

IZDEGŠANA UN TĀS NOVĒRŠANA

Vebinārs strādājošajiem ar intensīvu darba ritmu un viņu tuviniekiem.

KURSA IEGUVUMI

Dalībnieku spēja izvairīties un pārvarēt izdegšanu, atbildot uz jautājumiem:

- kādi ir riska faktori, kuru dēļ var veidoties izdegšana;
- kā sev vai tuviniekam noteikt, vai izdegšana varētu būt iestājusies;
- kādas ir ikdienas higiēnas metodes, lai nepieļautu izdegšanu;
- kāda ir iespējamās rīcības gadījumos, kad izdegšana jau ir iestājusies.

PROGRAMMA

1 attālināta darba sesija tiešsaistē | 2 akadēmiskās stundas

PROFILAKSE | PĀRVARĒŠANA

SATURS

- Ievads - Kas ir stress? Kas ir MANS stress?
- Izpratne, Sabalansēšana, Regulācija
- Kā veidot sabalansētu ikdienu?
- Stresa higiēna

VINGRINĀJUMI

- Nosaki savu izdegšanas risku
- Izdegšanas avotu noteikšana

PAR TRENERI



Reinis Lazda

- Organizāciju psihologs, Latvijas Psihologu apvienības vadītājs;
- No 2007. gada pasniedzējs, docents Latvijas Universitātē, Alberta koledžā;
- Pētījumu firmas CreaTest vadītājs, izstrādā psiholoģiskus testus un personāla aptaujas, konsultē par karjeras jautājumiem;
- Profesionālais fokuss: darba motivācija, talantīgu cilvēku psiholoģija, stresa regulācija, sasniegumu kultūra;
- Vadījis līdzīgas apmācības Accenture, Grindeks, Maxima, Evolution Gaming, PATA, Deep White un citās komandās.



DATUMS:
06. augusts



VIETA:
Vebinārs tiešsaistē



LAIKS:
10:00 - 12:00



DALĪBAS MAKSA:
20 EUR + PVN