



**(ne) BITI u KONFLIKTU**  
*Mental fitness* za evoluirane  
pravnike

Tatjana Jakovljević

# ZAŠTO?

## Jeste li?

- stalno spremni na borbu
- nervozni, zabrinuti, preopterećeni, nemirni, perfekcionisti
- nestrpljivi, nezadovoljni, neispavani
- često u konfliktu s drugima
- u strahu od krivih odluka
- razočarani, ogorčeni, nesigurni
- izgubili smisao

- ✓ smanjiti **stres**
- ✓ brže se **oporavljati** od neuspjeha
- ✓ imati više **vremena**
- ✓ uspješno rješavati **konflikte**
- ✓ poboljšati poslovne i privatne **odnose**
- ✓ biti **produktivniji**, uspješniji i **sretniji**



**Sabotira li nas vlastiti um? Je li on naš prijatelj ili neprijatelj? Kako doći do točke gdje će nam umom, umjesto stresa, ljutnje, krivnje, straha, ogorčenja, upravljati naša istinska Mudrost?**

# ŠTO?

Prepoznati glas u nama koji se zove SUDAC.

Prepoznati naše SABOTERE i kako vladaju našim mislima.

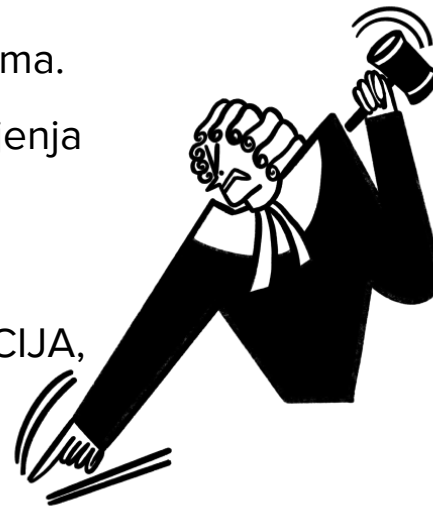
Neuroznanost u službi jačanja naše MUDROSTI i slabljenja SABOTERA.

Zauzimanje perspektive MUDROSTI.

Moći MUDROSTI– EMPATIJA, ISTRAŽIVANJE, INOVACIJA,  
NAVIGACIJA, AKTIVACIJA.

Kako neuspjehe shvatiti kao darove i nove prilike.

Aktivacija pozitivne inteligencije i bildanje mišića mozga da nam bolje služi.





# Konflikt nije loš. On je neizbježan.

## UPRAVLJANJE KONFLIKTOM

- anatomija konflikta
- utjecaj naših Sabotera na konflikt
- kako Mudrost pristupa konfliktu
- konflikt kao DAR:

- jačanje mišića mozga
- **RANJIVOST I POVJERENJE**





# ***Mental Fitness***

## **KAKO?**

## **Vježbom!**

- ◆◆◆◆ Presresti Sabotera
- ◆◆◆◆ Vježbati PQ mozak
- ◆◆◆◆ Jačati 5 moći Mudrosti
- ◆◆◆◆ PQ vježbe u konfliktu
- ◆◆◆◆ Vježba Empatije i Navigacije
- ◆◆◆◆ *Power Breaks*

***Mental fitness* je naša sposobnost da na svaki izazov odgovorimo pozitivnim *mindsetom*.**

**PQ Program:**

- ▶ 6 tjedana
- ▶ Jednosatni video
- ▶ 15 minuta praktičnih vježbi na mobilnoj aplikaciji raspoređenih tijekom dana
- ▶ Audio knjiga Shirzad Chamine: Positive Intelligence
- ▶ Jednosatni sastanci POD-a
- ▶ Podrška coacha



# Q&A:

- ✓ PQ test: [Assessments | Positive Intelligence](#)
- ✓ 3 najznačajnija uvida/učenja/prakse
- ✓ Vaš feedback meni
- ✓ Moj dar vama

Temeljeno na znanstvenom istraživanju prof. Shirzad Chamine,  
Stanford University [Positive Intelligence | Building mental fitness for all](#)





# Hvala!

## Ja sam Tatjana Jakovljević.

*Mental fitness coach (PQ)*, edukatorica i savjetnica za komunikacije, prof. engleskog i njemačkog jezika i književnosti i MA Europskih studija, sudski tumač. Vjerujem u znanost i transformaciju. Moj najveći uspjeh su ljudi kojima služim.

[LinkedIn](#)

[Više o meni](#)

E-mail: [tatjana@content.hr](mailto:tatjana@content.hr)

M: 091 799 74 11

