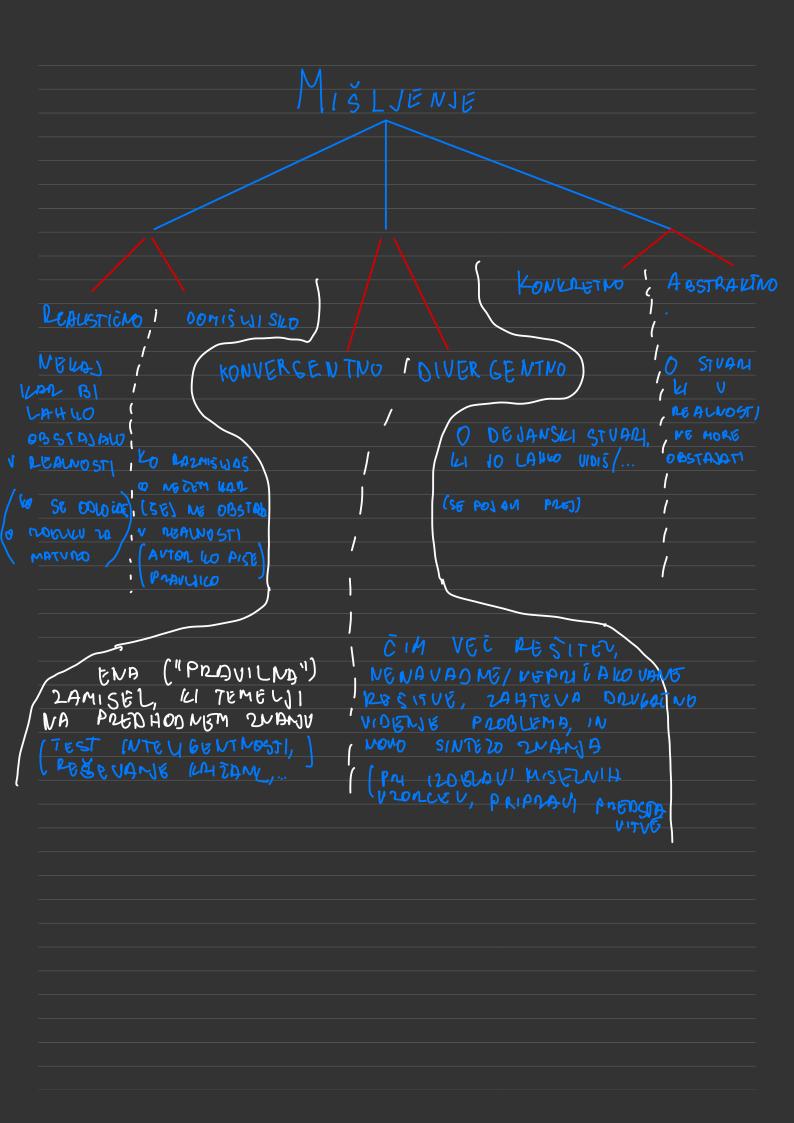
# **PSIHOLOGIJA**



V STUARY AL NOST	
▲ ONIGIN ALNOST	
* PEKAJ NOVERO - SE NE VIDENCCA	tousto oubovite,
	0004 Light od Problema,
▲ U STRE 2NOST	
"NEKAJ LAL VET NEZO OLOU ŠŪI V AM	
· UPORABNOST (NE SMEMO MISLITI SAMO I	
USTVARJALNOST = VPORABNOST + ORI	GINATINGS!
V PLUVI NA USTUANA ALMOST:	
- DIVERBENTAU MISWYMJE:	
PLUENTVOST — HTLO VAVAJANJE ŠTEVI	ILANB INET
* FLEESIBILNOST - HITMO NAVAJAME 2810	
- PREDZNANJE, PREDHODNE 12KU SNJE	
- O KOLJE	
P	
FIRSACIJA METODE: NOVE PROBUSME REŠU METODAM, LI SMO JIA Ž	16 mo 2 NEUSTREZNIMI 66 "OOKRIU" (SPO2NAU)
FIKSACIJA FUNKCIJE: OVIRA NAS PEZNAME O UP	ORABY PARDMETTA ( CAL 100 LAT COUNTE 24 SOURBEILE)
Osebur Lastnosti ustuaryalnia yvoi:	
- AUTO MO M NOST	
- POZITIVNA BANDADOBA	
-NOTEANIA MOTIVACIJA [!]	

#### CUSTUB

PROCESI, LA IZZAZAJO VLEDNOTENJE ZUVANIEGA SVETA

IMA OBJEKT V KATBRELA JE USMERDENO

#### LOMPONENTE EVSTEV:

- 1. SUBJEKTIVNO DO ZIVLJANJE: NEZEN SEM, VESEL SEM
- 2. KOGNITIVNA OCENA: PRIPIS POMENA, PONEMBNOST SITUALISE,
  26001 SE [2]EMNO HITRO IN AUTOMOTIČNO
  (NPR. UČITELJ JE BIL PRISTRANSKI, DOBIL SEM VIŠJO KAZEN
  IMT SOSOLEL
- 3. FIZIOLOSILO UZAVAJEME: PIZIOLOSILE SPAEMEMBE (POA: HITREISE

  BOLJ GLOMOKO DIHAMIE, PORDECEN DAMAZ, GLASNEJ SE (TIZJE GOVOR 1EME)
- 4. CUST VEN 122AZ GPREMENGE VEDEMA (aroo poblede), STISNOS POBST,...

A F EKTI	RAZPOWIEMA
LATEOTIL AJNO HOČNO	0016078AJNO 5 1840
ōu stvo	00 12 03
Maysan Nood Nen Nedenen	TUONISO BUSTUEMO PODLAGO NO FI VIJANIA IN VEDENJA

TEMBUNA	LOMPLEKSNA
STRAH, JEZA, VESELJE, GNUS, PARSENEË ENJE, ŽALOST	LIUBEZEN, SO URASTUO, POMOS, 20 VIST,
	SO MAUČENA
UM VELZBLNB, PRIROJENA	FOJAVIJO SE KASKEJE V RAZVOJU
PRILA GOOTVENA FUNKCIJA:	
PRILAGAJANJE OKOLIŠČINAM	

(v 5	y NEND 2	relost			
٦. ١	USTR & ZNO	ST ČV:	otev o	couş (1 MA)	"
۲.	URAVNAVA	ರ ಶ ೮ ೧೯	CIVL JANI	<b>₽</b>	
	( kea	71 JE Moluo	0 POSE ČLAL	2062816, 00 LVC1	NE RAZBIVES
3.	LAZNOUR	ZTNA EVS	TVB		

# MOTIVACIJA

PROCES SPOOBUJANJA DEJAURO STI, DA MOSE ĈFRO CILJ

- MOTIVACIJA POTISKANA POTREBE NAS SPODBUJOLO K
- ▶ MOTI VALIDA PEL UL ACMOSTI IZBIRANO DOSEGLII VE CILJE, LU JIF ĈETIMO 10 yoti

POTREBA- STANJE NERAUNOVESJA V BREAM ZMU

CILI - PREDMETI/SITUACIJE, LI NASO PETREBO ZADOVOCJU JEJO
ŽECJĄ- PREDSTAVA O CILJU

MOTIU - DO ŽI VETO POTRESO VSMERJEMA K ALJU, OD KATELEGO PU CAKUJEM, DA NO ZADOUDLIL NASO POTRESO

FIX OLD 5 KE POTREBE-POTREBA PO HHAN, VOOI, ...

PSIHOSOCIALNE POTRESSE- POTRESSE PO S POSTOVAMU, LEPOTI, PRIPAD NOSTI

MASLOWA HIEFARHIJA POTRES:

SAMOAKTVALLZACIJA

ESTETSLE POTREDE VISJE POTREBE

(2MANS) HAZHEVANIG,..)

POTREDA PO SPOSTOVANO

POTILEBA PO LJUBEZM IN PADMOSTI

JSNOVNE POTREBE

POTREBA PO VABNOSTI

FIZIOLO 3 KE POTREBE

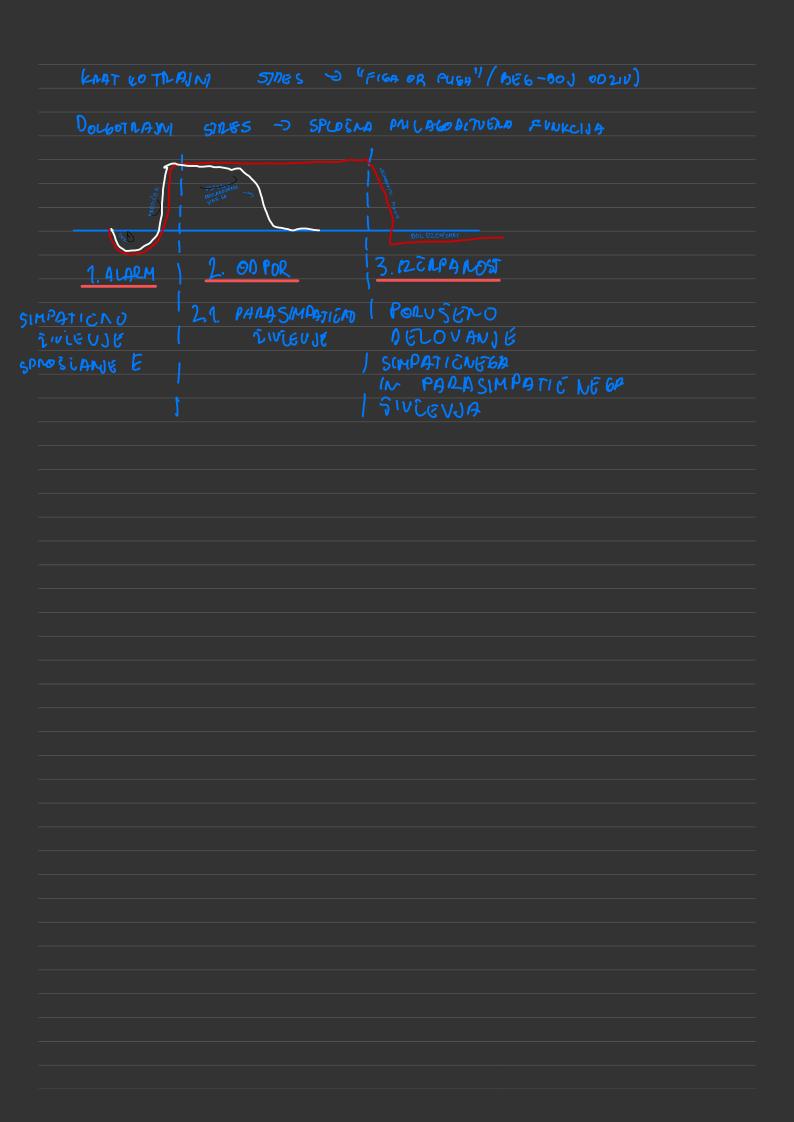
POMANULJI VOST! NI VED NO RES (LOCNITIVAD POTILETA), ELIUM
VEZADOVOLJEM ROTREGI DO VERMOSTI

FRUSTIGE ISA DOTIVIJANIE OUINB PM BOSEGANIU CILJO

## KONFLIKTI:

- LINGLIENT OSEME, VENDAR SI LARADI STRA KU PO
  ZAVRRITVI IVI UPAL POLUONITI

DOGNO JEDJO IN 2014-VO 74 NE TAKO OKUSKO.



# O SEBNOSTMA CUR STOGT

LOU CINA STUBSA, LI 10 VATLO OSEBA PRENESE BUEZ NEBATIUNIIA

122 VANOST	ANGA ZI RANDST 2AVLETOST OU	VADZOR
1221/ BU GROINIA	VDAN OST	NOTRAMI / ZUNDNIT
- CE STRES JEMLJEMO LOT 1221V SE 2 MIM LAZIE SPO PADEMO		- CE STUANI MSD ODUISNE OD NAS DE S SPLESOM TETJE SPOPNIJEMAMO

#### NAUČENA NEMDČ: PREPRIČAME, DA VS NAPORI VODIJO E NE USPEHU

O SEINE 2 VISOLO OSEB NOSTINO EVASTOSTIO:

- · SPREMEMBE -> 1221V, PALO-ENOST LA RAZVOJ IN OSEBNOSTNO RAST
- · 2 AUZETO, ALBAZIPAVO SE LOTIJO VALOG ZA DOSEGANJE
- · IMAJO OBĆVICK LASTUCIA NADZOLA
- · VIÈTA TOLERANCA LA FRUSTRACIJE

### · VIS JA ODPORNOST NA POSLEDICE STRESA

# NEKONSTRUKTIVNO SPOPRIJE MAMBE S STRESOM · LEZA DO VOWE UP ME POTHED (10 KTRMA, LOPUTAME 2 VILATI, CEPETAME ...)

P		
101	RAVA	TESTA

16
La
3 b
4a
5 ሬ
6 SOCIALHA OVIRA
5 SOCIALMA OVIRA  T  8 ALARM ODPOR 12:RPANOST  9 A DIVERCENTION
8 ALARM ODPOR 126RPANOST
b konvergentm/reausticno/
C KOUNG LGE MTM / ABSTRAKT NO/REAU STIGHD
10 a razvolust + kompleks no st Evster
PAZLIEN' ON FOVORI
19 a Kompleksur Eustur
Ь
12 SKRAJSPINE 2600BE, 2600BE POSTAJE BOLJ KONTENCIONALNA
13
14 PADOVEDMST, UZTRAJMS, 4 SAMOPODOBA 15
11
16 utembe
POTREDA PO VALLOST
NASOCH የሀላማ ለች

# DAMIJAN: PREDSTAVITEV

## POMEN TAKOJSNEGA IN ZAPOZNEZEGA

ZADOVOLJSTVA

Zadovoljsto > prijeten odzil

→ TAKOJŠNJE ZADOVOLJSTVO

> ZAPOZNELO ZADOVOLJSTVO

Freudovska

psihvanalize

mielo užitka

načele realnost

VPLIVI NA ZADOVOLJEVANJE POTREB Grazpoloženje, osebnostna čvrstost, našel viednoke, motoje, domini /delovno oletje

- -dopanine (letox > POSTRANJE UN USE TEH MOCOGIER ÈVILJENJA
- ~ MEDITACIJA
- VREDNOTE
- CILVI MANSI DOSE EN IVI CILVI
- VZYANE V MOCEJU
- delijte <u>užitne</u> dejavnosti

MARSHMALLOW TES

# NACINI SPOPRIJEMANJA S STRESOM

