

SAVU EMOCIJU VADĪŠANA SARUNAS LAIKĀ UN PĒC TĀS

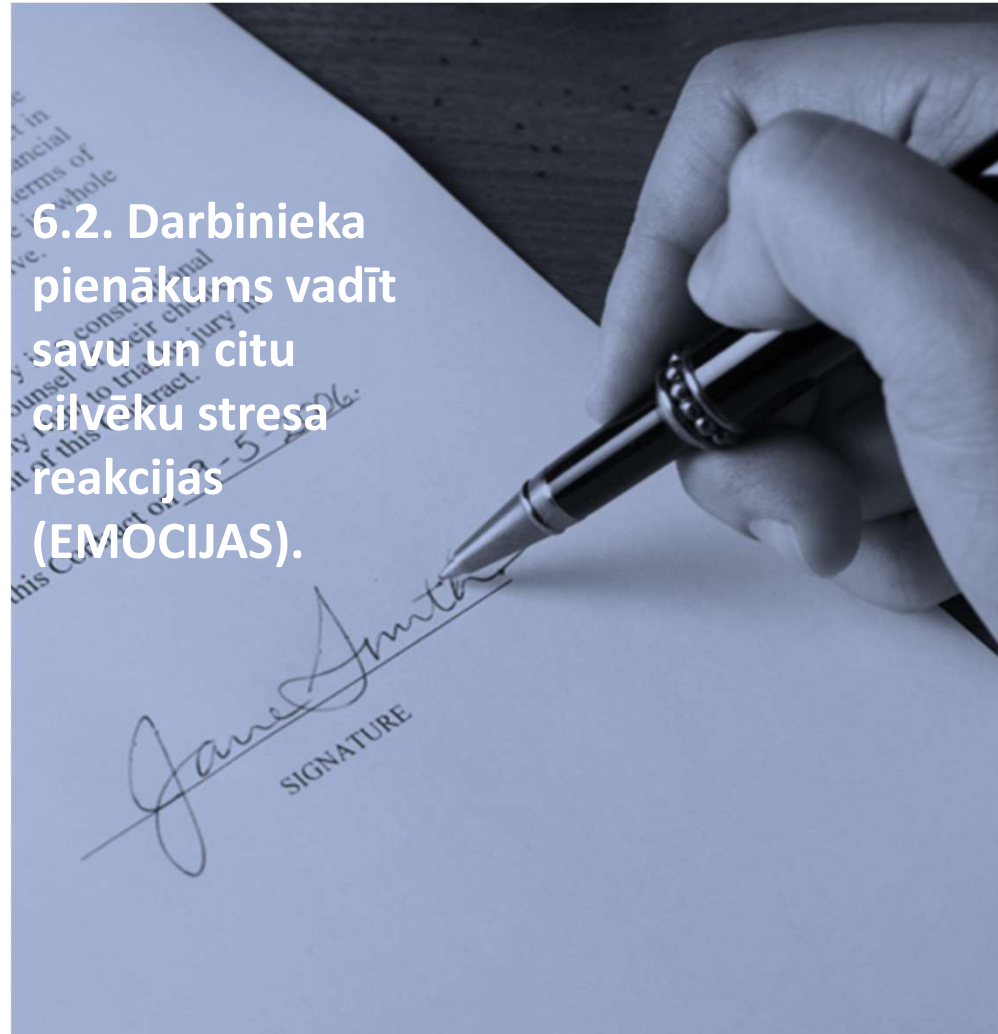
Marija Ābeltiņa

Psiholoģe, apmācību vadītāja

KBT psihoterapeitē un supervizore

Kas ir rakstīts Jūsu amata aprakstā?

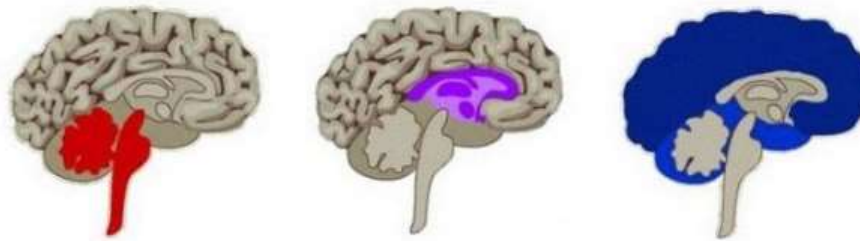
6.2. Darbinieka
pienākums vadīt
savu un citu
cilvēku stresa
reakcijas
(EMOCIJAS).



Kam ir līdzīgāks cilvēks?



«Kurš» ir pieslēdzies darbam ar klientiem?



Paul D. MacLean

<i>Reptiļa smadzenes</i>	<i>Zīdītāja smadzenes</i>	<i>Cilvēka smadzenes</i>
Smadzeņu stumbrs & smadzenītes	Limbiskā sistēma	Neokortekss
Instinkti	Emocijas	Domas, spriešana
«Uzbrūc, bēdz, sastingsti»	«Meklē saikni»	«Piešķir jēgu»
Miegs, ēdiens, kustība, elpošana...	Emociju nosaukšana vārdā, mierinājums, sarunas, palīdzība...	Vērtības, nozīme, jēga...

Biheiviorālā pieeja (CBT)

Pašiejūtība (*self-compassion*),
apzinātība (*mindfulness*),
Shēmu terapija (Schema therapy)

Kognitīvā terapija, pieņemšanas un saistību terapija (ACT)

Medusmaize *reptiļsmadzenēm*



**pietiekami
izgulies**



**esi fiziski
aktīvs**



**ēd pilnvērtīgu
uzturu**

www.spkc.lv

Medusmaize *zīdītājs*madzenēm



Medusmaize *cilvēksmadzenēm*

Cik daudzi strādājošie strādā, viņuprāt, jēdzīgu darbu?

Q: "Kopumā ņemot, vai Jūsu algotais darbs, Jūsuprāt, ir tāds, no kura pasaulei un cilvēcei ir kāds labums (t.i., ja Jūsu darbavieta piepēši pazustu, tad itin nekas nemainītos vai varbūt pasaule kļūtu pat labāka)?"

2018.gada septembris (%) (algotu darbus strādājošie)



Bāze: algotu darbu strādājošie, publiskais sektors n=197, privātais sektors n=441

SKDS dati

Dažas vērtības

Pieņemšana

Pašpaļāvība

Piedzīvojumi

Pateicība

Veselība

Izaicinājums

Entuziasms

Uzticēšanās

Viedums

Problēmrisināšana

Drosme

Izziņa

Izcilība

Mīlestība

Atvērtība

Praktizēšana

Pacietība

Saistības

Līdzjūtība

Kompetence

Kooperācija

Godprātība

Apzinātība

Vienkāršība

Disciplīnā

Radošums

Palīdzība

Sadarbība

Nobeiguma vietā



KONSULTĀCIJAS

Psihologa vai psihoterapeita
konsultācijas darba dienās:

🕒 9:00 - 17:00

Pieņemšana ar
iepriekšēju
pierakstu

zvanot 24551700



KRĪZES TĀLRUNIS

Vienīgais diennakts krīzes
tālrunis visā Latvijā!

☎ 6 7222922

☎ 2 7722292



atbalsta tālrunis
noziegumos
cietušajiem

116006

www.cietusajiem.lv