



## EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE UN STRESA VADĪBA

EMOCIONĀLĀS INTELIĢENCES NOZĪME  
VESELĪGAS PSIHES VEICINĀŠANĀ  
DARBA IKDIENĀ

### SEMINĀRA NORISE:

**16. un 23. septembrī**

**9:00 - 17:00**

Dalības maksa: **439 EUR + PVN**

Piesakieties līdz 16. augustam un saņēmiat  
**10% atlaidi!**

### MĒRĶAUDITORIJA

- Uzņēmumu vadītāji, personāla vadītāji, struktūrvienību un komandu vadītāji
- Cilvēki, kam darbs ir saistīts ar ilgtermiņa attiecību veidošanu, kas vēlas paaugstināt savu individuālo stresa noturību un spēju izprast savas un citu cilvēku emocijas.

### MĀCĪBU LAIKĀ VARĒSIET:

- Paaugstināt savu individuālo stresa noturību, paplašināt izpratni par emociju vadību, veicināt psihohigiēnu (**ikdienas rūpes par psihi**).
- Spēsiet **atpazīt, apstrādāt, izprast, pašregulēt savas un citu cilvēku emocijas** (emocionālā inteliģence). Strādāsim, ar personīgi aktuālo sociālo prasmju pilnveidošanu no grūtībām uz iespējām un personīgo emocionālo resursu izvērtēšanu un attīstīšanu, rūpējoties par psihohigiēnu.

### IEGUVUMI

- Iedvesma apzināties un izmantot praktiski apgūtās emocionālās inteliģences prasmes un psihohigiēnas metodes ikdienas darbā. **Izpratne par emociju vadību un emocionālās inteliģences saturu un izpausmes iespējām komunikācijas procesā.**
- Praktiska **iespēja ieraudzīt sevi no malas atšķirīgās komunikāciju lomās** un izpausmēs ar **praktiska treniņa palīdzību.**
- Dalībnieki izpratīs sava stresa cēloņus, savas reakcijas uz šiem cēloņiem un spēs **labāk vadīt emocionālās un fiziskās reakcijas.**
- Ilgtermiņā, pielietojot praksē nodarbībā iegūtās zināšanas, **palielināsies dalībnieku labsajūta un produktivitāte ikdienā.**

### MĀCĪBU METODES

- Sarunas metode – diskusija grupā, informācijas sniegšana, individuāli un divu vai trīs cilvēku grupās veicami praktiskie vingrinājumi.
- Novērojuma metode - **video fragmentu analīze. Pašrefleksija.**
- Atgriezeniskā saikne no kolēģiem un pasniedzējas. Grupā tiks apgūta pozitīvas atgriezeniskās saites nozīme no kolēģiem, **lai mazinātu stresa izraisītās sekas un veicinātu psiholoģisko labsajūtu darbavietā,** rūpēs par psihohigiēnu.



## MĀCĪBU MĒRĶI:

- ▶ Spēt atpazīt, apstrādāt, izprast, pašregulēt savas un citu cilvēku emocijas, jūtas.
- ▶ Personīgi aktuālo sociālo prasmju pilnveidošana no grūtībām uz iespējām.
- ▶ Klātbūtnes efektivitātes attīstīšana, personīgo resursu izvērtēšana.

## PROGRAMMA

### 1.MĀCĪBU DIENA:

- Iepazīšanās. Gaidu, bažu, vajadzību un vērtību noskaidrošana.
- **Emocionālās inteligences pazīmes.** Kas ir emocionālais intelekts? Kā to atpazīt sevī un citos? Kā vadīt emocijas saskarsmē ar intelektuāli attīstītu cilvēku, kurš ir emocionāli atturīgs? Kā vadīt savas un otra emocijas, ja komunikācijas partneris ir emocionāli pārsātināts?
- **Emocionālās inteligences prasmju attīstīšana.** Dažādi praktiski uzdevumi un treniņi, lai veicinātu personīgo izpratni par savu emociju, domu un rīcības saskanību dažādās saskarsmes situācijās kā sadarbības partnerim, nevis konkurentam. Video fragmentu analīze caur resursiem un pozitīvu mijiedarbību.
- **Izpratne par emocionālās sfēras nozīmi un ietekmi, veidojot kontaktmomentus.** Pēc kādām pazīmēm cilvēki saprot, kad klātbūtne ir dabiski veidota, kā tas ietekmē turpmākos kontaktmomentus ilgtermiņa attiecībās un pēc kā iespējams spriest par cilvēka attīstīto emocionālo intelektu. Kādas tendences aktuālas šobrīd pasaulē, kādēļ emocionālās inteligences attīstība šobrīd ir tik populāra?
- **7 pamatelementu attīstīšana pozitīvas komunikācijas stiprināšanā.** Treniņš klātienē un saistība ar patstāvīgo mājas darbu 2. mācību dienai.

**Patstāvīgais darbs mājās:** Katrs dalībnieks pēc pirmās mācību dienas uzraksta, kādas 3 sociālās prasmes un to elementus noteikti turpmāk izmantos ikdienā savā darba dzīvē.

### 2.MĀCĪBU DIENA:

- **Video treniņš. Praktiski sociālo prasmju uzdevumi,** kuru laikā iespējams apzināti trenēt dalībnieka aktuālo saskarsmes attīstības vajadzību. Mācību dalībnieku labsajūtas treniņš caur pozitīvu mācību satura apguvi un resursiem, akcentē apmierinātības izjūtu, fokusējoties uz to, kas izdodas, stiprajām personības daļām un resursiem. Uzdevumi par labestīgu sejas vaibstu nozīmi komunikācijā, spoguļneironi un to nozīme saskarsmē, būt attīstības noskaņojumā visu praktisko apmācības laiku.
- Pozitīvā gaisotnē **darbs ar personīgajiem komunikācijas resursiem.** Prasmes izveidot labvēlīgu attiecību musturi trenēšana. Video analīze – **kā es domāju par to, kā komunicēju un kā es realitātē izskatos un izklausos no malas.** Piedaloties katram mācību dalībniekam. ir iespēja ieraudzīt, dzirdēt un strādāt ar savām vajadzīgajām saskarsmes prasmēm un mācīties no citiem dalībniekiem.
- Mācību laikā trenēto prasmju kopsavilkuma analīze un praktisks uzdevums. Video interakciju analīze.
- Atgriezeniskā saikne par mācību ieguvumiem, vajadzībām un turpmākām gaidām.

## BIZNESA TRENERE UN KONSULTANTE: ANDRIJA LIKOVA



Iespējams, emocionāli inteliģentākais praktiķis Latvijā.

Praktizējoša sertificēta psiholoģe, psihologu pārraug, sistēmiskā ģimenes psihoterapijas speciāliste. Biznesa trenere, palīdzot uzņēmumiem emocionālās inteģences, stresa vadības, savstarpējās komunikācijas tēmās.

Konsultējusi un sadarbojusies ar tādiem uzņēmumiem kā A/S "Latvijas Valsts meži", "DnB ASA", Nordea Bank, A/S "Latvenergo", A/S "Seesam", SEB banka, SIA „Orange Cosmetics”, Latvijas Jūras akadēmija, zvērinātu advokātu birojs „BDO Zelmenis un Liberte”, m/c „Kvinta”, skaistumkopšanas saloni "Brigita", bērnu frizētavas "Pinku nams", Biznesa Vadības koledža, SIA „Skaistuma Avēnija”, SIA „Stendera Ziepjū fabrika”, Starptautiskā Manikīra skola, SIA „Datakom”, AS „GE Money Bank”, Saldus novada dome, SIA "Koblencz", SIA "Douglas Latvia", Centrālā Finanšu Līgumu aģentūra, Jelgavas bērnu sociālās aprūpes centrs, Izglītības un zinātnes ministrija, Rēzeknes pilsētas izglītības pārvalde, "Luminor", atbalsta programma veicināšana uzņemošajām ģimenēm fonds "Plecs" un "Dod pieci!", "SEB", Vecāku izglītības programmas ieviešana Latvijā (fonds "Plecs").

**Izglītība:** Iegūts Starptautiskās Praktiskās Psiholoģijas augstskolas bakalaura grāds psiholoģijā un praktiskā psihologa kvalifikācija, kā arī maģistra grāds konsultatīvajā psiholoģijā. Marte Meo terapeite. Sistēmiskā ģimenes psihoterapeites izglītība un prakses atļauja sistēmiskajā ģimenes psihoterapijā.

### ATSAUKSMES PAR TRENERI

- ▶ **Ļoti profesionāla! Izcili!**
- ▶ Vienkārša pasniegšanas valoda, bez profesionāliem terminiem. Informācija, kas nepieciešams, lai komforti justos tikšanās laikā.
- ▶ Profesionāle, ar dziļu empātiju, ļoti labi sagatavojusies semināram - ne tikai satura ziņā, bet arī laicīgi iekārtota telpa, izdales materiāli, IT u.c. produktīvam darbam nepieciešamais.
- ▶ Esmu ļoti apmierināta ar kursiem, labprāt klausītos vēl kādu kursu **(jebkādu) pie šīs pasniedzējas.**
- ▶ Pašas pasniedzējas personība, kas demonstrēja cieņpilnu attieksmi pret semināra dalībniekiem un vienlaikus turēja augstu savu pašcieņu, **labs paraugs, kā labvēlīgā gaisotnē cilvēki var uz klausīt profesionālus padomus un zināšanas, kā arī var viens no otra mācīties.**
- ▶ Ieguvu **iespēju paskatīties pašai uz sevi**, savām emocijām un tās izpausmēm no malas. Palīdzēja nedaudz **sakārtot domas pa plauktiņiem - saredzēt cēloņus aiz stresa.**
- ▶ Lektore salīdzinoši īsā kursā spēja profesionāli sniegt ieskatu kursa tēmā (manuprāt, izceļot būtiskāko). Spēja ieinteresēt par tēmu (radīja vēlmi papildu izzināt patstāvīgi vai citu kursu ietvaros padziļinātāk šo tēmu). Iegūtās zināšanas noderēs gan darbā, gan ikdienā.