



Valsts administrācijas
skola

“Kā vadīt savu sniegumu augsta stresa apstākļos?”



Kursa mērķis: Kursa mērķis ir padziļināt izpratni par stresa ietekmi uz indivīdu, indivīda attiecībām ar apkārtējiem gan profesionālajā, gan personīgajā kontekstā, kā arī komandas vadības aspekti augsta stresa kontekstā.
Visa kursa laikā tiek izmantoti dalībniekus iesaistoši materiāli un uzdevumi. Dalībniekiem tiks nodrošinātas saites uz rakstiem, testiem, un citu saistošu informāciju, ko var izmantot kursa laikā, kā arī pēc tā.



Mērķauditorija: Visi interesenti



Ilgums: 8 akadēmiskās stundas (4+4)



Tēmas:

- Ievads un iepazīšanās. Ledlauzis.
- Praktisks uzdevums grupās/pāros vai kopējā diskusijā – ko mēs zinām par stresu? Kādir stresa vēlamie un nevēlamie aspekti?
- Stresa definīcija un stresa izpausmes, stresa iemesli un celoņi.
- Stresa saistība ar uzvedību, emocionālo sfēru un kognitīvajiem (izziņas – domāšanas) procesiem.
- Individuāls uzdevums.
- Stresa ietekme uz individuālo labbūtību un produktivitāti.
- Stresa loma profesionālā darba kontekstā – ietekme uz lēmumu pieņemšanu un komandas darbu kopumā.
- Stresa ietekme uz attiecībām komandā – baumošana, aprunāšana, slēptu konfliktu uzturēšana, u.c.
- Efektīva komunikācija augsta stresa apstākļos.
- Kādas prasmes ir palīdzošas augsta stresa apstākļos? (diskusija)
 - Laika plānošana
 - Emociju vadība
 - Emocionālā inteliģence – empātija
 - Mērķu definēšana
 - Efektīvs darbs un spriestspēja
- Noslēgums. Kopsavilkums un secinājumi. Jautājumi.



Dalībnieku ieguvumi:

- Izpratne par stresu
- Izpratne un zināšanas par stresa atpazīšanu
- Atpazīt stresa pazīmes kolektīvā.
- Izvērtēt stresa vadībai nepieciešamās prasmes.



Pasniedzējs: Zane Veinberga

Psiholoģe (Mg. psych.), mācību vadītāja un spēļu – metožu izstrādātāja, Izglītojošo spēļu un metožu asociācijas līdzdibinātāja. Profesionālo maģistra grādu psiholoģijā ir ieguvusi Latvijas Universitātē.

Zane fokusējas uz:

- Komunikācija, komunikācijas procesi, elementi un saskarsme;
- Komandas sadarbība;
- Pozitīvo emociju loma ikdienā;
- Vadītājs un līderis;
- Individīda iekšējie resursi un potenciāls;
- Personīgā un profesionālā pilnveide;
- Specializētu metožu izstrāde, apmācību metodes.

Zane integrē savas profesionālās zināšanas ar interaktīvām apmācību metodēm, padarot katras apmācības par ne tikai vērtīgu, bet arī aizraujošu procesu.

Kopš 2008. gada Zane sadarbojas ar uzņēmumiem un organizācijām visā Latvijā, konsultējot, mācot un veidojot mācību materiālus un izglītojošās spēles. Zane ir sadarbojusies ar tādiem uzņēmumiem kā RIMI Latvia, ERGO, Evolution Gaming, Amber Beverage group, AS Latvenergo, Aerodium Sigulda, Lidosta Rīga, kā arī bankas, pašvaldības iestādes, izglītības iestāde, u.c.

Tāpat Zane Veinberga ir vadījusi lekcijas un vieslekcijas Latvijas Universitātē, RPIVA, RTU, RSU, biznesa augstskolā Turība.

Profesionālā praktiskā pieredze tiek saistīta ar zināšanām psiholoģijā, sniedzot plašāku skatījumu uz saistību starp efektivitāti un produktivitāti uzņēmumā ar darbiniekiem un dažādiem psiholoģiskajiem procesiem, kas notiek organizācijās.



Valsts administrācijas
skola