



STRESA UN LABBŪTĪBAS VADĪŠANA

Ar treneri Lailu Jembergu

Vai pēdējā laikā jūti, ka komandas spriedze un pārslodze pieaug?

Mainīgi apstākļi, liels informācijas apjoms un nepārtraukta pielāgošanās rada spriedzi pat pieredzējušākajiem vadītājiem. Taču **stress nav ienaidnieks — ja protam to atpazīt, vadīt un izmantot kā enerģijas avotu.**

Šis kurss palīdzēs vadītājiem un speciālistiem **apgūt zinātnē balstītus paņēmienus, kā saglabāt mieru un produktivitāti arī tad, kad apkārt viss mainās.**

Balstoties uz jaunākajām neirozinātnes atziņām, dalībnieki iemācīsies, kā:

- stiprināt savu stresa noturību un emocionālo līdzsvaru,
- regulēt savu enerģiju un garastāvokli,
- veidot uzticēšanās pilnas attiecības komandā,
- un atjaunot spēkus, pat ja stresoru novērst nav iespējams.

Mācības ir ļoti praktiskas, ar vingrinājumiem, diskusijām un piemēriem no reālas dzīves – viss, ko varēsi izmantot jau nākamajā darba dienā.

Kursa norise:

12. maijā

9.00 – 16.30 | 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.

PROGRAMMA

- Kāpēc uz stresu reaģējam atšķirīgi. **Kā neizdegt un mazināt stresu savā ikdienā.**
- Attiecību pamats - savstarpēja uzticēšanās. **Praktiski paņēmieni, kā to apzināti vairo.** 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



DALĪBNIEKI SAŅEMS:

- 9 paņēmienus kā samazināt trauksmi un bailes ar tūlītēju iedarbību, visus izmēģināsim uzreiz nodarbībā;
- 2 paņēmienus enerģijas vairošanai un garastāvokļa uzlabošanai izmēģināsim nodarbības laikā un vēl 4 paņēmienus, ko izmēģināt pēc nodarbības;
- 1 risinājumu kā palīdzēt sev vai tuvākajam apātijas gadījumā.
- Ceļa karti: "No prātā jukšanas nestabilitātes un situācijas neprognozējamības dēļ uz maksimāli iespējamo labbūtību šajos apstākļos".
- Uzlabojas spēja pielāgoties izmaiņām.

TRENERE UN KONSULTANTE LAILA JEMBERGA



Ārste, lektore, biznesa trenere, grāmatas par laimi autore – "Izaudzēt laimi. Zinātnē pamatots laimes treniņš", 2024. "Zvaigzne ABC". Trenere attīsta prasmi regulēt savas emocijas, lai prastu pasargāt sevi no izdegšanas, dažāda līmeņa vadītājiem. Vairāk kā 16 gadus konsultē vadītājus par motivācijas un stresa tēmām saistībā ar neirozinātni un vada dažāda mēroga pasākumus par šiem tematiem.

Iepriekš strādājusi sabiedrisko attiecību un televīzijas žurnālistikas jomā, vadījusi pirmās Latvijā "Finanšu ziņas" televīzijā.

Apmācības, iedvesmas lekcijas un konsultācijas vadījusi Latvenergo, UPB holdings, ACO Nordic, ERGO E.B.F., Nutricia, Omniva, Izglītības un zinātnes ministrija, Elektroniskie sakari u.c. uzņēmumu vadītājiem.

Par motivācijas un sadarbības neirobioloģiju uzstājusies Latvijas Studentu Apvienības rīkotajā Studentu Līderu Forumā'19, Latvijas studējošo pašpārvalžu forumā KUBS 16, kā arī Latvijas Universitātes studentu rīkotos Ledlauža pasākumos un diskusijās, LBTU un RTU studentu pašpārvalžu rīkotajos pasākumos studentiem – topošajiem līderiem.

Izglītība. Maģistra grāds medicīnā. Ārsta grāds. Sertificēts koučs.

[Trenera profils](#)



DALĪBNIEKU 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.
- Palīku pašpārliecinātāks kā līdz šim! Un daudz labu iespaidu!
- Esmu gandarīts par šo dienu un ieguvumiem.

KIC