

EMOCIONĀLAIS KOMPASS – KĀ SAPRAST UN VADĪT EMOCIJAS?

Ar treneri Laumu Žubuli

Darba ikdienā emocijām ir nozīmīga loma – tās ietekmē mūsu pašsajūtu, lēmumu pieņemšanu, attiecības ar kolēģiem, produktivitāti un pat uzņēmuma kopējo kultūru. Pētījumi rāda, ka **augsta emocionālā inteliģence (EI) ir cieši saistīta ar labāku komandas sadarbību, augstāku motivāciju un efektīvāku konfliktu risināšanu**. Organizācijās, kurās darbinieki un vadītāji apzināti attīsta emocionālās inteliģences prasmes, tiek novērota augstāka darba apmierinātība, mazāks stresa līmenis un lielāka darbinieku noturība pret izdegšanu.

Kursa mērķis ir palīdzēt ne tikai uzlabot individuālo labbūtību, bet arī veidot pozitīvāku darba atmosfēru, stiprākas komandas un motivētākus darbiniekus.

Kursa norise:

25.septembris

9.00 – 16.00 (Klātienē)

Dalības maksa: 275 EUR + PVN

Mērķauditorija

vidējā un augstākā līmeņa vadītāji, kas vēlas labāk saprast un vadīt sevi un citus

MĀCĪBU PROCESA NORISE

Praktiski, interaktīvi, reflektējoši.

Aktuālos zinātniskos pētījumos balstīta informācija, reālu dzīves situāciju piemēru analīze. Pašrefleksijas vingrinājumi, situāciju analīze, risinājumu meklēšana, simulācijas uzdevumi, jautājumi un atbildes.

PROGRAMMA

- Emocionālās inteliģences būtība: EI nozīme, ietekme uz personīgo labbūtību, sniegumu, attiecībām.
- Pašizpratne – cik labi es jūtu un zinu sevi?
- Emociju nosaukšana, apzināšanās, sajušana.
- Neveselīgie un veselīgie emociju vadīšanas veidi
- Empātija un attiecību veidošana: empātiskas izpratnes attīstīšana, emocionālā atbalsta nodrošināšana kolēģiem.

[Vairāk informācijas par kursu](#)



TRENERE UN KONSULTANTE LAUMA ŽUBULE



Organizāciju psihologs, biznesa trenere un supervizors/koučs. Kopš 2011. gada Lauma izstrādā un vada mācību programmas un prasmju treniņus par tādām tēmām kā vadītāju attīstība, mācīšanās, motivācija, emocionālā inteligence, komunikācija un sadarbība.

Izglītība: Maģistra grāds darba, organizāciju un personāla psiholoģijā. Apguvusi sistēmisko sakārtojumus, supervīziju, koučingu un naratīvo terapiju..

Dalība organizācijās: Ilggadēja Latvijas skautu un gaidu organizācijas biedre, sniegusi ieguldījumu pasaules skautu un gaidu organizācijas programmās kā līdere un asistente. Trenere un fasilitators vairāku jauniešu un pieaugušo treniņu organizēšanā tādās

organizācijās kā - British Council programmā Future City Game, aģentūrā Jaunatne darbībā, Lūzumpunkts un Emocionālā intelekta centrs Cilvēkam.

[Trenera profils](#)



DALĪBNIKU ATSAUKSMES

- Apliecina programmas efektivitāti un tās spēju sniegt praktiskus rīkus emociju vadībai, uzlabot attiecības darba vidē, un veidot pozitīvu darba atmosfēru.
- Ei var attīstīt un mācības pilnībā to apstiprināja! Ieguvu daudz vērtīgus rīkus, kā vadīt savas emocijas.
- Šādi kursi liek paskatīties uz lietām no malas, palīdz saprast, ka dažreiz reakcija uz kādu no lietām ir bijusi neatbilstoša.
- Ieguvu lielisku bagāžu, ko turpmāk būs iespēja izmantot dažādās dzīves situācijās.
- Liels paldies Laumai - izcili!
- Super pozitīva trenere. Labi izprata grupas dalībniekus un aizvadīja lieliskas apmācības.
- Principā kurss ir noderīgs ikvienam, taču vadītājiem it īpaši. Vadītāja Ei līmenis tiešā veidā nosaka, cik motivēti būs darbinieki!
- Ļoti patīkams un emocijām bagāts seminārs, kas liek aizdomāties.
- Visvērtīgākais bija pasniedzējas spēja saliedēt grupu, piemēri no dzīves un praktiskie darbi grupās.
- Radās gandrīz vai sajūta, ka esam kopā jau sen, to veicināja daudzie grupas darbi .

KIC