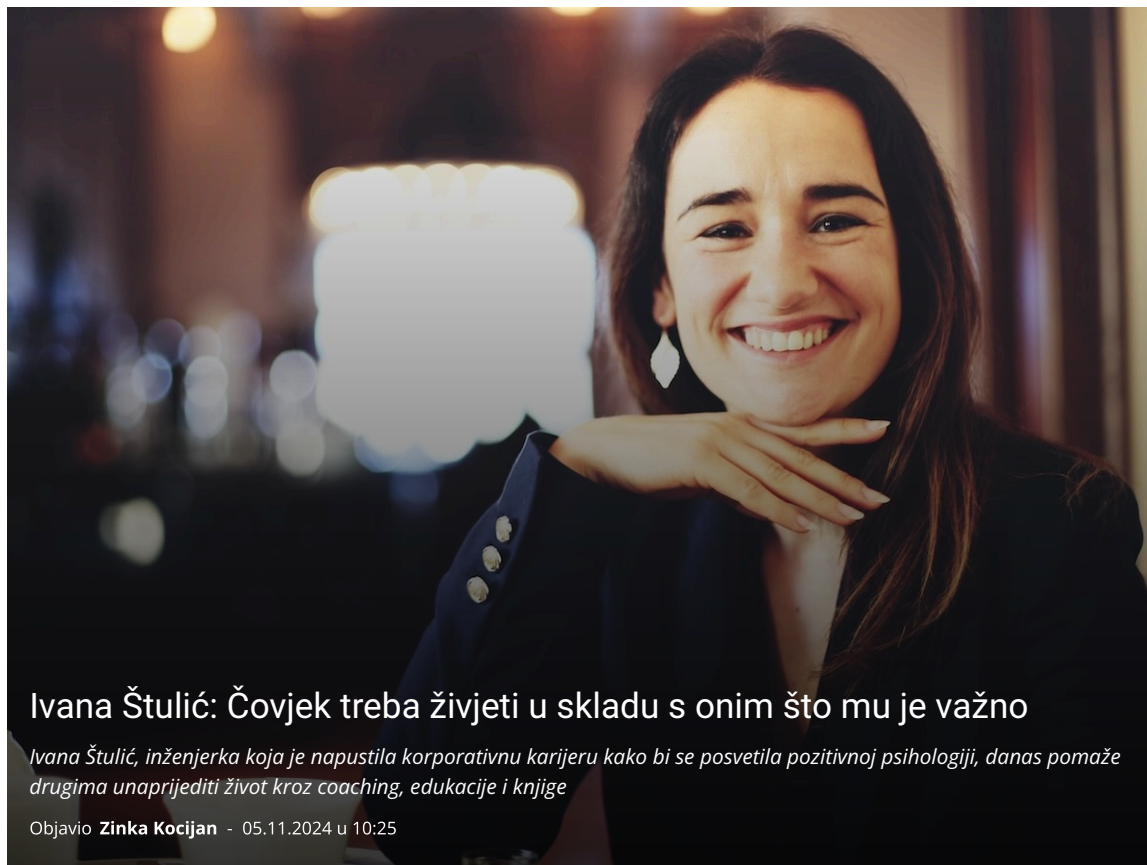




Ivana Štulić: Čovjek treba živjeti u skladu s onim što mu je važno

Ivana Štulić, inženjerka koja je napustila korporativnu karijeru kako bi se posvetila pozitivnoj psihologiji, danas pomaže drugima unaprijediti život kroz coaching, edukacije i knjige

Objavio **Zinka Kocijan** - 05.11.2024 u 10:25

Zamislite osobu koja je nakon desetljeća rada u jednoj od najstabilnijih i najprestižnijih profesija, s diplomom **Fakulteta elektrotehnike i računarstva** (FER), iz okruženja gdje su analitika i tehnička rješenja svakodnevnica, odlučila sve to ostaviti iza sebe i početi novo poglavlje u potpuno drugačijem području – **psihologiji**. Koliko je hrabrosti potrebno za takav zaokret? Ta odluka nadilazi okvire uobičajene [karijerne promjene](#), a otvara i pitanje dubinskog razumijevanja sebe, svojih strasti i vrijednosti.

Upravo je takvu odluku, prije devet godina, donijela tada inženjerka, **Ivana Štulić** da bi danas kao **magistra primijenjene pozitivne psihologije** kroz treninge i radionice, *coaching* i savjetovanje – organizacijama i pojedincima pomagala ostvariti poslovne i privatne ciljeve te postići sretniji i ispunjeniji život.

Prevoditeljica između dva svijeta

Iako je nakon završetka FER-a uspješno gradila karijeru u tvrtkama **Deloitte** i **Generali** u području poslovnog savjetovanja i menadžmenta, još je za studentskih dana osjetila da je njezin dugoročni cilj negdje drugdje. Tada je bila i aktivni član studentske organizacije BEST (*Board of European Students of Technology*) gdje je bila organizator događanja i interna trenerica.

“Moja stara karijera nije bila nužno tehnička, jer nisam programirala već sam radila na poslovima gdje je bilo korisno moje poznavanje IT sustava. Zahvaljujući razumijevanju i IT aplikacija i poslovnih sustava, najviše sam vremena provodila u *prevođenju* između ta dva svijeta”, prisjeća se Ivana. S vremenom je počela voditi i interne treninge u tvrtki te implementirati softverska edukacijska rješenja.

Coach, a ne psihoterapeut: Što to znači?



Usporedo s tim prvim zaposlenjima krenula se i dodatno educirati iz područja psihologije. "To je isprva bio osobni interes, a onda kako je vrijeme prolazilo, i kako sam osjećala pozitivne promjene, sve više sam shvaćala da se time želim baviti", kaže Ivana.

Cijeli je njezin život protkan učenjem, no jedna od prvih ozbiljnijih edukacija, nakon fakulteta, bila je ona iz **tjelesno orijentirane psihoterapije** u Centru za integrativni razvoj. "Ta vrsta psihoterapije temelji se na ideji da je naša psiha izravno povezana s tijelom pa znamo osjećati napetost i određene fizičke simptome kad nas nešto muči ili nešto proživljavamo. Edukacija je trajala četiri godine, s tim da su prve dvije bile više usmjerene na osobni razvoj. Kasnije se naglasak stavlja na terapijski rad i primjenu znanja u radu s klijentima. Nakon toga sam završila još dvije godine poslijediplomskog programa. U cijelom tom procesu sazrela je i moja odluka da se želim baviti s ljudima, ali sam odabrala biti **coach**, a ne psihoterapeut", istaknula je.

Na žalost u hrvatskom jeziku još uvijek nema odgovarajuće riječi za taj termin. *Coach* je vrsta pomagača koji razvija osobu i njezin potencijal podržavajućim stilom. On **ne daje gotova rješenja** nego klijentu razgovorom, postavljanjem pitanja i različitim tehnikama pomaže postići ciljeve. Drugim riječima osnažuje klijenta da on sam dođe do vlastitog rješenja.

Neprestana edukacija

Teško je i popisati sve Ivanine edukacije koje su nakon toga uslijedile. "To je istina (smijeh). Još dok sam radila u bivšoj firmi prošla sam edukaciju iz **neurolingvističkog programiranja** (NLP). Ono se bavi proučavanjem veza između misli, jezika i obrazaca ponašanja koje smo naučili iskustvom.

Cilj je omogućiti bolje razumijevanje vlastitog uma kako bismo mogli mijenjati neželjene navike i razvijati nove vještine. Prvo sam se educirala za NLP praktičara, pa za NLP *coacha* za poslovanje i menadžment.

Uz to sam i akreditirani EMCC Global EIA senior praktičar, certificirani *coach* za mentalno zdravlje u korporacijama, certificirani poslovni trener, praktičar pozitivnog istraživanja (*appreciative inquiry*), certificirani *PrinciplesYou coach* (alat za procjenu osobnosti) i od ove godine i *Systemic Team Coach...*", nabraja.

Put prema poduzetništvu

Ivana je s vremenom shvatila da njezina prava strast leži u razumijevanju potencijala pojedinaca i organizacija, te je odlučila nastaviti karijeru u tom smjeru. Prvi je korak te 2016. godine bio otvaranje biznisa za savjetovanje i poslovne usluge "IS-Korak".

"Bliskim ljudima koji dobro poznaju moje interese ta je odluka bila razumljiva, a to je najvažnije. Bilo je i onih koji su mi rekli da je nesmotreno napustiti "siguran" posao kako bi radila nešto potpuno novo u čemu se tek trebam etablirati. Priznajem da su mi odluku olakšale organizacijske promjene u tadašnjoj tvrtki s kojima se nisam slagala.

Jednostavno sam željela barem pokušati postati poduzetnica, makar propala. Odluka

koju sam napravila mi je poboljšala život i nikad se više ne bih vratila na staro", odlučna je Ivana.



Prisjeća se kako je početak poduzetništva bio težak. No, pomoglo joj je to što je, vođena osobnim interesom za psihologiju i razumijevanje vlastitog funkcioniranja, krenula s radionicama za građane iz područja osobnog razvoja.

Suradnja s tvrtkom koja se bavi edukacijama

"Jedna od popularnijih radionica bila je **Plan za moju najbolju godinu**, na kojoj sam učila ljude kako postaviti ciljeve i ostati fokusiran kroz godinu. Paralelno s radionicama, započela sam individualni *coaching* na temama u kojima sam imala iskustva. Ubrzo sam počela suradnju s tvrtkom koja se bavi edukacijama kroz koju sam počela održavati treninge za korporativne klijente. I tako je to krenulo. Poduzetništvo ima svojih prednosti, poglavito u količini slobode i upravljanju s vremenom. No, ima i nedostataka jer je sve neizvjesno, ali ja sam se nekako snašla u tome i sviđa mi se što sam krenula tim smjerom", kaže Ivana.

Vođena interesom za dublje razumijevanje ljudskih potencijala, Ivana je otišla u Veliku Britaniju i na **Anglia Ruskin Universityju** u Cambridgeu **magistrirala primijenjenu pozitivnu psihologiju**.

Pozitivna psihologija

Pozitivna psihologija je relativno nova grana psihologije koja postoji od 80. godina prošlog stoljeća. Fokusirana je na **pozitivne aspekte života** kao što su **sreća, smisao i osobni razvoj**. Za razliku od tradicionalne, posebice kliničke, psihologije koja često istražuje patologiju, pozitivna psihologija usmjerena je na ono najbolje u ljudima – njihove snage i vrline te kako i kroz neminovno teška životna iskustva proći lakše i izaći iz njih jači. Pozitivna psihologija pomaže živjeti kvalitetniji život, biti uspješniji u poslu, a proučava i što društvo čini prosperitetnim.

"U Veliku Britaniju sam otišla iz jednostavnog razloga što taj smjer u Hrvatskoj ne postoji. Mene je kao inženjera jako zanimala upravo **primjena** pozitivne psihologije. Nisam se htjela zadržati samo na nekim teoretskim konceptima već sam željela naučiti što konkretno s tim mogu napraviti. A to je baš velika, bogata disciplina, s jako puno provedenih istraživanja", razlaže Ivana.

Programi po mjeri za tvrtke

Ističe kako ta istraživanja koristi u primjeni *tailor-made* programa tj. programa po mjeri za tvrtke koje žele poboljšati vještine vođenja i *well-being* svojih zaposlenika. Fokus je na temama kao što su pozitivni *leadership*, mentalno zdravlje, prevencija *burnouta*, nošenje sa stresom, timski rad, emocionalna inteligencija, upravljanje promjenama, otpornost... Programi uključuju treninge, individualni i grupni *coaching*, te razvoj strategija.



Ivana Štulić

Ivani na ruku ide i činjenica da se od završetka Covid pandemije sve više govori i piše upravo o važnosti prepoznavanja metoda pozitivne psihologije u radnom okruženju kako bi se poboljšalo **fizičko, mentalno i emocionalno zdravlje** zaposlenika te osnažila suradnja među djelatnicima.

Važnost well-beinga u poslovnom okruženju

Ivana je radila, i radi, s brojnim velikim i malim tvrtkama: dm, RBA, Zaba, PBZ, Erste, Teva, Bayer, IBM iX, HT, EY, raznim proizvodnim tvrtkama, IT sektorom... Kaže kako je jedan od razloga velikog portfelja klijenata taj što radi "edukacije po mjeri". "Ne radim po šablona već puno vremena ulažem u pripremu edukacije kako bi konkretna tvrtka dobila upravo ono što njima zaista treba", ističe.

"Pojednostavljeno, kad se tvrtka želi ozbiljnije pozabaviti dobrobiti svojih zaposlenika savjetujem ih kako da to naprave na dobar način. Često znam i u tim tvrtkama održavati predavanja, radionice i treninge upravo na neku od tih tema", pojašnjava Ivana.

Pisanje kao terapija

Ali to nije sve... Ivana je i autorica dvije knjige. "Moja prva knjiga, **Kako voljeti život – Pozitivna psihologija na Putu istine, radosti i ljubavi**, izašla je prije tri godine i uskoro će doživjeti svoje četvrto izdanje. Paralelno s tim, početkom sljedeće godine, izdat će i novu knjigu, **100 lica majčinstva**. Tema je izazovi majčinstva, mentalno zdravlje majki i sve ono o čemu se rijetko otvoreno govori, uključujući i teške strane majčinstva", poručila je Ivana.

Pojašnjava i što ju je potaknulo da napiše knjigu baš na tu temu. "Majčinstvo je za mene bilo prilično zahtjevno i pomalo šokantno iskustvo. Postala sam majka u 40-ima i mislila

sam da sam dobro pripremljena na to što me čeka. Međutim, brzo sam shvatila da to nije tako jer se o nekim temama nedovoljno otvoreno razgovara.



Zato sam odlučila iskreno podijeliti svoje iskustvo, kao i prikupiti svjedočanstva drugih majki, kako bi bilo jasno da je ono o čemu pričam prilično univerzalno iskustvo – iscrpljenost, nesnalaženje, drugačija rutina, gubitak identiteta, problemi u odnosima... Naša situacija je dodatno izazovna jer naše dijete ima ozbiljne zdravstvene probleme. Pisanje mi služi kao svojevrsna terapija, daje mi osjećaj da moje iskustvo i znanje može biti korisna i drugima. Pokrila sam sve te teme i sa stručne strane kako bi čitatelji dobili i konkretni uvid u to kako se sa svime bolje nositi. Proces pisanja mi pričinjava zadovoljstvo, pa svakako planiram još knjiga“, najavljuje.

Zadovoljstvo vlastitim izborima

Ivana ističe kako je zadovoljna svojim izborima i promjenom karijere te da se nikad ne bi vratila na staro (osim ako ju život ne natjera).

“Karijeru ne doživljavam samo kao posao, već kao širu svrhu i doprinos jednom boljem svijetu. Bitno mi je živjeti u skladu sa sobom i biti autentična te mi to donosi unutarnje zadovoljstvo. Moja osnovna vrijednost je rast pa sam zato i poslovanje usmjerila na to. Psihologija je za mene ključna jer razumijevanje sebe i drugih poboljšava kvalitetu života, bez obzira na struku. Uostalom i moje iskustvo u IT-ju mi je pokazalo koliko je važna komunikacija u timskom radu i općenito u poslu. Osobni razvoj, posebno nakon što sam postala majka, omogućio mi je da težim tome da budem bolji roditelj i supruga. Smatram da nikad nije kasno za učenje, a današnji resursi čine to dostupnijim nego ikad. Meni se život čini prekratak za sve što želim naučiti i iskusiti“, zaključuje Ivana Štulić.

#BrucošiUSrednjimGodinama br. 7

Projekt izrade serijala tekstova **Nikad nije kasno (Brucoši u srednjim godinama)**, autorice Zinke Kocijan, objavljen je uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti za 2024. godinu.

Ako želite saznati još novosti iz svijeta poduzetništva, biznisa, financija i novih tehnologije prijavite se na naš tjedni newsletter!