

SNYDERS TEORIJA UPANJA

Ta članek obravnava Snyderjevo teorijo upanja in kako vam lahko pomaga doseči cilje. Prav tako raziskuje strategije, ki jih lahko uporabite za pozitiven pristop, ko se odnosi med zaposlenimi zaostrijo. Upanje je naše prepričanje, da lahko prihodnost spremenimo na bolje ali dosežemo želeni cilj. To je tisto, kar nas vodi naprej, ko postane težje in nam pomaga, da se »vrnemo na konja«, ko pademo.

Teorija upanja trdi, da obstajajo **tri glavne stvari**, ki sestavljajo upanje:

Cilji - Pristop k življenju na ciljno usmerjen način.

Pot - iskanje različnih načinov za doseg ciljev.

Agencija - Prepričanje, da lahko spodbudite spremembe in dosežete te cilje.

Snyder je obetavne mislece označil za ljudi, ki so sposobni postaviti jasne cilje, si zamisliti več izvedljivih poti do teh ciljev in vztrajati, tudi ko jih ovirajo težave. S teorijo upanja lahko svojim ljudem pomagata najbolje izkoristiti priložnosti, uporabiti svoje talente ter si močno prizadevajo za cilje.

V naslednjih razdelkih bomo podrobno preučili vsaj tri elemente teorije upanja in raziskali strategije, ki jih lahko uporabite za pomoč ljudem pri doseganju njihovih ciljev.

1. korak: Spodbujanje ciljno usmerjenega razmišljanja

Cilji in ciljno usmerjeno razmišljanje so temelji teorije upanja. Cilji so lahko dolgoročni ali kratkoročni. To so lahko izjave, kot je "Želim napredovanje".

Oglejte si naš blog »Ustvari svoj uspeh: postavljanje ciljev«

Razmislite o svojih ciljih. Ali so dosegljivi, ali so izziv? Uporabite tehniko SMART za določitev ciljev, ki so specifični, merljivi, dosegljivi, ustrezni in časovno omejeni.

2. korak: Iskanje poti do dosežka

"Razmišljanje na poti" se nanaša na vaše prepričanje, da lahko najdete uporabno pot do svojih ciljev. Bolj ustvarjalni in odločni boste pri iskanju poti, več upanja boste imeli. Če vam kaj prepreči, najdete drugo pot! Najprej si oglejte cilj, na katerem bi radi delovali. Kaj bi bilo potrebno, da se ta vizija spremeni v resničnost? Sestavite seznam korakov, ki jih morate izvesti, da se to zgodi.

3. korak: Spodbudna sprememba

"Agencija" je vaše vztrajno prepričanje, da bodo poti, ki ste jih opredelili, sčasoma pripeljale do želenega cilja, če se boste nenehno gibali po njih.

Razmišljanje agencije je še posebej pomembno, ko pot, na kateri ste, postane blokirana. Daje vam prožnost in pripravljenost za prehod na drugačno, uspešnejšo pot.

Vzemite si čas, da razvijete dobre navade, ki vam bodo omogočile nadaljnje napredovanje. Na primer, morda boste morali vstati prej, da boste imeli čas za tečaj učenja na daljavo ali pa bi lahko prenehali gledati televizijo, da bi si dodatno pridobili kondicijo. Dajte svojim najpomembnejšim ciljem čas, ki ga potrebujejo, tako da v svojem urniku blokirate nepotrebne reči.