

# Sastanak sa samim sobom

**MILAN GRKOVIĆ**

Model univerzalne izvrsnosti  
-MUI 2007  
www.portalalfa.com



**KOLUMNA**

## **NIŠTA NIJE ČUDNO, SASTANAK MOŽETE ODRŽATI I SAMI SA SOBOM.**

I što je najvažnije, sastanci sa samim sobom su najvažniji sastanci i imaju apsolutni prioritet održavanja u odnosu na bilo koju vašu drugu aktivnost.

### Definicija

Sastanak sa samim sobom (SSSS) je planirano vrijeme pojedinca koje posvećuje analizi (stanje, potrebne aktivnosti) svojih problematika iz svih područja života.

To je alat koji sustavno omogućava pojedincu da bude učinkovitiji u planiranju, organizaciji i djelovanju u namjeri da postigne željene i planirane ciljeve.

### UPORABA

1. Prema vrsti djelovanja
  - uklanjanje negativnih stanja: kašnjenja, nekvalitetno, nedovoljno, nezadovoljstva, neodgovarajuće trošenje resursa (prekomjerno, premalo),
  - unapređenja (kvalitetnije, više, jeftinije, brže, lakše jednostavnije, cjelovitije, sustavnije, univerzalnije),
  - razvojne aktivnosti.
2. U odnosu na koga?
  - vas,
  - drugih osoba koje su u interakciji s vama (obitelj, suradnici, poslovni partneri, prijatelji, članovi zajednice u kojoj živite i radite).
3. Za područja života (profesionalni život, financije, zdravlje, emocionalni život, intelektualni život, obitelj, društveni život).

### HODOGRAM AKTIVNOSTI

1. Definirajte vrijeme kada ćete održavati sastanke sami sa sobom.
  - Neka to budu stalni termini. Neka to po mogućnosti bude stalno mjesto.
2. Definirajte "dnevni red" (problematike koje ćete analizirati).
  - Neka obvezno jedna točka bude stanje postizanja vašeg najvažnijeg životnog cilja.
3. Tijek sastanka
  - analiza stanja,

Ovdje je posebno važno definirati prisutna negativna stanja. Ako se negativna stanja ne uklone - nema postizanja željenih ciljeva.

- donošenje mjera za uklanjanje negativnih stanja,
  - planiranje novih aktivnosti.
4. Provedba odluka
- Provedite odluke koje ste donijeli na sastanku sa samim sobom bez negativnih stanja.
- Utvrdite listu potrebnih aktivnosti koje trebate napraviti.
  - Prema kriteriju važnosti (prioriteta) odredite redoslijed potrebnih aktivnosti.
  - Za svaku potrebnu aktivnost odredite rok do kada mora biti provedena.

### METODOLOGIJA (NAČIN) RADA

Nemojte da sastanak sa samim sobom bude promišljanje bez zapisivanja. To je onda maštanje koje će rezultirati improvizacijom. Zapisivanje tijeka sastanka može biti:

- ručno (neka to ne bude na papirićima nego zapisivanje u bilježnicu ili na papire koje će biti arhivirani u registratoru ili mapu),
- elektronički (u računalnom programu kojeg odaberete).

### SAVJETI

- Osigurajte da tijekom sastanka ne budete ometani ni na koji način. Obvezno isključite telefon i mobitel.
- Najmanje jednom tjedno planirajte sastanak sa samim sobom.

- Zagovarajte i druge osobe iz svog radnog i životnog okruženja da prakticiraju sastanak sa samim sobom.
- Razmjenjujte iskustva s drugim osobama koje prakticiraju sastanke sa samim sobom.

### CRTICE

- Sastanak sa samim sobom je najvažnija aktivnost bilo kojeg pojedinca.
- Redoviti i sustavni sastanci sa samim sobom su sigurna prepreka improvizacijama.
- Sastanci sa samim sobom su navigacija (određivanje smjera) u našim životima.
- Sastanci sa samim sobom su dobitna kombinacija u igri koja se zove život.
- Ako ne možete osigurati uvjete za redovito održavanje sastanka sa samim sobom, nećete moći činiti ni druge aktivnosti koje su neophodne da dođete do željenih ciljeva.
- Sastanak sa samim sobom nije filozofiranje, meditacija, relaksacija, ... nego sustavan i kontinuiran proces tijekom kojeg utvrđujete stanje i definirate kako dalje (što je sljedeće).
- Sastanak sa samim sobom je praktikum bez kojeg nema postizanja cilja na učinkovit način (uz što manju uporabu resursa).

### PRAKTIKUM

1. Donesite odluku o kontinuiranom odražavanju sastanaka sa samim sobom.
2. Definirajte dinamiku održavanja sastanaka (koliko često?).
3. Odrediti termin za održavanje sastanaka (po mogućnosti isti termin).

*Sastanak sa samim sobom je planirano vrijeme pojedinca koje posvećuje **ANALIZI SVOJIH PROBLEMATIKA IZ SVIH PODRUČJA ŽIVOTA.** To je alat koji sustavno omogućava pojedincu da bude učinkovitiji u planiranju, organizaciji i djelovanju u namjeri da postigne željene i planirane ciljeve*

- Neka sastanak traje najduže 30 minuta.
- Poželjna dinamika održavanja sastanka sa samim sobom je svaki dan. Tada svakodnevni sastanci ne treba da su duži od 15 minuta,
- Na svakom sastanku odredite barem jednu temu kojom ćete analizirati jedno područje u životu: profesionalni, financije, zdravlje, emocionalni, intelektualni, obitelj i društveni život.
- Neka osobe iz vašeg okruženja znaju da imate sastanak sa samim sobom. To će ih obvezati da vas ne ometaju.

4. Odredite dužinu trajanja sastanka. Striktno poštujući planirano trajanje sastanka.
  5. Donesene odluke neka budu strukturirane (cjelovito opisane) i arhivirane.
  6. Barem jednom mjesečno si dajte ocjenu kako "vodite" sastanke sa samim sobom.
  7. Kada god imate priliku i potrebu, unaprijedite metodologiju sastanaka sa samim sobom.
- Sastanci sa samim sobom su proces određivanja pravog i svrhovitog smjera u životu, i bez njih ostaje samo improvizacija s izvjesnim ishodom koji se zove neuspjeh.