



# STRESA UN EMOCIJU VADĪŠANA

Ar treneri Lailu Jembergu

Lai arī reizēm šķiet, ka ikdienā stresa līmenis tikai paaugstinās un to pat ir grūti izturēt, stress ir neizbēgama dzīves sastāvdaļa un mums ir jāmācās ar to apieties.

Balstoties neirozinātnes atziņās, kursa mērķis ir vairot dalībnieku psiholoģisko labklājību, paaugstināt individuālo stresa noturību un palīdzēt attīstīt pašregulācijas prasmi – nodrošināt savu labbūtību (well-being) pēc spēcīga stresa un prast efektīvi par sevi parūpēties apstākļos, kad stresora iedarbība ir ilgstoša un nav novēršama.

## Kursa norise:

15. oktobrī

9.00 – 17.00 | Rīga

Dalības maksa: 275 EUR + PVN

## Mērķauditorija

- Dažādu līmeņu vadītāji un speciālisti, kuriem svarīga viņu mentālā veselība un labsajūta (well-being) un kuri vēlas palielināt savu stresa noturību.

## MĀCĪBU PROCESA NORISE

Diskusija grupā, informācijas sniegšana, situāciju uzdevumi (grupās), individuāli un grupā veicami praktiskie vingrinājumi.

Praktiskajos vingrinājumos mācību dalībniekiem būs iespēja:

- papildināt savus uzvedības modeļus stresa situācijās;
- apgūt prasmi mainīt savu emocionālo stāvokli stresa situācijās;
- apgūt divas metodes, kā samazināt savas bailes situācijās, kad nav reāla fiziska apdraudējuma;
- izveidot savu personīgo padomdevēju.

## PROGRAMMA

- Kāpēc uz stresu reaģējam atšķirīgi. Kā neizdegt un mazināt stresu savā ikdienā.
- Attiecību pamats - savstarpēja uzticēšanās. Praktiski paņēmieni, kā to apzināti vairot. Kāpēc atvērtība un uzticēšanās otram nāk mums pašiem par labu.
- Ēdam sieru un audzējam līderi sevī. Noderīgi un ikdienā praktiski pielietojami par serotonīnu jeb "laimes hormonu".
- Kā iet uz mērķiem, nodrošinot sev labsajūtu mocīšanās vietā. Kāpēc uz dažādiem cilvēkiem neiedarbojas vieni un tie paši motivatori jeb īsi par mūsu enerģijas un draiva sajūtas avotu smadzenēs - dopamīnu.
- Kāpēc savstarpējā komunikācijā bieži pārprotam viens otru vai nesaprotamies. Jeb kas ir mūsu metakognitīvās programmas.
- Kas rada mūsos emocijas. Kā regulēt pašiem savu emocionālo stāvokli, neizvairoties, neapspiežot un neignorējot tās. Praktiski paņēmieni, kā strādāt ar savām bailēm, lai mazinātu to ietekmi.

[Vairāk informācijas par kursu](#)



## IEGUVUMI

- Dalībnieki izpratīs ko konkrēti katram individuāli darīt, lai pasargātu sevi no izdegšanas.
- Dalībnieki labāk izpratīs savas metakognitīvās programmas un ar tām saistītās savas emocijas un reakcijas attiecībā ar citiem.
- Dalībniekiem būs izpratne par emocionālās pašregulācijas paņēmieniem.

## TRENERE UN KONSULTANTE LAILA JEMBERGA



Sadarbības kompetenču pilnveides trenere vadītājiem. Vairāk kā 16 gadus konsultē vadītājus par motivācijas un stresa tēmām saistībā ar neirozinātni un vada dažāda mēroga pasākumus par šiem tematiem.

Lielākās starptautiskās profesionālās biedrības personības izaugsmes treneriem CoachVille dalībiece. Strādājusi sabiedrisko attiecību un žurnālistikas jomā. Šī pieredze devusi reālu izpratni par grupu un indivīdu savstarpējo komunikāciju dažādās situācijās.

Grāmatas "izaudzēt laimi" autore.

**Izglītība.** Maģistra grāds sociālajās zinībās. Ārsta grāds. Sertificēts koučs.

[Trenera profils](#)



## DALĪBNIKU ATSAUKSMES

- Profesionāla pasniedzēja, kura ļoti saprotami izskaidro savu vadīto kursu.
- Ļoti zinoša par stresu, ar labiem ieteikumiem tā mazināšanai.
- Daudz vērtīgu atziņu guvu priekš sevis. Praktiskie piemēri, ko var izmantot praksē.
- Patīkamas sajūtas pēc apmācībām. Iedvesma iegūtās zināšanas pielietot praksē.
- Tagad vairāk ieklausīšos sevī, mācēšu saprast, kāpēc reaģēju tā vai citādi kādā stresa situācijā. Labāk sapratīšu citus cilvēkus un viņu emocijas, reakcijas.
- Man ļoti patika šī nodarbība, bija interesanti. Pasniedzēja mācēja noturēt grupas uzmanību!
- Ieguvu zināšanas par apkārt esošo realitāti un ka tai vairāk jāpievērš uzmanību kā līdz šim.
- Paliku pašpārliecinātāks kā līdz šim! Un daudz labu iespaidu!
- Esmu gandarīts par šo dienu un ieguvumiem.

# KIC