



# ČUJEČNOST IN ZAVEDANJE TELESA

Krepitev pozornosti, zavedanja telesa  
in preišljenega odzivanja.



TEORETIČNA  
IZHODIŠČA



PRAKTIČNE  
VAJE



SEKTORSKE  
PRILAGODITVE



Prof. dr. Simona Šarotar Žižek



# Dobrodošli na naši poti k večji čuječnosti

Skupaj bomo raziskali, **kaj je čuječnost**, zakaj je pomembna ter kako jo lahko vključimo v **vsakdanje življenje in delovno okolje**.



**Več čuječnosti danes za bolj zdrave, srečnejše in uspešnejše jutri.**



# Najprej jo zaživimo v vsakdanjem življenju

Tri enostavne vaje za vsakodnevno prakso

1



## PRVI POŽIREK

Zavestno zaznajte vonj, okus  
in temperaturo prvega požirka  
kave ali čaja.

2



## MINUTA POSLUŠANJA

Za eno minuto prisluhnite  
zvokom v okolici, ne da bi jih  
ocenjevali.

3



## 5 ČUTIL

Med kratkim sprehodom  
zaznajte pet stvari s svojimi  
čutili (vid, sluh, dotik, vonj, okus).



**Namen:** doživeti vsakdanje dejavnosti z več zavedanja –  
brez dodatne opreme, kjer koli in kadar koli.

# Prvi požirek z zavedanjem

Preprosta vaja, s katero v vsakdan prinesemo več čuječnosti.

1



## USTAVITE SE

Za trenutek odložite telefon in se umirite.

2



## POGLEDAJTE IN OBČUTITE SKODELICO

Opazite njeno obliko, barvo, težo in toploto v rokah.

3



## ZAZNAJTE

Opazite vonj in temperaturo napitka.

4



## OKUSITE

Vzemite prvi požirek in resnično zaznajte okus.

5



## BODITE PRISOTNI

Opazite, kam vam odidejo misli, in jih nežno vrnite nazaj k izkušnji.

6



## ZAKLJUČITE Z ZAHVALO

Še enkrat doživite trenutek in se mu hvaležno posvetite.



## ZAKAJ JE TO KORISTNO?

Z usmerjanjem pozornosti na običajno, vsakdanje dejanje, kot je pitje kave ali čaja, treniramo zbranost, umirjamo um in krepimo zavedanje sedanjega trenutka.

S tem zmanjšujemo avtomatsko delovanje, prekinjamo stresne vzorce in ustvarjamo več prostora za jasnost, mir in zadovoljstvo.



## NAMIG:

To vajo lahko uporabite kadarkoli v dnevu – ob kavi, čaju ali vodi, doma, na delovnem mestu ali kjerkoli drugje.



# Ena pesem – brez multitaskinga

Preprosta vaja, s katero v vsakdanji dan prinesemo več čuječnosti.



1



## IZBEREM PESEM

Izberite pesem,  
ki jo dobro poznate.

Ne poslušajte je med  
odgovarjanjem na sporočila,  
pospravljanjem ali  
pregledovanjem telefona.

2



## POSLUŠAM Z ZAVESTNO POZORNOSTJO



Najprej se osredotočite  
na glas.



Nato na melodijo.



Na koncu na ritem.

3



## KO OPAZIM, DA JE POZORNOST ODŠLA

Ko opazite, da že  
razmišljate o službi,  
nakupih ali telefonu,  
samo zaznajte:  
pozornost je odšla.



Nato jo nežno  
vrnite k zvoku.



## NAMEN VAJE

Cilj ni analizirati glasbe. Cilj je vaditi nekaj zelo osnovnega:  
opaziti, kam gre pozornost, in jo znati vrniti.



# Sprehod 5-4-3-2-1

Na kratkem sprehodu ali med čakanjem – ne med vožnjo:



Če vam '5-4-3-2-1' ne ustreza, je dovolj tudi:  
**VIDIM · SLIŠIM · ČUTIM.**

# Čuječnost – majhni trenutki, velik vpliv.



“

„Čuječnost ni nekaj, kar dodamo  
v naše življenje, temveč **način,**  
**kako ga zares živimo** – korak  
za korakom, trenutek za trenutkom.“

JON KABAT-ZINN



# Kaj je čuječnost?



## TUKAJ IN ZDAJ

Zavestno usmerjam pozornost na sedanji trenutek.



## BREZ PRESOJE

Opazim, kar je, brez kritik ali ocen.



## SPREJEMAM, KAR OPAZIM

Dovolim, da je, kar je — z radovednostjo in prijaznostjo do sebe.

**Čuječnost = nepresojajoče, sprejemajoče zavedanje dogajanja v sedanjem trenutku.**

Pozornost je lahko usmerjena namerno – na okolje, na misli, čustva in telesne občutke.



**Čuječnost ni odsotnost misli.**  
Je drugačen odnos do tega, kar opazimo.

Vir: Černetič (2005); Kabat-Zinn, povzeto po priloženih gradivih.



# Praksa in čuječe zavedanje **nista isto**



## PRAKSA

Treniram spretnost



**Formalno:** dihanje · pregled telesa ·  
sedeča meditacija · čuječe gibanje



**Neformalno:** hoja · poslušanje ·  
vsakodnevne aktivnosti



## ZAVEDANJE

Spretnost prenesem  
v življenje



Prisotnost trenutka za  
trenutkom. Ne gre za pasivnost,  
temveč za bolj premišljen in  
situaciji prilagojen odziv.



**Čuječnost ni beg od tega, kar počnemo,  
temveč drugačen način, kako to počnemo.**

# Čuječe zavedanje – sprejemam izkušnjo, ne nujno okoliščin

Zavedanje brez presojanja ne pomeni, da se odpovemo ukrepanju.



## 1. OPAZIM

Zaznam misli, čustva, telesne občutke in okolje takšne, kot se pojavljajo v sedanjem trenutku.



## 2. SPREJMEM DOŽIVLJANJE

Prijetnih občutkov ne poskušam za vsako ceno zadržati, neprijetnih pa ne odrivati. Najprej jih prepoznam brez presojanja.



## 3. PRIDOBIM ŠIRŠO PERSPEKTIVO

Misli in čustva opazujem kot del trenutne izkušnje, ne kot edino možno razlago situacije.



## 4. ODZOVEM SE KONSTRUKTIVNO

Glede na okoliščine in svoje vrednote izberem primeren odziv. Če je potrebno, ukrepam in – po potrebi – prispevam k spremembi razmer pri delu.

**Čuječnost ne pomeni pasivnosti, temveč osnovo za bolj premišljeno in konstruktivno odzivanje.**



**Čuječnost ne pomeni, da probleme pometamo pod preprogo.  
Pomeni, da jih najprej jasno prepoznamo in se nato nanje konstruktivno odzovemo.**



# Mehanizmi čuječnosti

Holzel in sodelavci (2011) izpostavljajo štiri ključne mehanizme, preko katerih čuječnost deluje.



## 1. REGULACIJA POZORNOSTI

Razvijamo sposobnost **vzdrževanja pozornosti** na izbran objekt (npr. dihanje) kljub motečim mislim in čustvom.



## 2. ZAVEDANJE TELESA

Krepimo sposobnost, da opazimo in občutimo **telesne občutke** (npr. dihanje, napetost, občutke, povezane s čustvi).



## 3. ČUSTVENA REGULACIJA

Lažje prepoznamo in uravnavamo trenutne čustvene odzive, kar prispeva k **zmanjšanju stresa** in simptomov depresije.



## 4. SPREMEMBA V POGLEDU NA SEBE

Razvijamo jasnejše opazovanje misli, čustev in telesnih občutkov ter **manjše poistovetenje s statičnim jazom.**



**Čuječnost krepi pozornost, zavedanje telesa, čustveno uravnoveženost in bolj odprt pogled na samega sebe.**

# Trije stebri (aksiomi) čuječnosti

Po Shapiroju, Carlsonu, Astinu in Freedmanu (2006) čuječnost temelji na treh medsebojno povezanih komponentah, ki delujejo hkrati in tvorijo enoten, ciklični proces.



**Namera, pozornost in naravnost skupaj omogočajo,  
da smo bolj zavestno prisotni in se uravnoteženo odzovemo na izzive vsakdanjega življenja.**

# Sedem elementov notranje naravnosti

Kabat-Zinn (2005) izpostavlja sedem elementov notranje naravnosti, ki podpirajo čuječnost.



## 1 NEPRESOJANJE

Opazujem sedanji trenutek brez vrednotenja – ne dobro ne slabo, ampak takšen, kot je.



## 2 POTRPLJENJE

Dovolim, da ima vsaka stvar svoj čas in naraven potek.



## 3 ZAČETNIŠKI UM

Na stvari gledam, kot da jih vidim prvič – brez predsodkov in vnaprejšnjih pričakovanj.



## 4 ZAUPANJE

Zaupam svojim izkušnjam in intuiciji.



## 5 NEPRIZADEVANJE

Nisem usmerjen/a v rezultat ali dosežek, temveč v preprosto prisotnost.



## 6 SPREJEMANJE

Priznavam stvari takšne, kot so, v sedanjem trenutku.



## 7 NENAVEZANOST

Ne navežem se na izid ali rezultat, ampak zaupam procesu in živim v skladu s spremembami.



**Notranja naravnost nam pomaga,  
da smo bolj prisotni, odprti in v stiku s seboj ter okoljem.**



# Dodatni elementi čuječe naravnosti

Shapirova in Carlsonova (2009) poleg osnovnih elementov izpostavljata še naslednje značilnosti čuječe naravnosti.



## RADOVEDNOST

Pristop z aktivnim zanimanjem za raziskovanje in preiskovanje.



## OPUŠČANJE

Nenavezanost na misli, čustva in izkušnje, ter sposobnost, da pustimo doživljanju, da poneha.



## NEŽNOST

Mehkoba in prijaznost do sebe in drugih, ki pa ni pasivna, nedisciplinirana ali nepopustljiva.



## NEREAKTIVNOST

Sposobnost, da se odzovemo z jasnostjo in zavedanjem, namesto avtomatskega reagiranja.



## LJUBEČA NAKLONJENOST

Sposobnost, da smo do sebe in drugih prijateljski, naklonjeni in ljubeči.



**Ti elementi dopolnjujejo in poglobljajo razumevanje čuječnosti ter podpirajo bolj prijazen, odprt in uravnotežen odnos do sebe, drugih in sveta.**

# Merjenje čuječnosti

Čuječnost lahko raziskujemo tudi s standardiziranimi vprašalniki.



## FFMQ-39

### Vprašalnik petih vidikov čuječnosti

39 trditev · 5 vidikov · 5-stopenjska lestvica odgovorov



#### Opazovanje

Zaznavam notranje in zunanje dogajanje.



#### Opisovanje

Ubesedim svoje doživljanje.



#### Delovanje z zavedanjem

Pozorno opravljam dejavnosti.



#### Nepresojanje

Ne obsojam svojih misli in čustev.



#### Nereaktivnost

Misli in čustva opazim brez takojšnjega odziva.



## Kako vrednotimo odgovore?



#### Opazovanje

1, 6, 11, 15, 20, 26, 31, 36



#### Opisovanje

2, 7, 12R, 16R, 22R, 27, 32, 37



#### Delovanje z zavedanjem

5R, 8R, 13R, 18R, 23R, 28R, 34R, 38R



#### Nepresojanje

3R, 10R, 14R, 17R, 25R, 30R, 35R, 39R



#### Nereaktivnost

4, 9, 19, 21, 24, 29, 33

### R = obrnjeno točkovanje

1 → 5

2 → 4

3 → 3

4 → 2

5 → 1

Obrnjeni rezultat = 6 – odgovor



### Lestvica odgovorov:

**1**

nikoli ali zelo redko

**2**

redko

**3**

včasih

**4**

pogosto

**5**

zelo pogosto ali vedno



### Vsak vidik vrednotimo po pripadajočih postavkah.

Pet poljubno izbranih trditev ni nadomestilo za celoten vprašalnik.

# Kako pozorno delujem pri delu?

Pomislite na zadnjih 7 dni. Odgovore zapišite zase.

1 Nikoli ali skoraj nikoli    2 Redko    3 Včasih    4 Pogosto    5 Skoraj vedno ali vedno    N = ni bilo ustrezne situacije

1 Opazim, ko mi pozornost odtava.    1 2 3 4 5 N

6 Znam opisati, kako se počutim.    1 2 3 4 5 N

2 Pozornost zavestno vrnem k nalogi.    1 2 3 4 5 N

7 Ko sem vznemirjen/a, v varni situaciji pred odgovorom naredim premor.    1 2 3 4 5 N

3 Zaznam telesno napetost ali utrujenost.    1 2 3 4 5 N

8 Pred odzivom premislim o naslednjem koraku.    1 2 3 4 5 N

4 Opazim, katero opravilo me telesno obremeni.    1 2 3 4 5 N

9 Sogovornika poslušam do konca.    1 2 3 4 5 N

5 Prepoznam svoje trenutno čustvo.    1 2 3 4 5 N

10 Preverim, ali sem sporočilo pravilno razumel/a.    1 2 3 4 5 N



## Moj rezultat

Seštejem številčne odgovore.  
Vsoto delim s številom odgovorjenih trditev.  
Odgovore N izpustim.

| Povprečje | Pogostost ravnanj        |
|-----------|--------------------------|
| 1,00–1,99 | Redko ali skoraj nikoli  |
| 2,00–2,99 | Redko do občasno         |
| 3,00–3,99 | Občasno do pogosto       |
| 4,00–5,00 | Pogosto ali skoraj vedno |

**Primer:**  $34 \div 10 = 3,40$   
Povprečje zaokrožim na dve decimaliki.



**Izberem eno ravnanje za vadbo: Če opazim ..., potem bom ....**

# 10 pravil čuječnosti

Osnovna pravila za urjenje v čuječnosti (Skupina The Mindfulness Project, 2016).

1



## TUKAJ IN ZDAJ

Ko opazite, da je vaš um odplaval, nežno usmerite pozornost nazaj v sedanji trenutek.

2



## POTRPEŽLJIVOST

Čuječnost se razvija postopoma. Bodite potrpežljivi s seboj in s svojim nemirnim umom.

3



## BODITE PRIJAZNI S SEBOJ

Ravnajte s seboj nežno in sočutno – kot bi ravnali z dobrim prijateljem.

4



## ZAČETNIKOV UM

Na vsak trenutek pogledajte z radovednostjo, brez vnaprejšnjih pričakovanj in predsodkov.

5



## BREZ PREDSDOKOV

Opazujte svoje misli in sodbe, ne da bi se jim upirali ali jih prekinjali.

6



## ZAUPANJE

Zaupajte svoji notranji modrosti in intuiciji. Misli pridejo, odidejo in se spreminjajo.

7



## NE UPIRAJTE SE

Sprejemajte to, kar je tukaj in zdaj, namesto da bi si želeli, da bi bilo drugače.

8



## SPREJEMANJE

V vsakem trenutku sprejmite stvari takšne, kot so – to ne pomeni, da se ne morejo spremeniti.

9



## OPUŠČANJE

Opuščajte navezanost na ideje, misli, nadzor in željo, da bi bilo po vaše.

10



## ZAVEZA

Čuječnost je navada, ki jo utrjujemo v vse plati življenja – ne le v meditacijo.



**Ta pravila nam pomagajo,  
da bomo bolj prisotni, sprejemajoči in v stiku s seboj – tudi v vsakdanjem življenju.**



# Krepitev čuječnosti posameznikov

Čuječnost lahko razvijamo na različne načine, najpogosteje z **redno formalno** in **neformalno prakso** (Fakin, 2018).

1



## Formalna praksa

Namenski čas za vadbo meditacije (sede, stoje, leže ali v hoji).

- Usmerjamo pozornost na dogajanje v svojem **telesu in umu**, brez želje po spreminjanju izkustva.
- Ko osvojimo osnovne tehnike, lahko pozornost usmerimo tudi na druga področja.
- Urimo se lahko v **zaznavanju okolja** (okus, tip, vonj, zvok),
- vadimo **aktivno poslušanje, neobsojanje** in **odkrito komunikacijo**,
- ob tem pa ves čas spremljamo svoje **občutke** in **zaznave**.



2



## Neformalna praksa

Vnašanje polne prisotnosti v vsakodnevne aktivnosti.

- Čuječnost vključujemo v običajne **dnevne dejavnosti** (npr. umivanje zob, vožnja z avtomobilom, kuhanje, komuniciranje, praktično pri čemer koli, kar čez dan počnemo).
- Gre za zavedanje trenutka v trenutku – »biti tukaj in sedaj«.
- Večji učinek ima, če čuječnost postane **način življenja**.



**Za razvoj čuječnosti je pomembna tudi notranja naravnost:**

nepresojanje

potrpljenje

zaupanje

neprižadevanje

sprejemanje

nenavezanost

začetniški um

# Krepitev čuječnosti v delovnem okolju

Čuječnost je pomembna tudi v delovnem okolju, kjer se zaposleni in vodje dnevno soočajo s poplavo informacij in motnjami pozornosti (Bertoncl, 2017).



## IZZIVI SODOBNEGA DELOVNEGA OKOLJA



**50 % delovnega časa** se porabi za upravljanje informacij



Trajna **preobremenjenost** z informacijami povzroča stres, kar vodi v:

- selektivno pozornost,
- nižjo dojemljivost za okolico,
- otopelost čutil,
- kognitivno rigidnost.



Prevelika osredotočenost na **produktivnost in uspešnost** lahko povzroči »**nečuječnost**« in posledično zmanjšano produktivnost.



## KAKO KREPIMO ČUJEČNOST V DELOVNEM OKOLJU?



### Čuječim vodenjem

Bolj jasne odločitve, večja prisotnost in zgled.



### Čuječim komuniciranjem

Pozorno poslušanje, manj nesporazumov, več sodelovanja.



### Čuječim vodenjem sprememb

Večja odpornost in prilagodljivost.



### Izbranimi aktivnostmi v okviru programa promocije zdravja pri delu

(npr. meditacija, tehnike dihanja).



### Spreminjanjem organizacijske kulture in klime

Več zavedanja, podporno in zdravo delovno okolje.



### Razvojem zaposlenih (coaching)

Več samozavedanja, večja učinkovitost in dobro počutje.



**Čuječnost v delovnem okolju pomaga, da kljub zahtevam ostanemo bolj zbrani, mirni in učinkoviti.**

# Koristi čuječnosti

Practiciranje čuječnosti pozitivno vpliva na **telo, um, čustva, vedenje in medosebne odnose**.



## KOGNITIVNE KORISTI

- večja osredotočenost in pozornost
- jasnejše zaznavanje in razumevanje
- kognitivna fleksibilnost
- boljše odločanje in reševanje problemov
- manj tuhtanja in disfunkcionalnih prepričanj



## FIZIOLOŠKE KORISTI

- aktivacija parasimpatičnega živčnega sistema (odziv umirjanja)
- nižji srčni utrip in krvni tlak
- uravnoteženo izločanje kortizola
- močnejši imunski sistem
- manj telesne napetosti in tenzije



## ČUSTVENE KORISTI

- čustveno ravnotežje
- višja toleranca na stres in frustracije
- manj tesnobe in negativnih čustev
- več optimizma, zadovoljstva in vitalnosti
- večji občutek živosti



## VEDENJSKE KORISTI

- večja zavednost pri vsakodnevnih dejavnostih
- boljši »self-management«
- izbira ustrežnejših strategij soočanja
- večja odpornost in prilagodljivost na spremembe
- manj delovanja na »avtopilotu«



## MEDOSEBNE KORISTI

- več empatije in sočutja
- boljša komunikacija
- večja povezanost in kakovost odnosov
- pozitivnejša organizacijska klima
- večja sodelovalnost in zaupanje



## KORISTI NA DELOVNEM MESTU

- zmanjšanje stresa in preobremenjenosti
- večja koncentracija in produktivnost
- boljša kakovost dela in manj napak
- boljše odločanje in reševanje problemov
- večje zadovoljstvo pri delu



**Čuječnost prinaša celostne koristi – od boljšega počutja do večje uspešnosti v osebnem in poklicnem življenju.**

# Kaj lahko od čuječnosti pričakujemo – in česa ne?



## LAHKO PODPIRA



zavedanje in regulacijo pozornosti



prepoznavanje telesnih in čustvenih signalov



bolj premišljen odziv



obvladovanje stresa pri nekaterih ljudeh



## NE SME POSTATI



univerzalno "zdravilo"



obljuba enakega učinka za vse



nadomestilo za ergonomijo ali počitek



način prenosa odgovornosti na zaposlenega

# Čuječnost tudi na delovnem mestu.

Ko smo bolj prisotni, delujemo bolj zdravo, učinkovito in zadovoljno.

“

“Bolj ko smo prisotni pri tem,  
kar počnemo, **bolj skrbimo zase,**  
**za svoje sodelavce**  
**in za zdravo delovno okolje.”**

ERGOWELL



Čuječnost podpira našo osrednjo vizijo:  
**ZDRAVJE • ERGONOMIJA • DOBRO POČUTJE.**



# Čuječnost v celostni skrbi za zaposlene

Tri področja projekta povezuje skrb za človeka pri delu.



## ZDRAVJE

Prepoznavanje telesnih  
in psihičnih obremenitev  
ter njihovo pravočasno  
obvladovanje.



## ERGONOMIJA

Zavedanje delovne drže,  
gibanja in napora  
pri vsakodnevnem delu.



## DOBRO POČUTJE

Pozornost, čustvena  
regulacija in kakovostni  
odnosi v delovnem okolju.



## Čuječnost je podporna veščina,

ki povezuje ta tri področja in prispeva k varnemu, zdravemu in kakovostnejšemu delu.



# Kako se psihosocialne in telesne obremenitve **prepletajo?**

Pri delu se obremenitve pogosto pojavljajo hkrati in lahko vplivajo druga na drugo.



## DELOVNE ZAHTEVE

- časovni pritisk
- ponavljanje
- prisilne drže
- večopravnost



## STRESNI ODZIV

- mišična napetost
- utrujenost
- manj zbranosti
- spremembe v razpoloženju



## MOŽNE POSLEDICE

- nelagodje
- bolečina
- slabše okrevanje
- večje tveganje za kostno-mišična obolenja



**Čuječnost lahko podpira prepoznavanje zgodnjih signalov,** boljše obvladovanje stresa in manjše doživljanje napetosti ter bolečine.



**ERGOWELL: psihosocialne obremenitve povezujemo** z ergonomskimi in organizacijskimi ukrepi za varnejše in bolj zdravo delo.

# Zakaj je čuječnost del **ERGOWELL**?



## Opazim zgodnje signale

Napetost, utrujenost, razdražljivost, hitenje ali slabšo zbranost.



## Preverim možne vzroke pri delu

Delovno držo, opremo, ponavljanje gibov, tempo dela in podporo sodelavcev.



## Varno ukrepam

Prilagodim položaj ali način dela, naredim kratek premor oziroma prosim za pomoč.



## Po potrebi spremenimo delo

Pri ponavljajočih se težavah uvedemo ergonomske in organizacijske prilagoditve.



## Čuječnost pomaga prepoznati obremenitve.

Prepoznanim težavam morajo slediti ustrezni ukrepi.

# Kaj čuječnost lahko prispeva k delu?

Čuječnost lahko v delovnem okolju podpira več sposobnosti, ki so pomembne za vsakodnevno delo. Izpostavljamo tri ključne.



## POZORNOST

- V delovnem okolju nas pogosto prekinjajo informacije, telefoni, sodelavci in različne naloge.
- Čuječnost nam pomaga vaditi sposobnost, da opazimo, kdaj nam pozornost odtava, in jo ponovno usmerimo k pomembnemu.



**Več zbranosti  
in jasnosti pri delu.**



## ČUSTVENA REGULACIJA

- Ne pomeni, da neprijetnih čustev ne občutimo, ampak da jih lahko prej prepoznamo in si ustvarimo prostor med čustvenim impulzom in odzivom.
- Na primer: sodelavec poda neprijetno pripombo. Prvi impulz je lahko jeza ali obrambna reakcija. Če ta odziv prepoznamo, imamo več možnosti, da izberemo način komunikacije, ki ne bo še dodatno zaostрил situacije.



**Več miru in preišljenih  
odzivov tudi v zahtevnih  
situacijah.**



## KOMUNIKACIJA

- Podpira bolj zavestno poslušanje, manj avtomatskega prekinjanja sogovornika in bolj premišljeno izražanje.
- To je posebej pomembno v delovnih okoljih, kjer so prisotni časovni pritiski, delo s strankami, zahtevni odnosi ali hitro spreminjajoče se okoliščine.

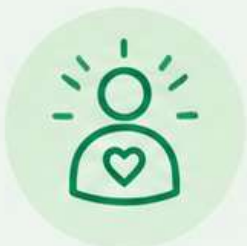


**Več razumevanja,  
sodelovanja in kakovostnejših  
odnosov pri delu.**



**Čuječnost ni rešitev za vse izzive.** Boljše zavedanje posameznika samo po sebi ne more odpraviti neustrezne organizacije dela, slabega vodenja ali drugih psihosocialnih tveganj. Čuječnost lahko podpira kakovost našega odzivanja, organizacija pa mora zagotavljati pogoje za varno in zdravo delo.

# Čuječnost in preventiva: dve ravni odgovornosti



## POSAMEZNIK

- Zavedanje telesnih signalov
- Prepoznavanje stresa
- Samoregulacija in premišljen odziv



## ORGANIZACIJA

- Ergonomsko urejena delovna mesta
- Ustrezna organizacija dela
- Preprečevanje psihosocialnih tveganj



## Čuječnost ne pomeni »prenesi več«.

Kadar je vir tveganja v delu, je treba izboljšati tudi pogoje dela.

# Zdaj je čas za VAJE – PRAKSO

Teoretična znanja bomo zdaj prenesli v praktične primere in izkušnje.



**IZKUSIMO**



**PREPOZNAMO**



**UPORABIMO**



# Od avtomatskega odziva do **repercepcije**



## ČUJEČNOST DODA PROSTOR



**Repercepcija: sprememba perspektive do lastne izkušnje – ne odstranimo misli, temveč spremenimo odnos do nje.**

# Zakaj je čuječnost **pomembna** pri stresu?



Čuječnost ne odstrani stresorja. Lahko pa pomaga prej opaziti presojo in odziv ter ustvariti prostor za bolj premišljen naslednji korak.



**ERGOWELL nato doda ključno vprašanje:**  
**ali je treba spremeniti tudi stresor oziroma pogoje dela?**

# Kje se pritisk najprej pokaže **pri meni?**



## **TELO**

napetost ·  
drža · dih



## **MISLI**

skrbi · notranji  
dialog



## **ČUSTVA**

jeza · strah ·  
nemir



## **ODNOSI**

ton · poslušanje ·  
umik



## **HITER PREIZKUS:**

**Kateri signal pri sebi običajno opazite prvi?**

# 5 skupnih mikropraks

Uporabne za vse štiri sekcije. Kratke, varne  
in vezane na realen delovni trenutek.



# STOP: 30 sekund pred odzivom



## ZAKAJ DELUJE

Ustvari kratek prostor med dražljajem in odzivom.



## VARNOST / MEJA

Ne uporabljamo tam, kjer bi prekinitev pozornosti ogrozila varnost.



**ERGOWELL PRENOS:** SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO

# 3 sidra: stopala • dih • naloga



30-45 s

**KDAJ**

ob prehodu med  
dvema nalogama



1



**STOPALA**

začutim stik  
s tlemi



2



**DIH**

opazim en  
naraven cikel



3



**NALOGA**

pogled vrnem na  
eno naslednjo  
nalogo



**ZAKAJ DELUJE**

Pozornost se vrne iz avtomatskega  
toka v sedanji trenutek.



**VARNOST / MEJA**

Dih naj ostane naraven;  
ne izvajamo med nevarno aktivnostjo.



**ERGOWELL PRENOS:**

SIGNAL



MIKROPRAKSA



PREVERI VZROK V DELU



PO POTREBI SPREMENI DELO

# Mini pregled telesa



60 s

## KDAJ

po obremenitvi ali  
ob prvem znaku  
napetosti



1



## SKEN

čeljust • ramena •  
hrbet • dlani



2



## POIMENUJ

kje je napetost ali  
utrujenost



3



## UKREPAJ

spremeni položaj,  
odmor, pripomoček,  
pomoč



## ZAKAJ DELUJE

Zgodnji telesni signal postane  
informacija za ukrep.



## VARNOST / MEJA

Če se signal ponavlja, preverimo  
vzrok v delu – ne samo odziva  
posameznika.



**ERGOWELL PRENOS:** SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO

# Čuječe poslušanje



## KDAJ

pri pogovoru s  
stranko, sodelavcem  
ali vodjo

1



## PREMOR

ne pripravljam  
odgovora vnaprej

2



## POSLUŠAM

besede · ton · govorica  
telesa

3



## PREVERIM

kaj sem res slišal

4



## ODGOVORIM

jasno in spoštljivo



## ZAKAJ DELUJE

Zmanjša avtomatsko presojanje in  
izboljša kakovost informacij.



## VARNOST / MEJA

Empatija ne pomeni strinjanja ali  
sprejemanja neprimernega vedenja.



**ERGOWELL PRENOS:** SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO

# Moj če-potem



**KDAJ**

ko prepoznam svoj  
ponavljajoči zgodnji  
signal



**1**



**SIGNAL**

če opazim ...



**2**



**ODZIV**

potem naredim ...



**3**



**SISTEM**

ali mora kaj  
spremeniti tudi  
organizacija?



**ZAKAJ DELUJE**

Sprožilec poveže čuječnost  
z realno navado.



**VARNOST / MEJA**

Pri varnostno kritičnih signalih  
ima prednost varen ukrep,  
ne mikropaksa.



**ERGOWELL PRENOS:**

SIGNAL



MIKROPRAKSA



PREVERI VZROK V DELU



PO POTREBI SPREMENI DELO

# Katera skupna vaja je zame najbolj realna?

1



**STOP**

pred odzivom

2



**3 SIDRA**

med nalogama

3



**TELO**

po obremenitvi

4



**POSLUŠAM**

v pogovoru

5



**ČE-POTEM**

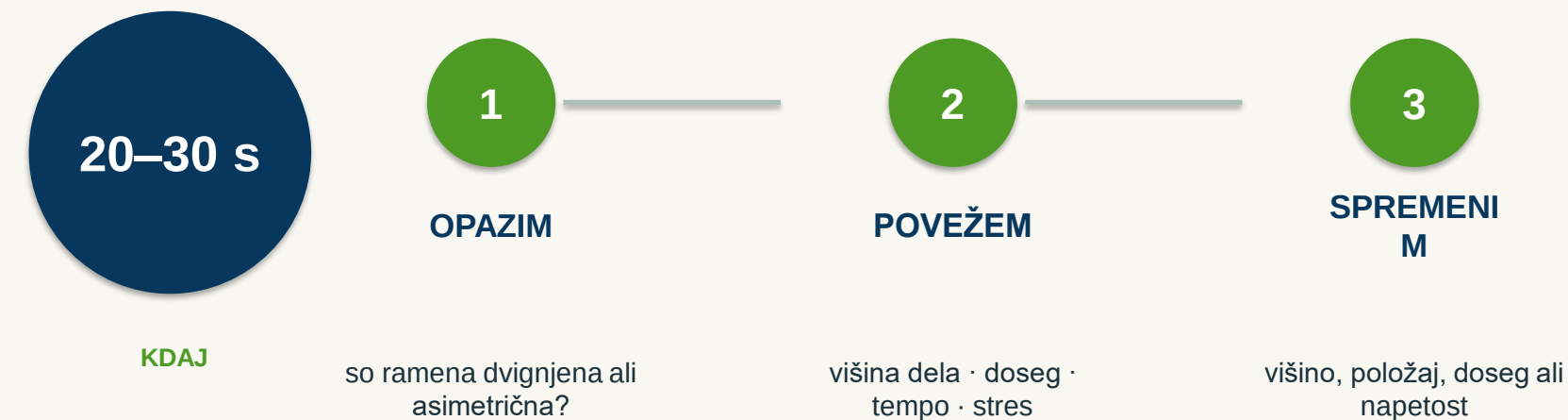
za navado

?

**Izberite eno.**

Nato ji določite sprožilec: **KDAJ** jo bom uporabil?

# Ramena so moj alarm



med menjavo stranke

## ZAKAJ DELUJE

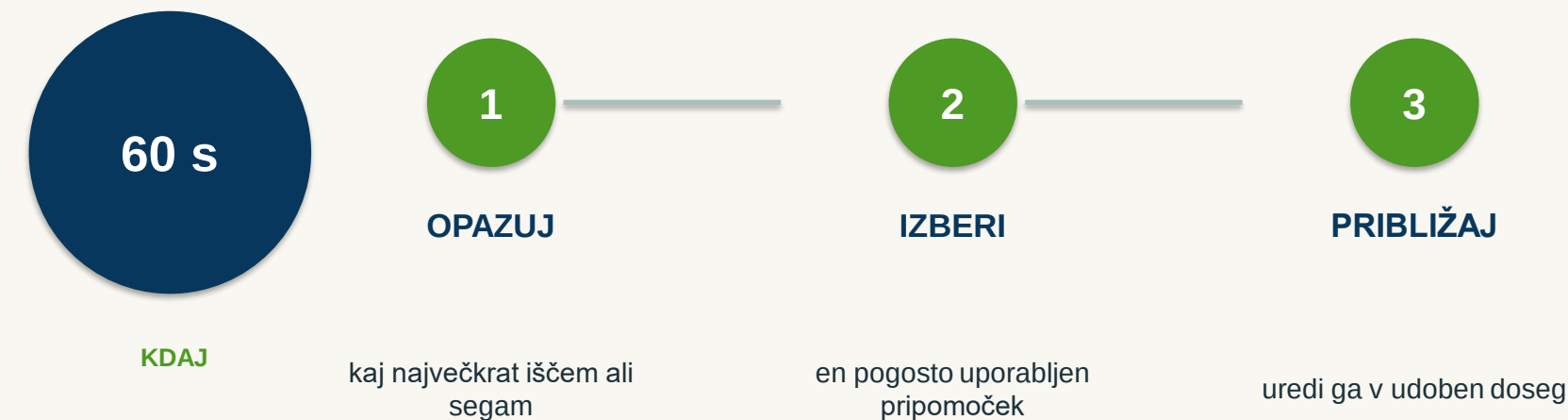
Telesni signal usmeri pozornost k možnemu vzroku.

## VARNOST / MEJA

Ne čakamo na bolečino; ponavljajoč signal vodi v ergonomsko spremembo.

**ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO**

# Moj doseg



po koncu ene stranke

## ZAKAJ DELUJE

Čuječnost se prevede v konkretno ureditev delovnega mesta.

## VARNOST / MEJA

Ne spreminjamo postavitve med uporabo vročega ali ostrega orodja.

**ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO**

# Ena stranka – en pogovor



KDAJ

pri komunikaciji s  
stranko



**POSLUŠAJ**

do konca



**OPAZI**

svoj ton in telesno  
napetost



**ODGOVORI**

še le nato oblikuj odgovor

**ZAKAJ DELUJE**

Poveže čuječo komunikacijo z  
manj avtomatskega odzivanja.

**VARNOST / MEJA**

Meje ostajajo jasne; čuječnost ne pomeni  
prenašanja žaljivega vedenja.

**ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO**



# Gostinci

Konica, nošenje, obračanje in zahtevni gostje.



# 10 sekund pred konico

**KDAJ**

tik pred intenzivnim  
delom

**STOPALA**

stabilen položaj

**DIH**

en naraven izdih

**PRIORITET  
A**

kaj je zdaj prva naloga?

**ZAKAJ DELUJE**

Zmanjša kaotično preklapljanje  
pozornosti tik pred obremenitvijo.

**VARNOST / MEJA**

Ne izvajamo med prenašanjem vročih  
tekočin, pladnja ali nevarnim gibanjem.

**ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO**

# Pladenj / breme: preveri pred dvigom



**pred varnim dvigom  
ali prenosom**

## ZAKAJ DELUJE

Zavestni pregled poveže pozornost z ergonomskim ravnanjem.

## VARNOST / MEJA

Če je breme pretežno ali pot nevarna, spremenimo nalogo ali poiščemo pomoč.

**ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO**

# Zahteven gost – reset pred naslednjim

**30–45 s**

**KDAJ**

po končanem  
zahtevnem stiku

**1**

**OPAZIM**

čeljust · ramena · dih

**2**

**POIMENUJ  
EM**

jeza · napetost · hitenje

**3**

**ODLOŽIM**

ne nosim prejšnjega  
stika v naslednjega

**ZAKAJ DELUJE**

Preprečuje avtomatski prenos  
napetosti v naslednjo interakcijo.

**VARNOST / MEJA**

Če so konflikti pogosti, je potreben tudi  
organizacijski protokol in podpora.

**ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO**



# Avtoserviserji

Varnost, položaji, hrup in prehodi med nalogami.



# Pred nalogo: varnostni fokus



## ZAKAJ DELUJE

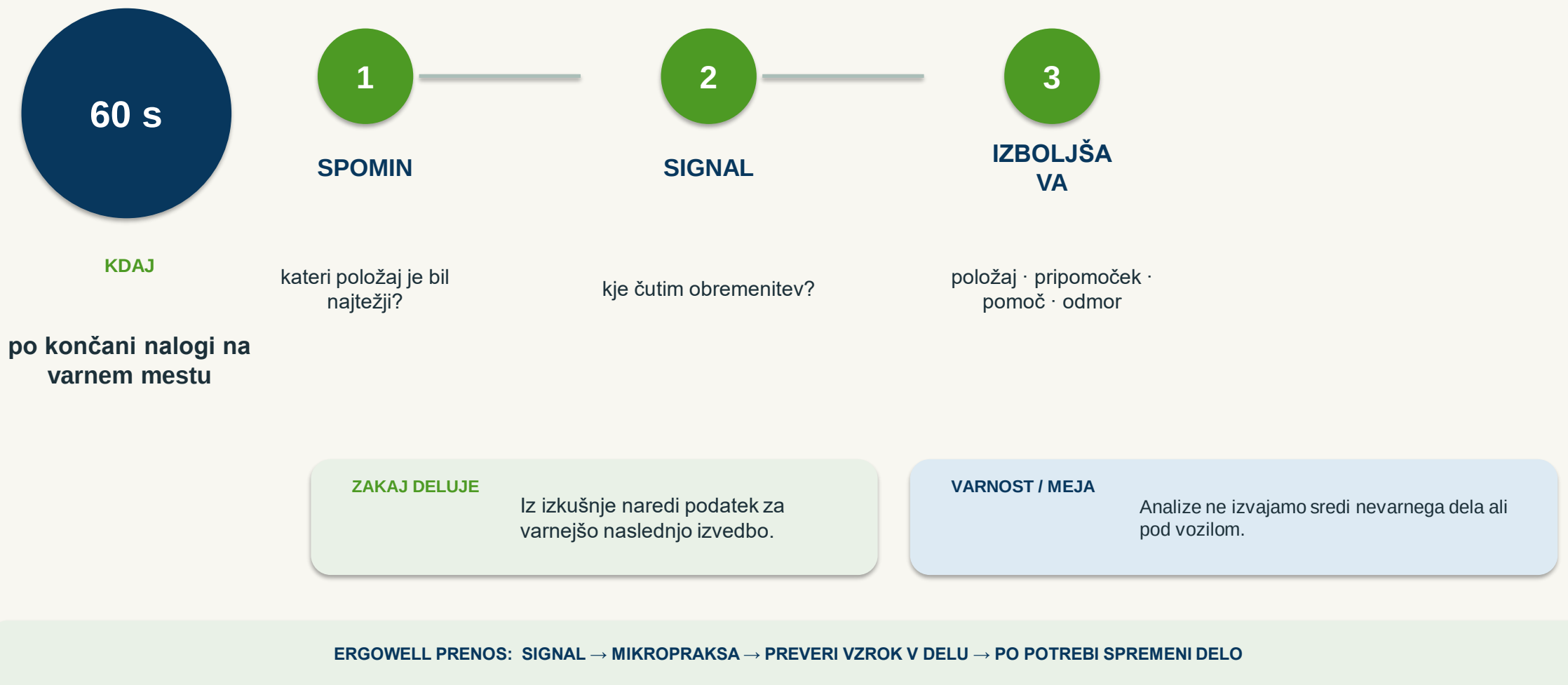
Namera in pozornost se usmerita  
v varno izvedbo.

## VARNOST / MEJA

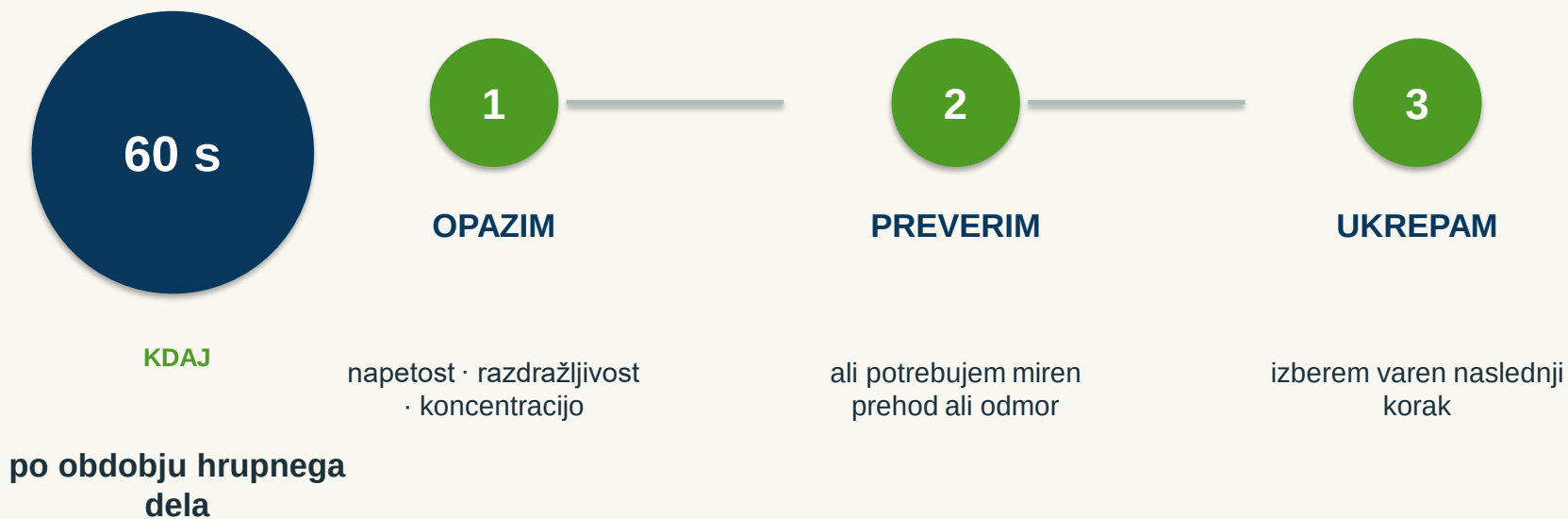
Čuječnost ne sme odvrnati pozornosti od  
tehničnih varnostnih postopkov.

ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO

# Po vozilu: analiza šele potem



# Hrup: kaj naredi z mano?



## ZAKAJ DELUJE

Pomaga prepoznati psihofizični učinek obremenitve.

## VARNOST / MEJA

Ne nadomešča zmanjševanja hrupa ali osebne varovalne opreme.

ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO



# Avtoprevozniki

Čuječnost samo tam, kjer ne odvrtača od varne vožnje.



# Pred odhodom: sem pripravljen?



## ZAKAJ DELUJE

Zgodnji samo-pregled pred vožnjo poveča zavedanje stanja.

## VARNOST / MEJA

Nikoli med vožnjo. Utrujenosti ne 'premagujemo' z mikroprakso.

ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO

# Semafor utrujenosti



KDAJ

na načrtovanem  
varnem postanku



ZELENO

buden in stabilen



RUMENO

utrujenost je opazna



RDEČE

izrazita zaspanost /  
izčrpanost

## ZAKAJ DELUJE

Poimenuje stanje, preden ga  
začnemo racionalizirati.

## VARNOST / MEJA

Rdeče pomeni varen počitek oziroma  
ustrezen varnostni ukrep – ne nadaljevanja  
na silo.

ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO

# 5 čutil na postanku



KDAJ

samo na varnem  
postanku



VIDIM

3 stvari v okolju



SLIŠIM

2 zvoka



ČUTIM

1 telesni stik – stopala ali  
sedež

## ZAKAJ DELUJE

Pozornost se iz toka misli vrne v  
neposredno okolje.

## VARNOST / MEJA

Nikoli med aktivno vožnjo; vaja ni  
nadomestilo za počitek.

ERGOWELL PRENOS: SIGNAL → MIKROPRAKSA → PREVERI VZROK V DELU → PO POTREBI SPREMENI DELO

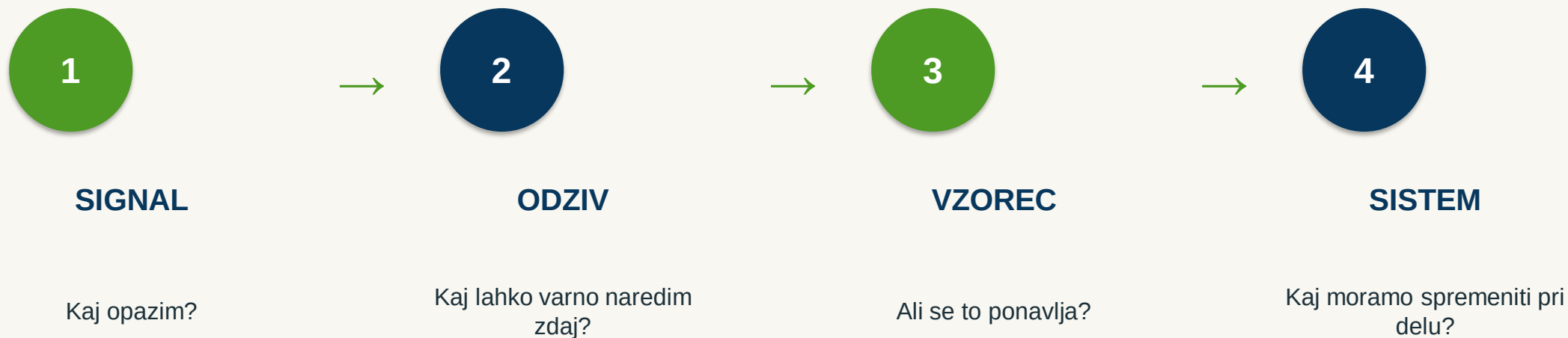


# Od vaje do spremembe dela

Mikropraksa je začetek. ERGOWELL cilj je tudi boljše delovno okolje.



# Signal → odziv → sistem



**Ponavljajoč signal ni samo osebna težava. Je vhodni podatek za izboljšanje dela.**

# Moj osebni protokol

**MOJ ZGODNJI  
SIGNAL**

---

---

**MOJA  
MIKROPRAKSA**

---

---

**MOJ SPROŽILEC**

---

---

**KAJ MORA UREDITI  
DELO?**

---

---

**Dopolnite štiri polja. To je vaš prenos iz delavnice v naslednji delovni dan.**

## Tri stvari, ki jih je vredno odnesti

1

**OPAZI**

prej zaznaj signal

2

**NE PRESODI  
PREHITRO**

ločuj dejstvo od avtomatske  
razlage

3

**IZBERI**

odziv + sprememba dela

**Čuječnost je kakovost pozornosti. ERGOWELL jo poveže z varnostjo, ergonomijo in organizacijo dela.**

**NE GRE ZA TO,  
DA ZAPOSLENI PRENESE VEČ.**

**GRE ZA TO, DA PREJ OPAZI –  
IN DA ORGANIZACIJA PREJ UKREPA.**

**MOJ SIGNAL · MOJ ODZIV · NAŠ SISTEM**

