

## IEKŠĒJAIS LĪDZSVARS

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

### KURSA IEGUVUMI

Uzlabota spēja uzturēt savu iekšējo līdzsvaru ar:

- apskatītām līdzsvara uzturēšanas kļūdām un risinājumiem to labošanai;
- apkopotiem aktuālākajiem iekšējā līdzsvara uzturēšanas rīkiem;
- iezīmētiem praktiskiem turpmākajiem soļiem iekšējā līdzsvara uzturēšanā
- atkārtošanai un iemaņu uzturēšanai parocīgiem izdales materiāliem.

### PROGRAMMA

divas 4h klātienes sesijas | 8 akadēmiskās stundas

#### Sesija I LĪDZSVARA RĪKI

Ievads: Kā es jūtos ikdienā? Apzinātie ikdienas mirkļi

Kas ietekmē darba-dzīves līdzsvaru? Būtiskākie faktori

Kas uzturēt līdzsvaru sevī? Līdzsvara izveides un uzturēšanas rīki

Kā apzināties sevī? Aktīva, atvērta uzmanība bez vērtējuma

#### Sesija II STRESS UN PARADUMI

Kas ir stress un kā to vadīt? Sevis vadīšanas rīki

Kā līdzsvaru ietekmē komunikācija? Komunikācijas kļūdas un pārpratumi

Kā mūs ietekmē emocijas? Emocionālās inteliģences rīki

Kā veidot paradumus? Kognitīvā rekonstrukcija

### 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.



**DATUMS:**

1. un 8. novembris



**VIETA:**

Rīga



**LAIKS:**

9:00 - 13:00



**DALĪBAS MAKSA:**

195 EUR + PVN