

## EDĪTE KALNIŅA

Darba un organizāciju psiholoģe un personāla vadītāja



Kopš 2019. gada vada personāla daļu VAS Valsts nekustamie īpašumi. Darba pieredze – farmācija, IT, mazumtirdzniecība. Latvijas Psihologu biedrības Padomes priekšsēdētāja

2 bērnu mamma, kura labi zina, ko nozīmē strādāt mājās un palīdzēt mācībās.

Patīk opera.

# VISPIRMS UZLIEKAM MASKU SEV

24b 737-600/700  
**Safety On Board**



1386-24b



737-600/700 24b  
**Safety On Board**



# SĀKAM AR SEVI

Nevis – “Kā man izdzīvot? Bet “Kā man palīdzēt citiem?”

Izlīmēju ciematā paziņojumus par palīdzības iespējām – par tālruniem un Paliec mājās! brīvprātīgajiem  
Apņēmos sniegt bezmaksas psiholoģiskās konsultācijas pedagogiem

Zvanīju savai mammai katru dienu

15 grāmatas

Vismaz 10 Ņujorkas Metropolitēna operas tiešsaistē, 3 Briseles operas, 3 Vīnes operas izrādes

1 Coursera bezmaksas kurss, otru - nepabeidzu

5 koncerti

5 izrādes

3 filmas Kinobize.lv

Nopirku smaržas

## IEKLAUSAMIES DARBINIEKOS, MĒRAM PULSU

Darbs no mājām	Labizjūta	Izdegšana
<p>Vai Tavai nodaļai ir visi resursi (IT, info un c.)</p> <p>Darba un privātās dzīves līdzsvars?</p>	<p>Vai cilvēkiem ir grūti strādāt, jo ir pieaudzis stress, jūtas noguruši, saspringti?</p>	<p>Vai uz vadītāju un darbinieku pleciem ir pārāk liela slodze?</p> <p>Vai tiek galā?</p>
Sociālā izolēšanās	Līderība un komunikācija	Pārlicība par sevi
<p>Vai sociālā izolēšanās ir atstājusi negatīvu ietekmi uz darbiniekiem?</p>	<p>Vai cilvēki dzird vadības ziņas? Vai tic vadītājiem, ka tie dara visu pareizi?</p>	<p>Vai ir pārlicināti par uzņēmuma nākotni?</p>

## 11 JAUTĀJUMI – PULSA APTAUJA

1. Mans uzņēmums rūpējas par saviem darbiniekiem.
2. Es saprotu, ko uzņēmums dara, lai es justos labi un būtu vesels darbā.
3. Es saprotu, kādus jaunus darba veidus uzņēmums sagaida no manis. Manā esošajā amatā man ir resursi efektīvam darbam.
4. Es zinu, kur vērsties pēc palīdzības – veselības, drošības un labizjūtas jomā.
5. Esmu apmierināts ar elastīgā un attālināta darba nosacījumiem, ko uzņēmums piedāvā.
6. Mans vadītājs sazinās ar mani, kamēr es strādāju attālināti no mājām.
7. Uzņēmums dara visu, lai turpinātu sniegt pakalpojumus pašreizējos apstākļos.
8. Atvērts jautājums: Ko vēl uzņēmums varētu darīt, lai atbalstītu Jūs šajā krīzes laikā? (veselība un labizjūta)
9. Atvērts jautājums: Ko vēl uzņēmums varētu darīt, lai atbalstītu ar darba vides nosacījumiem?
10. Atvērts jautājums: Kādi ir lielākie izaicinājumi Jums saskarsmē ar klientiem šobrīd?

## LABĀ PRAKSE-VALSTS NEKUSTAMIE ĪPAŠUMI

1. 95% strādā attālināti – katram darbiniekam ir dators, telefons un bezlimita Interneta pieslēgums.
2. Vadītāji ir pieejami (“Čats” tiešsaistē)
3. Pieejama psiholoģiskā palīdzība (Tālruņa līnija, vienošanās ar psihologu praksi, informācija darbiniekiem intranetā)
4. Visas plānotās mācības turpinām tiešsaistē un intensīvi - mācības par stresu un izdegšanu. Mācības par IT rīkiem sapulču vadīšanai
5. Nodaļās – rīta sanāksmes pidžamās, kopīgas pusdienas, 5 min neformāli
6. Kopā darbnīcā uztaisījām netīkēti – virtuālās saziņas un sanāksmju etiķēti
7. Kliņģēris tehniskā darba darītājiem



Valsts administrācijas  
skola

# Paldies par Jūsu uzmanību!

Kontaktinformācija – Latvijas psihologu biedrība, [info@psihologubiedriba.lv](mailto:info@psihologubiedriba.lv)

*Mācības finansētas no Eiropas Sociālā fonda projekta*

*Nr.3.4.2.0/15/I/001 "Valsts pārvaldes cilvēkresursu profesionālā pilnveide labāka regulējuma izstrādē mazo un vidējo komersantu atbalsta jomā"*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



**EIROPAS SAVIENĪBA**

Eiropas Sociālais  
fonds

---

I E G U L D Ī J U M S T A V Ā N Ā K O T N Ē