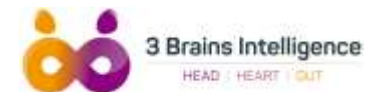




Koji vaš mozak dominira?



Ispunite upitnik! (3')

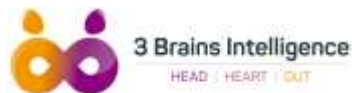


Inteligencija 3 mozga

kao poluga razvoja obiteljske tvrtke

by

Hrvojka Kutle, CPCC PCC & HR professional





Intelekt je glavni!

Većina nas radi i djeluje u ovom dijelu

Nadajući se da ćemo promijeniti ovaj dio

Tijelo je glavno!

(autopilot & autocenzura)



Svjesni um 10%

- Snaga volje
- Kratkoročno pamćenje
- Logično razmišljanje
- Kriičko rasuđivanje

Podsvjesni um 90%

- Vjerovanja
- Emocije
- Navike
- Vrijednosti
- Mašta
- Intuicija
- Dugoročno pamćenje
- Obrambeni mehanizmi



Kako glava nije kralj?

- Možemo li se složiti: odgađanje odluka, akcija, radnji nije korisno?!

Bolje je završavati, donositi odluke, ostvarivati ciljeve i postizati rezultate.

Inače ništa ne bi bilo napravljeno do kraja.

- Možemo li prestati odgađati i završiti poslove s naše 'to-do' liste?

Pretpostavka je DA MOŽEMO, inače ne bismo danas bili ovdje.

- Jesmo li spremni prestati odgađati i početi izvršavati sve svoje odluke?

'Da, želim prestati odgađati i želim napraviti i završiti ono što je započeto.'

- No ipak..

Nešto se dogodi što nadvlada našu želju i volju da obavimo sve što treba.

- Odgađanje **ne dolazi** iz Glave, jer je nelogično! Pretpostavljam.....

Tko ili što je 'u nama' odgovoran i ometa nas u dobrom donošenju odluka?!?





3 Mozga 3 Centra Inteligencije

Glava – kognitivna inteligencija (intelekt)



HEAD BRAIN

Srce – emocionalna i socijalna inteligencija (emocije)



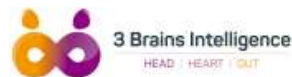
HEART BRAIN

Trbuh – tjelesna inteligencija (instinkti)



GUT BRAIN

Credit to: Christoffel Sneijders &



3 Brains Intelligence
HEAD | HEART | GUT



3Mozga



HEAD BRAIN

- Troši 25% ukupne potrošnje kisika
- Sagorijeva 20% svih kalorija dnevno
- Glavni izvor energije je glukoza koja sagorijeva na cca 12 wata
- Svake sekunde obavlja kompleksne mentalne procese
- Sjedište kognitivne inteligencije



HEART BRAIN

- Ima složenu mrežu živaca dovoljno veliku da se smatra 'mozgom'
- Proizvodi: oksitocin (hormon ljubavi), dopamin (hormon nagrade i motivacije), norepinefrin (opće svrhe da pripremi tijelo i mozak za djelovanje)
- Sjedište emocionalne (& socijalne) inteligencije



GUT BRAIN

- Složena i potpuno funkcionalna živčana mreža, koja sadrži sve vrste neurotransmitera koji su nađeni u mozgu
- Sadrži preko 500 mil neurona i šalje i prima živčane signale kroz torzo/prsa/unutarnje organe
- Sjedište inteligencije preživljavanja, tjelesne inteligencije

3Brains



HEAD BRAIN

SVRHA: razumjeti ZAŠTO,
predvidjeti budućnost

POTREBA: samodostatnost,
neovisnost, biti u pravu

ŽELJA: razdvojiti pravo od krivog

Zašto? Jel ispravno? Kako ja
trebam postupiti?

I need to know!



HEART BRAIN

SVRHA: pripadanje

POTREBA: prihvaćanje,
povezanost s drugima

ŽELJA: harmonija u odnosima

Kako mogu pomoći drugima?

It is about US!



GUT BRAIN

SVRHA: preživljavanje, opstanak

POTREBA: sigurnost, uspjeh

ŽELJA: postizanje rezultata

Koga ili što ja trebam za vlastiti
uspjeh?

Me, Myself & I!



- Naša kultura i odgojno-obrazovni pristup
 - vrednuju znanje
 - razvrstavaju svijet na 'ispravno' i 'neispravno'
 - potiču nas da budemo u 'glavi', a ne tijelu
 - emocije 'nisu poželjne'; predosjećaj nije 'stvaran'
- Otpor promjeni je prirodan čovjeku; kreirani smo za održavanje *homeostaze/homeodinamike* (zadržavanje sadašnjeg stanja uz što manju potrošnju energije)
- U tom otporu promjeni pomažu nam vjerovanja naših mozgova
- Zaštitnici (čuvari naučenog i funkcionalnog) su 'oduvijek' tu; održavaju '*status quo*' u načinu našeg funkcioniranja (reakcija vs. odgovor)



Što naša 3 Mozga vjeruju kad nas štite



HEAD BRAIN

- Ljudi trebaju slijediti pravila. Ako to nije slučaj – treba izvršiti pravdu.
- Nisam dovoljno pametan.
- Ne znam dovoljno.
- Ako je ikako moguće, želim izbjeći mogućnost pogreške.
- Uvijek razmišljam što može poći 'krivo'.
- U životu dobijem najgore.
- Ako nisi u pravu – u krivu si.
- ...



HEART BRAIN

- Imam potrebu da me drugi prihvate/vole.
- Nije dobro izražavati neslaganje ili ljutnju.
- Treba izbjegavati konflikte.
- Nemam konflikte.
- Ne želim razočarati druge.
- Kritika nije dobra i boli.
- Ne osjećam se ugodno kad dobivam komplimente.
- ...



GUT BRAIN

- Emocije i plač su za slabiće.
- Nisam dovoljno dobar.
- Moram imati kontrolu.
- Sretniji sam ako izbjegavam poteškoće u životu.
- Nisam dobar kako ljudi misle. Drugi su bolji.
- Želim da se stvari rade na moj način.
- Moram biti najbolji.
- Često sam žrtva drugih ljudi ili okolnosti.
- Važno je biti bolji od drugih.
- ...



Kako nas naša 3 Mozga 'štite'?



HEAD BRAIN

I need to know!

Moram znati sve!

- Perfekcionizam
- Istjerivanje pravde
- Pesimizam ('realisti')
- Negativnost
- Analiza-paraliza
- Neprihvatanje emocija
- Osuđivanje
- Odgađanje odluke zbog nedovoljno informacija
- Autocenzura



HEART BRAIN

It is about US!

Moram ostati povezan!

- Konformizam
- Samokritičnost
- Uloga žrtve
- Izbjegavanje konflikata (pasivnost)
- Ne znati reći NE
- Ne postavljanje granica
- Ravnodušnost
- Želja da svima ugodimo



GUT BRAIN

Me, Myself & I!

Moram biti uspješan!

- Ostanak u zoni ugone (ugađanje)
- Kontrola
- Multi-tasking
- Akcija, akcija (impulzivnost)
- Autopilot, navike
- Ogovaranje
- Odgađanje zbog potrebe za kontrolom ili straha od neuspjeha
- Ljutnja i bijes



Odluke...



Vodimo se logikom,
analizom i 'zdravim
razumom'.

Pristupamo izazovu hladno
i distancirano.

Zanemarujemo emocije i
instinkt.



Pretjerano smo emotivni i
izbjegavamo teške odluke.

Gubimo autoritet i nerealno
planiramo.

Iz straha da ne povrijedimo
ljude, odgađamo promjene.



Odluke donosimo
impulzivno, bez dovoljno
analize i strategije.

Skloni smo riskirati bez
potrebe i argumenta.

'Nemamo vremena'
promišljati o dugoročnim
posljedicama.



Odluke...





Kad jedan mozak dominira u okruženju u kojem su važni ...



Raznolikost i harmonija u odnosima

- Povezanost i harmonija u odnosima
- Održivost i sigurnost...
 - Želja za zaštitom 'našeg' tjera nas na impulzivno djelovanje (akcija).
 - Strah doživljavamo kao slabost.
 - Ovisnost o drugima smatramo neuspjehom.
 - Neuspjeh nije opcija.

I drugi nas mogu doživjeti kao:

- Tvrdoglave
- Nametljive
- Da djelujemo bez promišljanja (ishitreno)



Naš razvoj je...



ZNATIŽELJA

- Pokazati emocije
- Dozvoliti si ranjivost
- Prihvatiti da smo svi u pravu - djelomično



SUOSJEĆANJE

- Postaviti granice
- Reći 'ne' kad je potrebno
- Prihvatiti da staviti sebi masku prvo ne znači biti loš



POVJERENJE

- Ne reagirati, već odgovarati
- Usporiti i ići s drugima
- Prihvatiti da tražiti pomoć od drugih nije slabost



Kad su naša 3 Mozga....

*... povezana,
svijet izgleda normalno i mirno – s malo stresa.*



Hvala Vam na pažnji!

Hrvojka ❤️

... nepovezana – osjećamo stres!