

## KREŅĶU MENEDŽMENTS JEB STRESA VADĪŠANA

Seminārs uzņēmumu un organizāciju speciālistiem, kuriem aktuāli vienkārši lietojami paņēmieni un metodes ikdienas psihoemocionālās spriedzes mazināšanai un līdzsvara atgūšanai.

### KURSA IEGUVUMI

- Pilnveidota dalībnieku izpratne par stresu, tā veidiem un izcelsmi
- Prasmes ikdienā saglabāt psihoemocionālo līdzsvaru
- Labāka sevis, savas motivācijas un rīcības izpratne
- Uzlabotas saskarsmes prasmes kritiskas komunikācijas situācijās
- Uzlabots psiholoģiskais klimats un saliedētāks kolektīvs

### PROGRAMMA

#### FUNKCIONĀLĀ UN DISFUNKCIONĀLĀ ATTIEKSME PRET STRESU:

- Savu robežu un vajadzību apzināšanās
- Adevāta un neadekvāta negatīvo emociju paušana
- Attieksmes pret notiekošo veidošana

#### STRESA VADĪŠANA DARBA VIDĒ:

- Psiholoģiskās pozīcijas kontaktā ar klientiem/kolēģiem/vadību
- Līdzsvara princips. Agresīvais, pasīvais un asertīvais uzvedības stils
- Profesionālā un personiskā pozīcija darbā
- Kā sagatavoties saspringtai darba dienai?
- Efektīvs darbs stresu radošās situācijās ("problēm klienti")
- Stresa menedžments grupas darbībā (sapulce, prāta vētras, pārrunas)
- Kā nenest problēmas no darba uz mājām un otrādi?
- Stresa vadīšanas vingrinājumu un tehniku iekļaušana darba dienas plānā
- Stresa vadīšanas metodes: laika un darbu plānošana, FISH filozofija, darba vides organizēšana, elpošanas un ķermeņa kustību vingrinājumi, mākslas/deju/mūzikas terapijas elementi, dienas revīzija u.c.

### PAR TRENERI



Dmitrijs Kalniņš-Bergs

- Diplomēts psihologs, psihoterapeits ar ilgstošu individuālās un grupu terapijas pieredzi. Tostarp kā kliniskais psihologs strādājis krīzes centrā un paliatīvajā aprūpē;
- 20 gadu pieredze mārketinga un pārdošanas, apmācību, izpētes, konsultāciju un audita projektu īstenošanā, t.sk., vadošajos Latvijas un starptautiskos uzņēmumos;
- Specializējies pārdošanas un klientu pieredzes vadībā, jaunu biznesa projektu attīstības konsultēšanā;
- Vadījis līdzīgas apmācības: Pašvaldību policija, Valsts darba inspekcija, Valsts leņģumu dienests SEB, AB.LV, Deloitte, Euroapteka, Kronus, Linstow, Grindex, Cemex, Sixt, JCDecaux, Komunikāciju aģentūra, Volkswagen, u.c. organizāciju komandām.



#### DATUMS:

19. jūlijs



#### VIETA:

Mercure Hotel,  
Elizabetes iela 101



#### LAIKS:

9:00 - 17:00



#### DALĪBAS MAKSA:

200 EUR + PVN