



Avisensa, Inštitut za psihologijo, svetovanje in izobraževanje
in
Asociación Mojo de Caña

HAPPY AT WORK – DOBRE PRAKSE ZA IMPLEMENTACIJO MODULOV

MODUL 1 – Postavljanje ciljev in planiranje za uspeh

Haughey, D. (2014). *A brief history of SMART goals*. Project Smart.

<https://www.projectsmart.co.uk/smart-goals/brief-history-of-smart-goals.php>

Predstavljena je metoda SMART, njena zgodovina ter njene kritike. Je dober vir osnovnih informacij o metodi, napisan na poljuden način.

Janža, N. (15.7.2018). *Kako se spopasti z neuspehom?*

<https://www.adecco.si/nasveti/prosta-delovna-mesta-kako-se-spopasti-z-neuspehom/>

Nekaj konkretnih predlogov o tem, kako se spopasti z neuspehom, samokritiko in negotovostjo. Vir je uporaben za motivacijo in inspiracijo. Zaključni sklepno mislijo: »Naj vaš cilj ne bo popolnost, ampak ustvarjalnost, učenje in vedno nove in drugačne napake – pomislite, kako zelo dolgočasno bi bilo življenje, če ne bi bilo nikjer več prostora za izboljšave.«

Moje delo. (b.d.). *Zastavite si svoje cilje*. <https://www.mojedelo.com/karierni-nasveti/zastavite-si-svoje-karierne-cilje-3983>



Vir se nanaša na karierne cilje po metodi SMART. Pri vsakem kriteriju so podana tudi vprašanja, s katerimi si lahko pomagamo zadovoljiti kriterij ter primeri zastavljenih ciljev. Proti koncu spletne strani so opisani tudi primeri situacij, ki se lahko dogodijo tekom kariere in predlogi za učinkovito rokovanje s tovrstnimi situacijami.

Stopar, I. (b.d.). *SMART cilji in kako jih uresničiti*. Nasvet. <https://www.nasvet.si/smart-cilji-kako-jih-uresniciti/>

Predstavljena je metoda zastavljanja SMART ciljev. Opisani so kriteriji metode SMART, podani pa so tudi primeri dobro in slabo oblikovanih ciljev glede na posamezen kriterij.

Teamgantt. (2021, Oktober 7.). *How to set SMART goals: Examples & template | TeamGantt*. [Video]. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=qxHDNKMDJrY>

Video posnetek o postavljanju ciljev in metodi SMART. V videu je razložena metoda, podani so primeri in predloga za oblikovanje SMART ciljev. Pri vsakem izmed kriterijev so podana tudi vprašanja, s katerimi si lahko pomagamo pri postavljanju ciljev.

TEDx Talks. (b.d.). *Programming your mind for success | Carrie Green | TEDxManchester*. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=MmfikLimeQ8&t=18s>

Video govori o ovirah na poti do uspešnosti. Začne se s preprostim eksperimentom, v okviru katerega govorec na oder povabi prostovoljca. Ko se ta pridruži, mu za nagrado podari 20 funtov. Sledi premislek o tem, zakaj se ostali niso javili. Kakšne so bile ovire oz. kakšni so bili »izgovori«? Z eksperimentom želi pokazati, kakšen vpliv imajo naše misli na vedenje na odločanje. Nadaljuje z mislijo o velikem številu zamujenih priložnosti, ki jih povzroči negativna miselna naravnost. Izpostavljen je tudi pomen zavedanja



lastnih želja (kaj si želimo, kakšna oseba želimo postati in zakaj) ter usklajevanja naših misli z našo vizijo. Omenjena je tudi tehnika vizualizacije, ki nam lahko pomaga na poti do uresničevanja ciljev.

The mind tools content team. (b.d.). *SMART goals*.

<https://www.mindtools.com/a4wo118/smart-goals>

Opis metode SMART z vprašanji, ki so nam lahko v pomoč pri zadovoljevanju posameznega kriterija. Podani so tudi primeri ciljev za posamezen kriterij na temo kariere.

Tsaousides, T. (23.1.2018). *How to Conquer Fear of Failure. Five simple ways to remove fear of failure from your path to success.*

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/smashing-the-brainblocks/201801/how-conquer-fear-failure>

Nasveti nevro psihologa o tem, kako premagati strah pred neuspehom. Podana so tudi konkretna vprašanja o možnih posledicah nekega dogodka, ki si jih lahko postavimo, kadar se soočamo z občutki strahu.



MODUL 2 – Emocionalna regulacija in duševno zdravje

Center za krepitev zdravja Kranj. (b.d.). *Trebušno dihanje – 5 minut*. Youtube.

<https://www.youtube.com/watch?v=CB7Nx2QCnfQ>

Video posnetek z vodeno preprosto tehniko trebušnega dihanja, ki pomaga pri sprostitvi telesa. Ob vdihu se trebuh napne, ob izdihu pa sprosti in izprazni. Za večjo učinkovitost vaje lahko dodamo še štetje, ki pomaga, da vdih in izdih postaneta enako dolga. To še bolj pripomore k sprostitvi telesa ter preusmeri naše misli.

Head to health. (2019). *Anxiety disorders*. <https://www.headtohealth.gov.au/mental-health-difficulties/mental-health-conditions/anxiety-disorders>

Vir opiše anksiozne motnje. Opisani so načini, na katere si lahko pomagamo sami (npr. zdrav življenjski slog, dihalne tehnike) in kako se vesti do posameznikov, ki trpijo za anksioznimi motnjami.

HelpGuide. (b.d.). *Anxiety*. <https://www.helpguide.org/home-pages/anxiety.htm>

Stran nam ponudi opise posameznih anksioznih motenj (npr. generalizirana anksiozna motnja, panična motnja, fobije). Opisani so simptomi, načini samopomoči in načini obravnave posamezne motnje.

Muršič, M., Babič, M. in Heliodor, C. (b.d.) *Jezo izrazi na asertiven način*. #tosemjaz. <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/dodaj-article-page-220128093354/>

Članek predstavi asertivno komunikacijo kot primeren način izražanja jeze. Vključuje tudi "jaz" sporočila. Na portalu je tudi več člankov, ki se navezujejo na jezo.

NIJZ. (b.d.). *Anksioznost*. Nisi okej? Povej naprej.

<https://nisiokejpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/najpogostejse-dusevne-motnje/anksioznost/>



Stran poda splošen opis anksioznosti in nas seznanja s tem, kdaj lahko anksioznost postane težava. Predstavljene so tehnike samopomoči (npr. tehnika STOP, tehnika 5-4-3-2-1). Opisani so tudi načini preventivnega ravnanja ter vzvodi iskanja pomoči.

Pogosyan, M. (2017). *3 Ways to regulate your emotions*. Psychology today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/between-cultures/201709/3-ways-regulate-your-emotions>

Članek razloži koncept čustvene regulacije oz. upravljanja s čustvi. Predstavi tudi dve ključni tehniki čustvene regulacije: ponovno oceno ter potlačitev in sprejemanje čustev.

Šprah, L. in Dernovšek, M. Z. (b.d.). *Anksiozne motnje*. Omra. <https://www.omra.si/e-ucilnica/anksioznost1/anksioznost/>

Na strani lahko zasledimo izčrpen opis anksioznih motenj. Opisane so tudi posamezne anksiozne motnje, možnosti obravnave in njihov potek.

Therapist aid. (2015). *DBT emotion regulation skills*. <https://www.therapistaid.com/therapy-worksheet/dbt-emotion-regulation-skills/emotions/adolescents>

Na povezavi je dostopen delovni list o čustveni regulaciji. Naslovljene so različne strategije čustvene regulacije: paradokсна naloga, preverjanje dejstev, P.L.E.A.S.E. in osredotočanje na pozitivne dogodke.

We grow people. (2021, Marec 13). *Assertive vs. Aggressive* [Video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=y8gd2rehXog>

Posnetek predstavi asertivno komunikacijo in jo primerja z agresivno komunikacijo. Naslovljen je pomen telesne govornice v okviru asertivne komunikacije. Izpostavljeni so tudi primeri asertivne komunikacije ter izzivi, povezani z interpretacijo asertivne komunikacije v pisni obliki.



MODUL 3 – Upravljanje konfliktov in vodstvene kompetence

All Documentary. (b.d.). Babies in the office: Parents bring their babies to work | Baby documentary | Reel truth. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=ff1-YArHI7U&t=9s>

Video posnetek s pomočjo eksperimenta prikaže primer podjetja, ki spodbuja prakso usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja za svoje zaposlene. V okviru eksperimenta zaposleni na delovna mesta pripeljejo svoje dojenčke. Prikazan je potek delovnega dneva ter izzivi in možni zapleti.

Bourke, J. in Titus, A. (2020, marec 6). *The key to inclusive leadership*. Harvard Business Review. <https://hbr.org/2020/03/the-key-to-inclusive-leadership>

Avtorici predstavita šest glavnih značilnosti inkluzivne vodje: zavzemanje za raznolikost v organizaciji, skromnost, zavedanje lastne pristranskosti, zanimanje za druge, kulturna inteligentnost in veščine sodelovanja. Posebej izpostavita tudi vedenje vodje, ki ga odražajo skromnost, sposobnost zavzemanja perspektive drugega in zavzemanje empatične drže.

Psychologysketchbook. (b.d.). *Thomas Kilmann Conflict Mode Instrument*. Youtube. [Thomas Kilmann Conflict Mode Instrument](https://www.youtube.com/watch?v=ff1-YArHI7U&t=9s)

Video posnetek prikazuje različne oblike spoprijemanja z medosebnimi konflikti po Killmanu: tekmovanje, sodelovanje, sklepanje kompromisov, izogibanje in prilagajanje. Informacije so podane na razumljiv način, s pomočjo risanja grafik. Za vsako obliko spoprijemanja s konflikti so navedeni tudi primeri situacij. Izpostavljene so tudi pomanjkljivosti posameznega stila.

Resources for employers (b.d.) *What is inclusive leadership?*

<https://resources.workable.com/what-is-inclusive-leadership>

Stran na kratko predstavi inkluzivno vodenje. Bralcu omogoča, da pridobi osnovno znanje za boljše razumevanje nadaljnje literature. Predstavi tudi prednosti takšnega vodenja in glavne značilnosti inkluzivnih vodij.



Sheryl Sandberg. (b.d.). *Why we have too few women leaders*. TED. https://www.ted.com/talks/sheryl_sandberg_why_we_have_too_few_women_leaders

Posnetek na kratko predstavi izzive, s katerimi se soočajo ženske na vodilnih položajih. Sledijo trije nasveti ženskam, ki si želijo doseči vodilni položaj. Tematika je podkrepljena tudi s primeri iz vsakdanjega življenja. Izvemo tudi, da se ženske nagibajo k podcenjevanju svojih sposobnosti in dosežkov, medtem ko so moški nagnjeni k precenjevanju. Prav tako moški uspeh pogosteje pripisujejo notranjim faktorjem, ženske pa zunanjim.

TEDx Talks. (2020, Oktober 2). *Inclusion Revolution | Daisy Auger Domínguez | TEDxPearlStreet* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=u-VMr51yiVc>

V posnetku je predstavljena osebna izkušnja z vodenjem, kadar to ne poteka v skladu z načeli inkluzivnega vodenja. Opisana je tudi izkušnja s poskusi spreminjanja kadrovske prakse v podjetju, kjer je bila oseba zaposlena in preprekami, s katerimi se je srečevala.

Williams, C. (2001). *Being assertive*. University of Leeds.

Avtor v delovnem zvezku predstavi asertivnost. Opisane so osnove asertivne komunikacije in tehnike, s katerimi si lahko pomagamo biti bolj asertivni. Na voljo je tudi več vaj in vprašalnikov, ki nam lahko pomagajo ugotoviti, kako se lahko izboljšamo v asertivni komunikaciji.



MODUL 4 – Sistemsko in ustvarjalno mišljenje

- Bartlett, L. (24. 3. 2021). *Go green: 7 simple life hacks for sustainability*. House of Coco. <https://houseofcoco.net/go-green-7-simple-life-hacks-for-sustainability/>
- Doyle, A. (14. 4. 2022). *What is creative thinking?* The Balance. <https://www.thebalancemoney.com/creative-thinking-definition-with-examples-2063744>
- Gilkey C. (4. 4. 2012). *Maven, connector, or salesperson: what's your archetype?* Productive flourishing. <https://www.productiveflourishing.com/maven-connector-or-salesperson-whats-your-archetype/>
- Goodman, M. (n. d.). *Systems thinking: what, why, when, where, and how?* The Systems thinker. <https://thesystemsthinker.com/systems-thinking-what-why-when-where-and-how/>
- Grayson, R. (19. 6. 2018). *Maven, salesperson, connector — which are you?* Permaculture. <https://medium.com/permaculture-3-0/maven-salesperson-connector-which-are-you-979f5189466f#:~:text=Over%20a%20decade%20ago%2C%20in,links%20distripute%20and%20collect%20information>
- Hening, A. (25. 4. 2020). *Systems thinking part 5 — how to change any system.* Better systems. <https://medium.com/better-systems/systems-thinking-part-5-how-to-change-any-system-ae7b63c33ed2>
- Kaplan, Z. (3. 3. 2023). *What is creative thinking? definition and examples.* The Forage. <https://www.theforage.com/blog/skills/creative-thinking#:~:text=Creative%20thinking%20includes%20the%20process,skills%2C%20innovation%2C%20and%20collaboration>



May. (7. 7. 2020). *110 Simple hacks for a more eco-friendly life*. Global green family.

https://globalgreenfamily.com/simple-hacks-for-eco-friendly-life/#google_vignette

Prince, K. (28. 9. 2020). Systems thinking can help spark and sustain change. *Aurora institute*.

<https://aurora-institute.org/blog/systems-thinking-can-help-spark-and-sustain-change/>

Systems thinking: The iceberg model. (n. d.). HI Toolbox.

<https://toolbox.hyperisland.com/a-systems-thinking-model-the-iceberg>

The tipping point. (n. d.). Leadership centre.

<https://www.leadershipcentre.org.uk/artofchangemaking/theory/the-tipping-point/>



MODUL 5 – Zelene zaposlitve

CEDEFOP. (b.d.). *Green Jobs Programme*. Matching Skills.

<https://www.cedefop.europa.eu/en/tools/matching-skills/all-instruments/green-jobs-programme>

Dumora, F. (15.5.2023). *How to support a job seeker? Handbook for Employment and Career Development Counselors*. International Labour Organisation.

https://www.ilo.org/global/topics/youth-employment/publications/WCMS_882743/lang--en/index.htm

Iberdrola (b.d.). *Green jobs: good for you, for the environment and for the economy*.

<https://www.iberdrola.com/sustainability/what-are-green-jobs>

ILO-UNEP-IUCN (8.12.2022). *Decent Work in Nature-based Solutions 2022*.

International Labour Organisation. https://www.ilo.org/global/topics/employment-intensive-investment/publications/WCMS_863035/lang--en/index.htm

Kurtuy, A. (4.6.2023). *2023 Guide to Green Careers - All You Need to Know*.

Novoresume. <https://novoresume.com/career-blog/green-careers>

Montero, M. Q. (22.6.2016). *Empleos verdes para un desarrollo sostenible. El caso Uruguay*. International Labour Organisation.

https://www.ilo.org/global/topics/green-jobs/publications/WCMS_493362/lang--en/index.htm

UNEP. (b.d.). *Green Jobs for Youth Pact*.

<https://www.unep.org/explore-topics/education-environment/what-we-do/green-jobs-youth-pact>

Yune, T. (24.3.2021). *How to get paid to save the world*. MIC.

<https://www.mic.com/impact/how-to-land-a-green-job-regardless-of-your-experience-level-53206469>



MODUL 6 – Priprava življenjepisa in zaposlitveni intervju

Mills, K. (voditeljica). (2021, Julij 14). *Can a personality test determine if you're a good fit for a job? With Fred Oswald, PhD* [podkast]. American Psychological Association.

<https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/personality-tests>

V podkastu je govora o psihološkem testiranju, ki se uporablja pri selekciji kadrov. Gost na podkastu predstavi razloge za uporabo psihološkega testiranja v tem kontekstu. Pojasni tudi, kakšne so koristi psihološkega testiranja za delodajalce. Omenjena je tudi sodobna tehnologija (npr. umetna inteligenca), ki spreminja proces selekcije kadrov.

Optius. (b.d.). *Naj bo spremno pismo zapisano v e-pošti ali dodano kot priponka?*

<https://www.optius.com/iskalci/karierna-svetovalnica/naj-bo-spremno-pismo-zapisano-v-e-posti-ali-dodano-kot-priponka-2/>

Vir na lahko berljiv način oriše pomembnost (dobrega) spremnega pisma, poda nekaj napotkov za pisanje in bralca napoti na praktične primere spremnih pisem. Dotakne se tudi vprašanja z naslova – ali naj bo spremno pismo zapisano v e-pošti ali dodano kot priponka? Mnenja glede tega so deljena. Podanih je tudi nekaj praktičnih nasvetov - spremno pismo naj bo kratko, unikatno in prilagojeno posamezni prijavi na delovno mesto. Spremno pismo ne sme vsebovati slovničnih napak.

Portal OSV. (b.d.). *Življenjepis (CV)*. <https://www.portalosv.si/funkcionalna-pismenost/pisna-komunikacija/zivljenjepis-cv/>

Na spletni strani portala so na kratko zbrane osnovne informacije o življenjepisih – sestava življenjepisa, kaj moramo vedeti pred pisanjem življenjepisa, kakšni naj bosta oblika in vsebina življenjepisa. Zasledimo lahko tudi nekaj primerov življenjepisa ter praktične napotke.



Šuster, A. (19.8.2020). *Kako napisati kakovosten CV?*

<https://psihologijadela.com/2020/08/19/kako-napisati-kakovosten-cv/>

Spletna stran z infografiko, ki na kratko predstavi vsebino in obliko življenjepisa. Ta naj vsebuje fotografijo, osebne podatke in osebni profil, nekaj osebnostnih lastnosti in kontakt, izobrazbo, strokovne kompetence, delovne izkušnje ter pridobljene spretnosti in znanja. Predstavljenih je tudi nekaj nasvetov za izboljšanje svojega CV-ja (uporaba barv, slovnična pravilnost).

TEDx Talks. (2018, Julij 23). *An introvert's guide to networking* | Rick Turoczy | TEDxPortland [Video] YouTube.

https://www.youtube.com/watch?v=Cj98mr_wUA0

Rick Turoczy govori o svoji izkušnji z mreženjem iz vidika introverta (osebe, ki je nekoliko manj družabna). Ugotavlja, da je lažje vzpostaviti mrežo odnosov v živo, v pogovoru z eno osebo naenkrat.

Turbulenca. (2015, September 13). *Mreženje*. RTV 365.

<https://365.rtvlo.si/arhiv/turbulenca/174361419>

V oddaji je predstavljeno mreženje. Sodelujeta tudi dva gosta, ki spregovorita o koristnosti mreženja. Med drugim spoznamo, kaj je mreženje, kako se lotimo mreženja in pomen socialnih omrežji za mreženje. Opisani so tudi načini razvijanja sposobnosti mreženja ter praktični nasveti.

Zakrajšek, T. (14.1.2015). *Nasveti za pisanje življenjepisa*. Psihologija dela.

<https://psihologijadela.com/2015/01/14/nasveti-za-pisanje-zivljenjepisa/>

Avtorica na kratek, jasen in lahko berljiv način poda nekaj nasvetov za pisanje življenjepisa, poleg tega pa izpostavi pogoste napake pri pisanju življenjepisa.

Zavod Republike Slovenije za Zaposlovanje (b.d.) *Kako kandidiram na delovna mesta?*

eSvetovanje. <https://esvetovanje.ess.gov.si/KakoKandidiramNaDelovnaMesta/>



Sofinancira
Evropska unija



Spletna stran nudi koristne nasvete za celoten proces pridobivanja zaposlitve, od spoznavanja samega sebe do pisanja življenjepisa, prijave na delo, priprave na razgovor ter uspešnega nastopa na razgovoru.