

OPTIMIZMOM I PRIČOM DO SREĆE

Sabina Stepić, mag. psych.

**PSIHOLOGIJSKE
“TAJNE I TRIKOVI”**

OPTIMIZAM

Biste li za sebe rekli
da ste optimistični?

Je li dobro biti
optimističan?



Tko je u pravu? Optimist ili pesimist?

“Pesimist je dobro informirani optimist” > narodna izreka

“Pesimisti su najčešće u pravu,
a optimisti su najčešće u krivu,
ali sve velike promjene su postigli optimisti.”
> Thomas Friedman

SVI SMO MI OPTIMISTI

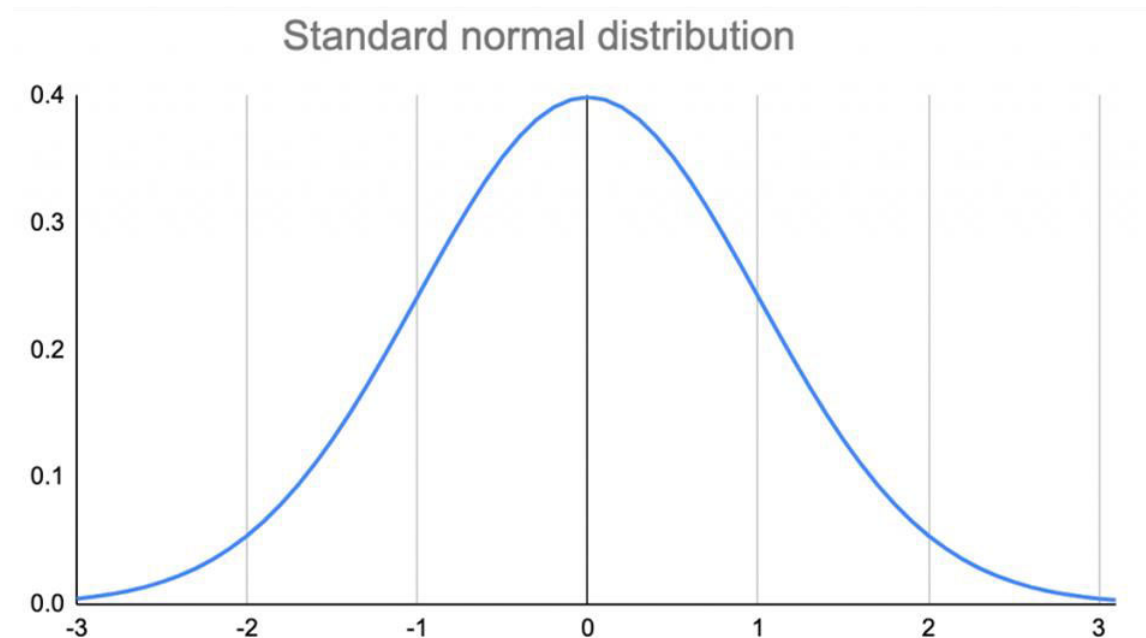
OPTIMIZAM KAO
MISAONA PRISTRANOST



Pozitivna ILUZIJA

PRISTRANA SAMOPROCJENA

spособnosti,
vještina,
osobina,
postignuća,
budućnosti,
kvalitete života,
zdravlja itd.



Pozitivna ILUZIJA

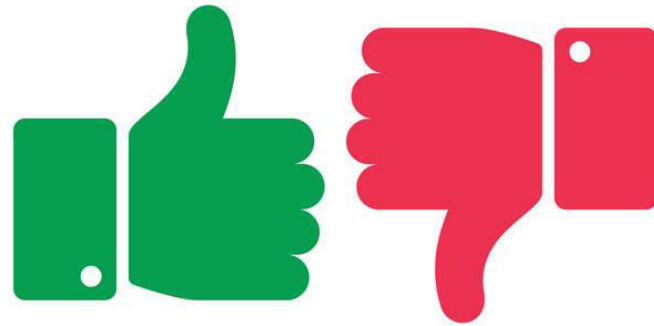


→ sklonost mozga da **umanjuje** vjerojatnog negativnih ishoda ili **ignorira** moguće rizike i prijetnje

“To se meni neće dogoditi.”

OPTIMISTIČNA ILUZIJA / PRISTRANOST JE ADAPTIVNA FUNKCIJA

ALI...



ZAMKE OPTIMIZMA

Nerealistični optimizam
"to se meni neće dogoditi"

❖ optimizam može biti koristan jedino ako je **realističan**

tj. kada se **nadamo najboljem ishodu po nas**, ali smo **svjesni** potencijalnih prijetnji i rizika te sukladno tome mijenjamo ponašanje

DOBRE STRANE OPTIMIZMA

- ★ više ugodnih emocija
- ★ manje neugodnih emocija
- ★ dobro raspoloženje
- ★ motiviranost i energija
- ★ lakše nošenje s problemima
- ★ bolje zdravlje



Ispričat ću vam nešto.

Prije par tjedana, jave se meni Anita i Stanko...

**PRIPOVIJEDANJE JE
PONOVO U MODI**

PRIČANJE PRIČA (eng. storytelling)

prastari "zanat" danas je jako popularan

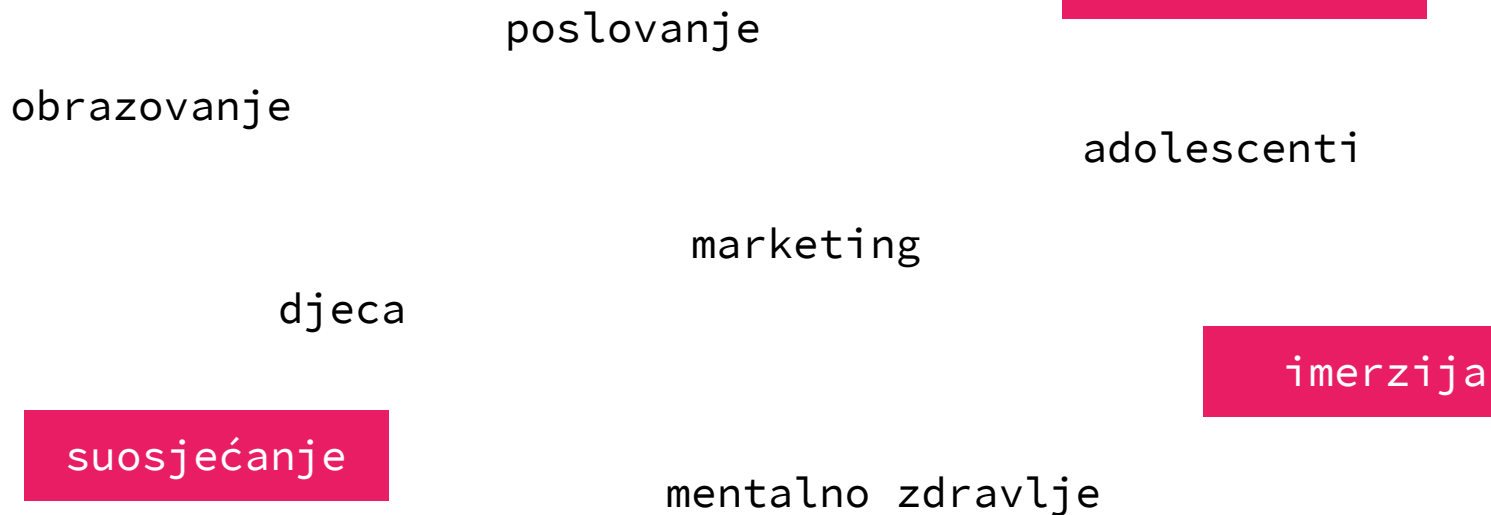
MODERNA DEFINICIJA POJMA:

- storytelling je **interaktivna umjetnost** korištenja riječi kako bi se **opisali događaji, iskustva, promišljanja** te **pobudila mašta kod slušača**
- storytelling je **performans**

**PRODAJEM:
CIPELICE ZA BEBE
NIKAD NOŠENE**



PRIMJENA STORYTELLINGA



KORIST STORYTELLINGA

učenje

emocionalna
inteligencija

osjećaj
povezanosti

promišljanje

bliskost

pamćenje

jačanje
zajednice

opuštanje i
zabava

bolje
raspoloženje

Kako dobro ispričati priču?

1. budi strastven
2. nabaci osmijeh
3. skрати priču
4. spomeni puno detalja
5. prenesi emociju
6. iznenadi slušatelje
7. razvij likove
8. nemoj misliti da priča nije zanimljiva

HVALA NA PAŽNJI!