

24. 2. 2025

Psihološka odpornost podjetnikov

Podjetništvo je polno izzivov, negotovosti in tveganj. Psihološka odpornost podjetnikov je lastnost, ki jim omogoča, da se učinkovito soočajo s pritiski, neuspehi in neprijetnimi situacijami, ne da bi ob tem izgubili motivacijo ali voljo do dela. Gre za sposobnost prilagajanja in hitrega okrevanja po neuspehih, kar je bistveno za dolgoročni uspeh in trajnost podjetja.

Kaj je psihološka odpornost?

Psihološka odpornost je sposobnost posameznika, da se sooča s stresom, krizami in pritiski ter iz njih izhaja močnejši. Podjetniki, ki imajo visoko stopnjo psihološke odpornosti, so sposobni učinkoviteje reševati probleme, ohranjati pozitivno naravnost in se hitreje prilagoditi spremembam na trgu. Ta lastnost je ključna za obvladovanje hitrih sprememb v poslovnem okolju, saj omogoča podjetnikom, da ostanejo osredotočeni in produktivni kljub zunanjim motnjam.

Ključni elementi psihološke odpornosti

Psihološka odpornost podjetnikov temelji na več medsebojno povezanih elementih:

1. **Samozavedanje** – Razumevanje lastnih čustev, misli in reakcij na stres pomaga podjetniku bolje obvladovati izzive.
2. **Samoregulacija** – Sposobnost nadzora nad svojimi reakcijami, obvladovanje impulzov in ohranjanje mirnosti v kriznih situacijah.
3. **Notranja motivacija** – Podjetniki z visoko stopnjo notranje motivacije so bolj vztrajni in lažje premagujejo ovire.
4. **Socialna podpora** – Močna socialna mreža, vključno z mentorji, sodelavci in družino, pomaga podjetniku pri soočanju z izzivi.

5. **Optimizem** – Pozitiven pogled na svet in prepričanje, da je vsaka ovira priložnost za rast in učenje.
6. **Fleksibilnost** – Prilagodljivost novim razmeram in hitra sposobnost sprejemanja sprememb ter realno postavljanje ciljev.

Dejavniki, ki vplivajo na psihološko odpornost

Na psihološko odpornost podjetnikov vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki. Notranji dejavniki vključujejo osebnostne lastnosti, sposobnost učenja iz neuspehov, postavljanje realnih ciljev in obvladovanje stresa. Zunanji dejavniki pa zajemajo podporno okolje, dostop do mentorjev in kakovost poslovnih virov.

Pomen psihološke odpornosti v podjetništvu

Podjetništvo se velikokrat enači z vrhunskim športom. V obeh primerih je potrebno vložiti veliko količino systemskega dela, rezultat tega pa je doseganje zastavljenih ciljev. Na obeh področjih je prisotnih veliko fizičnih in psihičnih stresorjev, ki jim je treba za dolgoročni uspeh uspešno kljubovati na dnevni bazi.

Psihološka odpornost je v podjetništvu izjemno pomembna, saj omogoča podjetnikom, da:

- se lažje soočajo s tveganji in negotovostjo;
- ohranjajo dolgoročno vizijo in ne obupajo ob prvih neuspehih;
- sprejemajo hitre in premišljene odločitve;
- iz neuspehov izhajajo z novim znanjem in izboljšanimi strategijami.

Raziskave kažejo, da podjetniki z visoko stopnjo psihološke odpornosti poročajo o večjem zadovoljstvu pri delu, boljši delovni učinkovitosti ter večji sposobnosti obvladovanja stresa in pritiska. V nasprotnem primeru pa lahko negativna predstava o sebi, negativen odnos do samega dela, čustvena izčrpanost ter občutek neučinkovitosti pripeljejo do vse bolj razširjenega sindroma telesne in duševne izčrpanosti ali bolje poznane »izgorelosti«.

Strategije za krepitev psihološke odpornosti

Podjetniki lahko svojo odpornost krepijo na več načinov:

- **Redna telesna aktivnost in skrb za zdravje** – redna telesna aktivnost, dovolj spanca in zdrava prehrana pozitivno vplivata na duševno zdravje in zmanjšujeta stres.
- **Učinkovito upravljanje s časom** – s tem se izognemo preobremenjenosti s preveč opravili. Postaviti si je potrebno realne cilje ter si vzeti dovolj časa za počitek in sprostitev.
- **Prakticiranje sprostitvenih tehnik** – meditacija, joga, dihalne vaje in druge sprostitvene tehnike so zelo učinkoviti načini pri zmanjševanju fiziološkega odziva na stres in krepitev notranje stabilnosti.
- **Razvoj močne socialne mreže** – podjetniki, ki imajo podporno okolje (družina, prijatelji), se lažje soočajo z izzivi. Pomembno je tudi, da si dovolimo prositi za pomoč ter si v primeru večjih težav znati poiskati strokovno pomoč.
- **Pozitiven pogled na neuspeh** – neuspeh naj bo priložnost za učenje in ne razlog za obup.
- **Postavljanje realnih ciljev** – določanje jasnih, dosegljivih ciljev pomaga ohranjati motivacijo in občutek napredka.
- **Sprejemanje sprememb kot priložnost** – podjetniki, ki vidijo spremembe kot priložnost za rast, so bolj prilagodljivi in odporni na zunanje vplive.

Psihološka odpornost je ključna lastnost uspešnih podjetnikov. Gre za sposobnost soočanja z izzivi, učenja iz neuspehov in prilagajanja na spremembe v poslovnem svetu. Vsak podjetnik lahko z določenimi strategijami izboljša svojo odpornost, kar mu omogoča večjo učinkovitost, zadovoljstvo in dolgoročni uspeh. Zavedanje o pomembnosti duševne odpornosti je prvi korak k njeni kreptvi in trajnostni podjetniški poti.

Literatura in viri:

<https://sensa.metropolitan.si/terapevti-svetujejo/psiholoska-odpornost-ko-nas-zivljenje-spravi-na-kolena-odporni-najdejo-nacin-da-se-poberejo/>

<https://nijz.si/video/24208/>

<https://poduzetnik.biz/produktivnost/psiholoska-otpornost-poduzetnika-ukljucuje-ova-dva-elementa/>

<https://www.mojpsihoterapevt.si/clanek/Odpornost-na-stres/id/378>

<https://vizita.si/rubrika/dusevnost/psiholoska-odpornost.html>

<https://medicofit.si/trening-je-kljucna-rutina-v-svetu-elitnega-podjetnistva-in-posla/>

<https://sites.google.com/view/psiholoska-odpornost/domov>

Urška Mikuž, podjetniška mentorica

Inkubator d.o.o. Sežana

