



Epidemija poguma

Katarina Veselko, *univ. dipl. psih.*,



Pogum



Pogosto neločljiv od
neumnosti.

Od kod pride pogum?



a) Pogum je lastnost – si pogumen ali pa nisi, tega ne moremo spremeniti.

b) Pogum je veččina, navada in izbira – lahko postanemo pogumnejši.



**Pomislite na eno pogumno
dejanje, ki ste ga doživeli ali
naredili.**

Obrnite se k sosedu_i in podelite, 1'.

**Pomislite na eno pogumno
dejanje, ki ste ga doživeli ali
naredili.**

Obrnite se k sosеду_i in podelite, 1'.



Kaj se dogaja v telesu?

- Kako bije srce?
- Kakšni so občutki v dlaneh? V nogah? Pod pazduho?
- Kakšni so občutki v obrazu, licih, grlu?
- Kakšni so občutki v želodcu? V prsih?

Kako so se počutili v ključnem trenutku?






Ranljivost je ...

Ranljivost

- tveganje
- negotovost
- čustvena izpostavljenost



A black and white photograph capturing three people in mid-air as they jump from a dark, craggy cliff on the left into a shimmering body of water. The person at the top is in a horizontal, diving-like pose. The middle person is in a more vertical, jumping pose. The person at the bottom is in a crouching, jumping pose. The background shows a vast expanse of water with sunlight reflecting off its surface, and a range of low mountains or hills in the distance under a clear sky.

V sebi čutimo **ranljivost**.
V drugih prepoznamo **pogum**.

**Pogum ni rezerviran za
posebne ljudi,
posebne dni in
posebne dosežke.**





Kaj so situacije pri vašem delu, ki vsebujejo neko stopnjo ranljivosti?

V parih naštejte vsaj tri situacije, ki vključujejo tveganje, negotovost in izpostavljenost, s katerimi se srečate v službi.



**Če je vsak lahko pogumen ...
Zakaj ga potem tako redko
vidimo?**

**Kaj je nasprotje
poguma?**



**Ne.
Nasprotje
poguma ni strah.**

A zgodba je malo bolj
zapletena ...



Avtomatični odziv



Takole gre...

- Nisem v redu. Strah me je, tesnoba sem, negotova, počutim se izpostavljeno...
- Če iskreno priznam, kako se počutim, bodo to videli kot šibkost in me obsojali.
- Niti slučajno ne bom pokazala, kako se počutim. Nihče drug ne počne tega. Zakaj bi morala jaz?
- Točno to. Naj se grejo solit. A so oni mogoče iskreni in priznajo, da jih je strah? Pa imajo OGROMNO problemov!
- Pravzaprav so njihovi problemi razlog za moje slabo počutje. Vse to je njihova krivda, pa poskušajo meni obesiti!
- Pravzaprav, če dobro razmislim – sem v bistvu boljša od njih. HA!



Ko se počutimo ogroženo,
pogosto nismo najboljše verzije
sebe.
Se odmikamo od svojih vrednot.

Ne strah.
**Obrambe so nasprotje
poguma.**



Ali sem nad vodo ali pod vodo?

Pogum

zavestno udejanjanje vrednot

strah strah strah strah strah strah strah strah strah strah strah strah strah strah strah

Obrambe

dokazovanje
obtoževanje

dvom

sram

hlastanje





Pogum je veščina, navada in izbira.

Kako se lahko, ko smo ranljivi, odzovemo s pogumom?





Kaj je ena majhna vsakdanja stvar, ki je pogosto ne naredite, čeprav globoko v sebi veste, da bi jo morali, da jo hočete, da bi bilo prav?



Pogum pomeni, da **odložimo oklepe in obrambe.**

Pogum pomeni, da:

- **občutimo** negotovost in strah,
- sprejmemo ta čustva in
- **naredimo** tisto, kar je prav in potrebno.





Pogum

4 spretnosti, ki jih lahko opazujemo, merimo in se jih naučimo:

- spoprijemanje z ranljivostjo
- udejanjanje vrednot
- poglobljanje zaupanja
- pobiranje po padcih



Prepoved na ranljivost



Ker smo naučeni, da ne pokažemo šibkosti,
ranljivost ugasnemo in zanikamo.

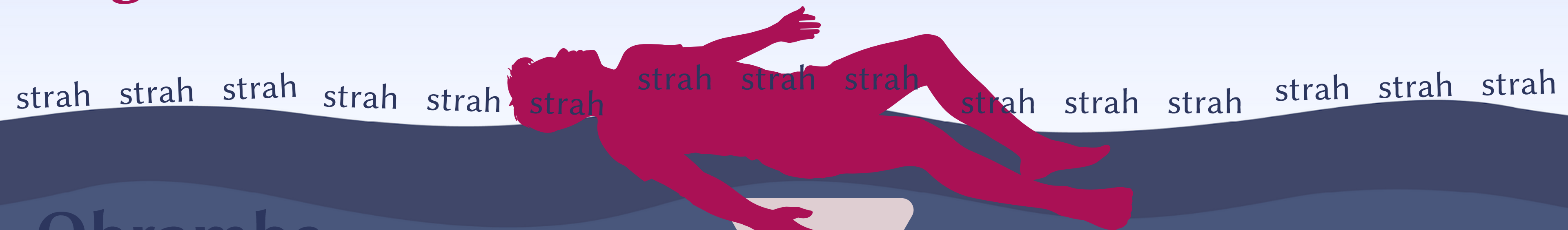
Otopevamo.

Priložnosti za pogum sploh ne zaznamo.



Spoprijemanje z ranljivostjo.

Pogum



Obrambe

dokazovanje
obtoževanje

dvom
sram

hlastanje



Naš nori svet



- Situacija se hitro spreminja.
- Težko je predvidevati; velika negotovost.
- Množica dejavnikov; velika kompleksnost.
- Večpomenskost in nejasnost.
- Ni enoznačne povezave vzrok - posledica.

večja RANLJIVOST



Udejanjanje vrednot

Vrednote kažejo smer.

VREDNOTE



POGUM

PARALIZ



Raje ne naredim nič.

IMPULZIVNOS



Naredim neumnost.

Zaupanje



Narediti nekaj, kar nam je dragoceno,
ranljivo za dejanja drugega.

“Pogum je funkcija skupin.”
(Simon Sinek)

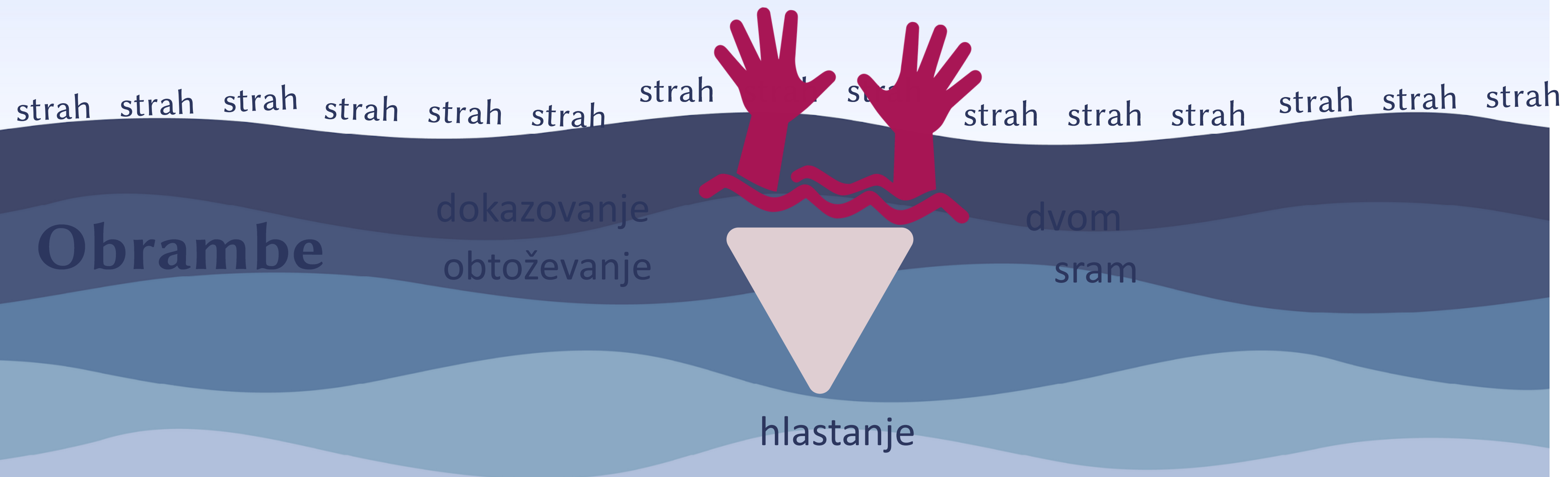


Zaupanje



Pogum

Zaupati sebi in drugim, da skupaj skrbimo za to, kar je dragoceno.



Pobiranje po padcih



Če smo dovolj pogosto dovolj pogumni, je padec edina gotovost.



Spomnite se svoje “majhne pogumne stvari”.

1. Katere misli vam padejo na pamet, ko pomislite, da bi to naredili?
2. Katere od teh so zgodbe v vaši glavi in ne nujno resnica?
3. Kaj pa je resnica, ki izhaja iz vaših vrednot?

Naredite tisto, kar je skladno s to resnico.



Integriteta = celovitost.

- pogum namesto udobja,
- naredi, kar je težko,
- živi svoje vrednote.

**Ni treba, da nam
vedno uspe.**





**VIELE KLEINE LEUTE DIE IN VIELEN
KLEINEN ORTEN VIELE KLEINE DINGE
TUN, KÖNNEN DAS GESICHT DER WELT
MANY SMALL PEOPLE WHO IN VERÄNDERN
MANY SMALL PLACES DO MANY SMALL THINGS
THAT CAN ALTER THE FACE OF THE WORLD**

Afrikanische Weisheit

Pogum je nalezljiv.

Ko smo sami pogumni,
dajemo drugim
dovoljenje, da naredijo
enako.



Širite pogum, ne strahu.

Naložite si brezplačno e-knjigo:
Hrabri pogovori in ostanite nad vodo
takrat, ko zares šteje.



Ostanimo celi.



Ostanimo povezani.



LinkedIn

