

EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE VADĪTĀJIEM | KĀ SAPRAST UN VADĪT EMOCIJAS?

Šajās mācībās tu attīstīsi prasmi labāk izprast un vadīt savas emocijas, apzināties reakcijas un saglabāt mieru sarežģītās situācijās. Tu arī iemācīsies pamanīt komandas emocijas, stiprināt sadarbību un veidot vidi, kur cilvēki jūtas droši, iesaistīti un motivēti.

3. decembris
9.00 – 16.00 (Klātienē), Rīga
Dalības maksa: 275 EUR + PVN

Piesakoties līdz 3.novembri., –10%

Mērķauditorija

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

PROGRAMMA

Emocionālās inteliģences būtība

- Kas ir emocionālā inteliģence un kā tā ietekmē vadītāja ikdienā?;
- Emocionālās inteliģences ietekme uz personīgo labbūtību, 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 intelligence, 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

67 24 05 62 kic@kic.lv www.kic.lv Brīvības 40 - 10

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.

TRENERE UN KONSULTANTE LIENE FREIJA LUND



Komunikācijas un līderības eksperte ar vairāk nekā 15 gadu pieredzi darbā augstas atbildības un spriedzes apstākļos Apvienoto Nāciju Organizāciju sistēma, kā arī privātajā un nevalstiskajā sektorā. Profesionālā darbība saistīta ar vadības atbalstu, stratēģisko plānošanu, informācijas analīzi, sarežģītu situāciju koordinēšanu un lēmumu pieņemšanas procesu nodrošināšanu. Darbojoties ANO Bēgļu aģentūrā (UNHCR), darbs ietvēra rīcību politiski sensitīvos un krīzes apstākļos, koordinējot vairākas ieinteresētās puses un nodrošinot saskaņotu rīcību.

Sertificēts profesionāls koučs un mentore, kā arī International Coaching Federation (ICF) un International Mentoring Community (IMC) biedre.

Papildus ANO pieredzei trenere palīdz uzņēmumiem un organizācijām uzlabot diskusiju kvalitāti, informācijas apmaiņu un lēmumu pieņemšanas efektivitāti..

Izglītība: Maģistra grāds uzvedības un ticamības analīzē (Mančestras Metropolitēna Universitāte sadarbībā ar Emocionālās Inteliģences Akadēmiju, Apvienotā Karaliste); Sociālo Zinātņu Bakalaura grāds Komunikācijas Zinātnē (Rīgas Stradiņa Universitāte, Latvija).