



**EMPATIJA IN  
SODELOVANJE NA  
DELOVNEM MESTU**

**ODNOS MED EMPATIJO  
IN RANLJIVOSTJO**

# Odnos med empatijo in ranljivostjo

## ➤ Odnos med empatijo in ranljivostjo

-Ranljivost ni šibkost

-Ranljivost je kotel za razvoj inovacij, ustvarjalnosti in sprememb

-Empatija in obvladovanje stresa



# Ranljivost ni šibkost

- Ranljivost ne pomeni zmaga ali poraz.
- Ranljivost ne govori o področjih šibkosti.
- To je sposobnost, da se pokažemo, kakršni smo v resnici.
- Je dejanje velikega poguma.
- Pogum, da pokažemo svoje slabosti in tvegamo zavrnitev.
- Moč, da naredimo tisto, kar verjamemo, da moramo storiti, četudi nas je strah, kaj lahko ljudje vidijo ali mislijo.



# Ranljivost ni šibkost

- Šibkost:
  - Dejstvo ali stanje nemoči
  - Določen del ali kakovost nekoga, ki ni dober ali učinkovit
  - V SWOT analizi so slabosti značilnosti podjetja, ki kažejo na prikrajšanost v povezavi z drugimi.



# Prednosti ranljivosti

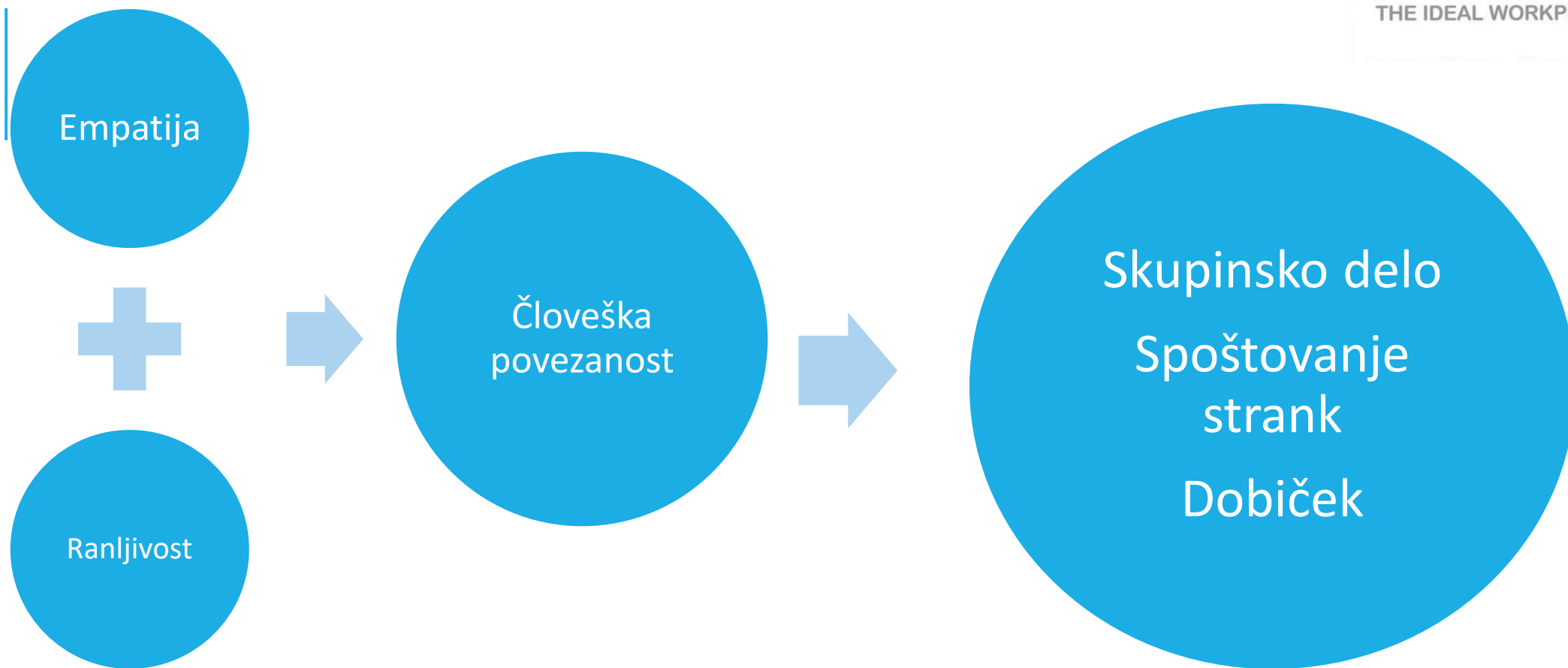
Sprejemanje ranljivosti kot del kulture organizacije pomaga pri razvoju empatije, premagovanju slabosti ter spodbujanju rasti.



# Kaj je empatija?

- Sposobnost, da razumete ali začutite misli, občutke ali izkušnje vašega kolega, ki tvorijo njegov referenčni okvir.
- To je sposobnost, da se postaviš v položaj drugega.





# Sestavine za inovacije

- Pravo sodelovanje
- Sposobnost priznati, da se včasih motimo.
- Spreminjanje stališča
- Ponižnost
- Raznolika ekipa



# Sestavine za ustvarjalnost

- Prostor
- Čas
- Zaupanje
- Preskus in napaka
- Soočenje z negotovostjo



# Ranljivost je prisotna v vseh fazah sprememb



Zmeda



Anksioznost



Odpornost



Frustracija

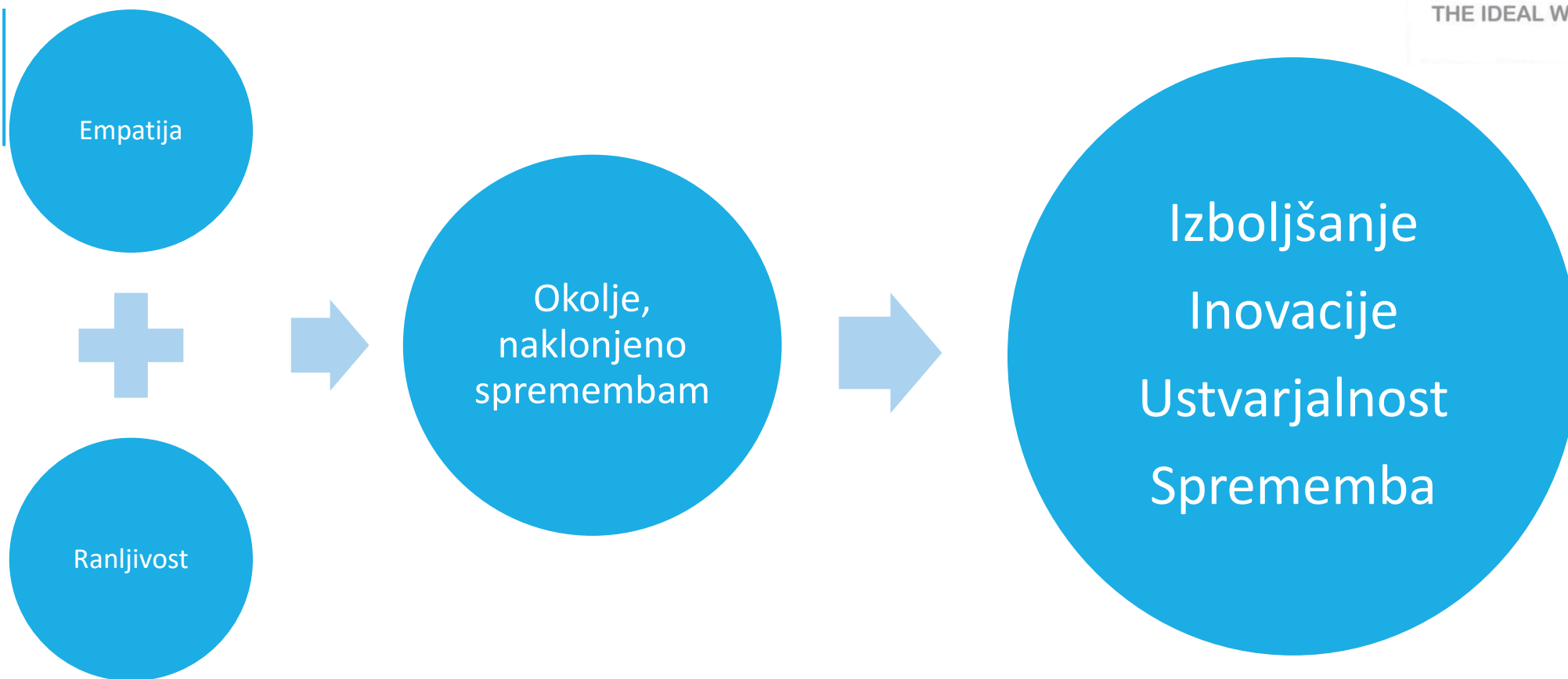


Lažni začetek



Sprememba





# Značilnosti organizacij, naklonjenih ranljivosti.



# Tehnike obvladovanja stresa

- Naravni učinek
- Vaja
- Čuječnost
- Spremljanje dnevnih pričakovanj
- Dihanje



# Empatija in obvladovanje stresa

➤ Glavni vzroki stresa pri delu, ki so jih ugotovile fokusne skupine

TIWA:

- Slabo vodenje
- Preobsežne odgovornosti
- Notranji spori
- Kruti roki
- Nepotreben pritisk



# Empatija in obvladovanje stresa

- Empatija pomaga pri:
  - Ugotavljanju vzrokov stresa
  - Poslušanju, razumevanju in čutenju
  - Odkrivanju in izločitvi tesnobe, ki ni povezana z vprašanjem
  - Zaslišanju vseh strani, ki so vpletene v reševanje težav
  - Osredotočenosti najprej na težavo in nato na rešitev



# Priporočila: Empatija in obvladovanje stresa

- Anksioznost in stres povečujeta egocentrizem, medtem ko osredotočenost na čustva ne.
- Zato vam zelo priporočamo:
  - Vadite aktivno poslušanje v skupini
  - Izvajajte delovne sestanke, v katerih med sabo delite občutke
  - Če je mogoče, poskrbite, da bodo vaši zaposleni vedeli za odgovornosti in težave na vseh delovnih mestih v organizaciji.

# Empatični krog nevarnosti



# Vaje za razvoj empatije

- Aktivne vaje poslušanja
- Doživljanje z empatijo
- Razpravljanje o obleki
- Delitev informacij o sebi



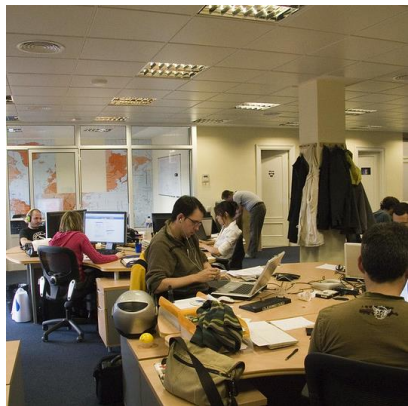
# Reference

1. World Economic Forum <https://www.weforum.org/agenda/2015/01/innovation-endless-natural-resource/>
2. Berkeley University  
[https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
3. [https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what is the relationship between stress and empathy](https://greatergood.berkeley.edu/article/item/what_is_the_relationship_between_stress_and_empathy)
4. Empathic-Resonance <http://www.empathic-resonance.org/the-empathy-distress-cycle.html>
5. HuffPost [https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s b 12374930](https://www.huffpost.com/entry/the-power-of-being-seen-s_b_12374930)





THE IDEAL WORKPLACE ATMOSPHERE



Erasmus+

ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

GrowthCoop  
developing people



BULGARIA TRAINING  
БЪЛГАРИЯ ТРЕЙНИНГ

INSTITUT  
INPRO

I & F  
Instruction & Formation  
LEARNING FOR LIVING

