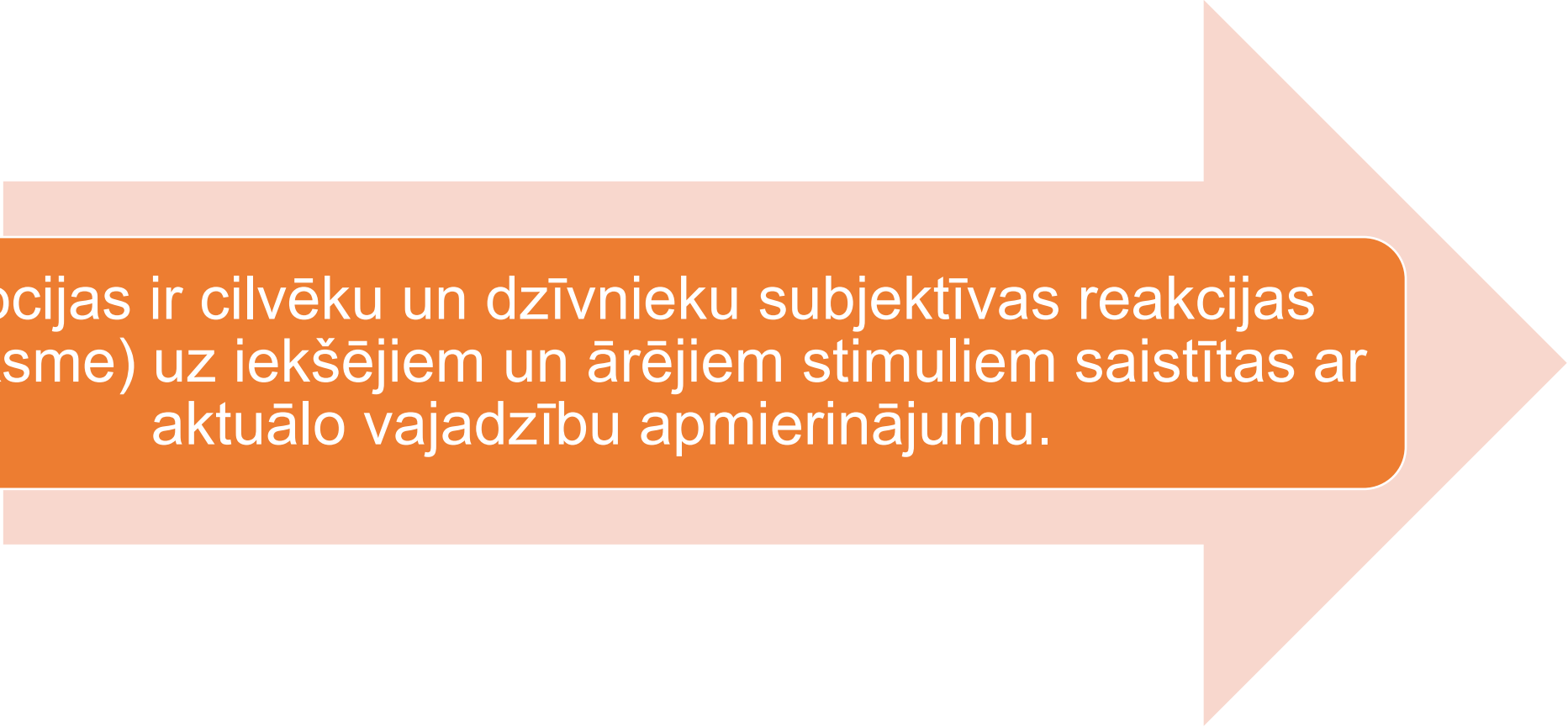


EMOCIJU VADĪBA

Olga Dzene

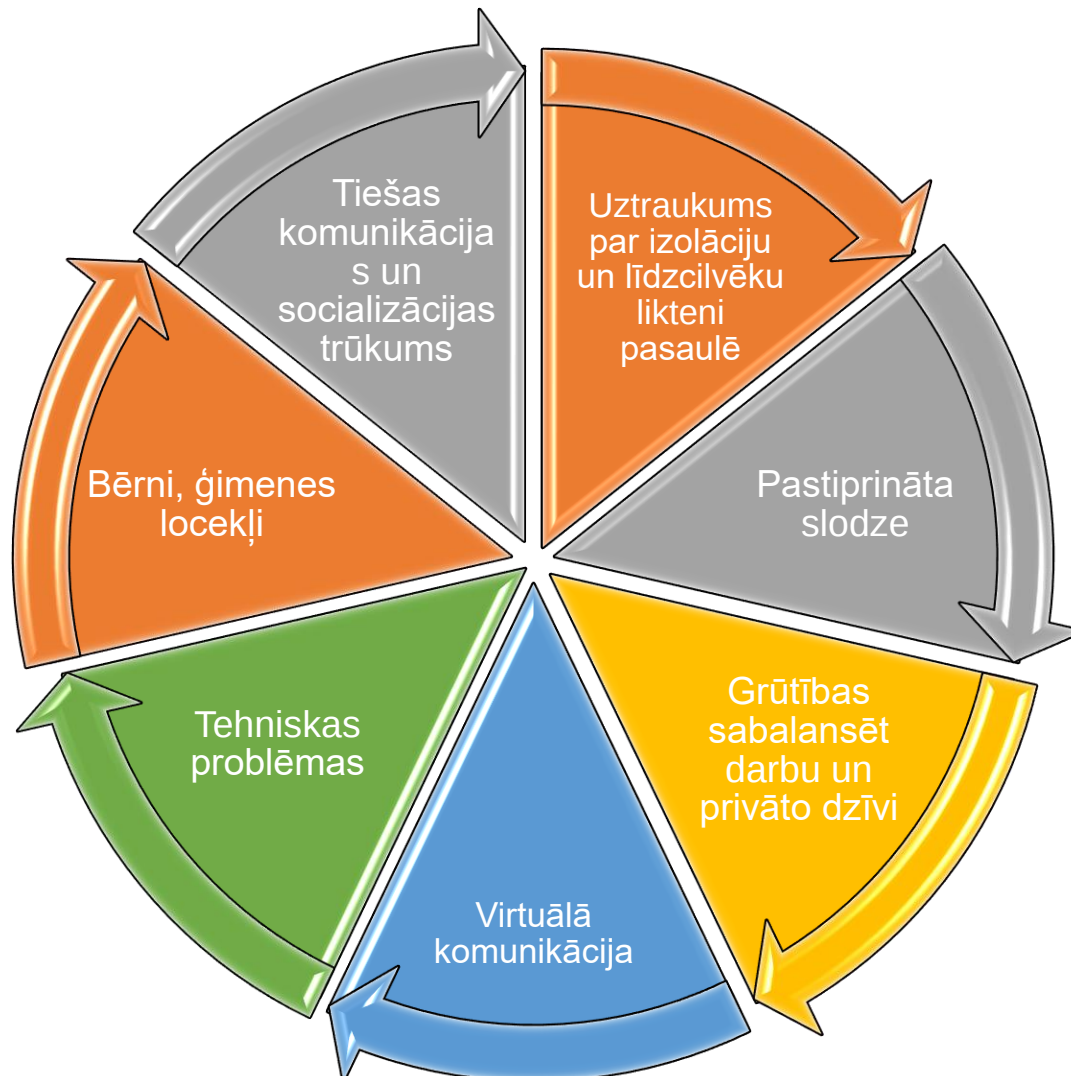
13.05.2020

EMOCIJAS

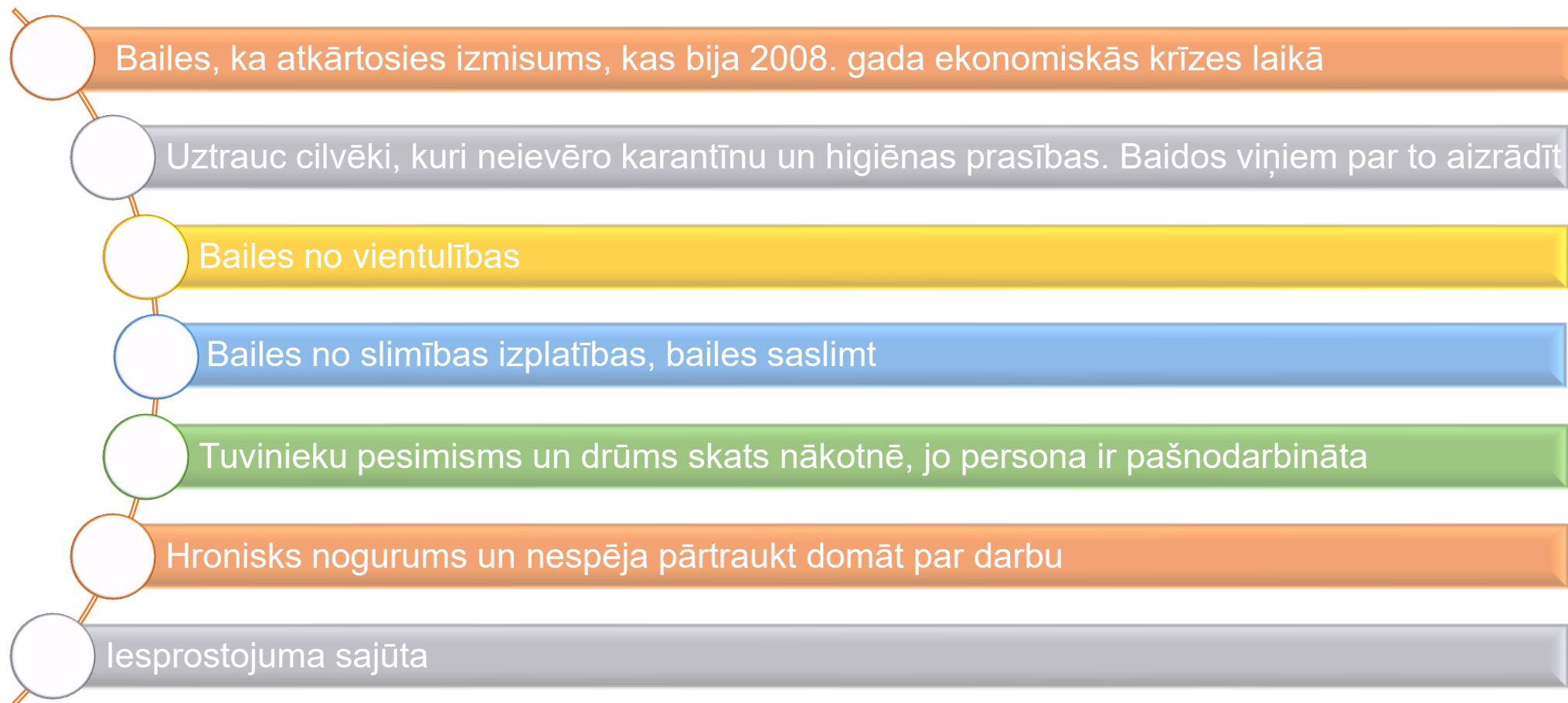


Emocijas ir cilvēku un dzīvnieku subjektīvas reakcijas (attieksme) uz iekšējiem un ārējiem stimuliem saistītas ar aktuālo vajadzību apmierinājumu.

KRĪZES SITUĀCIJĀS EMOCIJAS VEICINA:



EMOCIJAS, STRĀDĀJOT ATTALINĀTI



EMOCIJAS UN SMADZENES

Garozā

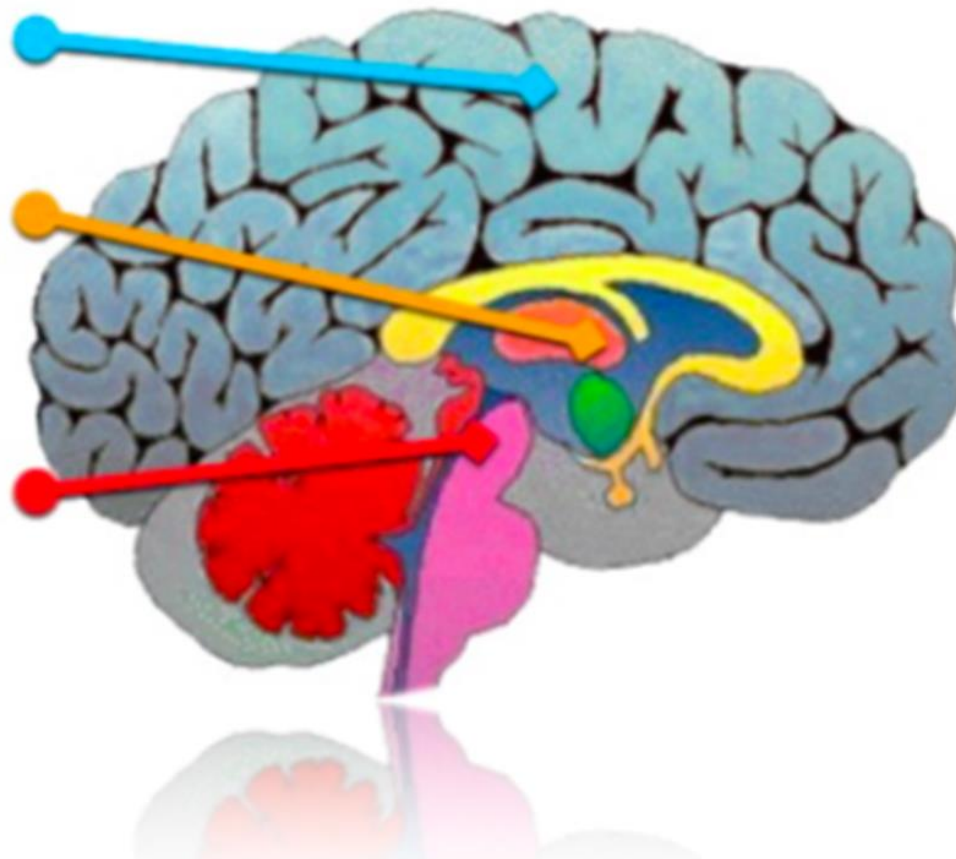
Valoda, domāšana, iztēle, apziņa

Limbiskā struktūra

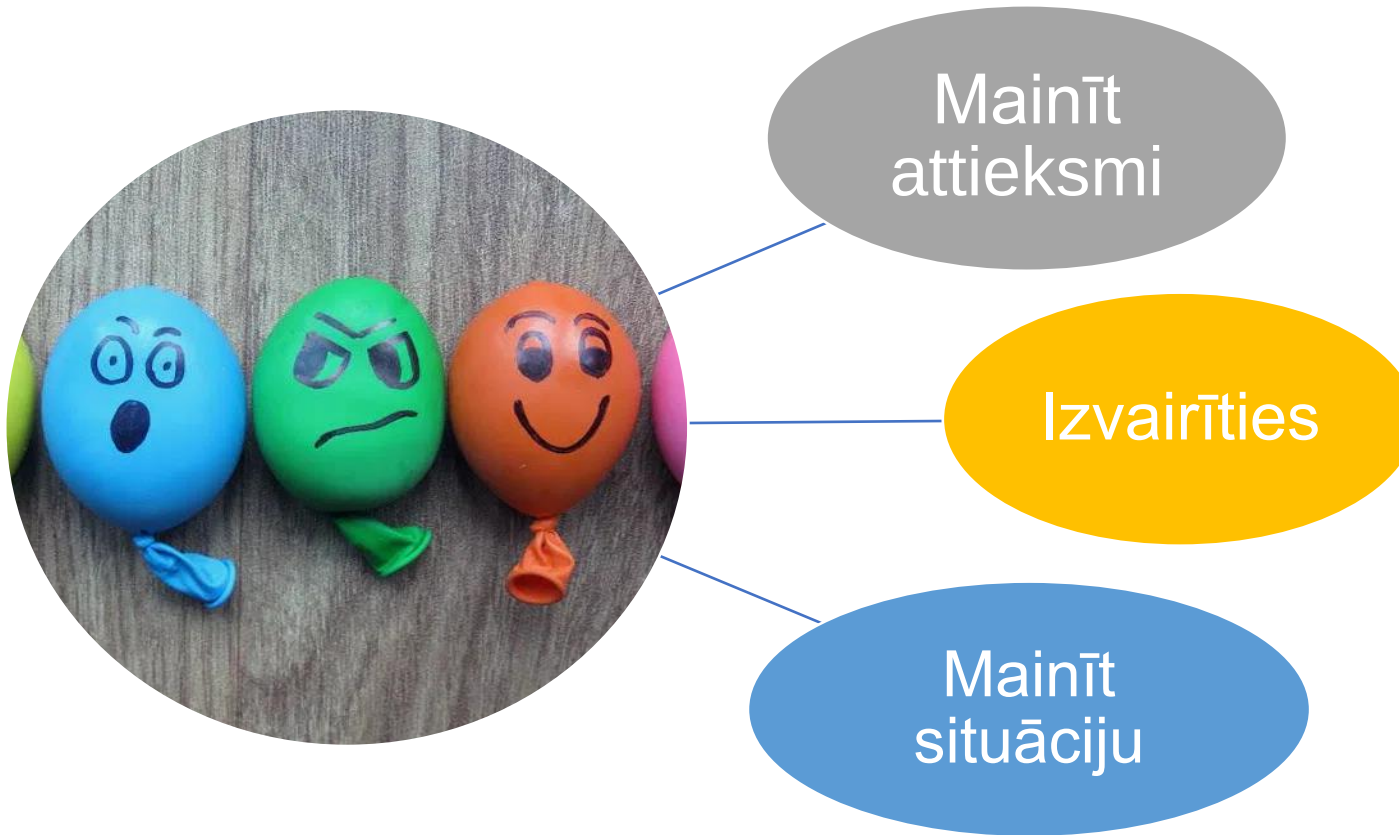
Jūtas, emocijas, atmiņas, paradumi

Reptiļu smadzenes

Instinkti, bads, autopilots



3 STRATĒGIJAS EMOCIONĀLI SASPRINGTĀS SITUĀCIJĀS



3 STRATĒGIJAS EMOCIONĀLI SASPRINGTĀS SITUĀCIJĀS

Mainīt attieksmi

- noliegšana
- sevis vainošana, atbildības uzņemšanās
- relaksācija/meditācija
- cita cilvēka skatījums
- humors
- pozitīva pārvērtēšana

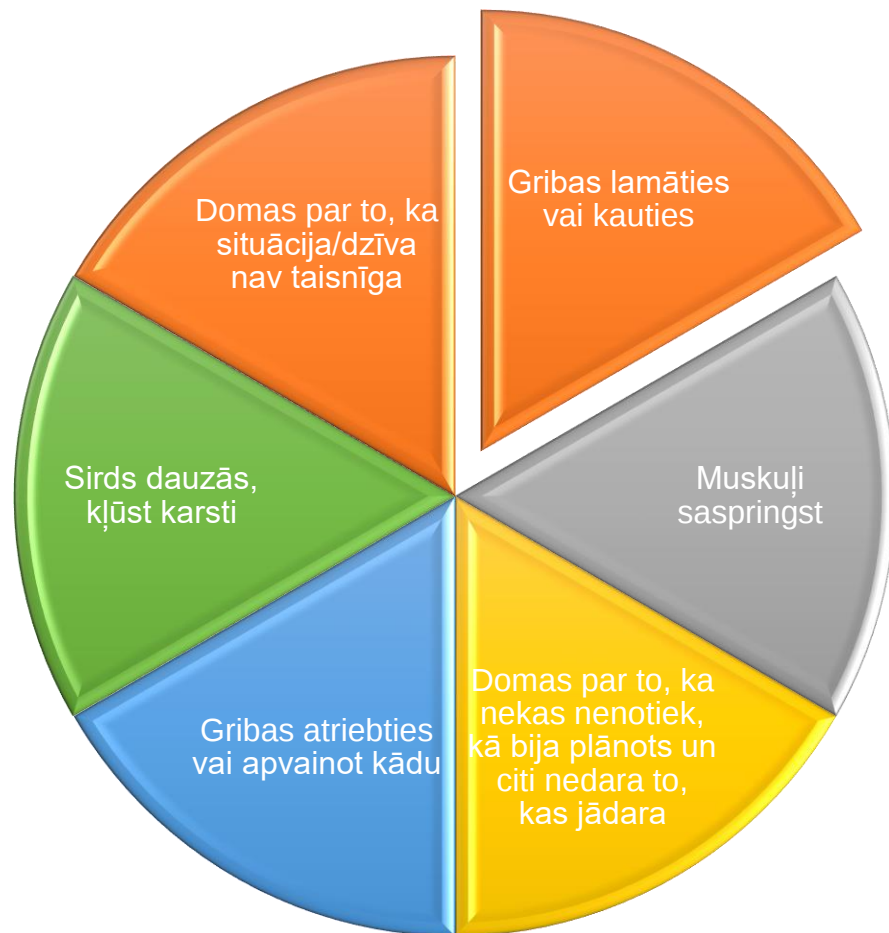
Izvairīties

- bēgšana
- neiesaistīšanās
- nogaidīšana
- alkohola lietošana

Mainīt situāciju

- informācijas meklēšana
- plānošana, prioritizēšana
- sociālā atbalsta meklēšana
- vainīgā meklēšana
- agresīva rīcība

DUSMAS – PAZĪMES UN VADĪBAS METODES



Elpošana ar vēderu
ar garāku izelpu
(ieelpo 1,2,3,4,
izelpo – 1,2,3,4,5,)

Uzmanības
mērķtiecīga
novēršana (uz elpu,
uz kādu priekšmetu
istabā, vai skatoties
pa logu)

Mainām
uzstādījumu
«JĀBŪT» uz
«BŪTU LABI, JA
BŪTU»

Nekoncentrējamies
uz to, kā vajadzēja
būt, bet domājam,
ko vēlamies
sasniegt un kas ir
tas labākais, ko no
situācijas var gūt

BAILES – PAZĪMES UN VADĪBAS METODES



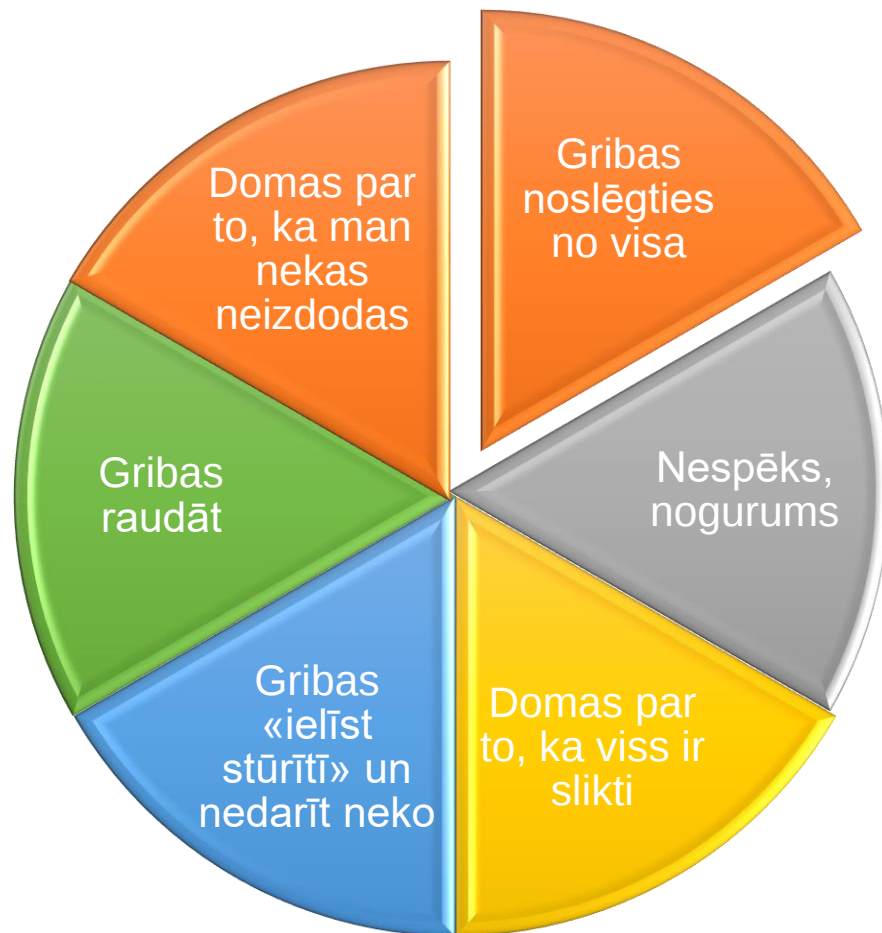
Fiziskas aktivitātes, muskuļu saspringšana-atbrīvošana, elpošana

Sliktākā un vistiecamākā scenārija izskatīšana

Ūdens glāze, skaitām līdz 10 un pasākam sev «STOP»

Atgādinām sev tās reizes, kad mūsu negatīvās domas nepiepildījās

BĒDAS – PAZĪMES UN VADĪBAS METODES



RISKI EMOCIJU VADĪBĀ

