

AKTIVACIJA CELOSTNEGA POTENCIALA

Pogosto slišimo, da ljudje želijo postati **najboljša verzija samega sebe**. Vendar tu se pojavi vprašanje, kdaj vemo, da to postanemo? Se morda kdaj obremenjujemo, da bi bili še boljši, da nam ravno ta stres zmanjšuje naše možnosti za doseg polnega potenciala? V ta namen sem razvila formulo, ki izračuna vaš celostni potencial in razkrije, kje imate še **priložnosti za izboljšavo** in kje ste že zelo dobra verzija samega sebe 😊.

ACP analiza je tudi pomoč organizacijam, da bolje definirajo področja, ki jim je potrebno posvetiti posebno pozornost pri usposabljanjih, da se **aktivira celostni potencial zaposlenih**. Še posebej je izvrstna **osnova za letni razgovor**. V primerjavi z drugimi je analiza ACP je splošne narave, zato je primerna za **raznolika delovna okolja** (tako storitvena kot proizvodnja) in **vse hierarhične ravni**.

 **Formula za aktivacijo celostnega potenciala posameznika:**

$$ACP = (V + K + P)^S \cdot (1 - R)$$

Legenda (pomen posameznih komponent):

- **ACP** = Aktivacija celostnega potencial posameznika
- **V** = Jasnost osebnih vrednot
- **K** = Kakovost komunikacije (s seboj in z drugimi)
- **P** = Počutje in psihofizično stanje
- **S** = Stopnja samoučinkovitosti (self-efficacy)
- **R** = Raven stresa (nezavednega ali kroničnega), ki zmanjšuje delovanje

Vsebinsko ozadje formule

Vrednote, komunikacija in počutje so **temeljne komponente**, ki skupaj gradijo "emocionalno infrastrukturo" posameznika. Ko to **dvignemo na potenco samoučinkovitosti**, dobimo moč njihovega izraza – saj ljudje z večjo vero v svoj vpliv, ta elemente bolje živijo. Vse to pa je pomnoženo z $(1 - R)$, kjer stres kot motnja in upočasnjevalec znižuje izkoristek vseh prej omenjenih komponent. Formula temelji na mojem doktorskem študiju in 20-letnih izkušanj iz prakse na področju razvoja posameznika in HRM praks.

Zakaj je to uporabno?

- **Za posameznika:** vidi, kje ima moč, kje izgublja energijo.
- **Za coach-a/mentorja:** hitro oceni področja za poglobitev.
- **Za HR/organizacije:** uporabi kot model za program podpore zaposlenim.
- **Za vsakdanjo prakso:** povezuje ključne tematike – vrednote, komunikacijo, počutje, stres.

Kako številčimo komponente?

Spremenljivke V, K in P ocenimo na lestvici od 0 do 10, S na lestvici od 1-3 in R med 0 in 1.

Simbol	Element	Ocena	Kako jo ocenimo?
V	Jasnost osebnih vrednot	0–10	Samoocena / kartice vrednot / refleksija
K	Kakovost komunikacije	0–10	Samoocena / vprašalnik komunikacijskih navad
P	Počutje (well-being)	0–10	WHO-5 / skrajšan vprašalnik
S	Samoučinkovitost	1–3	1 = nizka, 2 = srednja, 3 = visoka (po Banduri)
R	Stres	0–1	0 = nič stresa, 1 = izčrpanost; PSS/enostavni test

Primer izračuna:

Posameznika smo skozi evalvacije in poročanje ocenili:

- $V = 7$ (zna prepoznati in živeti svoje vrednote)
- $K = 6$ (zmerno učinkovita komunikacija)
- $P = 8$ (dobro počutje)
- $S = 3$ (visoka samoučinkovitost)
- $R = 0.2$ (nizek stres)

Izračun je naslednji: $ACP = (7+6+8)^3 \cdot (1-0.2) = (21)^3 \cdot 0.8 = 9261 \cdot 0.8 = 7408.8$

→ Če te zanima, kako lahko to izmeriš tudi zase, se mi oglasi! ✓ zinka@korporativni-velnes.si

🧠 Skupine po rezultatih in njihov pomen

Skupina	Točkovni razpon ACP	Poimenovanje	Opis
● Iskalec	0 – 3000	"Looking for Ground"	Posameznik je v fazi iskanja ravnotežja, identitete ali smisla. Pogosto zaznava notranji nemir ali utrujenost.
● Graditelj	3001 – 7000	"Rebuilding the Core"	Zaznava osnovno stabilnost, a so prisotna nihanja. Potencial obstaja, a ni še v celoti izkoriščen.
● Uravnovežen	7001 – 11000	"Aligned & Growing"	Oseba ima razmeroma visoko usklajenost notranjih virov – prostor za razvoj in razcvet je odprt.
● Nosilec moči	11001+	"Empowered Leader"	Zelo močna notranja jasnost, stabilnost in vpliv – človek, ki ima + učinek tudi na druge.

→ Naroči svojo ACP analizo - zinka@korporativni-velnes.si

🌀 Razlaga rezultatov ACP

● Iskalec ("Looking for Ground")

Ključni poudarki:

- Ne iščimo rešitev – iščimo prostor za umiritev in refleksijo.
- Začni z osnovami: počitek, stres, občutek varnosti.
- Uporabi dnevnik hvaležnosti, dihalne tehnike in oporo.

Priporočilo:

- ✓ Svetovanje v ritmu 1x na teden
- ✓ Uporaba refleksivnih orodij (dnevnik, kartice vrednot)
- ✓ Fokus: "Kaj potrebujem, da se spet počutim kot jaz?"

● Graditelj ("Rebuilding the Core")

Ključni poudarki:

- Dobro zaznavaš svoje potrebe, a jih še ne živiš v celoti.
- Komunikacija in samoučinkovitost se razvijata – rabiš oporo, ne nadzor.
- Fokusiraj se na utrditev vrednot v vsakdanjem delovanju.

Priporočilo:

- ✓ Svetovanje 1x na 10–14 dni

- ✓ Vizualizacija osebnih ciljev
- ✓ Fokus: "Kaj me vsak dan malo bolj postavlja nazaj v center?"

🌀 Uravnotežen ("Aligned & Growing")

Ključni poudarki:

- Si na dobri poti – zaznavaš skladnost med tem, kar si in kar delaš.
- Lahko se pojavi dvom ali strah pred spremembo – tu pomagajo strukturirani koraki.
- Rabiš le še orodje, da začneš žeti sadove.

Priporočilo:

- ✓ Svetovanje 1x mesečno
- ✓ Podpora pri doseganju ciljev in dvigu vpliva
- ✓ Fokus: "Kako stabiliziram rast, ne da izgubim sebe?"

🌀 Nosilec moči ("Empowered Leader")

Ključni poudarki:

- Imaš zelo dobro notranjo strukturo – tvoj vpliv je otipljiv.
- S tem prihaja odgovornost – kako širiti moč, ne da pregoriš?
- Lahko postaneš zgled ali mentor za druge.

Priporočilo:

- ✓ Posvetovalni ali reflektivni coaching po potrebi
- ✓ Razmislek o mentorstvu ali vplivanju širše
- ✓ Fokus: "Kako delim svojo moč odgovorno in s pravim vplivom?"

🌀 Želiš takšno analizo zase ali za svoje sodelavce?

Naroči jo na zinka@korporativni-velens.si ali na 040 416 749.

Analiza vključuje:

- pogovor in pripravo vprašalnikov za izpolnjevanje
- analizo posameznih področij (V, K, P, S in R) in skupnega ACP ter
- interpretacijo rezultatov in opisna priporočila za aktivacijo potenciala.

Cena*: 327,00 eur

***Možen popust za organizacije v primeru večjega števila analiz ACP.**