

## ◆ Ako si v práci ísť (aj) svoje?

V práci si naši kolegovia a nadriadení často cenia, ak sme ochotní vyhovovať ich požiadavkám a očakávaniam. Je veľmi dôležité, ak sme nastavení na spoluprácu, lenže - vieme odlíšiť spoluprácu od slúženia? Inými slovami, **vieme si požiadať aj o to svoje? Máme v práci naplnené aj naše potreby?**

Mnoho ľudí o práci neuvažuje takto. Vníma ju ako priestor, v ktorom NIE JE priestor na uspokojovanie svojich potrieb. Tie si skúšajú odložiť "na neskôr", prípadne ich vytesňujú úplne. Neuvedomujú si pritom, že nevedomené alebo potláčané potreby nezmiznú. Práve naopak - z pozadia riadia naše konanie. A tak sa často cítime nespokojní a mrzutí, frfleme na kolegov, na úlohy - ani poriadne nevieme prečo.

**Ak si v práci "nejdeme aj svoje", neprosperujeme ani my, ani náš tím/ naša firma. Ak si nedovolíme byť autentickí a spokojní ľudia, nevieme byť ani angažovaní a motivovaní zamestnanci.**



Tatiana Cárová

### OPIS WORKSHOPU:

Tento workshop vychádza z poznania teórie potrieb podľa humanistickej psychológie a zo sebapoznania. Pomôže vám odhaliť vaše vlastné očakávania a potreby, ktoré si vo vzťahoch s ľuďmi v práci chcete naplňovať. Tiež získate tipy, ako sa v nich zorientovať, a ako si ich naplňovanie pre seba lepšie zabezpečiť.

### S ČÍM ODÍDE ÚČASTNÍK:

- uvedomí si, aké potreby sú pre neho v práci dôležité
- zistí, aký je rozdiel medzi očakávaniami a potrebami, a ako vďaka tomu riešiť konflikty win:win spôsobom
- dostane tipy, ako komunikovať svoje potreby a požiadavky tak, aby maximalizoval ochotu kolegov spolupracovať v ich plnení

### ČO ZÍSKA FIRMA/ TÍM:

- posilnenie vzťahov cez lepšie porozumenie sebe a ostatným
- posilnenie vzájomného porozumenia, dôvery a ochoty spolupracovať v tíme
- základy pre efektívnu komunikáciu a dosahovanie win:win riešení v menších aj zásadných konfliktoch

### PODMIENKY:

3+

Workshop trvá 3 hodiny, aby účastníkom zaručil ucelený vzdelávací cyklus, v ktorom môžu získať nové postoje, poznatky a zručnosti



Workshop je interaktívny, a preto vhodný pre skupiny s maximálnym počtom do 12 ľudí



Cena workshopu je 50€ na účastníka. Priestory a občerstvenie nie sú zarátané v cene.

### PRIEBEH WORKSHOPU:

- 1) zážitková aktivita,
- 2) reflexia zážitku
- 3) prepojenie aktivity so širším kontextom, situáciami v práci
- 4) aplikácia do praxe - učenie sa nových zručností, plánovanie ďalšieho rozvoja



### VIAC K TÉME WORKSHOPU:

Humanistická psychológia vychádza v teórii potrieb z týchto východísk:

- 1. Všetci ľudia sú vnútorne motivovaní k činnosti/akcii kvôli napĺňaniu svojich potrieb**
- 2. Ľudské potreby sú univerzálne - chceme si ich napĺňať potenciálne všetci, len nie v rovnakej miere a v rovnakom čase**
- 3. Každý máme zodpovednosť za plnenie si vlastných potrieb**

Na náš pracovný kontext to znamená, že ak chceme vykonávať činnosť a byť aktívni, nie je možné, aby sme si zároveň neplnili svoje vlastné potreby. Sú hnacím motorom našej motivácie. Ak fungujeme tak, že len plníme niečie požiadavky a naše potreby si odkladáme na svoj súkromný čas, budeme vnútorne demotivovaní a môžeme dospieť k vyhoreniu.

Čím menej teda “slúžime” ostatným, tým viac “prospievame” sebe aj ostatným svojou zariadenou prácou. Toto je želaný stav WIN:WIN, v ktorom získavame aj my, aj náš zamestnávateľ.

Na to, aby sme sa k nemu dopracovali, potrebujeme:

- **uvedomiť si, aké očakávania od ľudí v práci máme**
- **zistiť, aké potreby, ktoré si chceme napĺňať v práci, sa pod nimi ukrývajú**
- **naučiť sa, ako si ich naplniť v súlade s potrebami iných**

My sami sme zodpovední za vytvorenie si takých podmienok, v ktorých sa nám bude dobre pracovať. **Tento workshop vám poskytne tipy, ako komunikovať svoje požiadavky takým spôsobom, aby ich ostatní ľudia vedeli započuť a mali chuť k ich napĺňaniu aktívne prispievať.**