

## ***Motivacija, emocionalna inteligencija i upravljanje stresom***

*Danka Četković*

29. i 30. oktobar 2019. godine

MAPIRANJE I RAZVOJ  
KULTURNIH I KREATIVNIH  
INDUSTRIJA  
U CRNOJ GORI

*Obuka realizovana u sklopu projekta „Mapiranje i razvoj kulturnih i kreativnih industrija u Crnoj Gori“ koji je podržan od strane Međunarodnog fonda za kulturnu raznolikost UNESCO.*

# EQ u poslovanju, motivacija i upravljanje stresom

29/30.10.2019.

# Danka Četković

NLP trener

Višegodišnje HR iskustvo





A Vi?

Kad volimo to što radimo,  
to zovemo STRAST.



Kad ne volimo to što  
radimo,  
to nazivamo STRES.



---

# KAKO SE NOSITI SA STRESOM?




Pobijediti



Zaštititi se



RAD NA SEBI



Što to znači  
raditi na sebi?

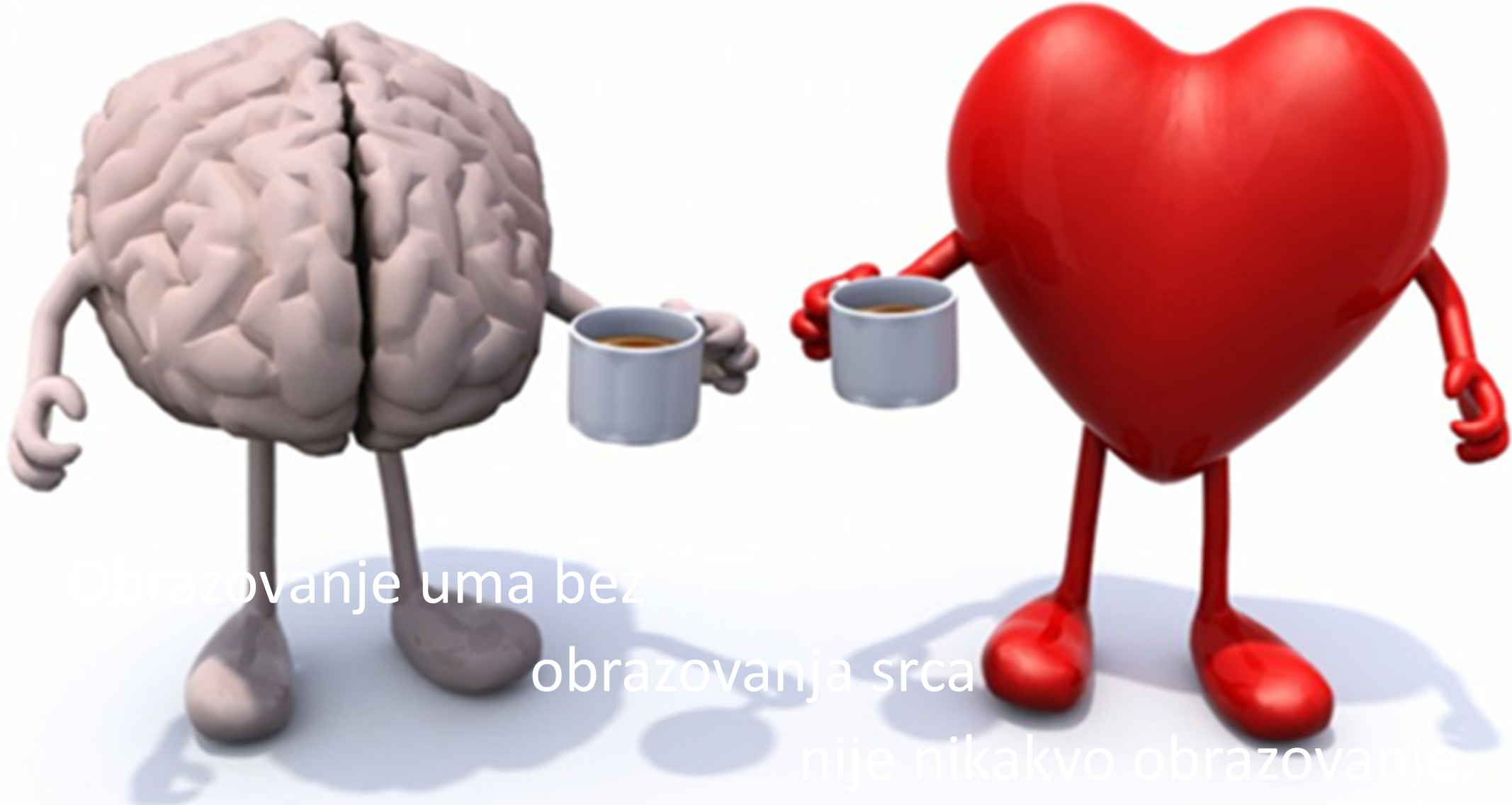
---

## 1) RAZVOJ VJEŠTINA

- Unapređenje EQ
- Vještine komunikacije
- Promjena perspektive
- Ciljevi

## II) BRIGA O SEBI

- Radi ono što voliš
- Fizička aktivnost
- Ishrana
- Druženje, humor
- Podrška drugima
- Ljubav
- ...



Obrazovanje uma bez  
obrazovanja srca  
nije nikakvo obrazovanje

Aristotel



# Ima li mjesta emocijama u biznisu?

Menadžeri su  
emocionalni  
navigatori  
tima

Za  
napredovanje  
nisu dovoljna  
stručna  
znanja

Prepoznajte  
svoje lične  
izazove

Donosićete  
bolje odluke

Vi i vaša  
kompanija  
ćete biti  
produktivniji

# Šta znači biti emocionalno inteligentan?

Razumjeti osjećanja, znati kako nastaju i čemu služe

Prihvatati osjećanja kao znak ljudskosti, a ne doživljavati ih kao znak slabosti

Uviđati:

Šta drugi osjećaju? Zašto se drugi ponašaju na određeni način?

Prijatni za saradnju, teže se isprovociraju, rijetko se raspravljaju, smireni u stresnim situacijama...

Razumjeti jezik osjećanja i govoriti ga znači bolje i lakše se snalaziti u svijetu

# EQ komponente:

Poznavanje  
vlastitih  
osjećanja

Upravljanje  
emocijama

Samo  
motivacija

Empatija

Odnosi sa  
drugim  
ljudima

Razumevanje  
**Emocionalna**  
Emocije  
stres  
inteligent  
Prilagodljivost  
Razvo  
pojednica  
drugima  
Stres  
Fleksibilnost

## 1. Prepoznavanje vlastitih emocija

Samosvijest- svijest o sopstvenim emocijama u trenutku kada se pojave

***“Spoznaj samog sebe”***

