



STRESA NOTURĪBA UN SAVAS LABBŪTĪBAS PAŠREGULĀCIJA

Lai arī reizēm šķiet, ka ikdienā stresa līmenis tikai paaugstinās un to pat ir grūti izturēt, stress ir neizbēgama dzīves sastāvdaļa un mums ir jāmācās ar to apieties.

Balstoties neirozinātnes atziņās, kursa mērķis ir vairot dalībnieku psiholoģisko labklājību, paaugstināt individuālo stresa noturību un palīdzēt attīstīt pašregulācijas prasmi – nodrošināt savu labbūtību (wellbeing) pēc spēcīga stresa un prast efektīvi par sevi parūpēties apstākļos, kad stresora iedarbība ir ilgstoša un nav novēršama. Dalībnieki izpratīs sava stresa cēloņus, savas reakcijas uz šiem cēloņiem un spēs labāk vadīt kā savas fiziskās, tā arī emocionālās reakcijas.

NORISE:

13. oktobris

9.00 – 17.00 (klātienē)

Dalības maksa: **250 EUR + PVN**

Piesakieties līdz 13. septembrim un saņemiet **10% atlaidi!**

MĒRĶAUDITORIJA:

Dažāda līmeņa profesionāļi, kas vēlas samazināt stresu ikdienā.

BIZNESA TRENERE UN KONSULTANTE LAILA JEMBERGA



Ārste, lektore, biznesa trenere. Kopš 2008. gada kā trenere attīsta dažāda līmeņa vadītāju prasmi vadīt sevi un citus smadzeņu līmenī. Konsultē uzņēmumu vadību neirobioloģijā 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 stresa noturības veicināšanu. Izveidojusi uz darbinieku vajadzībām orientētu vadītāja profesionālas pilnveides metodi "Kā kļūt par tādu vadītāju, kāds vajadzīgs tieši jūsu padotajiem". Par neirobioloģijas tēmu uzstājusies konferencēs "Celtspēja", "Sports VAR", "Labsajūta darbā un veselība", sabiedrības forumā "Cexit", konferencēs

par ilgspēju "Ilgbūtība" un "Minimālisms – ok/ viss slikti?". Strādājusi sabiedrisko attiecību un žurnālistikas jomā. Vadījusi mācības un konsultācijas tādiem uzņēmumiem kā Latvenergo, UPB holdings, ACO Nordic, ERGO E.B.F., Nutricia, Omniva, Izglītības un zinātnes ministrija, Elektroniskie sakari, Rundāles novada dome.

Izglītība. Profesionālais maģistra grāds. 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 (Komunikāciju Akadēmija), krīzes situāciju PR (Akademie Führung und Kommunikation) un neirolingvistiskajā programmēšanā (Holistikas Medicīnas un Naturopātijas asociācija).



PROGRAMMA

- ▶ Stresa pozitīvā un negatīvā ietekme uz cilvēku.
- ▶ Kā atrast to stresoru, kas garantēti izraisīs stresu. Tas dod iespēju konkrētā situācijā lietot pārbaudītus un iedarbīgus paņēmienus stresa samazināšanai.
- ▶ Ko cilvēkam nodara ilgstošs stress: izmaiņas uzvedībā un ķermenī.
- ▶ Faktori, kas ietekmē noturību pret stresu.
- ▶ Bioloģiskie stresa mazinātāji – serotonīns, oksitocīns un endorfīni. Jeb kā izmantot neirobioloģiju savā labā.
- ▶ Praktiski paņēmieni stresa noturības paaugstināšanai: fiziski vingrinājumi, relaksācijas tehnikas, elpošanas vingrinājumi un apzinātības prakse.
- ▶ Kā mazināt savu un kolēģu stresa spiedi darbavietā.

MĀCĪBU METODES

Informācijas sniegšana, situāciju uzdevumi (grupās), individuāli un grupā veicami praktiskie vingrinājumi, diskusija. Praktiskajos vingrinājumos mācību dalībniekiem būs iespēja:

- Atrast citus uzvedības modeļus stresa situācijās darbā līdzšinējās uzvedības vietā (ja tā nav devusi vēlamo rezultātu);
- Apgūt viegli pielietojamas elpošanas tehnikas stresa ietekmes tūlītējai mazināšanai;
- Izmēģināt vienkāršas relaksācijas un apzinātības prakses.

Grupā tiks aktualizēta arī empātiskas un pozitīvas komunikācijas nozīme no kolēģiem, lai mazinātu stresa izraisītās sekas un veicinātu psiholoģisko labsajūtu darbavietā.

ATSAUKSMES NO CITIEM KURSIEM

- ▶ Izpratne par cilvēka smadzeņu darbību un to, kādēļ cilvēks reaģē, kā viņš reaģē uz dažādiem impulsiem.
- ▶ Paldies! Iesaistoši. Pasvieda makšķeri, iet zvejot dziļāk.
- ▶ Paldies par saistošu, viegli uztveramu semināra saturu un lielisku atmosfēru!
- ▶ Ļoti interesanti stāsti un patīkami personiska/ nepiespiesta pieeja.
- ▶ Īr patīkami gūt zināšanas no profesionāļa, kurš zina, ko runā un balsta to uz zinātņi.
- ▶ Satriecoša profesionāle, kas pilnīgi apzināti un izvērsti stāsta par lietderīgām lietām.
- ▶ Patika, ka bija arī informācija par fizioloģiju, medicīniskais pamatojums. Interesanti, radoši, bez stresa.
- ▶ Izpratne par stāstīto, spēja attiecināt uz sevi, pasniedzēja spēja pasniegt vienkārši sarežģītas lietas.
- ▶ Profesionalitāte, argumenti, zināšanas un pārlicība.
- ▶ Nu, vispār baigi vērtīgi! Man tagad ir lielāka sapratne par to, kā darbojas hormoni, un kā to izmantot gan darbā, gan personīgi.
- ▶ Noteikti iesaku cilvēkiem, vadītājiem, tas ļauj uz savām ikdienas darbībām un reakcijām palūkoties no cita skatu punkta, izprast rīcību.