



## SASTANAK ČLANOVA LPZ-a

U Požegi je 12.7.2019. održan sastanak članova Lokalnog partnerstva za zapošljavanje Požeško-slavonske županije u prostoru Hrvatske gospodarske komore Županijske komore Požega.

Gospođa Ljiljana Žanetić, psiholog i djelatnica Hrvatskog zavoda za zapošljavanje Područni ured Požega u sklopu sastanka održala je radionicu „STRES – uzroci, suočavanje, obrana i otpornost“.

Sudionici sastanka na radionici su mogli saznati kojim su stresorima izloženi, kolika je jačina stresa, kakav plan dugoročne obrane mogu napraviti kako bi se ublažile posljedice izloženosti stresu te kako, u konačnici, mogu postati otporni na određene stresore u životu.



Gospođa Ljiljana Žanetić ujedno je i pripremila materijale koje je podijelila svim sudionicima sastanka, a kako bi u budućnosti mogli preispitivati svoju otpornost stresu i reagirati u određenim stresnim situacijama.



Sastanak je trajao 3 sata, a sudionici sastanka su bili iznimno zadovoljni pošto se nikada nisu našli u situaciji da analiziraju stresore u svome životu, kako se s njima suočiti te u konačnici kako se u budućnosti obraniti i razviti određenu razinu otpornosti na njih.

## POZITIVNI PSIHOLOŠKI KAPITAL

Velika većina dosadašnjih istraživanja u psihologiji su se odnosila na negativna stanja i pojave (stres na poslu, sagorijevanje, konflikti, nefunkcionalni stavovi, neproduktivna ponašanja) dok su stanja kao što su ljudske snage, optimalno funkcioniranje i uspjeh bili većinom zanemarivani kao predmet istraživanja. Psihologija je većinom bila usmjerena na smanjivanje ljudske patnje dok se zanemarivalo područje koje bi nam pomoglo kako živjeti dobro (što nije isto kao i ne živjeti loše). Većinom je to bilo područje (pre)popularne psihologije, no srećom su se i „ozbiljni“ istraživači počeli baviti istraživanjima ljubavi, optimizma, radosti, hrabrosti, velikodušnosti i sličnima. Otuda i naziv „pozitivna psihologija“.

**Sigmundu Freudu se pripisuje izjava da je praktični cilj psihologije „zamijeniti neurotičnu patnju i bijedu uobičajenom nesrećom“ dok „pozitivni psiholozi“ Seligman i Csikszentmihalyi tvrde da je psihologija naučila kako ljude dovesti od razine -8 do 0, ali ne i kako ih podići do razine +8. (prema Rijavec, Miljković i Brdar, 2008, str. 14)**



Jedan od tih „pozitivnih“ pojmova je i psihološki kapital koji je dosta istraživan u zadnjih desetak godina (u Hrvatskoj vrlo malo, no u svijetu daleko više).

Ako se govori o kapitalu neke tvrtke, prvo što nam pada napamet je njen ekonomski kapital, odnosno ono što tvrtka posjeduje. No, osim ekonomskog postoje još tri vrste kapitala. To su ljudski, socijalni i pozitivni psihološki kapital.



Ljudski kapital čine iskustva, obrazovanje, vještine, znanje i ideje. Socijalni kapital čine odnosi, mreža kontakata i prijatelji, dok pozitivni psihološki kapital čine samoeфикаsnost, nada, optimizam i psihološka otpornost.

Prema istraživačima s ovog područja, dolazi vrijeme kada će se poslodavci trebati više osloniti na psihološki kapital, a smanjiti ovisnost o dosadašnjim tradicionalnim izvorima kapitala.

Psihološki kapital je sržni psihološki faktor koji je u svojoj biti pozitivan te uz ljudski i socijalni kapital vodi ka kompetitivnoj prednosti kroz ulaganje u „ono što jesmo“.

Pozitivni psihološki kapital se sastoji od četiri varijable, a to su *samoefikasnost* (pouzdanje u sebe da će se trud uložen u neku aktivnost isplatiti), *nada* (planiranje načina kako doći do nekog cilja te motivacija za ustrajanje u njima), *optimizam* (pozitivna očekivanja i za sadašnjost i za budućnost) i *psihološka otpornost* (oporavak od teških životnih situacija). Za razliku od osobina ličnosti i nekih drugih osobnih karakteristika, psihološki kapital je uvjetovan situacijski. To znači da se na njegove komponente može lakše djelovati i u poslovnom okruženju, kao i u nekim drugim situacijama (obrazovanje, zdravlje, intimne veze).



Kako je većina istraživanja psihološkog kapitala bila fokusirana na kontekst rada, utvrđeno je kako je on povezan s nekim komponentama posla. Tako osobe koje imaju viši rezultat na mjeri psihološkog kapitala imaju i veće zadovoljstvo poslom i posvećenost poslu, manje izostaju s posla te su općenito bolji radnici. Kako je zadovoljstvo poslom povezano sa zadovoljstvom životom općenito, kroz tu vezu psihološki kapital djeluje i na zadovoljstvo životom. Također, psihološki kapital je povezan i s osjećajem dobrobiti. Zbog svih ovih veza psihološkog kapitala s pozitivnim aspektima posla, čini se vrijednim uvrstiti ga u razne razvojne intervencije.

Pripremila: Anita Savić

## PROJEKT CVJETNA BUDUĆNOST II

U prostoru Hrvatske knjižnice i čitaonice u Pleternici 15.7.2019. su polaznicama edukacija u sklopu projekta „Cvjetna budućnost II“ uručeni certifikati o završenom programu obrazovanju koji obuhvaća osposobljavanja za uzgajivača cvijeća, sakupljača i uzgajivača ljekovitog bilja te edukacije za aranžera/cvjetnog dizajnera i tehnike kompostiranja.

Projekt „Cvjetna budućnost II“ čiji je nositelj Grad Pleternica, a partneri Poduzetnički centar Pleternica d.o.o., HZZ PU Požega, Hrvatsko žensko društvo Pleternica, Pleternički komunalac d.o.o. te Regionalni koordinator razvoja PSŽ, nastao je kao akcijski plan Grada Pleternice kojim se žele povećati kompetencije i zapošljivost nezaposlenih žena na pleterničkom području. Ukupna vrijednost projekta je 984.399,00 kn i financiran je iz Europskog socijalnog fonda u 100-postotnom iznosu.



Uz polaznice obrazovnog projekta Cvjetna budućnost na završnoj konferenciji nazočili su zamjenik gradonačelnice Domagoj Katić, predstavnice Regionalnog koordinатора razvoja Požeško-slavonske županije Panora, predstojnica Hrvatskog zavoda za zapošljavanje Područnog ureda Požega Jasminka Antunović, predsjednica Udruge Hrvatsko žensko društvo Dorotea Valenta te direktorica Poduzetničkog centra Pleternica Marija Šarić. Projekt i dosadašnje aktivnosti predstavila je voditeljica Snježana Markota, a polaznicama je čestitao zamjenik gradonačelnice Domagoj Katić.



Nakon osposobljavanja i edukacija, polaznice su imale praksu u postojećem plateniku, koji je proizašao iz prethodnog projekta, a cvijeće nastalo radom polaznica u plateniku, ukrašava gradske javne površine. Osim navedenih edukacija do kraja projekta će polaznice dodatno pohađati još i online tečaj izrade CV-a, online tečaj traženja posla te proći radionice u svrhu osnaživanja i motiviranja za aktivaciju ulaska na tržište rada.

Tekst preuzet: [slavonski.hr](http://slavonski.hr)



Projekt je sufinancirala Europa iz Europskog socijalnog fonda.

Ovaj newsletter isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za zapošljavanje Područni ured Požega.