



EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE | PRAKTISKAIS CEĻVEDIS EFEKTĪVAI KOMUNIKĀCIJAI UN ATTIECĪBU VADĪBAI

Ar treneri Laumu Žubuli

Darba ikdienā emocijām ir nozīmīga loma – tās ietekmē mūsu pašsajūtu, izvēles, attiecības ar kolēģiem, mūsu produktivitāti un arī atmosfēru darba vidē kopumā. Kurša mērķis ir attīstīt emocionālās inteliģences prasmes, lai varētu ne tikai uzlabot savu personīgo labbūtību, bet arī veicināt pozitīvu darba vidi un veidot stiprāku, motivētāku produktīvāku komandu.

Kursa norise:

14. un 15. augusts

9:00 – 17:00 | Rīga

Līdz 16 dalībnieki grupā

Dalības maksa: 499 EUR + PVN

Mērķauditorija

- vidējā un augstākā līmeņa vadītāji, kas meklē rīkus sevis vadībai, savu komandu motivēšanai un efektīvai vadībai.

MĀCĪBU PROCESA NORISE

Zinātnē balstīts: aktuālos zinātniskos pētījumos balstīta informācija, reālu dzīves situāciju piemēru analīze.

Interaktīvs seminārs: Pašrefleksijas vingrinājumi, situāciju analīze, risinājumu meklēšana, simulācijas uzdevumi, jautājumi un atbildes.

PROGRAMMA

- Emocionālās inteliģences būtība: EI nozīme, ietekme uz personīgo un organizācijas attīstību.
- Pašizpratne un emociju vadīšana: personīgo emociju atpazīšana, regulēšana, stresa mazināšana.
- Empātija un attiecību veidošana: empātiskas izpratnes attīstīšana, emocionālā atbalsta nodrošināšana kolēģiem.
- Konfliktsituāciju risināšana: efektīvas tehnikas izaicinošu sarunu vadīšanai, kur dominē spēcīgas emocijas.
- Pozitīvas darba vides veidošana: praktiski rīki un vadītāja loma.

[Vairāk informācijas par kursu](#)



TRENERE UN KONSULTANTE LAUMA ŽUBULE



Organizāciju psihologs, biznesa trenere un supervizors/koučs. Kopš 2011. gada Lauma izstrādā un vada mācību programmas un prasmju treniņus par tādām tēmām kā vadītāju attīstība, mācīšanās, motivācija, emocionālā inteliģence, komunikācija un sadarbība.

Izglītība: Maģistra grāds darba, organizāciju un personāla psiholoģijā. Apguvusi sistēmisko sakārtojumu, supervīziju, koucingu un naratīvo terapiju..

Dalība organizācijās: Ilggadēja Latvijas skautu un gaidu organizācijas biedre, sniegusi ieguldījumu pasaules skautu un gaidu organizācijas programmās kā līdere un asistente. Trenere un fasilitators vairāku jauniešu un pieaugušo treniņu organizēšanā tādās

organizācijās kā - British Council programmā Future City Game, aģentūrā Jaunatne darbībā, Lūzumpunkts un Emocionālā intelekta centrs Cilvēkam.

Trenera profils



DALĪBNIKU ATSAUKSMES

- Apliecina programmas efektivitāti un tās spēju sniegt praktiskus rīkus emociju vadībai, uzlabot attiecības darba vidē, un veidot pozitīvu darba atmosfēru.
- Ei var attīstīt un mācības pilnībā to apstiprināja! Ieguvu daudz vērtīgus rīkus, kā vadīt savas emocijas.
- Šādi kursi liek paskatīties uz lietām no malas, palīdz saprast, ka dažreiz reakcija uz kādu no lietām ir bijusi neatbilstoša.
- Ieguvu lielisku bagāžu, ko turpmāk būs iespēja izmantot dažādās dzīves situācijās.
- Liels paldies Laumai - izcili!
- Super pozitīva trenere. Labi izprata grupas dalībniekus un aizvadīja lieliskas apmācības.
- Principā kurss ir noderīgs ikvienam, taču vadītājiem it īpaši. Vadītāja Ei līmenis tiešā veidā nosaka, cik motivēti būs darbinieki!
- Ļoti patīkams un emocijām bagāts seminārs, kas liek aizdomāties.
- Visvērtīgākais bija pasniedzējas spēja saliedēt grupu, piemēri no dzīves un praktiskie darbi grupās.
- Radās gandrīz vai sajūta, ka esam kopā jau sen, to veicināja daudzie grupas darbi .

