



Valsts administrācijas
skola

“Psiholoģiskā labklājība darbā”



Kursa mērķis:

Vecināt dalībnieku padziļinātu izpratni par personīgo labbūtību (labklājību) profesionālajā un personīgajā dzīvē. Tiks aplūkoti labbūtības dimensijas, kā arī apkopoti konkrēti soļi kā veicināt personīgo labbūtību.

Izprast un definēt soļus, kas veicina individuālo profesionālo efektivitāti attālinātajā darbā, aplūkojot savu personīgo resursu, zināšanu un prasmju iespējas un izmantot tās efektīvi.



Mērķauditorija:

visi interesenti



Ilgums:

4 akadēmiskās stundas.



Tēmas:

- Ievads un iepazīšanās.
 - Praktisks uzdevums grupās/pāros vai kopējā diskusijā – ko mēs zinām par labklājību?
 - Labklājības (labbūtības) definīcija. Labklājības dimensijas.
 - Sešu faktoru “Labklājības modelis” (Carol Ryff).
 - Psiholoģiskā labklājība un tās saistība ar darbinieku iesaisti, jēgpilnu darbu, sasniegumiem, pozitīvām emocijām, veselību, autonomiju, u.c.
 - Laime un psiholoģiskā labklājība.
 - Profesionālā efektivitāte:
 - Profesionālā darba aspekti, kas veicina un kavē darbinieku labklājību darbā.
 - Fiziskās un psiholoģiskās veselības nozīme.
 - Darba un privātās dzīves līdzsvars.
- Noslēgums. Kopsavilkums un individuāli secinājumi.



Dalībnieku ieguvumi:

- Izpratne par labklājību (labbūtību).
- Zināšanas par veidiem kā veicināt savu personīgo psiholoģisko labklājību.
- Zināt kā veicināt un uzlabot savu profesionālo efektivitāti.



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.