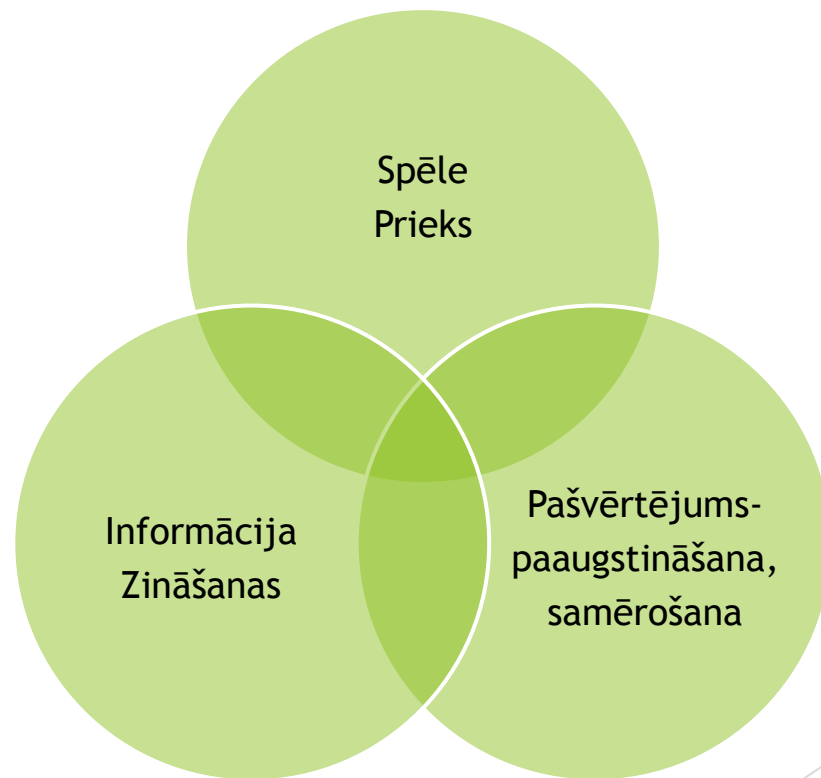


# Kā saglabāt emocionālo labsajūtu darbā? Noturības attīstīšana.

Dzintra Līce

**Ko vien Jūs cenšaties raidīt citiem, tas  
vienmēr nāks atpakaļ pie Jums.**

( Šahti Gavaina)





# SINERĢIJA

- ▶ ATSPUGUĻOŠANA - es varu paņemt savā darbā kaut ko, ko līdz šim neesmu izmantojis
- ▶ REZONANSE -
- ▶ SADARBĪBA-
- ▶ SĀNCENSĪBA-

- ▶ Prasības jau sen pārsniedz caurmēra cilvēka spējas.
- ▶ Tā neizbēgamais iznākums ir -veselas garīgi pārpūlētas ļaužu šķiras **UN** izmisuma pilnas eksāmenu kandidātu armijas.

▶ K. LEJA GARĪGAIS SPORTS.

Prāta un gribas attīstīšanas metodes

▶ Autora apgādībā, Valmierā, **1930.gadā**

- ▶ **Cilvēks pēc dabas ir aktīvs, neapmierināts un pakļauts konfliktam, kas neizbēgami izraisa stresu un neirozes.**

Vai mēs spējam izturēties tā, ka ievērojot cilvēku kopdzīves (kopīga darba) apstākļus un neizvirzot prasības pēc to vairāk vai mazāk utopiskas pārgrozīšanas, paliekam darba spējīgi un veseli?



- ▶ Svarīgi- nevis censties mainīt objektīvos apstākļus, bet gan -  
**mainīt attieksmi pret saviem mērķiem**

Verners Korels. Kā izprast cilvēkus un pareizi izturēties pret tiem. Grāmatu apgāds Madris. Pirmo reizi publicēts Vācijā **2007.**

Kompetence=

ZINĀŠANAS  
ATTIEKSME  
IEMAŅAS

+

TALANTS

*Profesionālā kompetence ir spēja realizēt aktivitātes profesijas funkcijas apstākļos, izmantojot vērtību filtru un zināšanas selektīvā izvēlē.*

*Profesionālā kompetence veido - ieguldījumu, procesuālā un rezultātu kompetence, kas izpaužas attīstības stadijās, atkarībā no pieredzes, vērtību orientācijās*

*( interneta resursi - Profesionālā saskarsme) 😊*

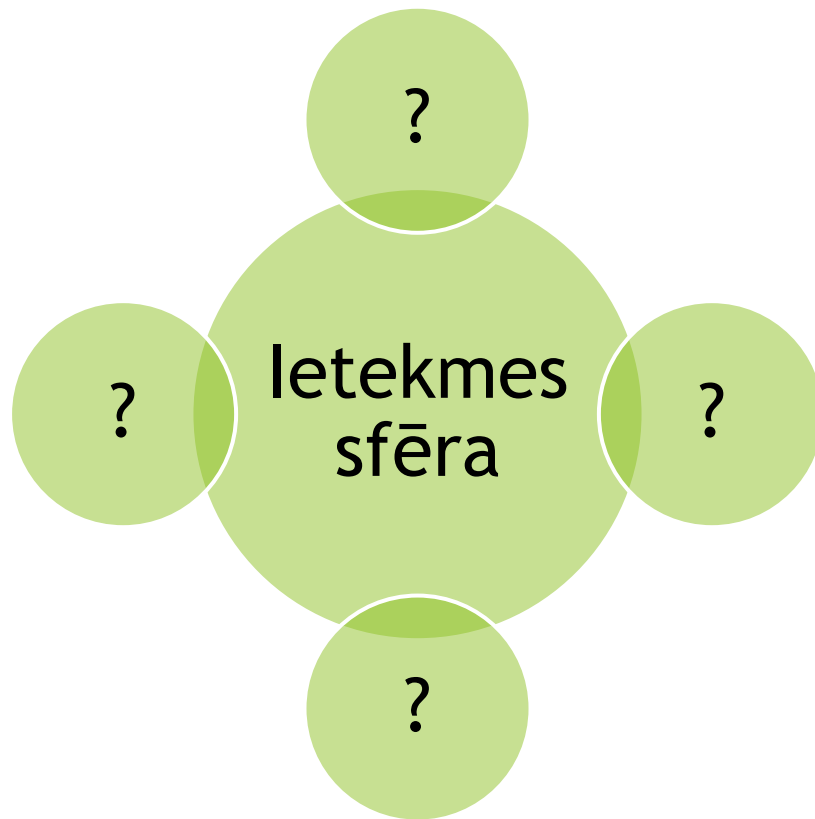
# Kas ir noturība?

- ▶ Process, kas nodrošina pielāgošanos un adaptāciju, saskaroties ar dažādām nepatīkšanām- ģimenes, attiecību, darba.....
- ▶ Noturīgums ietver- uzvedību, domāšanu un ar to saistītās darbības
- ▶ **Daļēji to ir iespējams iemācīties!!!!**

# Noturību raksturo:

- ▶ Spēja reāli plānot savas darbības
- ▶ Pozitīvs skatījums pašam uz sevi, prasme izvērtēt sevi
- ▶ Attīstīta komunikācijas un izaicinājumu (problēmu?) risināšanas spēja
- ▶ Spēja pārvaldīt ļoti spēcīgas emocijas un impulsus

1. Noturības veidošana ir ilgstošs un nepārtraukts process
2. Rūpējamies par sevi (patiešām par sevi)
3. Izveidojam dažādas attiecības un rūpējamies par tām
4. Izvairamies no plašsaziņas līdzekļu radītā hiperstresa ☹- informatīvais piesārņojums atņem daudz enerģijas





5. Mainam fokusu( ja vajag) , kā raudzīties uz lietām. **VĒRTĒJUMI UN VĒROJUMI**

6.Atpazīšana- reakcijas, kas palīdz saprast sevi un citus.

7.Izmaiņas ir dabiska dzīves parādība.Jebkura lēmuma pieņemšanai un darbībai būs sekas.

8. Reāli mērķi- ko es **šodien** varu darīt, lai sasniegtu to, ko vēlos?

9. Rīkojamies pārlicināti. Pēc tam, kad emocijas ir  
“NOLIKTAS MALĀ”

10. Cerība un mācīšanās no pieredzes.

Attīrītā pieredze. Psihohigiēna.

P.Kļava- kas piepildās?

11. Vai vērts prognozēt situāciju? Paplašinam tās mērogus. Notikumi un situācijas - ilgtermiņa perspektīvā.

12. Pozitīva attieksme pret sevi. Es varu 😊. Es zinu savas stiprās un vājākās puses.

13. Paplašinam zināšanas par sevi- Jo noturību veicina viss, kas ļauj cilvēkam vairāk uzzināt par sevi. Johari logs

► *(Pēc Kristiānas Lapiņas, Biznesa psiholoģija, 2013.)*

# Izturību un prieku!

- ▶ [dzintralice@inbox.lv](mailto:dzintralice@inbox.lv)
- ▶ 29104243
- ▶ FB Dzintra Lice

