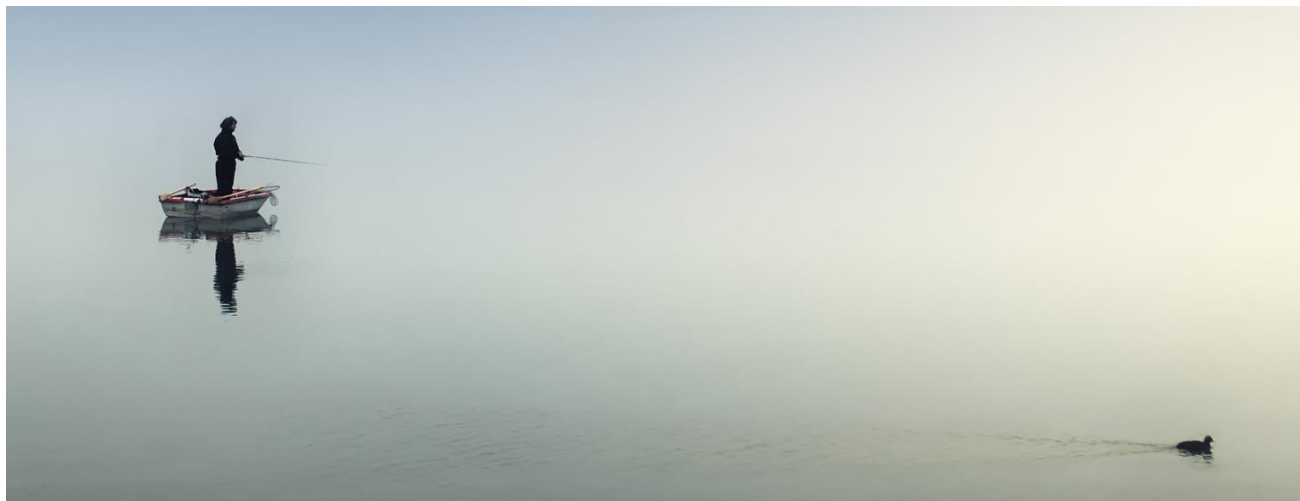


IEVADS EMOCIONĀLAJĀ INTELIĒNCĒ

JEB APSTĀŠANĀS UN IEKŠSKATS



Emocionālās inteliģences tēma ir kļuvusi par vienu no aktuālākajām tēmām visās dzīves jomās – personīgajā izaugsmē, ģimenē, uzņēmējdarbībā... Ir iegūti pētījumu "kalni" par emocionālās inteliģences nozīmīgo ietekmi, **tās saistību ar veiksmīgām vadības prasmēm**, lēmumu pieņemšanu, attiecību veidošanu, problēmsituāciju risināšanu, arī veselību un iekšējo gandarījuma sajūtu. Skan daudzsološi. Tomēr uzreiz arī jāmin, ka emocionālā inteliģence ir **dzīves prasme, kura ir jākopj un jāattīsta regulāri**.

Mācības palīdzēs **apstāties ikdienas skrējienā, vērst skatu uz sevi**, vairāk izprast savus priekšstatus, emocijas, vērtības. Izpētīt, kā tas viss ietekmē uzvedību, attieksmi, attiecības, **gūt praktiskus rīkus emociju atpazīšanai un regulēšanai, stiprināt empātiju kā prasmi**.

KURSA NORISE:

17. un 18. februāris no 9.00-12.30 un
22. un 25. februāris no 13.30-17.00

Dalības maksa: **449 EUR + PVN**

Piesakieties līdz 17. janvārim un saņemiet **10% atlaidi!**

* Mācības notiks attālināti Zoom platformā.

MĒRĶAUDITORIJA:

Dažādu līmeņu vadītāji, kas vēlas izprast emocionālās inteliģences būtību, tās saikni ar savām vadības prasmēm, labāk apzināties sevi, savas un citu emocijas, veiksmīgāk regulēt savas emocijas.

BIZNESA TRENERE UN SUPERVIZORE LAUMA ŽUBULE



Organizāciju psihologs, mācību trenere un supervizore/ 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. Viņa ir strādājusi ar vairāk kā 200 komandām, vadot komandas veidošanas un komandas attīstības treniņus. Pēdējos četrus gadus Lauma fokusējas arī uz individuālajām un komandu supervīzijām.

Izglītība: Maģistra grāds darba, organizāciju un personāla psiholoģijā (Valensijas un Koimbras universitātes). Ir apgūta sistēmisko sakārtojumu

pieeja, pabeigta ISCI (Starptautiskā supervīzijas un koučinga institūta) programma supervīzijā un koučingā, uzsākas mācības naratīvajā terapijā. Padziļināta interese par cilvēku domāšanu un uzvedību, attiecībām, ieradumu maiņu rosina Laumas mācīšanos un attīstību, regulāri lasot un analizējot darbu ar organizācijām.

Laumai piemīt pozitīva enerģija, lieliskas komunikācijas, iedziļināšanās un analīzes spējas.

PROGRAMMA

- ▶ **Kas ir emocionālā inteliģence un kāpēc tā ir tik nozīmīga vadītāja darbā?**
- ▶ **Apstāšanās, iekšskats un spēja reflektēt.**
- ▶ **Kā es pats šobrīd jūtos? Pašsajūta vadītāja darbā un tās saikne ar emocionālo inteliģenci.**
- ▶ **Iekšējo resursu apzināšanās.**
- ▶ **Emociju atpazīšana, nosaukšana un izprašana.**
- ▶ **Emociju atpazīšana citos, citu cilvēku attieksmes, uzvedības empātiska izpratne.**
- ▶ **Sevis vadišana – savu emociju regulēšana, domāšanas kļūdu atpazīšana un mainīšana, savu priekšstatu pētīšana.**
- ▶ **Izaicinošu komunikācijas/ attiecību situāciju risināšana caur emocionālās inteliģences skatupunktu.**

MĀCĪBU PROCESS

Pašrefleksijas vingrinājumi, situāciju analīze, izpratne un risinājumu meklēšana, simulācijas uzdevumi, interaktīva prezentācija ar teoriju, kas balstīta zinātnē un pētījumos, ar piemēriem un jautājumiem.

DALĪBNIKU ATSAUKSMES NO CITIEM TRENERES KURSIEM:

- ▶ Esmu ļoti apmierināta un **iedvesmota**.
- ▶ **Izcili, atraktīvi un profesionāli**.
- ▶ Paldies par attieksmi un zināšanām! Lieliski!
- ▶ Ļoti aptika mācīšanas veids un informācija.
- ▶ Ļoti patika. Nebija garlaicīgi, viegli noturēt uzmanību. **Daudz iesaista dalībniekus sarunās, kas ir forši.**
- ▶ **Ļoti augsta profesionalitāte.** Spēja noturēt uzmanību. Spēja iesaistīt.
- ▶ **Brīnišķīga pasniedzēja ar augstu emocionālo inteliģenci.** Zinoša ar labu cilvēku izjūtu un spēju tiem, ne tikai pielāgoties, bet atrast veidu, kā strādāt un iedot informāciju. Ļoti novērtēju iespēju būt šajās sesijās ar Laumu.
- ▶ Trenere **lieliski spēj iesaistīt visus** grupas dalībniekus.
- ▶ Neatsverams un neaizvietojs vadītāja darbam. Praktiski rīki, ne tikai kā vērtēt sajūtas, bet arī dod norādes un ieteikumus konstruktīvām organizatoriskām, atsekojamām, pat mērāmām darbībām. **PALDIES.**