Kako ostati stabilan u nestabilnim situacijama

Kada odgovornost postane veća od mogućnosti kontrole

- Stručni skup • Split, hotel Lav
- 12. studenoga 2026.


366cm x 81cm x 15cm

Koliko ste puta morali ostati mirni?

Izvana profesionalni. Iznutra pod pritiskom.

- Rok je „jučer”
- Dokumentacija još nije stigla
- Netko očekuje odgovor odmah

Što se događa kada nastupi stres?

Tijelo reagira prije nego što smo sve razmotrili

- Autonomna aktivacija
- Povećana pripravnost
- Sužavanje pozornosti pod jakim stresom

Zašto posao ide s nama kući?

Radni dan završi, ali mentalna pripravnost traje

- „Jesam li to napravio?”
- „Što ako sam pogriješio?”
- „Što ako sutra dođe nadzor?”

Zašto više ne vjerujemo vlastitom pamćenju?

Prekidi, prebacivanje pozornosti i kognitivno opterećenje

- Složeni zadatak → poziv → poruka → upit
- „Gdje sam stao?”
- Provjera postupka ≠ stalno umirivanje provjeravanjem

Odgovornost bez kontrole

Visoki zahtjevi + ograničene ovlasti + nedostatna podrška

- Ravnatelj: odgovornost za ustanovu
- Tajnik: pravna i administrativna ispravnost
- Računovođa: financijska točnost uz ovisnost o drugima

Tri kruga odgovornosti

Razlikovati što kontroliramo, na što utječemo i što ne možemo promijeniti

- KONTROLIRAM: vlastiti postupak i provjeru
- UTJEČEM: komunikaciju i suradnju
- NE KONTROLIRAM: sve odluke, reakcije i vanjske promjene

Perfekcionizam: visoki standard ili stalni strah?

Pogreška u radu nije isto što i vrijednost osobe

- Standardi su potrebni
- Strah od pogreške troši pozornost
- „Dovoljno dobro” nije isto što i nemarno

Prva pomoć u krizi: četiri koraka

Kada stigne inspekcija, konflikt ili neočekivan rok

- 1. PREPOZNAJ reakciju
- 2. USPORI disanje i tempo
- 3. ODVOJI činjenice od pretpostavki
- 4. ODREDI prvi izvediv korak

Dolazak na posao unatoč bolesti

Prezentizam nije dokaz zdravog sustava

- „Ako mene nema, tko će?”
- Nema zamjene • rokovi ostaju
- Održivost je organizacijska odgovornost

Sagorijevanje nije običan umor

Kronični stres na poslu bez uspješnog upravljanja

- Iscrpljenost
- Udaljavanje, cinizam ili negativizam prema poslu
- Smanjen osjećaj profesionalne učinkovitosti

Kultura podrške umjesto kulture straha

Pogreška se može ispraviti bez ponižavanja

- Jasne ovlasti i dokumentacija
- Uvažavanje stručnosti svakog radnog mjesta
- Povjerenje uz odgovornost

Što nas adolescenti mogu naučiti?

Fleksibilnost je važnija od krutog dojma sigurnosti

- Promjena nije isto što i slabost
- Traženje pomoći može biti znak zrelosti
- Odnosi pomažu regulirati stres

Pet pitanja za sutrašnji radni dan

Praktičan kompas za odluke pod pritiskom

- Je li doista hitno?
- Što je moja odgovornost?
- Što znam, a što pretpostavljam?
- Koji je prvi izvediv korak?
- Je li ovakav rad dugoročno održiv?

Stabilnost nije život bez oluja

Sačuvati smjer • prepoznati granice • prihvatiti podršku

- Ne moramo biti savršeni
- Ne moramo sve kontrolirati
- Ne moramo sve sami



Hvala na pažnji!

