

## EMOCIONĀLAIS LĪDZSVARS MAINĪGĀ VIDĒ

Tiem, kam svarīgi saglabāt savu rīcībspēju un spēju pieņemt izsvērtus lēmumus paaugstināta stresa situācijās.

### KURSA IEGUVUMI

Apzināta spēja sevi pasargāt paaugstināta stresa apstākļos ar:

- Prasmi identificēt sarunas partnera pozīciju;
- Spēju kontrolēt toksisku vidi un iespēju nepieļaut negācijas;
- Praktiski lietojamiem paņēmieniem sava stresa mazināšanai;
- Analītiskiem instrumentiem savu stresoru diagnosticēšanai (matrica);
- Spēja apzināti atdalīt "normāli", no tā, kas vairs nav "normāli";
- No izejas punkta "šeit un tagad" tiks sniegti praktiski paņēmieni, kurus nekavējoties ieviest ikdienā, lai paaugstinātu drošības sajūtu, mazinātu trauksmi, depresīvu noskaņu un spēju ātri pieņemt lēmumus.

### PROGRAMMA

2 tiešsaistes treniņu sesijas | 6 akadēmiskās stundas

#### Sesija I IEKŠĒJĀS ROBEŽAS, STRESA BIOĶĪMIJA

- Psiholoģiskās labbūtības trīs sistēmas
- Saskarsmes pozīcijas
- Pieņēmumi, uzskati un vērtības

#### Sesija II MANAS RĪCĪBAS

- Emociju mērīšanas skala
- Apzinātas rīcības matrica
- Stresa vadības risinājumi
- Komunikācijas stratēģijas

### PAR TRENERI

#### Mg.Sc. (RISEBA), personāla vadības maģistre (RISEBA)

- Profesionāls biznesa treneris, sertificēts Emocionālās Inteliģences praktiķis;
- Docētāja augstskolā "Turība", vieslektore "Valsts administrācijas skolā";
- Papildus kvalifikācija: Genos EI Practitioner, Professional Trainer. Methods of Business Training (ICTB); The Artistry of Leadership (CCE approved by ICF); Team Coaching (Erickson College); Methods from the Adizes Methodology For Managing Accelerated Change; Professional Coach (Erickson College International);
- Apmācības vadījusi: Baltic Sotheby's International Realty, Augstsprieguma tīkls, Jūrmalas Dome, Privatizācijas aģentūra, Ieslodzījuma vietu pārvalde, Valsts ieņēmumu dienests, Valsts Sociālās Apmācības Aģentūra, Ferratum Bank,



**Elita Kazaine**



**VIETA:**  
Mācības  
tiešsaistē