

EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE VADĪTĀJIEM | KĀ SAPRAST UN VADĪT EMOCIJAS?

Cik bieži tava diena sākas ar skaidru plānu... un pēc stundas viss jau ir mainījies? Cilvēki reaģē citādi, spriedze pieaug, gaidas mainās – un pēkšņi tieši emocijas nosaka, kā virzās diena, attiecības un rezultāti. Kā tu rīkojies šādos brīžos – **vai ļauj emocijām tevi vadīt, vai pats vadi tās?**

Šodien, kad vadītājiem jānavigē cauri nepārtrauktām pārmaiņām, neskaidrībai un cilvēku dažādajām vajadzībām, emocionālā inteliģence nav tikai tā saucamā „soft skill” – **tā ir būtiska līdera pašvadības un cilvēku vadības kompetence.** Tā atšķir vadītāju, kurš tikai reaģē uz notiekošo, no tā, kurš spēj radīt skaidrību, līdzsvaru un uzticēšanos arī turbulences laikā.

Šīs mācības palīdzēs tev **labāk saprast un vadīt emocijas** – gan savas, gan komandas –, veidojot līdzsvarotu, apzinātu un iedvesmojošu vadības stilu. Tu attīstīsi spēju precīzāk nolasīt savas reakcijas, atpazīt, kas tevi patiesi ietekmē, un vadīt emocijas tā, lai tās strādā tavā labā, nevis pret tevi. **Tas ļaus saglabāt mieru un skaidru prātu arī tad, kad viss apkārt šķiet izaicinoši un neskaidri.**

Komandā tu iemācīsies pamanīt cilvēku **emocijas, kas ietekmē motivāciju, sadarbību un uzticēšanos.** Vadītājs ar attīstītu emocionālo inteliģenci spēj veidot vidi, kur cilvēki jūtas droši runāt atklāti, uzņemties atbildību un sniegt labāko, ko spēj. Tāds vadītājs ne tikai vada cilvēkus – viņš iedvesmo viņus augt.

Un organizācijas līmenī šī prasme kļūst par spēka avotu – tā rada kultūru, kurā **emocionālā gudrība ir dabiska darba sastāvdaļa.** Tā palīdz samazināt izdegšanu, stiprina iesaisti un veicina ilgtspējīgus rezultātus. Kad vadītāji vada ar emocionālu skaidrību, visa organizācija elpo citādi – ar vairāk līdzsvara, empātijas un iekšējas noturības.

28. maijs

9.00 – 16.00 (Klātienē), Rīga

Dalības maksa: 275 EUR + PVN

Mērķauditorija

Vidējā un augstākā līmeņa vadītāji, kas vēlas labāk saprast un vadīt sevi un citus.

MĀCĪBU PROCESA NORISE

Praktiski, interaktīvi, reflektējoši.

Aktuālos zinātniskos pētījumos balstīta informācija, reālu dzīves situāciju piemēru analīze.

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

PROGRAMMA

Emocionālās inteliģences būtība

- Kas ir emocionālā inteliģence un kā tā ietekmē vadītāja ikdienā?;
- Emocionālās inteliģences ietekme uz personīgo labbūti, lēmumu pieņemšanu, darba sniegumu un attiecībām komandā. Konkrētu gadījumu analīze.

Pašizpratne – cik labi es jūtu un zinu sevi?

- Savu emociju un reakciju atpazīšana dažādās situācijās;
- Kas tieši ietekmē emocijas – savu “trigeru” noteikšana;
- Emociju signāli – ko tās stāsta par mūsu vajadzībām un vērtībām;
- Pašsajūta un emocionālā inteliģence, cik labi izdodas parūpēties par sevi?;
- Praktiski vingrinājumi emociju apzināšanai un izteikšanai konstruktīvā veidā.

Neveselīgie un veselīgie emociju vadīšanas veidi

- Impulsīvu reakciju un emocionālās “pārslodzes” cēloņi;
- Neveselīgie emociju regulēšanas veidi un kā tos mazināt;
- Veselīgie emociju vadīšanas veidi, to praktizēšana un ieviešana ikdienā.

Empātija un attiecību veidošana komandā

- Empātiskas klausīšanās un empātiskā izpratne;
- Psiholoģiski drošas, pozitīvas vides veidošana komandā.

[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 sakārtojumus, supervīziju, koučingu 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](#)



DALĪBNIEKU 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.

