

SAVU PERSONĪBAS RESURSU UN EMOCIJU VADĪBA

JEB

KĀ NEIZDEGT PAŠREIZĒJOS APSTĀKĻOS

MARUTA FREIMANE

*Dr.psych., sertificēta psihoterapeite kognitīvi-biheiviorālajā terapijā,
klīniskā un organizāciju psiholoģe*

E-pasts: maruta@intellego.lv

STRESA REAKCIJA

BAILES



BĒGT

- Darba kavēšana
- Termiņu kavēšana
- Svarīgu sarunu atlikšana
- Pasīva komunikācija ar kolēģiem, klientiem
- Izvairīšanās komunicēt nepopulāru informāciju
- Apstiprinājumu meklēšana

DUSMAS



UZBRUKT

- Agresīva vai pasīvi agresīva komunikācija ar kolēģiem, klientiem - destruktīva kritizēšana, lamāšanās, apvainošana
- Organizācijas īpašuma bojāšana
- Citu cilvēku ignorēšana
- Apzināta kaitēšana citiem (agresīvā vai pasīvi agresīvā veidā)

NOMĀKTĪBA



SASTINGT

- Noslēgšanās;
- Bieža slimošana,
- Darba kavēšana
- Būtiska termiņu kavēšana
- Izvairīšanās no komunikācijas
- Žēlošanās par spēka trūkumu

PSIHOLOGISKĀ DROŠĪBA?!

KO ES VARU ŠOBRĪD IETEKMĒT

Savu uzvedību
Vidi ap sevi

Savas emocijas
To, kā runāju ar citiem

Savu attieksmi
Ieturēt divu metru distanci

Palikt mājās

KO ES NEVARU ŠOBRĪD IETEKMĒT

Citu cilvēku uzvedību un
emocijas

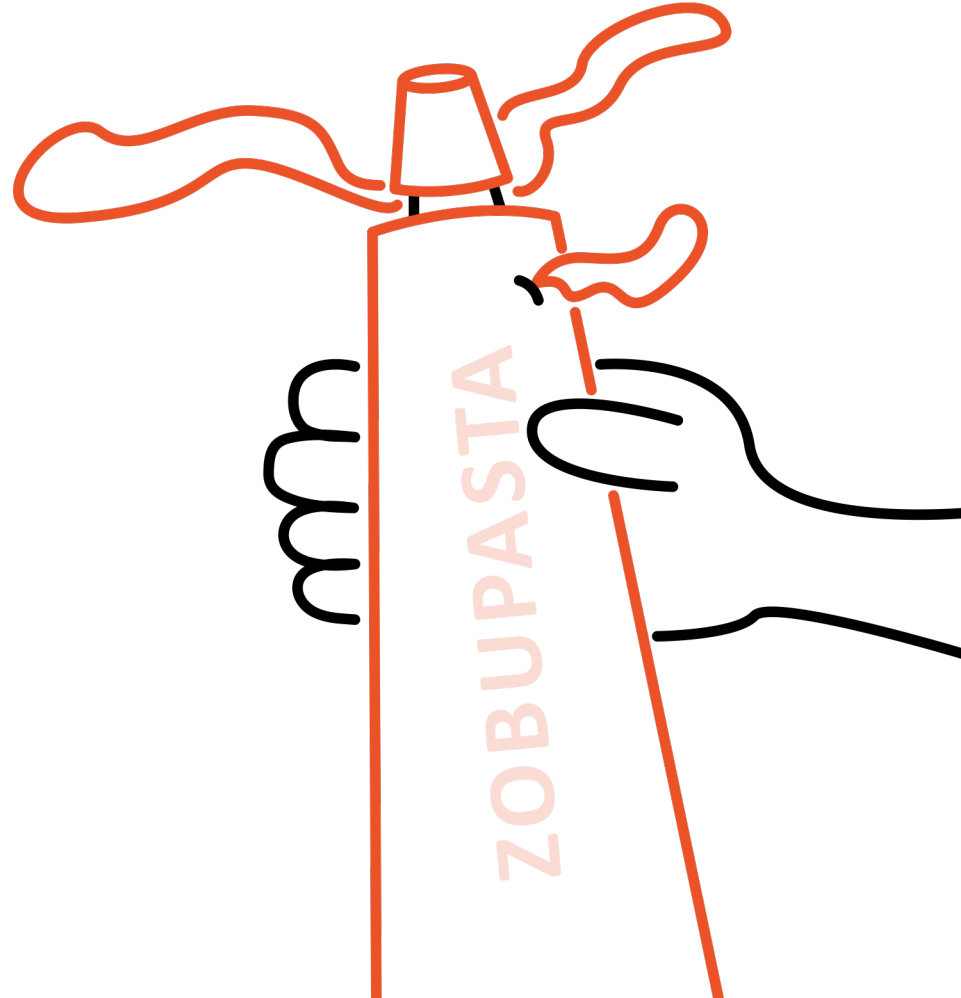
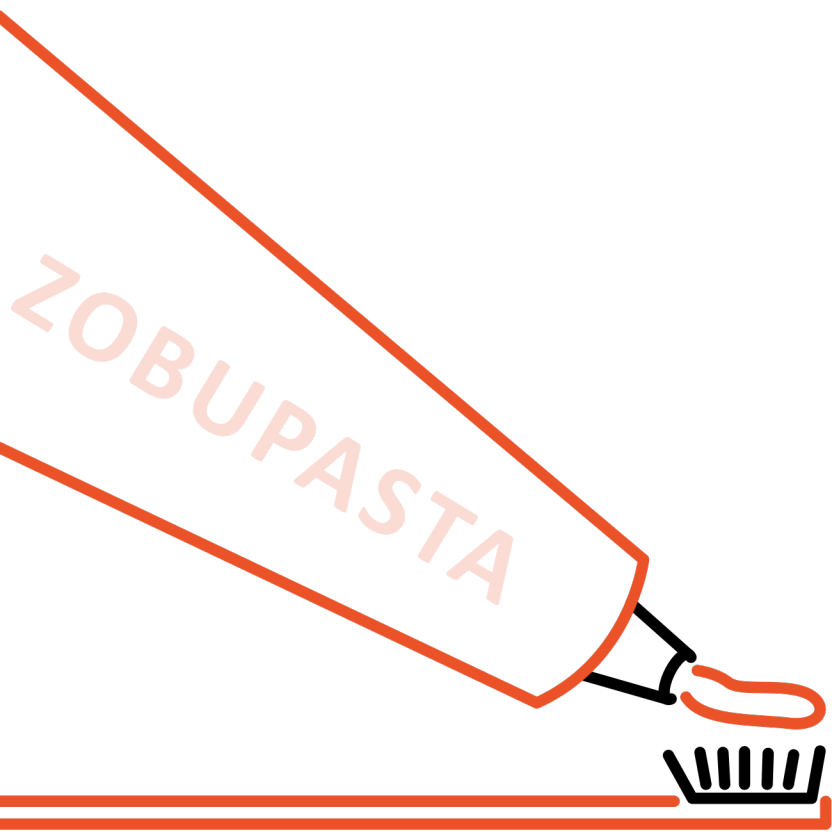
Ekonomisko situāciju

Valdības rīcības

Slimības izplatību

Saturu sociālajos tīklos

Citu cilvēku uzvedību un
emocijas



KĀ PALĪDZĒT DARBINIEKIEM

Moralizē

Draud

Nosoda

VEIDO IEKŠĒJO KULTŪRU;
PROCESUS UN TRADĪCIJAS, KAS ATBALSTA
VESELĪGU EMOCIJU PAUŠANU UN
PĀRVALDĪŠANU

“Glābj”

Nodrošina “psiholoģisko
konsultēšanu”

Emocijas darbā neeksistē

EMOCIJAS DARBĀ IR NEIZBĒGAMAS

*Man jāuzņemas atbildība par
manu darbinieku emocijām*

Emocijas nedrīkst izrādīt

*JA IGNORĒJAM TĀS, TĀS IETEKMĒ
UZVEDĪBU, KAVĒ DARBA MĒRĶU
SASNIEGŠANU*

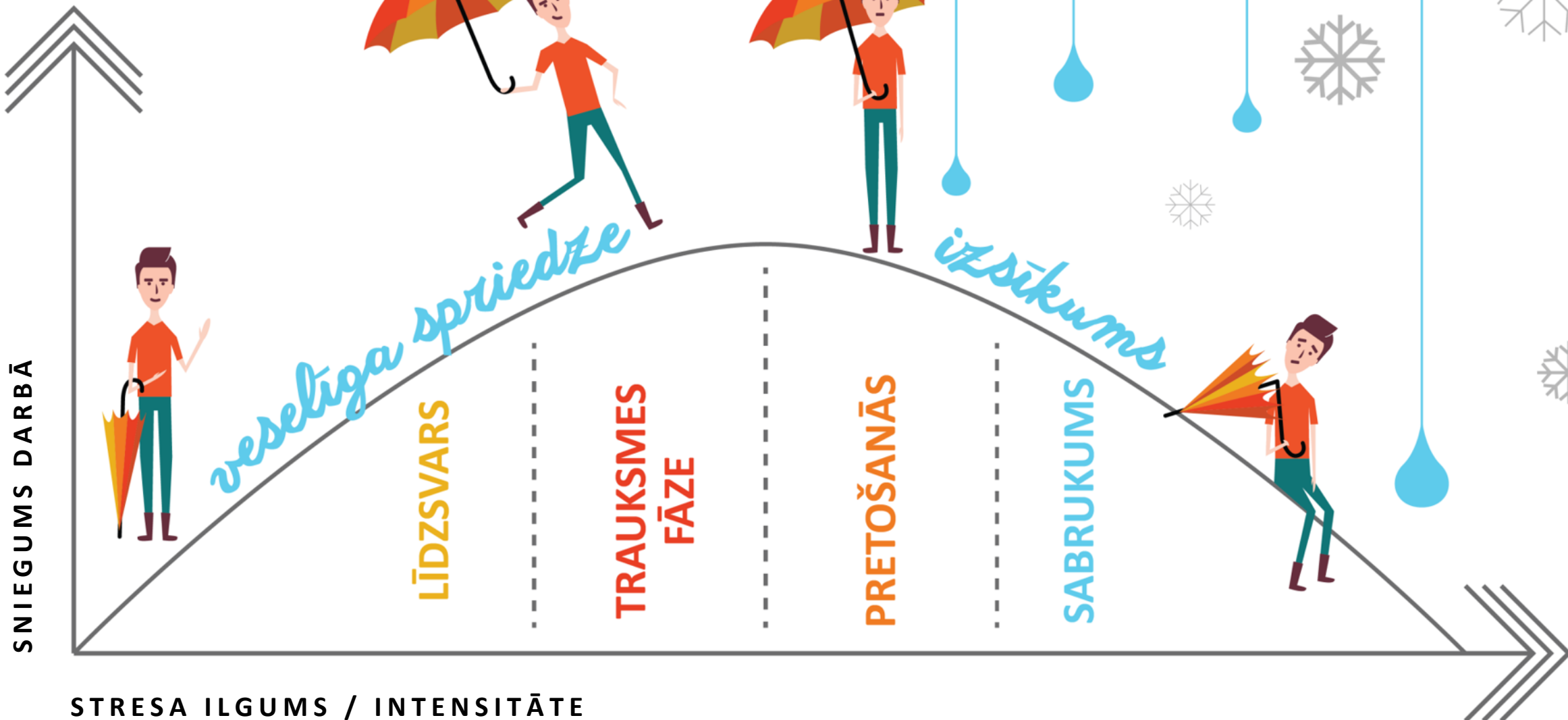
*Man jāatrisina visas
darbinieku raizes*

**PAPILDUS STRESS
DARBINIEKAM**

**PAPILDUS STRESS
VADĪTĀJAM**

VESELĪBA

DISTRESS



ESI LABĀKAIS DRAUGS PATS SEV!

- Atļauj sev just! Pieņem savas emocijas.
- Sniedz sev līdzjūtību; mierini un iedrošini!



PATEICOS PAR UZMANĪBU!



MARUTA FREIMANE

Dr.psych., sertificēta psihoterapeite
kognitīvi-biheiviorālajā terapijā,
klīniskā un organizāciju psiholoģe;

Psiholoģijas un KBT centra
«Intellego» vadītāja

E-pasts: maruta@intellego.lv