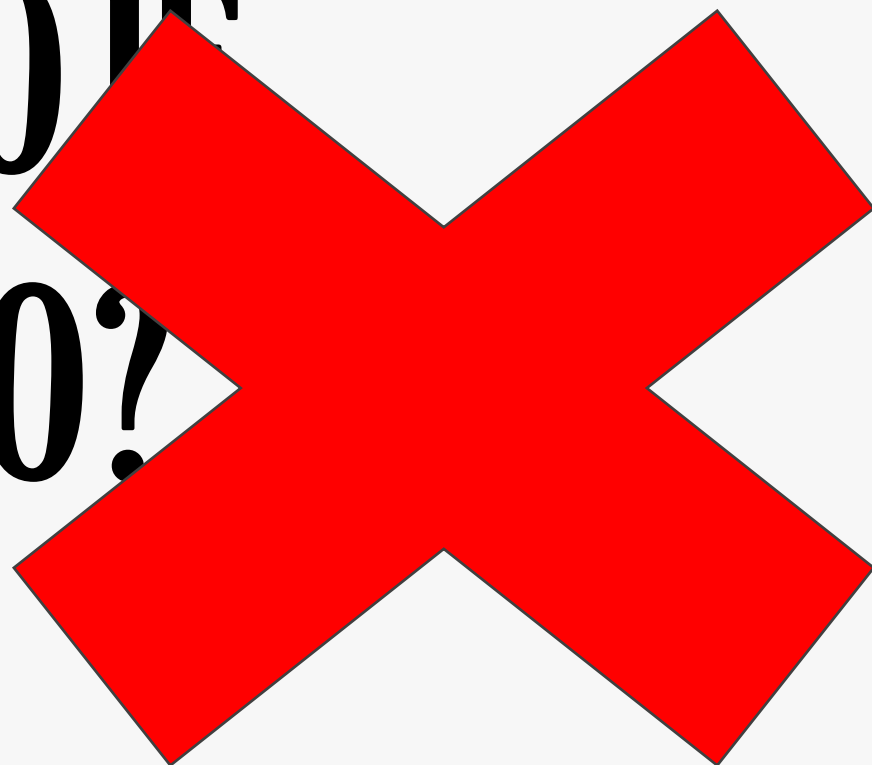
**DA LI EMOCIJE
UTIČU NA
KVALITETU ŽIVOTA?**



**DA LI ZNAMO
IDENTIFIKOVATI
EMOCIJE KOJE
OSJEĆAMO.**



**DA LI IDENTIFIKUJEMO
EMOCIJE KOJE
OSJEĆAMO?**

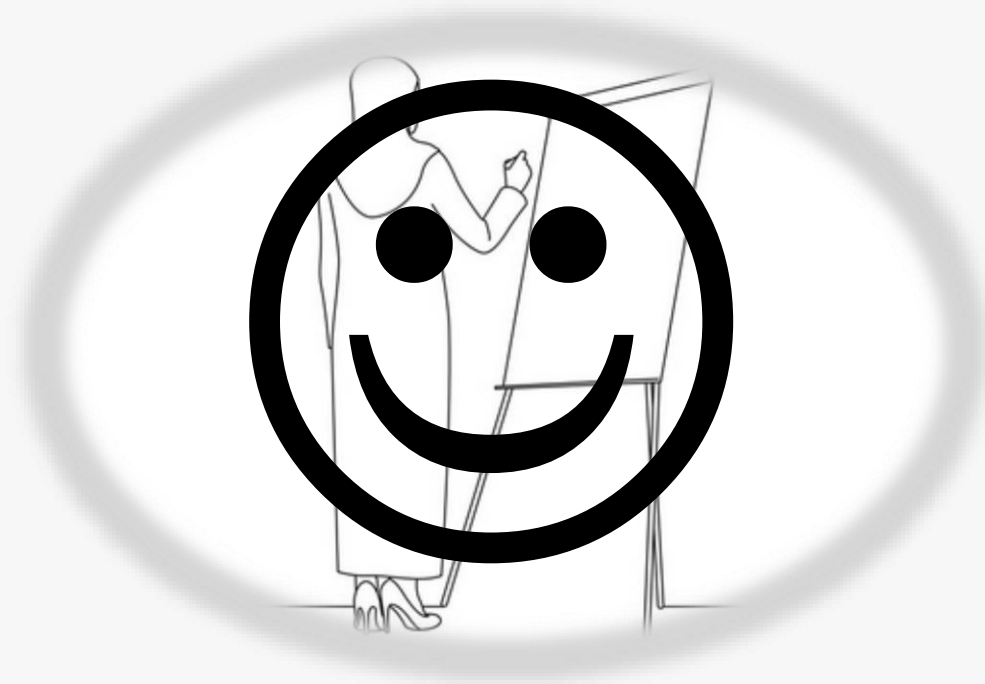




KLJUČ USPJEHA

INTROSPEKCIJA EMOCIJA





DA LI SAM JA SRETNA?



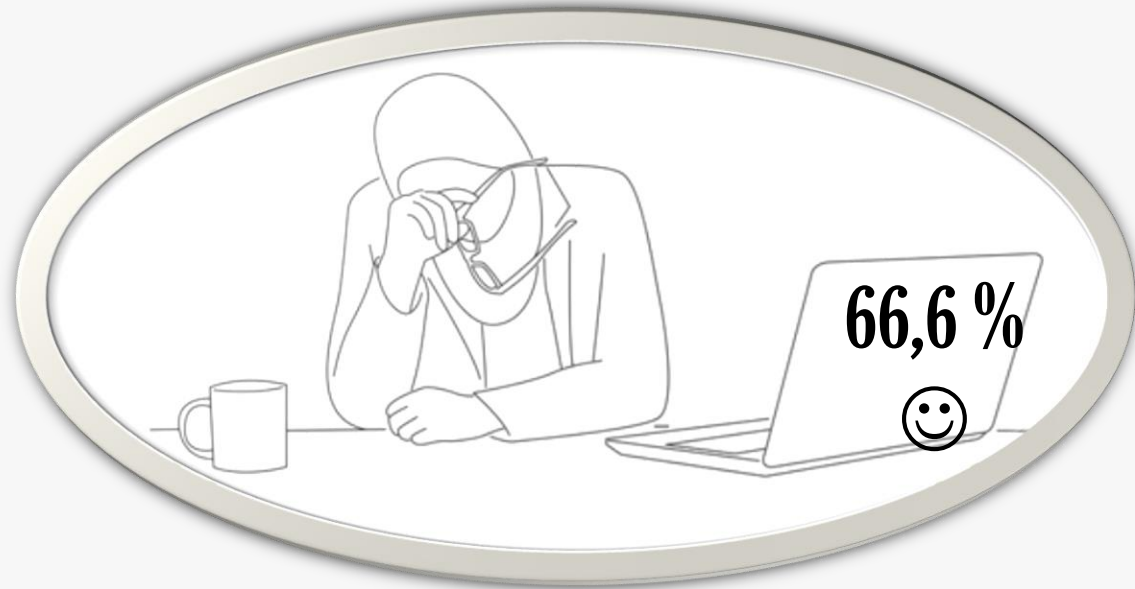
1. BRZA INTROSPEKCIJA EMOCIJA

SITUACIJA



POZITIVNE EMOCIJE	NEUGODNE EMOCIJE
☺	☹
sreća	tuga
zadovoljstvo	zabrinutost
ponos	
ljubav	
66,6 %	33,3 %

Da li je ovo važno?



NEUGODNE EMOCIJE



tuga

zabrinutost

33,3 %

FOKUS



2. KOMPLEKSNA INTROSPEKCIJA EMOCIJA

POZITIVNE EMOCIJE		NEUGODNE EMOCIJE	
😊		☹️	
2. UZROK	1. EMOCIJA	1. EMOCIJA	2. UZROK
pažnja koja mi se ukazuje	sreća	tuga	bolest bliske osobe
dobro obavljanje zadatka	zadovoljstvo	zabrinutost	problem na poslu
prezentacija rada u koji je uložen trud	ponos		
posao koji volim	ljubav		



Prezentovanje izaziva pozitivnu emociju ali postoje dublji faktori koji uzrokuju pojavu neugodnih emocija u ovom momentu.



3. AKCIJA UTEMELJENA NA INTROSPEKCIJI EMOCIJA

POZITIVNE EMOCIJE			NEUGODNE EMOCIJE		
:)			:(
3. KAKO INTENZIVIRATI EMOCIJU	2. UZROK	1. EMOCIJA	1. EMOCIJA	2. UZROK	3. KAKO NEUTRALISATI EMOCIJU
	pažnja koja mi se ukazuje	sreća	tuga	bolest bliske osobe	
	dobro obavljanje zadatka	zadovoljstvo	zabrinutost	problem na poslu	
	prezentacija rada u koji je uložen trud	ponos			
	posao koji volim	ljubav			

KAKO?

POSEBNA LEKCIJA

**NIKADA NEMOJ TRAŽITI „KAKO“
DOK NE PRONAĐEŠ „ZAŠTO“**

NIJE VAŽNO DA LI SI SRETAN ILI TUŽAN.

VAŽNO JE ZNATI ZAŠTO SI SRETAN ILI
TUŽAN.

**KAD ZNAŠ ZAŠTO SI SRETAN NASTAVIT
ĆEŠ ODRŽAVATI UZROK SREĆE.**

**KAD ZNAŠ ZAŠTO SI TUŽAN RADIT
ĆEŠ NA ELIMINISANJU UZROKA.**

**„ZAŠTO“
JE JEDINI PRAVI PUT DO
„KAKO“**

**PERSPEKTIVE
POSMATRANJA EMOCIJA –
POSMATRAJMO IZ DRUGOG
UGLA**

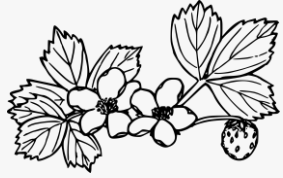
1. 0 STRPLJENJU SA EMOCIJAMA

**EMOCIJA
„JAGODA“**



**EMOCIJA
„STABLO“**





EMOCIJA „JAGODA“

- **GRADE SE LAHKO, A NESTAJU BRZO.**
- **ISPUNJAVAJU SAMO JEDAN MOMENAT U ŽIVOTU, A NE CIJELOKUPAN ŽIVOT U KOMPLETU.**

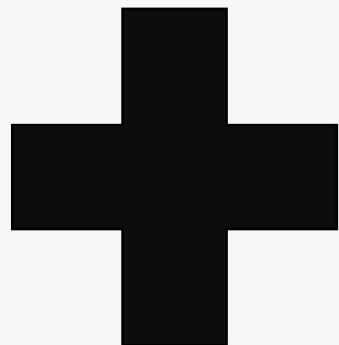
EMOCIJA „STABLO“



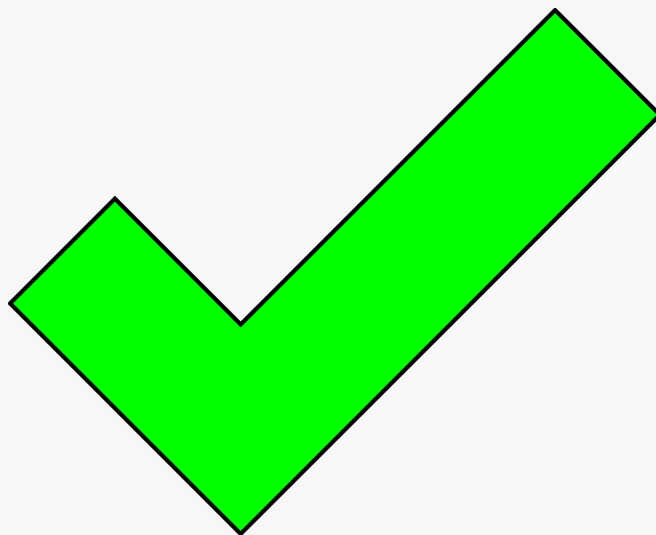
- **GRADE SE SPORO, TRAJU DUGO.**
- **ISPUNJAVAJU SAMO ŽIVOT, A NE SAMO JEDAN MOMENAT U ŽIVOTU.**



**EMOCIJA
„JAGODA“**

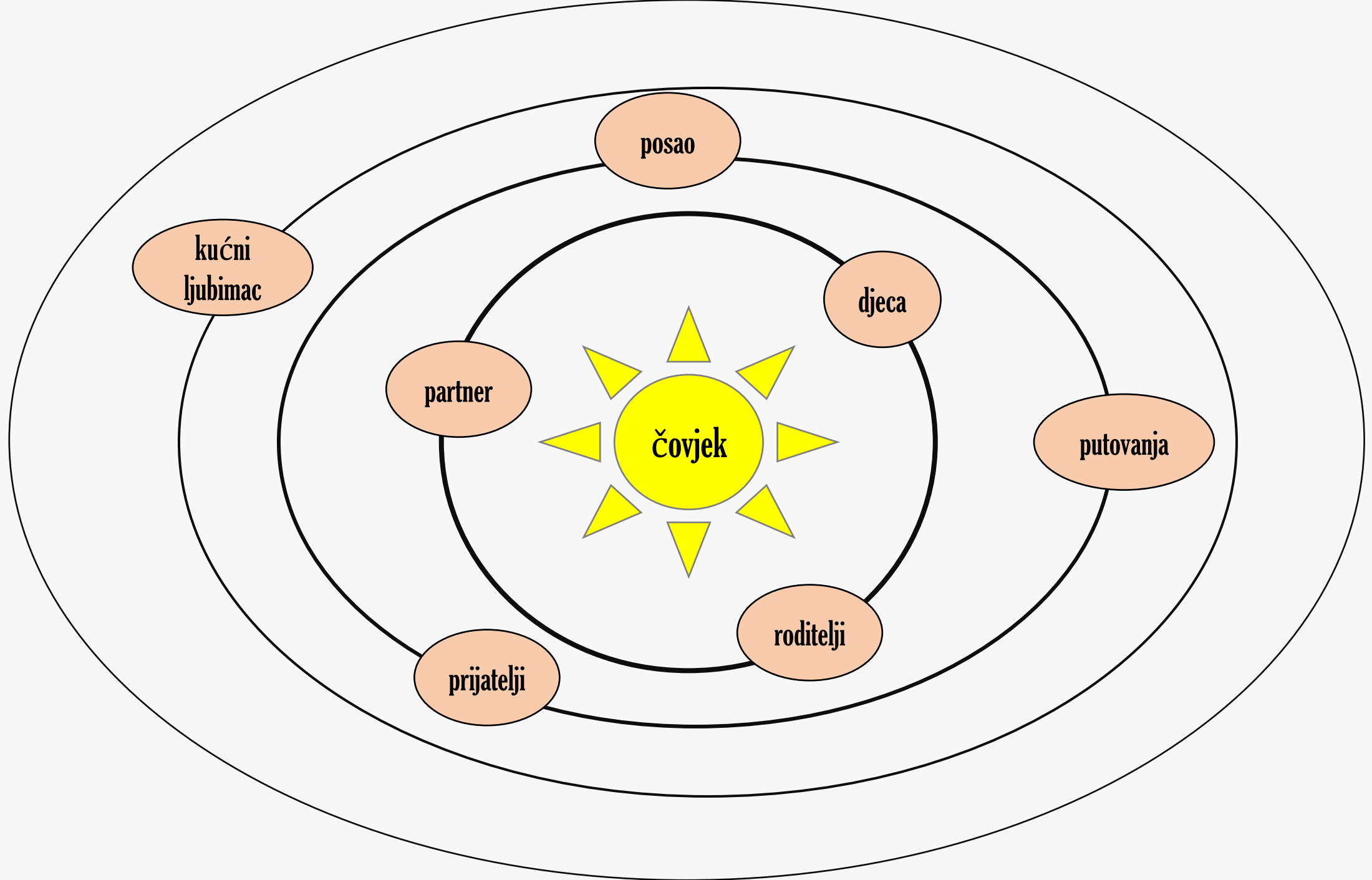


**EMOCIJA
„STABLO“**



2. 0 BALANSU EMOCIJA

**TI SI CENTAR SVIJETA ZA
SVOJE EMOCIJE –
URAVNOTEŽENO IH ŠALJI
PREMA OKOLINI**



posao

kućni
ljubimac

djeca

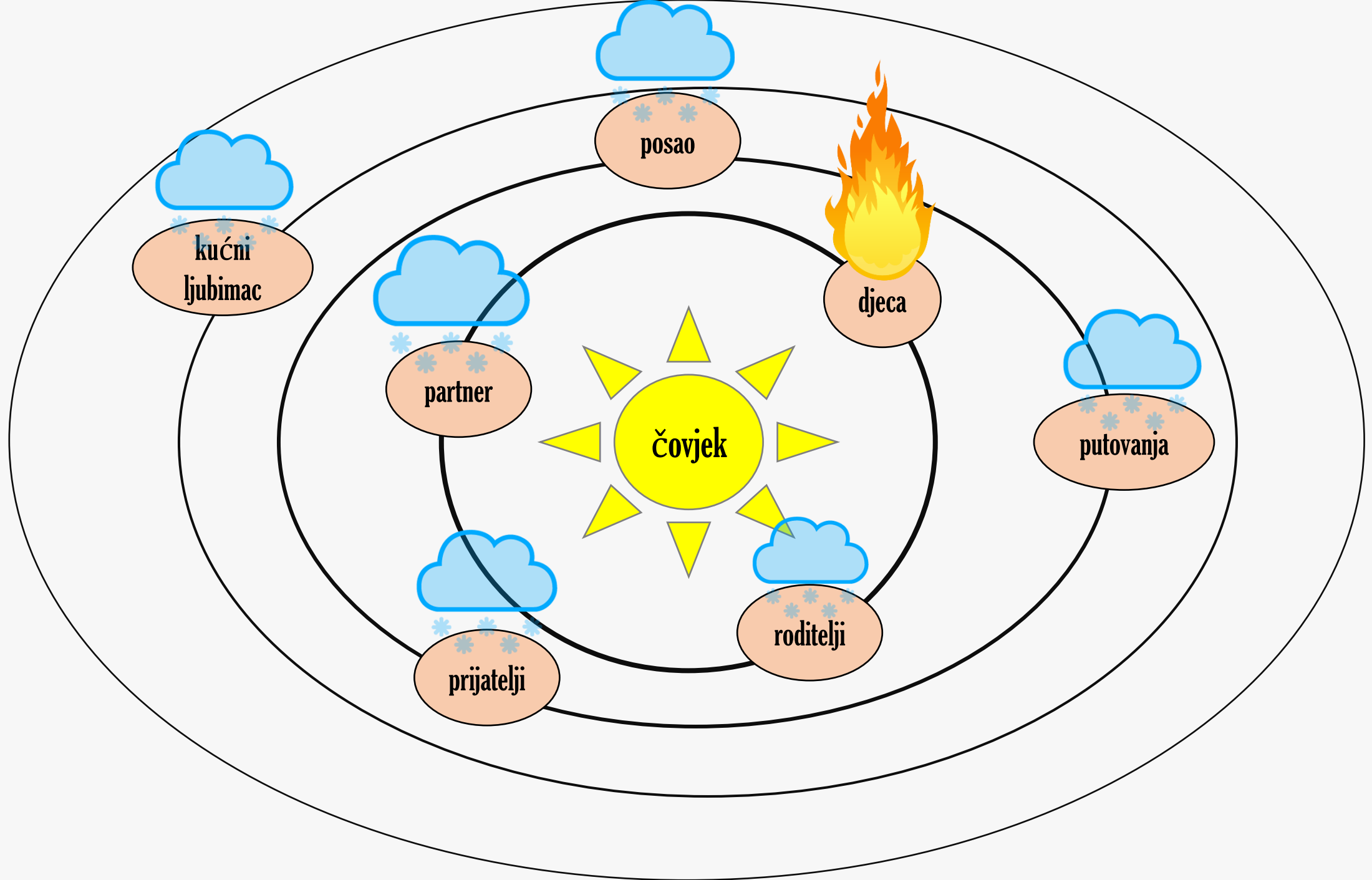
partner

čovjek

putovanja

roditelji

prijatelji



posao

djeca

putovanja

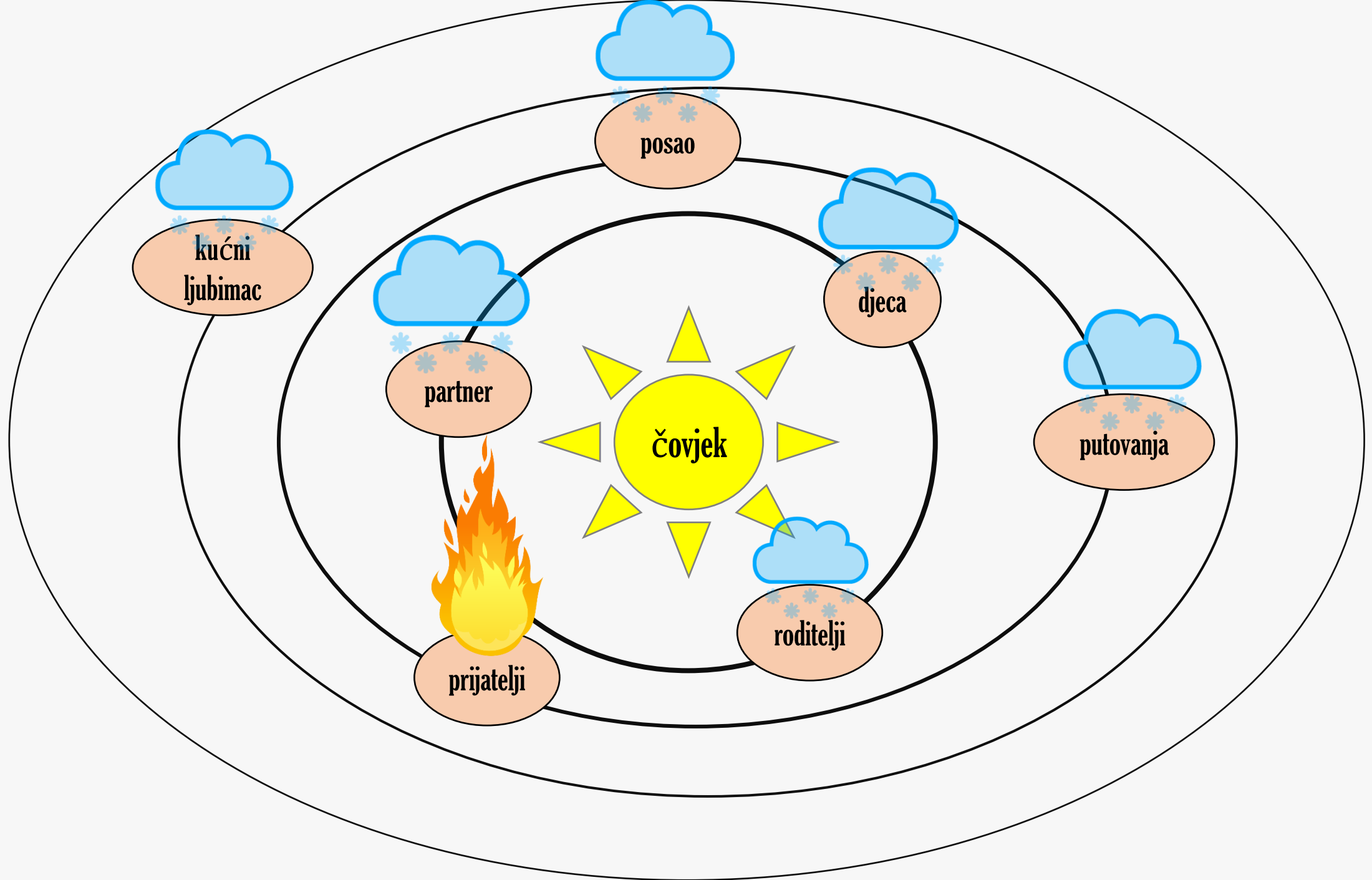
roditelji

prijatelji

partner

kućni ljubimac

čovjek



posao

kućni
ljubimac

partner

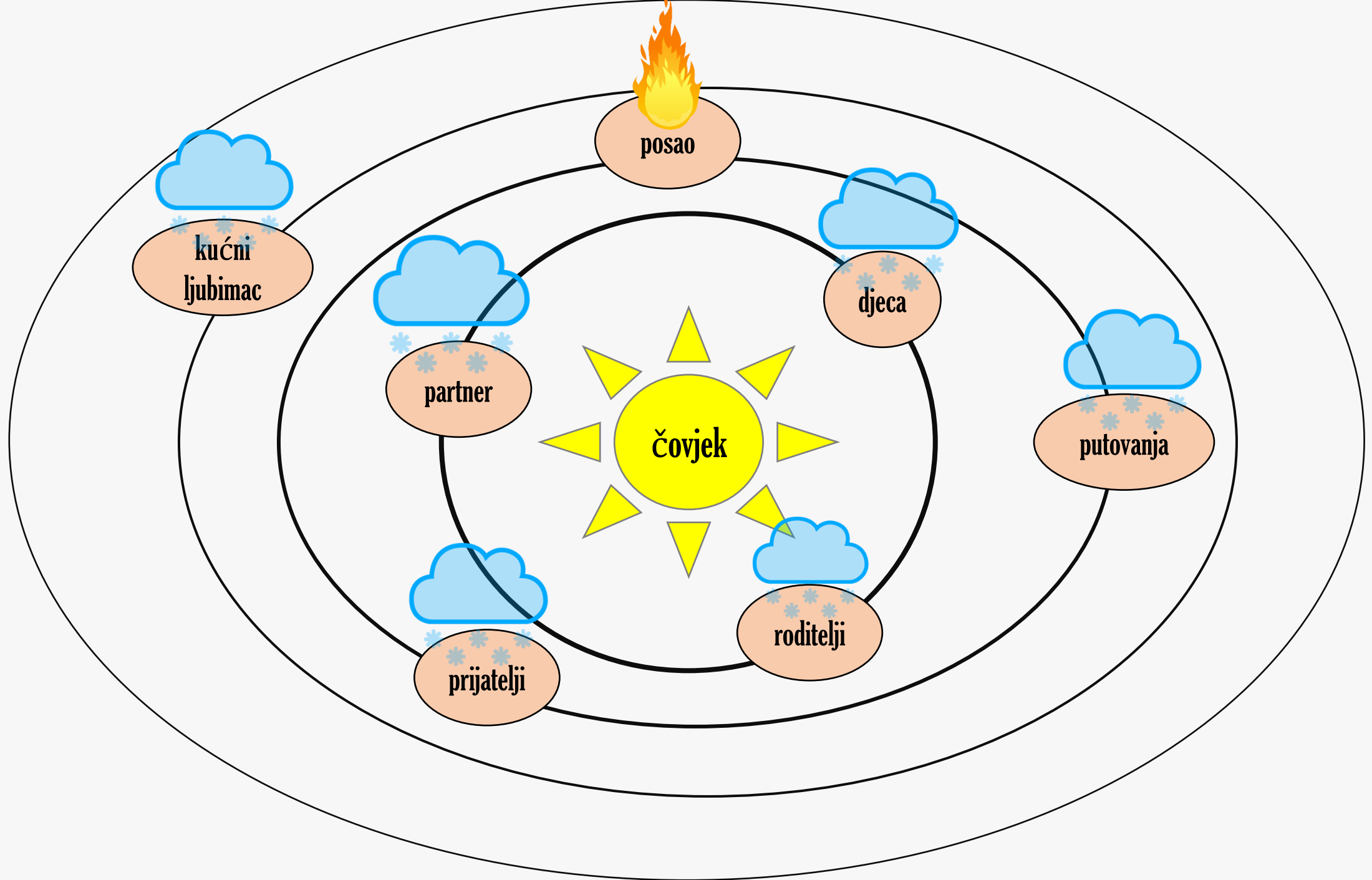
djeca

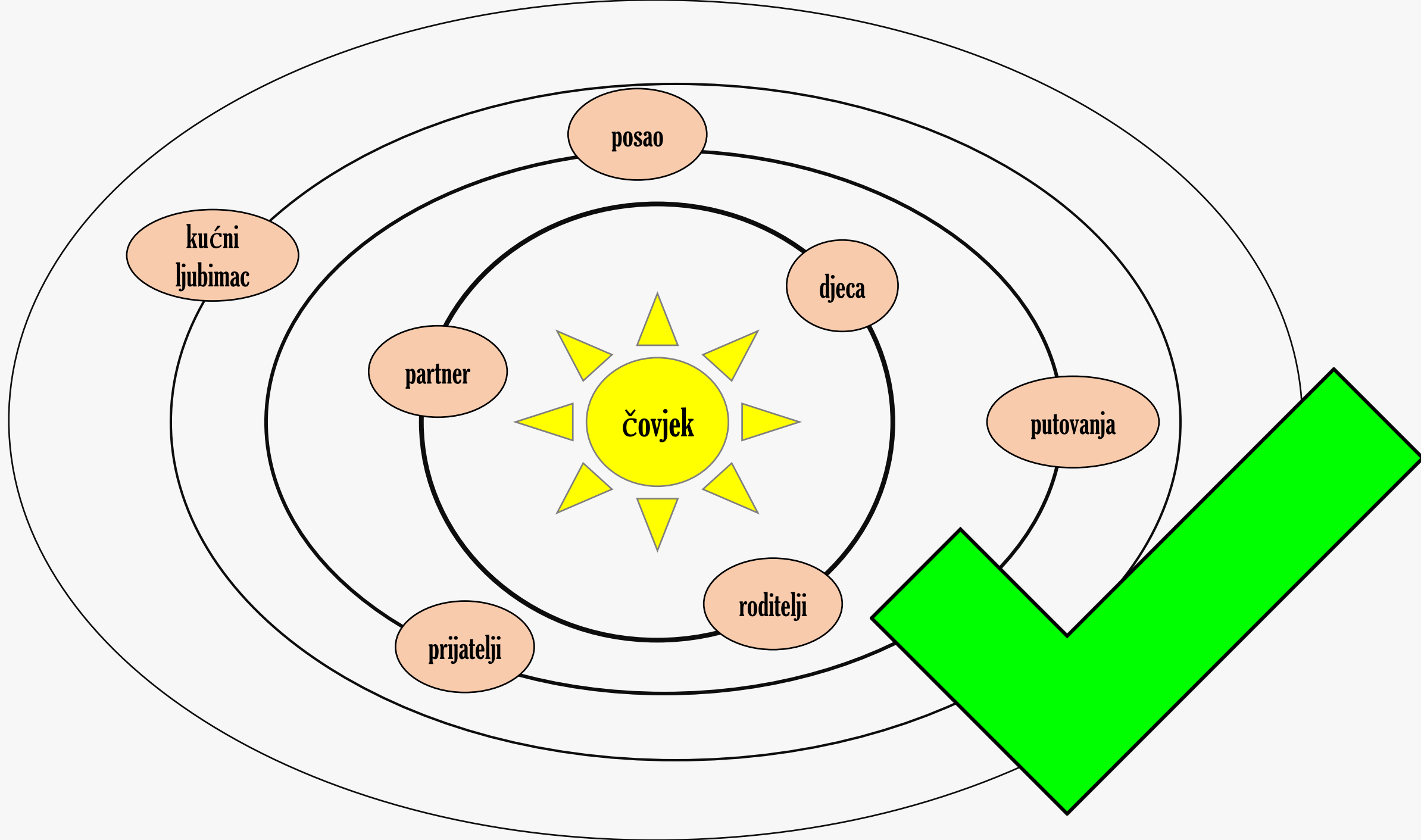
putovanja

čovjek

roditelji

prijatelji





čovjek

kućni ljubimac

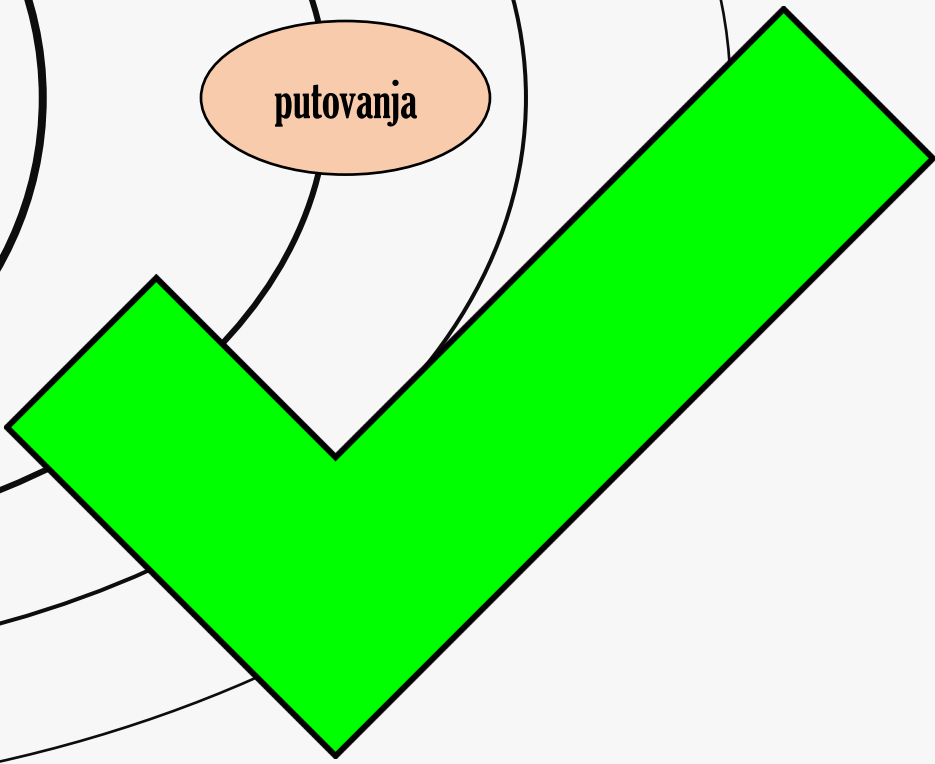
partner

djeca

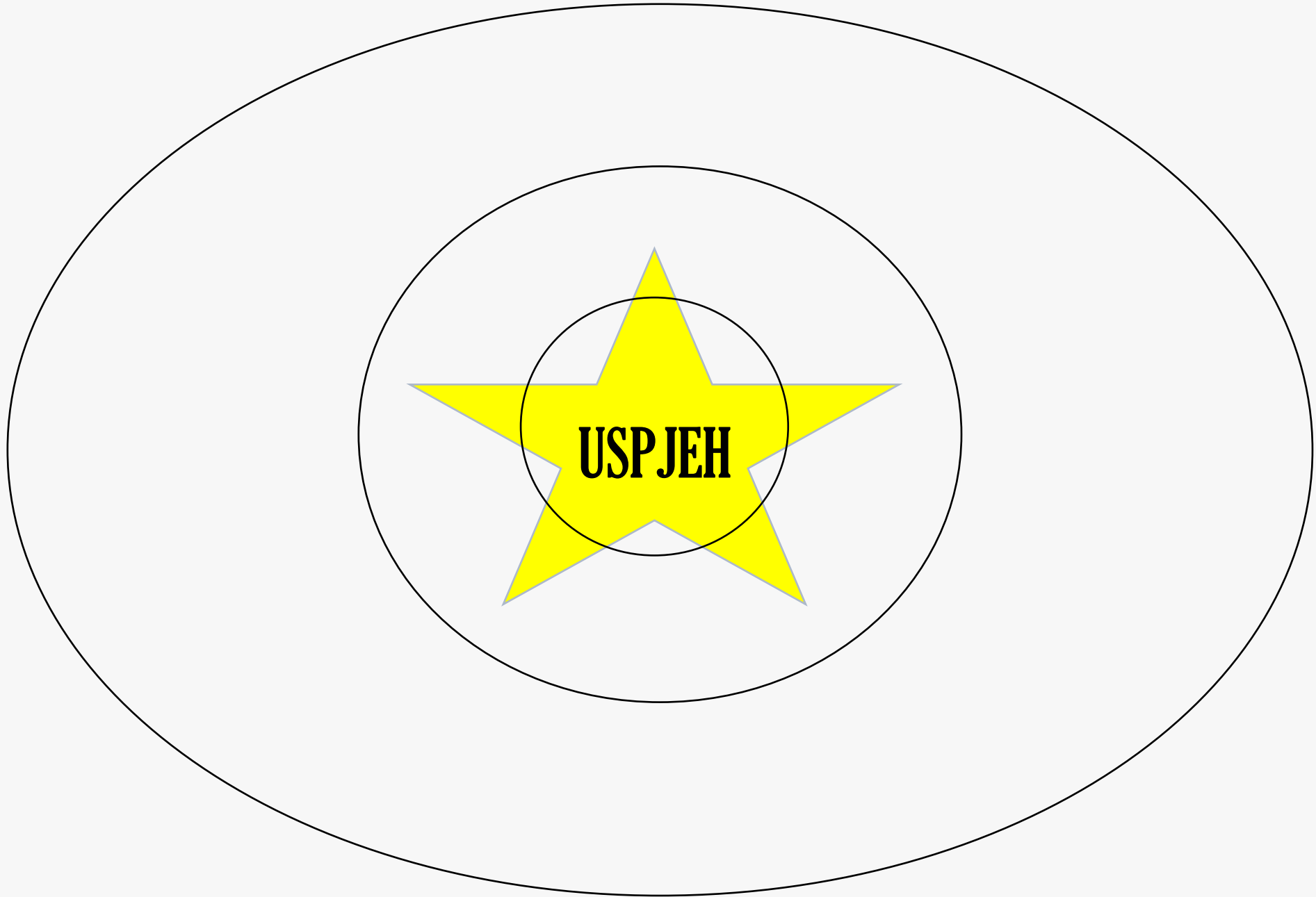
putovanja

roditelji

prijatelji



**3. 0 EMOCIJAMA
OKOLINE KOJA
UTIČE NA TVOJ
USPJEH**



Granica uspjeha je na mjestu na kojem se postavi. Ne dozvoli da postavljaš granice komponenti koja ima kapacitet beskonačnog rasta.



Ne dozvoli da emocije drugih ljudi sa negativnim životnim iskustvima doprinesu ograničavanju tvojih ličnih vizija i ciljeva koje te vode ka uspjehu.

**4. O PRAVU NA
VLASTITI SUD O
SVOJIM EMOCIJAMA**

**SRETAN SAM ZATO ŠTO JA
OSJEĆAM DA SAM SRETAN
A NE ZATO ŠTO DRUGI
KAŽU DA SAM SRETAN.**





**IMAŠ PRAVO DA SE
OSJEĆAŠ, ALI
TREBAŠ DA ZNAŠ
KAKO SE OSJEĆAŠ.**

EMOCIJE – TEMELJ PERSONALNOG I PROFESIONALNOG RAZVOJA



KAKO SE OSJEĆAŠ SADA?



**DOBRO SAM, HVALA NA PITANJU,
KAKO SI TI
ILI ... (RAZMISLI)**

**HVALA ŠTO STE ME
UČINILI SRETNOM
POKLANJAJUĆI MI
SVOJU PAŽNJU 😊**