



MOTIVĀCIJA UN LABJŪTĪBA

Jeb VADĪTĀJA RESURSU STIPRINĀŠANA

Neirozinātne sniedz konkrētu informāciju par to, kā cilvēka organisms reaģē dažādās situācijās, un iesaka, ko darīt un ko nedarīt, lai **motivētu sevi**, stiprinātu personīgo resursu kapacitāti, lai **veicinātu savu emocionālā līdzsvara stāvokli darbā, izmantojot zināšanas par cilvēka bioloģiju**. Nemateriālās motivācijas *must-have*. Šos paņēmienus var izmantot arī ārpus darba savas labjūtības (wellbeing) nodrošināšanai.

Programma veidota, lai stiprinātu vadītāja paša resursus: vēlēšanos strādāt, vēlēšanos strādāt komandā un arī regulēt savu emocionālo stāvokli tā, lai tas pozitīvi ietekmētu veselību.

SEMINĀRA NORISE:

9. un 11. decembrī (attālināti)
13:30 – 17:00

Dalības maksa: **225 EUR + PVN**

MĒRĶAUDITORIJA:

Dažāda līmeņa vadītāji, kā arī tie profesionāļi, kas ikdienā rūpējas par citiem.

BIZNESA TRENERE UN KONSULTANTE LAILA JEMBERGA



Pieredze. Kopš 2008.gada kā trenere attīsta dažāda līmeņa vadītāju prasmi vadīt sevi un citus smadzeņu līmenī. Konsultē uzņēmumu vadību neirobioloģijā (ikdienā trenējot konkrētus smadzeņu apgabali) balstītā pieejā darbinieku motivēšanas, darba komandā un stresa reakciju pārvaldības jautājumos. Veido internetā savu atvērto resursu vadītājiem, kur ir gan raksti, gan nodarbību materiāli par motivēšanu un apzinātību. Izveidojusi uz darbinieku vajadzībām orientētu vadītāja profesionālas pilnveides

metodi "Kā kļūt par tādu vadītāju, kāds vajadzīgs tieši jūsu padotajiem". Kā lektore uzstājusies sabiedrības vadības konferencē "Celtspēja" un konferencē sporta profesionāļiem "Sports VAR", skaidrojot no cilvēka bioloģijas viedokļa, kāpēc vieni vadības paņēmieni strādā, bet citi – nē. Strādājusi sabiedrisku attiecību un žurnālistikas jomā. Šī darba pieredze ir devusi izpratni par grupu un indivīdu savstarpējo komunikāciju dažādās situācijās. Vadījusi mācības un konsultējusi uzņēmumiem Latvenergo, UPB holdings, ACO Nordic, ERGO E.B.F., Nutricia, Omniva, Izglītības un zinātnes ministrija, Elektroniskie sakari, Rundāles novada dome u.c.

Izglītība. Maģistra grāds sociālajās zinībās. Ārsta grāds (RSU). Sertificēts koučs (European Coach Federation). Papildinājusi zināšanas: epidemioloģijā, lai formulētu reģionālo veselības politiku (WHO Regional Office for Europe sertifikāts), uzņēmējdarbībā (Latvijas Uzņēmējdarbības un Menedžmenta Akadēmija un Daremas Universitātes Biznesa skola), vadībā (Komercizglītības centrs), uzņēmumu pārstāvēšanā plašsaziņas līdzekļos un lobēšanā, krīzes situāciju PR (Akademie Führung und Kommunikation) un NLP (Holistikas Medicīnas un Naturopātijas asociācija).



PROGRAMMA

- ▶ Cik elastīgs es esmu, kad piedzīvoju neveiksmi. Cik pozitīvs ir mans skats uz nākotni un attieksme pret notiekošo tagad. Vai pamanu, kas notiek manī, vai tomēr citiem no malas tas labāk redzams.
- ▶ Par dinozauru, vilku un cilvēku, kas dzīvo mūsu smadzenēs. Jeb smadzeņu asociatīvais modelis uz rokas.
- ▶ Kā nomierināt dinozauru un palikt cilvēkam jebkurā situācijā.
- ▶ Kāpēc uzticēšanās citiem un atvērtība ir izdevīga mums pašiem.
- ▶ Kad negribas vairs darboties, bet vajag. Ko darīt?
- ▶ Trenējam līderi sevī, ēdot sieru.
- ▶ Stiprinām cilvēku savās smadzenēs – no 'cīnīties-bēgt' reakcijas uz 'apstāties un saplānot'.
- ▶ Situācijas kognitīvās pārvērtēšanas metode – no 'es esmu cēlonis' uz 'cēlonis otra uzvedībai ir viņa pašā'.
- ▶ Atrašanās tagadnē kā resurss. Vienkāršs paņēmieni, kā atjaunot situācijas kontroles sajūtu nekavējoties.

IEGUVUMI

Dalībnieki būs ieguvuši informāciju par ikdienā vienkārši pielietojamiem paņēmieniem/darbībām, kā stiprināt savu psiholoģisko elastību, perspektīvas sajūtu un sevis apzināšanos. Praktiski, vienkārši pielietojami paņēmieni, kā regulēt savu emocionālo stāvokli atbilstoši situācijai un savām vēlmēm.

MĀCĪBU METODES

Informācijas sniegšana, diskusija grupā, individuāli praktiski vingrinājumi un uzdevumi, kā arī uzdevums pāros.

ATSUKSMES PAR TRENERI

- ▶ Ir patīkami gūt zināšanas no **profesionāļa, kurš zina, ko runā un balsta to uz zinātni.**
- ▶ Satriecošs profesionālis, kas pilnīgi **apzināti un izvērsti stāsta** par lietderīgām lietām.
- ▶ Patika, ka bija arī informācija par **fizioloģiju, medicīniskais pamatojums.** Interesanti, radoši, bez stresa.
- ▶ Patika pasniedzēja, pasniegšanas stils, profesionāla, **labdabīga un psiholoģiska pieeja,** tai pat laikā individuāla pieeja katram.
- ▶ Izpratne par stāstīto, spēja attiecināt uz sevi, pasniedzēja **spēja pasniegt vienkārši sarežģītas lietas.**
- ▶ **Profesionalitāte, argumenti, zināšanas un pārlicība.**
- ▶ Ieguvu vielu pārdomām, tagad zinu, **kādā veidā pati varu regulēt hormonu darbību,** lai sevi motivētu un vēl daudz citu lietu.
- ▶ **Gaidīju daudz un saņēmu daudz.** Paldies par šo pieredzi!
- ▶ Ļoti noderēja Lailas stāstījums par motivācijas **neurobioloģiskajiem procesiem.**
- ▶ **Beidzot kāds izstāstīja vairāk par motivāciju!**
- ▶ Izpratu, jo kurienes rodas reakcijas un sekas. Metodes, kā varu sev un citiem palīdzēt. **Interesanta un labi sabalansēta programma.**
- ▶ **Nu, vispār baigi vērtīgi!** Man tagad ir lielāka sapratne par to, kā darbojas hormoni, un kā to izmantot gan darbā, gan personīgi.

