



Valsts administrācijas
skola

“Emocionālā inteliģence”



Kursa mērķis: Veicināt dalībnieku izpratni par emocionālo inteliģenci, par emociju vadības nozīmi un lomu ikdienā, kā arī spēju izvēlēties atbilstošas emociju vadīšanas un regulēšanas metodes. Apkopot ikdienā izmantojamās metodes un tehnikas emociju regulēšanai, relaksācijai, stresa mazināšanai, un kopējās psiholoģiskās labklājības celšanai.



Mērķauditorija: visi interesenti



Ilgums: 4 akadēmiskās stundas.



Tēmas:

- Ievads un iepazīšanās. Ledlauzis, drošas mācību vides radīšana.
- Darbs grupās, ievads tēmā – kā emocijas ietekmē mūsu ikdienu?
- Emocionālā inteliģence – definīcija.
- Emociju definīcija. Emociju veidi un veidi kā emocijas izpaužas. Emociju atpazīšana.
- Emociju saistība ar ķermeņa reakcijām, domām un lēmumiem.
- Stresa reakciju veidi un izpausme ikdienas situācijās.
- Emocionālās inteliģences attīstīšana.
- Noslēgums. Kopsavilkums un individuāli secinājumi un atziņas.



Dalībnieku ieguvumi:

- Izpratne par emocijām un to izpausmēm.
- Zināšanas par veidiem kā efektīvi vadīt savas emocijas un emocijas komunikācijā ar apkārtējiem.
- Praktiski izmēģināt emociju vadīšanas veidus.



Pasniedzējs:

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

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.