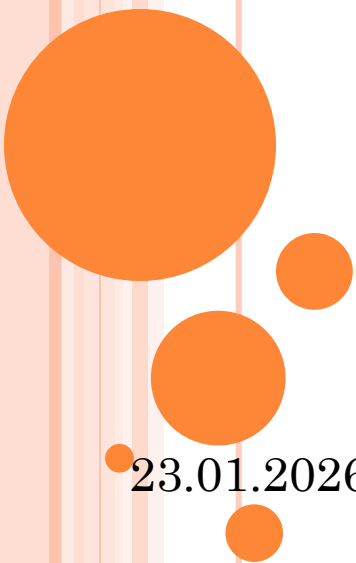


MIR NA RADNOM MJESTU: KAKO PREPOZNATI TOKSIČNA PONAŠANJA?



23.01.2026

Refija Butković dipl.defektolog-
oligofrenolog

CILJ: STVORITI SIGURAN I OTVOREN PROSTOR

- Pravila:
 - Slušamo jedni druge
 - Ne prekidamo
 - Govorimo iz svog iskustva
 - Poštujemo različita mišljenja
 - Ono što se dijeli ovdje, ostaje ovdje



VJEŽBA

- Lagano opuštanje: metafora prazne čaše
- Pitanje za sudionike: "Šta za mene znači mir?"



U MEĐULJUDSKIM ODNOSIMA POSTOJE DVA OSNOVNA OBRASCA PONAŠANJA:MIRNI (ZDRAVI) I TOKSIČNI.

Definicija mira

- Šta je mir? (spoljašnji / unutrašnji)

Mir na radnom mjestu nije odsutnost konflikta.

Mir je prisutnost:

- zdravih načina komunikacije
- jasnih granica
- odnosa koji podržavaju ljude, čak i kad se pojave izazovi



○ U takvim odnosima ljudi **ne odustaju jedni od drugih**, već zajedno traže rješenja i pomažu si da lakše prođu kroz teškoće.

- **Spoljašnji mir je stanje odsustva sukoba, nasilja i otvorenih tenzija u spoljašnjem svetu — između ljudi, grupa, društava ili država.**

On se vidi kroz stabilnost, bezbjednost, zakone, dogovore i društveni red.

- **Unutrašnji mir je stanje psihičke, emocionalne i duhovne ravnoteže unutar pojedinca.**

To je osećaj smirenosti, prihvatanja i stabilnosti — bez obzira na to šta se dešava spolja.



ZAŠTO JE MIR VAŽAN NA RANDOM MJESTU:

- Mir je važan jer nam donosi sigurnost, smanjuje stres i omogućava da živimo, radimo i učimo bez straha.
- Pomaže ljudima da se bolje slažu, rješavaju probleme mirno i imaju kvalitetniji, sretniji život.



ŠTA JE TOKSIČNO PONAŠANJE?

- **Definicija:** Toksično ponašanje je način ponašanja koji šteti drugima ili sebi kroz negativnost, manipulaciju, vrijeđanje ili stalno stvaranje konflikata..

- **Toksična ponašanja:**

- Kontrola i manipulacija
- Omalovažavanje i vrijeđanje
- Pasivna agresija
- Ignoriranje osjećaja druge osobe

Cilj: često nije rješenje problema, nego moć i dominacija.

Posljedica: emocionalno iscrpljuje



- **TOKSIČNOST NIJE JEDNA GREŠKA — TO JE OBRAZAC PONAŠANJA.**

- **Praktična vežba (10 min):**

- Parovima dajte zadatak: “Podjelite kratko iskustvo gdje ste doživjeli toksično ponašanje.”



MIRNA (ZDRAVA) PONAŠANJA

- Aktivno slušanje
- Poštivanje granica
- Iskreno izražavanje osjećaja
- Traženje rješenja bez napadanja

Cilj: razumijevanje, sigurnost, saradnja

Poređenje:

- **Toksično** → strah i napetost
- **Mirno** → povjerenje i povezanost



NAJČEŠĆA TOKSIČNA PONAŠANJA

- Oblici: pasivna agresija, gaslighting, krivnja, mikro-ponižavanje, prebacivanje odgovornosti

Taktika	Kako izgleda
Pasivna agresija	„Ma ne, sve je u redu...” (<i>rečeno hladnim tonom dok osoba očito ljuta ignoriše drugu</i>).
Gaslighting(psihološka manipulacija)	“To nikad nisam rekao”, “Krivo si shvatio”
Okrivljavanje	“Da si ti bio bolji, ne bi se ovo dogodilo”
Umanjivanje	“Preosjetljiv si”, “To nije ništa”
Manipulacija autoritetom	“Ja sam ti šef, ne raspravljaj”



ZLATNO PRAVILO MIRA

- “Ne moraš dokazivati da si u pravu da bi zaslužio poštovanje.”
- Toksični ljudi žele: emociju, odbranu, haos
- Ti im daješ: smirenost, činjenice, granice → razoružavanje



Toksično	Mirno
kritika	povratna informacija
kontrola	povjerenje
sarkazam	jasnoća
ogovaranje	otvoren razgovor
izolacija	uključivanje



KAKO PREPOZNATI TOKSIČNO PONAŠANJE

1. Osećanja: stres, nelagoda, krivica.
2. Obrasci: ponavljanje problema u odnosima.
3. Granice: poštovanje ili ignorisanje.



TEHNIKA: STOP-UDAHNI-RECI



SCENARIJ



KAKO ZAŠTITITI GRANICE

- **Primijeti** – prepoznavaj što te uznemirava.
- **Imenuj** – jasno definiraj svoju granicu.
- **Izreci** – mirno i jasno izrazi svoj zahtjev.
- **Ponovi** – ako se granica krši, ponovi zahtjev.
- **Zatraži podršku** – po potrebi uključi podršku



TEHNIKE ZA SMIRENOST I FOKUS

- **Mikropauze** – kratki odmori pomažu tijelu i umu da se oporave.
- **Tehnike disanja** – svjesno disanje smanjuje stres i vraća fokus.
- **Prioriteti** – fokusiranje na važne zadatke smanjuje preopterećenost.
- **Jasna komunikacija** – konkretno izražavanje sprječava nesporazume.
- **Mali sedmični ciljevi mira** – realni ciljevi pomažu održati osjećaj kontrole i smirenosti



JEDNOSTAVNI KORACI ZA MIR NA POSLU

Komunikacija – jedan korak za jasnije i mirnije razgovore.

- **Odnosi** – jedan korak za jačanje pozitivnih veza.
- **Granica** – jedna granica za zaštitu svog vremena i mira.
- **Tehnika smirenja** – jedna metoda za brzo opuštanje.
- **Navika za kulturu mira** – jedna mala svakodnevna praksa za mir.



PSIHOLOŠKA SIGURNOST NA POSLU

- Otvoreno govorimo bez straha od posljedica.
- Priznajemo pogreške bez straha od poniženja.
- Naše mišljenje i doprinos vrijede i imaju značaj.
- Sukobi i nesuglasice rješavamo mirno i konstruktivno.



Sažetak:

Mir zavisi od unutrašnje stabilnosti i zdravih odnosa.

Prepoznavanje i reakcija na toksično ponašanje ključ su očuvanja mira.

Zaključak: Bez psihološke sigurnosti tim ne može imati mir i skladan rad.



○ Savjeti:

- Vježbajte introspektivno razmišljanje. Misli se na **svjesno osmatranje i analiziranje sopstvenih misli, osjećanja, motiva i ponašanja**. Ukratko, introspektivno razmišljanje znači „okretanje ka unutra“ da biste bolje razumjeli sebe.
- Postavljajte granice i praktikujte samoprihvatanje.
- Birajte odnose koji podržavaju mir i rast.



○ Poruke sebi:

- Čuvam svoj mir jednako pažljivo kao i svoje odnose — jer pravi odnosi nikada ne traže da izgubiš sebe da bi ih sačuvao.“
- Biram svoj mir i poštovanje. Zaslužujem odnose u kojima ne moram da se smanjujem da bih bio/bila prihvaćen/a.“
- „Postavljam zdrave granice bez krivice. Ljudi koji me poštuju, poštovaće i moje granice.“
- „Otpustam sve što me iscrpljuje. U mom životu ima mjesta samo za odnose koji me hrane, a ne troše.“