

IEKŠĒJAIS LĪDZSVARS

Profesionāļiem, kuriem darba noslodze rada izaicinājumus saglabāt iekšējo līdzsvaru darba un personīgajā dzīvē.

KURSA IEGUVUMI

Uzlabota spēja uzturēt savu iekšējo līdzsvaru ar:

- apskatītiem līdzsvara mehānismiem un iespējamiem izaicinājumiem;
- apkopotiem aktuālākajiem iekšējā līdzsvara veidošanas rīkiem;
- iezīmētiem praktiskiem turpmākajiem soļiem iekšējā līdzsvara uzturēšanā;
- atkārtošā un iemaņu uzturēšanai parocīgiem izdales materiāliem.

PROGRAMMA

2 klātienes sesijas | 8 akadēmiskās stundas

Sesija I LĪDZSVARA ELEMENTI

Ievads: Kā ieraudzīt savas sajūtas? Apzinātie ikdienas mirkļi

Kā es jūtos ikdienā? Līdzsvaru veidojošie faktori

Kas ietekmē manu enerģijas līmeni? Enerģiju Dodošie un Ņemošie apstākļi

KKā apzināties sevi? Situāciju-Rīcību aplis

Sesija II APZIŅA UN PARADUMI

Kas ir stress un kā to vadīt? Fizioloģiskie, biheiviorālie mehānismi

Kā domas ietekmē emocijas? Kognitīvā rekonstrukcija

Kas ietekmē mūsu priekšstatus? Ģenēzes refleksija

Kā izveidot Veselīgu Līdzsvaru? Uzlabota Līdzsvara formula

PAR TRENERI



Evita Štāla

- Sertificēts konsultatīvais psihologs ar 10+ gadu praktisko pieredzi.
- Strādā ar klientiem privātpraksē.
- Vada psiholoģijas lekcijas, apmācības un supervīzijas.
- Vadītas apmācības Tamro, Benu aptiekas, Olimpiskais Sporta centrs, Vidzemes TechGirls, Latvijas Investīciju un attīstības aģentūra, Latvijas Valsts meži, Nodarbinātības valsts aģentūra, u.c.
- Vadītas dažādas meistarklases par tēmām: Emocionālā izdegšana, Stresa vadība, Cieņpilna komunikācija, Veselīga personība darbā un dzīvē, Karjeras aspekti u.c.



VIETA:
Rīga