

Pasākumi darbinieku veselībai un labbūtībai

Mācību un pasākumu
tēmu katalogs



2026. GADA **PAVASARIS** / **VASARA**

www.veselsbirojs.lv

Saturs

<u>Ko mēs piedāvājam un kāds ir process?</u>	3
<u>Par Vesels Birojs lektoriem</u>	4
<u>Fiziskā vide un veselība: mācību tēmas</u>	8
<u>Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas</u>	32
<u>Sociālā labbūtība: mācību tēmas</u>	64
<u>Mācības vadītājiem: mācību tēmas</u>	75
<u>Pielāgotas darba aizsardzības mācības</u>	85
<u>Mācību materiāli un e-mācības</u>	87
<u>Kontakti</u>	91

Ko mēs piedāvājam un kāds ir process?

Piedāvājam dažādus mācību risinājumus organizācijām par darbinieku veselības un labbūtības jautājumiem. Sākot no fiziskās veselības līdz psihoemocionālās labbūtības jautājumiem, kā arī darba aizsardzībā (tieši biroja darbiniekiem).

Kādā formātā mācības un pasākumi ir pieejami?



Tiešsaistē un klātienē
(daļa tēmu pieejamas arī
hibrīda formā)



Veidojam gan nodarbību
ciklus, gan atsevišķus
seminārus vai darbnīcas

Veidojam arī pielāgotus **mācību materiālus** un piedāvājam **individuālas konsultāciju iespējas** organizācijām un darbiniekiem, lai iedzīvinātu zināšanas un vairotu pozitīvas pārmaiņas.

Kā izskatās pasākumu plānošanas un norises process?

- Sākotnēji būtiski saprast, kādas ir **mācību vajadzības**, kāds ir to mērķis.
Iespējams, Tev jau tas ir labi zināms un nedefinēts. Tad atliek tikai izvēlēties no mācību tēmām. **Ja neatrodi tieši to, kas būtu nepieciešams, dod ziņu.** Pielāgojam mācību tēmas un pasākumus, lai tie labāk atbilstu konkrētajai mērķauditorijai un vajadzībām.
- Nepieciešamības gadījumā pirms mācībām **pielāgojam aptauju**, lai izzinātu situāciju un iesaistītu ikvienu darbinieku izteikt savu viedokli vai iesniegt jautājumus, lai pielāgotu mācību saturu dalībnieku vajadzībām.
Nodarbības iespējams veidot gan kā individuālus pasākumus, gan kā **nodarbību ciklu** (piemēram, veselības nedēļas ietvaros), lai katra nākamā nodarbība papildinātu iepriekšējo.
- Pēc mācībām un to starplaikā piedāvājam izmantot iespēju darbiniekiem saņemt **papildu mācību materiālus un uzdevumus**, lai iedzīvinātu jauniegūtās zināšanas un apņemšanās savā ikdienā.
- Pēc pasākuma piedāvājam arī **atgriezeniskās saites aptauju**.

Iepazīsties ar lektoriem



Laima Buša

Sertificēta darba aizsardzības speciāliste ar vairāk kā 13 gadu pieredzi, strādājusi personāla vadības un apmācību jomā.

Mg.soc.zin. Latvijas personāla vadības asociācijas biedrs. Vesels Birojs projekta izveidotāja un lektore.



Agnese Ušacka

Neirozinātnes speciāliste un pētniece. Docetāja Rīgas Stradiņa universitātē, pētniece un medicīnas doktorante programmā "Veselības aprūpe".

Veic pētniecības darbus par smadzeņu novecošanos, veicot fizioloģiskus mērījumus un psiholoģisko izpēti.



Ansis Jurgis Stabingis

Apzinātības un miera prakses treneris. Pēc izglītības psihologs, psihoterapeits. Praktizē apzinātību un māca to praktizēt citiem cilvēkiem, pasniedzot lekcijas un daloties ar zināšanām.



Kristīne Vagule

Psiholoģe, Pirmās psiholoģiskās palīdzības pasniedzēja (IFRC Training of Trainers, Budapešta 2023).

Strādā ar darbinieku labbūtību, izdegšanas prevenciju un psiholoģisko atbalstu organizācijās, vadot apmācības gan publiskajā, gan privātajā sektorā.

Iepazīsties ar lektoriem



Elīna Zelčāne

Psiholoģijas zinātņu doktore, gešaltterapeite, filozofijas maģistre. Docētāja Rīgas Stradiņa universitātē. Barbojas gešaltterapijas privātpraksē, regulāri vada nodarbības organizācijās un publicē rakstus par psiholoģijai veltītām tēmām. Divu grāmatu autore. Iepazīšanās video skaties [šeit](#).



Marta Celmiņa

Miega ārste – pediatre, Epilepsijas un miega medicīnas centrs (BKUS). Latvijas Miega medicīnas biedrības valdes priekšsēdētāja. Sertificēta polisomnogrāfijas metodes speciāliste, lektore.



Kristaps Blitsons

Sertificēts fizioterapeits. "Veselības Vēstniecība" fizioterapijas centra vadītājs. Latvijas Fizioterapeitu asociācijas biedrs. RSU Rehabilitācijas fakultātē iegūts bakalaura grāds veselības aprūpē un fizioterapeita kvalifikācija. Sadarbībā ar Vesels Birojs regulāri pasniedz nodarbības organizācijās.



Gita Ignace

Sertificēta uztura speciāliste un uztura zinātniece. Getwell.lv projekta izveidotāja. Ikdienā konsultē cilvēkus par uztura terapiju dažādu saslimšanu gadījumā; auglības atpazīšanas metodes konsultante. Iepazīšanās video skaties [šeit](#).

Iepazīsties ar lektoriem



Evija van der Beek

Mg. sc. admin., sertificēta supervizore, labbūtības līderības koučs, Emocionālās Inteliģences praktiķe. Koučinga un dažādu mācību pasniedzēja. Savā iepriekšējā karjeras posmā – vadītāja starptautiskos uzņēmumos. Latvijas Supervizoru Apvienības un *Association of Professional Coaches* biedre, *Coaching on the Go* programmas (Lielbritānija) autorizēta pārstāve.



Tatjana Pladere

Redzes zinātniece ar vairāk nekā 10 gadu pieredzi redzes funkcionalitātes izpētē saistībā ar dažādām displeju tehnoloģijām. Doktora grāds fizikā un maģistra grāds klīniskajā optometrijā. Vada LU Optometrijas un redzes zinātnes nodaļu.



Ilze Čiščakova

Organizāciju attīstības konsultante, pasniedzēja. Konsultē organizācijas attīstības un līderības jomās; izstrādā un vada vadītāju personīgās efektivitātes pilnveidošanas, komandas veidošanas un komunikācijas mācību programmas. Sociālo zinātņu maģistra grāds. Grupas psihoterapijas, psihodrāmas un sociometrijas izglītība Moreno institūtā Latvijā, psihoterapijas speciālista kvalifikācija.



Kaspars Vendelis

Izaugsmes un veselības treneris komandām un individuāli, veselības komunikators. *Biohacking* vides veidotājs Latvijā, retrītu organizators. Autors un publicists. Starptautisks lektors, piecu bērnu tēvs.

Iepazīsties ar lektoriem



Sanda Reiharde

Klīniskā un veselības psiholoģe ar ilggadēju pieredzi starptautiskā darba vidē, tostarp virtuālo komandu vadīšanā. Sandai ir gan MBA, gan psiholoģijas zinātņu maģistra grāds, kas ļauj apvienot biznesa izpratni ar psiholoģijas ekspertīzi. Pēdējos gados viņa ir koncentrējusies uz individuālu konsultēšanu un grupu apmācībām. Sanda ir arī pasniedzēja Rīgas Stradiņa universitātē.



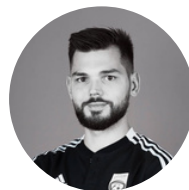
Agnese Orupe

Kognitīvi biheiviorālās terapijas (KBT) speciāliste. Lektore un supervizore ar izglītību psiholoģijā un ilggadēju darba pieredzi personāla vadītāja pozīcijās starptautiskos uzņēmumos. Tulko grāmatas uz latviešu valodu par psiholoģijai veltītām tēmām, pasniedzēja Latvijas Universitātē.



Ilze Laukalēja-Broka

Kafijas pētniece ar maģistra grādu uztura zinātnē un doktora grādu pārtikas tehnoloģijās. 12 gadu pieredze pētniecībā par kafiju gan no bioloģiski aktīvo un gaistošo savienojumu puses, gan no praktiskās sensorās un patērētāju uzvedības puses.



Mārtiņš Kadarozols

Sertificēts fizioterapeits, skriešanas entuziasts. Izglītība: profesionālais bakalaura grāds fizioterapijā (RSU), maģistra grāds sporta zinātnē (LU). Pieredze dalībā kalnu ultramaratonos. Padziļināti interesējas par skriešanas traumām, to profilaksi un ārstēšanu.



Fiziskā vide un veselība

Ķermeņa apzināšanās un ieradumi labākai pašsajūtai

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Nodarbība veidota biroja darba veicējiem, kuru ikdiena neizbēgami saistīta ar statisku darbu: **ilgstošu sēdus pozīciju** un **lokālu muskuļu noslogojumu**.

Meistarklases laikā dalībniekiem būs iespēja rast gan labāku izpratni par **ķermeņa funkcionēšanu** un uzlabot savu **ķermeņa apzināšanos**, gan gūt atbildes uz jautājumiem, kā ieviešot mazus, **praktiskus ieradumus**, varam uzlabot ne vien savu pašsajūtu, bet arī darba spējas.

Tēmas un aktivitātes:

- Statiska darba ietekme uz ķermeni, dalībnieku personīgā pieredze.
- Muskuloskeletālā sistēma un tās saistība ar bioķīmiju un psihoemocionālajiem faktoriem.
- Mugurkaula veselība, optimāla stāja un sāpju mehānismi.
- Ķermeņa apzināšanās.
- Ko mēs varam darīt, lai profilaktiski parūpētos par savu labsajūtu gan darbā, gan ārpus tā:
 - Elpas nozīme;
 - Mugurkaula aktīvā stabilitāte;
 - Posturālo muskuļu stiepšana.



Lektors:
Kristaps Blitsons

Nodarbības ilgums:
vēlamais ilgums 1,5 h

Formāts: klātienē, hibrīdā vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits:
maksimālais skaits līdz 25

Kā iegūt kvalitatīvu enerģiju: nodarbība ar uztura zinātnieci

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Ikviens no mums ir piedzīvojis enerģijas trūkumu – nogurumu, nespēku vai sajūtu, ka dienas gaitā enerģija strauji krītas. Bieži to cenšamies kompensēt ar saldumiem vai papildu kafijas krūzi, taču fiziskā enerģija nav tikai kaloriju vai gribasspēka jautājums.

Šajā nodarbībā uz enerģiju skatāmies no ķermeņa veselības perspektīvas, pievēršoties uzturam, vielmaiņai un šūnu līmeņa procesiem, kas nosaka mūsu fizisko funkcionēšanu ikdienā.

Uzsvars uz sevis izzināšanu un praktiskiem, ikdienā pielietojamiem risinājumiem un ieradumiem enerģijas vairošanai.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- **Kas nosaka mūsu fizisko enerģiju** – un kādēļ vienam tā ir vairāk, citam – mazāk?
- **Biežākie enerģijas trūkuma iemesli** – mikroelementi, uzturvielas un hormoni.
- **Anālīžu rādītāji noguruma gadījumā** – kam pievērst uzmanību un ar ko sākt?
- **Mitohondriji** – kā parūpēties par organisma “enerģijas stacijām”?
- **Mikrobioms un enerģija** – zarnu veselības loma pašsajūtā.
- **Glikozes līmeņa svārstības asinīs** – un kā tās mazināt? (Tajā skaitā, ko darīt ar pēcpusdienu nogurumu?)
- **Ko darīt, lai vairotu enerģiju** – ikdienā īstenojami ieteikumi un paradumi savas ķermeņa enerģijas vairošanai.



Lektore:
Gita Ignace

Nodarbības ilgums: 1,5–2 h

Formāts: vebinārs

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Papildu materiāli: informatīvs materiāls par enerģiju, idejas vienkāršām receptēm

Kvalitatīvs un veselīgs miegs: seminārs ar miega speciālisti

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Miegs ir mūsu pamatvajadzība – tas ir tikpat svarīgs kā elpot, ēst un dzert. Miega laikā cilvēks attīstās, šūnas salabo bojājumus, no smadzenēm tiek izvadīti vielu maiņas kaitīgie galaprodukti, kā arī tiek apstrādāta un noglabāta informācija, ko apgūstam dienas laikā.

Taču, lai gan miegs ir produktivitātes un dzīves kvalitātes pamats, bieži vien tas tiek atstumts otrajā plānā. Biežāk cilvēki vienkārši neapzinās miega nozīmi ("izgulēšies kapā") un to, cik liels spēks ir veselīgu miega ieradumu ieviešanai.

Šajā seminārā pārrunāsim – kā **miegs palīdz mums būt veselīgākiem un efektīvākiem** un kā praktiski uzlabot tā kvalitāti.

Interaktīvā seminārā uzzināsi:

- Kā veidojas miegs un kam tas vajadzīgs?
- Kas notiek, ja miega ir par maz un kādēļ miega trūkumu veiksmīgi izmantoja kā spīdināšanas metodi?
- Kādi ir dažādi miega traucējumi (par kuriem bieži vien cilvēki nemaz neaizdomājas)?
- Veselīgu miega paradumu nozīme un veidošana.

Iespēja pielāgot nodarbības saturu organizācijas vajadzībām, piemēram, runājot par miegu maiņu darbiniekiem.



Lektore:
Marta Celmiņa

Nodarbības ilgums:
1–1,5 h

Formāts: klātienē vai nodarbība vebināra formā

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Papildu materiāli pēc nodarbības: ir pieejami

Redze fokusā: kā pasargāt acis ekrānu laikmetā

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Pētījumi rāda, ka līdz pat 90–97% cilvēku kādreiz izjūt diskomfortu, strādājot ar ekrāniem.

Par redzes ergonomiku datorlietotājiem runā jau vairāk nekā 30 gadus – bet vai toreiz sniegtie ieteikumi joprojām ir aktuāli šodien, kad ekrāni mūs pavada gandrīz nepārtraukti?

Kā jaunākie pētījumi maina mūsu priekšstatu par redzes veselību?

Šajā nodarbībā uzzināsi:

- Ka redze nav tikai asums – un kādi redzes procesi ir īpaši nozīmīgi ilgstošas tuvuma slodzes laikā.
- Cik izturīga patiesībā ir redzes sistēma un vai tai nepieciešama atpūta vai treniņš?
- Kas mūsdienās ir (un nav) “atpūta acīm”?
- Kādi ir jaunākie zinātiski pamatotie ieteikumi redzes ergonomikas uzlabošanai, lietojot ekrānus?

Dalībniekus sagaida praktiski piemēri, īsi vingrinājumi un interaktīvas aktivitātes, kas palīdzēs ikdienā rūpēties par savu redzi un darba komfortu.

Noslēgumā – iespēja saņemt atbildes uz praktiskiem jautājumiem.

Būtiski – nodarbībā netiek veikta redzes diagnostika.



Lektore:
Tatjana Pladere

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Kognitīvā ilgtspēja: Kā saglabāt prāta asumu ilgtermiņā

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Ko par smadzeņu novecošanos saka zinātne, un kā to var ietekmēt ikviens no mums?

Kognitīvās spējas sāk mainīties jau no 25 gadu vecuma – prāts var kļūt lēnāks, ja tam trūkst pietiekamas stimulācijas. **Tomēr arvien vairāk neirozinātnes pētījumu apliecina: smadzeņu ilgtspēju iespējams attīstīt un stiprināt. Ar konkrētām rīcībām, dzīvesveida korekcijām un ikdienas izvēlēm mēs varam paildzināt spēju domāt, atcerēties, pieņemt lēmumus un mācīties jauno.**

Kognitīvā ilgtspēja kļūst par vienu no svarīgākajiem jautājumiem uzņēmumu un darbinieku nākotnē – īpaši ņemot vērā sabiedrības novecošanos, demogrāfiskās pārmaiņas un faktu, ka daudzi profesionāļi aktīvi strādā arī 60+ gadu vecumā.

Šī nodarbība sniedz gan izpratni par procesiem, gan stratēģiskus risinājumus, kā parūpēties par smadzeņu veselību – jau šodien neatkarīgi no vecuma.

Nodarbībā aplūkosim:

- Kas notiek ar smadzenēm no 25 gadu vecuma – un kāpēc to ir svarīgi laikus saprast?
- Kādi ikdienas paradumi paātrina kognitīvo novecošanos (arī darba vidē)?
- Kognitīvās rezerves – kas tās ir un kā tās “uzkrāt”?
- Darba vide un dzīvesveids – aizsargfaktori un riski.
- Neuroplastiskums – kā to iedarbināt ikdienā?



Lektore:
Agnese Ušacka

Nodarbības ilgums: 1,5 h
(vai pielāgojot pēc vajadzības)

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu / angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Elpošana kā pašregulācijas rīks

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Apzināta elpošana ir viens no vienkāršākajiem un vienlaikus efektīvākajiem veidiem, kā ietekmēt savu iekšējo stāvokli. Mainot elpošanas ritmu un dziļumu, iespējams gan nomierināt nervu sistēmu un mazināt spriedzi, gan arī aktivizēt enerģiju un modrību, kad tas nepieciešams.

Šajā nodarbībā elpošana tiek aplūkota kā praktisks pašregulācijas instruments – lai labāk sajustu sava ķermeņa signālus, apzināti regulētu savu stāvokli un iegūtu vienkāršas tehnikas, kuras iespējams izmantot ikdienā dažādās situācijās.

Nodarbībā aplūkosim:

- Ko elpa var pastāstīt par mūsu stāvokli un kā apzināta elpošana ietekmē mūsu pašsajūtu un nervu sistēmas darbību;
- Pēdējo gadu pētījumi un zinātnes atziņas;
- Elpošanas tehnikas spriedzes mazināšanai un fokusa atjaunošanai;
- Aktivizējošas elpošanas metodes enerģijas un modrības paaugstināšanai;
- Vima Hofa pieejas pamatideju un drošas praktizēšanas principus;
- Īsas, ikdienā izmantojamas elpošanas mikroprakses dažādām situācijām un kopējās veselības stāvokļa uzlabošanai.



Lektors:
Kaspars Vendelis

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Formāts: attālināti

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Enerģijas pārvaldība: efektivitātei un labākai pašsajūtai

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Mēs cītīgi plānojam savu laiku, taču – cik daudzi no mums aizdomājas par saviem **enerģijas resursiem** un dienas plānošanu, ņemot vērā savu enerģijas līmeni?

Katram cilvēkam ir dotas 24 h dienā, taču enerģijas līmenis ir tas, ko var ietekmēt ikviens no mums.

Šajā nodarbībā runāsim par to, kādi ir mūsu personīgās enerģijas veidi; kādēļ vērts iepazīt sevi labāk un kādas ir stratēģijas un praktiski “tips and tricks”, kas var mums **palīdzēt sasniegt augstāku efektivitāti, uzlabojot arī dzīves kvalitāti**.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Enerģijas pārvaldība un kādēļ vērts pievērst tam uzmanību?
- Četri personīgās enerģijas veidi: fiziskā, emocionālā, mentālā un garīgā enerģija. Kā labāk izprast sevi un citus?
- Praktiski padomi un stratēģijas enerģijas optimizēšanai.
- Pirmie soļi savas enerģijas līmeņa “eksperimentā”.



Lektore:
Laima Buša

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Mana veselīgā ēdiena formula: nodarbība ar uztura zinātnieci

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Veselīgs uzturs – daudz par to runājam, taču ne vienmēr sanāk pieturēties tā principiem!

Kuri ir tie galvenie aspekti, kas būtu īpaši jāņem vērā, plānojot maltītes? Kas var palīdzēt **steidzīgajā ikdienā ēst labāk un veselīgāk**? Šajā nodarbībā, balstoties uz pētījumiem un aktuālām uztura zinātnes vadlīnijām, dalībnieki veidos savu veselīgā ēdiena formulu – praktisku, saprotamu un pielāgotu savam dzīves ritmam.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Uzturvielas un Šķīvja princips.
- Mikrobioma un kā par to parūpēties.
- Cukurs, tā ietekme un praktiski padomi, kā samazināt cukura lietošanu uzturā.
- Kādēļ dažkārt mums ir sliktas attiecības ar dārzeņiem un kā tās uzlabot?
- Daži vienkārši, bet iedarbīgi veselīga uztura "knifi".



Lektore:
Gita Ignace

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: vebinārs

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Papildu materiāli: darba lapa – šķīvja princips, idejas vienkāršām receptēm

Būtiskais par skriešanu: ieteikumi drošam startam

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

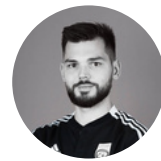
Vai skrienot var uzlabot veselību, mazināt stresu un vienlaikus saudzēt locītavas? Jā – ja dari to gudri! Skriešana ir viena no pieejamākajām un dabiskākajām fiziskajām aktivitātēm, kas vienlaikus stiprina gan ķermeni, gan prātu.

Taču, lai skriešana kļūtu par veselīgu ikdienas ieradumu, būtiski to sākt apdomīgi – saprotot sava **ķermeņa vajadzības**, izvēloties piemērotu **slodzi** un **apavus**, kā arī pievēršot uzmanību **kustību tehnikai**.

Šajā nodarbībā iepazīsim praktiskus padomus, lai droši uzsāktu skriešanu un pārrunāsim:

- Kāpēc skriešana ir būtisks veselības un mentālās labbūtības instruments?
- Ko ņemt vērā, uzsākot treniņus (kā izvēlēties atbilstošus apavus, segumu u.c.)?
- Kā var palīdzēt viedpulkstenis un sekošana līdzī datiem?
- Kā izvairīties no traumām un pārslodzes?
- Kā pareizi iesildīties un atsildīties pirms un pēc skrējiena?
- Kā veiksmīgāk ietvert skriešanu savā ikdienas rutīnā, lai tā kļūtu par enerģijas un prieka avotu ikdienā?

Šī nodarbība iedvesmos ikvienu – gan tos, kas sapņo sākt skriet, gan pieredzējušākus kustību entuziastus!



Lektors:
Mārtiņš Kadarozols

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: attālināti, klātienē vai hibrīdā

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Kafija un veselība: mīti un patiesība

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Par kafijas ietekmi uz veselību runā jau gadu desmitiem, taču zinātnē arvien parādās jauni dati par antioksidantiem, polifenoliem un kafijas aizsargājošo efektu. Un arī mītu par kafiju netrūkst!

Šajā nodarbībā koncentrētā veidā uzzināsi, **ko rāda jaunākie pētījumi, un kā pielāgot savus paradumus, lai kafija palīdzētu, nevis kaitētu?**

Šajā nodarbībā uzzināsi:

- Kafijas ietekme uz organismu – un kāpēc kofeīns nav vienīgais, kas svarīgs?
- Biežākos mītus un jaunākos zinātnes atklājumus – vai kafija dehidrē? Vai tā tiešām kaitē sirdij? Cik tases dienā dzert var droši?
- Praktiskus ieteikumus drošai un veselīgai kafijas baudīšanai
- Kā pielāgot kafijas paradumus dažādiem mērķiem – uzmanībai, treniņam, labākam miegam, gremošanas komfortam?

Dalībniekus sagaida praktiski piemēri un skaidrojumi, kas palīdzēs ikdienā rūpēties par savu veselību un kafijas baudījumu. Noslēgumā – iespēja saņemt atbildes uz personīgajiem jautājumiem.



Lektore:
Ilze Laukalēja-Broka

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Kafijas meistars savā virtuvē

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Labi pagatavotas kafijas garša nav veiksmē, tā ir likumsakarība. Kad saproti maluma, ūdens un ekstrakcijas specifiku, process kļūst vadīts un tase atklāj pilnu garšas spektru: saldumu, patīkamo rūgtumu un dzīvīgo skābenumu.

Šīs nodarbības ietvaros kopā ar kafijas zinātnieci uzzināsi par **vērtīgiem knifiem, kas palīdz mājās pagatavot kafiju kā īstam profesionālim.**

Šajā nodarbībā uzzināsi:

- Maluma, ūdens un ekstrakcijas ietekme uz garšu
- Parametru algoritms = garšas līdzsvars (malums x ūdens x laiks, un kā katru pielāgot)
- Kāpēc reizēm neizdodas un ko var darīt uzreiz?
- Praktiskus soļus, lai kļūtu par baristu savā virtuvē.

Dalībniekus sagaida praktiski piemēri un skaidrojumi, kas palīdzēs ikdienā rūpēties par savu kafijas baudījumu. Noslēgumā – iespēja saņemt atbildes uz personīgajiem jautājumiem.

Vēlies ne tikai uzzināt, bet arī nogaršot?

Iespēja šo nodarbību klātienē apvienot ar klātienē kafijas gatavošanas meistarklasi un degustāciju.



Lektore:
Ilze Laukalēja-Broka

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h
(1,5-2 stundas, izvēloties degustāciju)

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Efektīvi rīki enerģijas vadībai. Enerģijas menedžments.

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Enerģijas menedžmenta mācības apvieno teoriju un praksi par smadzeņu darbības, nervu sistēmas un organisma funkcijām, to cikliskumu.

Nodarbības mērķis ir veicināt vienotu izpratni par būtiskiem faktoriem, kas ietekmē cilvēka enerģiju, stresu un nogurumu. Iepazīstināt ar un praktizēt vingrinājumus un **pieejas fokusa un smadzeņu darbības uzlabošanai**, enerģijai, radošumam. Kā arī pilnveidot izpratni **par stresa nozīmi un veidošanos** katra profesionālajā darbībā, sniedzot paškontroles un pašregulācijas instrumentus emocionālajai labklājībai.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- **Stresa shēma.** Nervu sistēmas "lielā" koncepta skaidrojums: stresa shēma trauksmes un stresa izpratnei, vadīšanai un mazināšanai.
- **Mikro-makro pieeja.** Ikdienas enerģijas cikliskums, radošumam un/vai fokusam. Neignorējot Cirkādiņas jeb diennakts ritmiskumu organismā, atbalstot to – tikai tā iespējama augstākā līmeņa performance, rezultāti un sasniegumi.
- **Kā katrs funkcionē.** Ultradiāno dienas ritmu/ hronotipu noskaidrošana ir būtiska, lai sasniegtu augstākos profesionālos rezultātus.
- **Prakses un vingrinājumi.** Bioloģiskā šūnu līmeņa pulkstenis: ultradiānie dienas ritmi/ hronotipi un prakses. Nervu sistēmas stiprināšanas vingrinājumi un prakses. Miega uzlabošanas mehānismi un līdzekļi. Mazliet par uzturu.
- **MED (minimāli efektīvās devas)** performances uzlabošanas stratēģijas, uzlabošanas pieejas un rīki, vingrinājumi.



Lektors:
Kaspars Vendelis

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Formāts: klātienē, hibrīdā vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Kā līdzsvarot hormonu darbību savai pašsajūtai

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Tavi hormoni ir kā neredzami diriģenti, kas nosaka ne tikai enerģijas līmeni, miegu un garastāvokli, bet ietekmē arī vielmaiņu, novecošanās procesus. Līdz ar to, tiem ir ietekme arī uz mūsu produktivitāti.

Bet vai zināji, ka ar uzturu un dzīvesveida izvēlēm iespējams dabiski **atbalstīt savu hormonālo līdzsvaru**?

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kā hormonu darbība ietekmē mūsu pašsajūtu un gandrīz ikvienu dzīves jomu?
- Par praktiskiem uztura un dzīves veida ieteikumiem – kā ar savām izvēlēm atbalstīt hormonus gan sievietēm, gan vīriešiem.
- Sievietes mainīgums un kā pielāgot uzturu sievietes cikliskumam un pārejas periodiem.
- Kā samazināt PMS un justies harmoniskāk?

Vebināra otrajā daļā īpašu uzmanību pievēršīsim sievietes hormonālajai veselībai: kā labāk izprast un pieņemt savu mainīgumu un ko darīt, lai justos labi visos dzīves posmos. Tā būs informācija, kas jāzina ikvienai sievietei, bet noderēs arī vīriešu auditorijai.

Ko sagaidīt? Praktiski, zinātniski pamatoti ieteikumi un atbildes uz jautājumiem.



Lektore:
Gita Ignace

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Formāts: vebinārs

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Atmiņa profesionālajā izaugsmē: Kas iegaumē, tas vada!

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Kā attīstīt spēju iegaumēt būtisko un izmantot to lēmumu pieņemšanā, komunikācijā un profesionālajā sniegunā?

Darba vidē atmiņa bieži ir "neredzamā prasme", kuras trūkums maksā dārgi, ietekmējot gan produktivitāti, gan uzticēšanos. Spēja iegaumēt būtisko ir viena no veiksmīga darba priekšnoteikumiem.

Labāk attīstīta atmiņa palīdz domāt ātrāk, reaģēt pārliecinošāk un rīkoties mērķtiecīgāk. Labā ziņa – atmiņu var stiprināt ar praksēm un metodēm, un tā kļūst par vērtīgu resursu, kas palīdz izvairīties no kļūdām, saīsināt uzdevumu izpildes laiku un stiprināt uzticamu profesionālo tēlu. Investīcija atmiņas attīstībā nozīmē arī ilgtermiņā stiprināt domāšanas kapacitāti.

Šajā nodarbībā, balstoties kognitīvajā psiholoģijā un neurozinātnē, dalībnieki iepazīs atmiņas mehānismus un apgūs praktiskas metodes, kā ikdienā saglabāt un atcerēties būtisko.

Nodarbībā aplūkosim:

- Kā darbojas cilvēka atmiņa – no uztveres līdz ilgtermiņa glabāšanai?
- Kas ikdienā visvairāk ietekmē mūsu spēju iegaumēt (miegs, stress, uzmanība, ieradumi)?
- Praktiskas stratēģijas labākai informācijas iegaumēšanai; t.sk. kāda loma ir emocijām, stāstiem un vizuālajiem "enkuriem".
- Kognitīvās tehnikas un darba organizācijas principi, kas uzlabo atmiņu darba vidē.



Lektore:
Agnese Ušacka

Nodarbības ilgums: 1,5 h
(vai pielāgojot pēc vajadzības)

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu / angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Izzināt sevi un justies labāk: nodarbība īpaši sievietēm

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Sievietes labsajūtu dažādos mēneša un dzīves posmos ietekmē **hormonālās svārstības**, kas var mainīt enerģijas līmeni, emocijas un kopējo pašsajūtu. Izpratne par šiem procesiem palīdz **labāk pieņemt pārmaiņas un apzināti pielāgot uzturu un veidot ikdienas paradumus**, kas atbalsta veselību un labu pašsajūtu.

Šajā vebinārā Gita Ignace, sertificēta uztura speciāliste ar vairāk nekā 14 gadu pieredzi, dalīsies ar zinātniski pamatotu informāciju un praktiskiem ieteikumiem, kas būtu jāzina katrai sievietei, lai labāk izprastu un pieņemtu sevi.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kādēļ sieviete ir tik mainīga: hormonālās svārstības un to ietekme uz ikdienas labsajūtu?
- Kā sakārtot ēdienkarti atbilstoši sievietes cikliskumam un sievietes pārejas periodiem?
- Kā ar dzīvesveida un uztura izmaiņām veicināt hormonālo un emocionālo līdzsvaru?
- Kā sagatavoties pārmaiņām, kas saistītas ar pārejas periodiem, tostarp menopauzi, un mazināt iespējamus simptomus?



Lektore:
Gita Ignace

Nodarbības ilgums: 1 h

Formāts: vebinārs

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Darba vietas ergonomika un veselīgas atpūtas pauzes: aktīva nodarbība kopā ar fizioterapeitu

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Šajā nodarbībā noskaidrosim, kā **iekārtot darba vietu** tā, lai vairotu produktivitāti un izvairītos no dažādām biroja darbiniekiem tipiskām sāpēm un diskomforta ķermenī.

Kopā ar fizioterapeitu meklēsim atbildes uz jautājumu, kādi ir vienkārši un aizņemtā ikdienā viegli integrējami **ieradumi**, lai justos labāk, un uzturētu savu veselību ilgtermiņā.

Un, protams, kopā arī **izkustēsieties!**

Nodarbībā noskaidrosim un praktiski izmēģināsim:

- Darba vietas ergonomikas ABC.
- Darba pozas: kas ir labākā darba poza?
- Kā mazināt sāpes un diskomfortu kakla un plecu joslā, muguras augšdaļā un lejasdaļā?
- Vienkārši vingrojumi darba vietā – ķermeņa atslodzei.
- Kā biežāk piecelties?
- "Knīfi" kā justies dienas laikā labāk. Palīgi sevis motivēšanā.



Lektors:
Kristaps Blitsons

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: klātienē, hibrīdā vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Papildu materiāli pēc nodarbības: darba vietu iekārtošanas check-liste, vizuāli atpūtas pauzes iepilninošanai

Rīki veselībai, biohackinga pieejas un metodes

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Jēdziens "biohacking" ir mūsdienīgs nosaukums tam, ko cilvēki ir darījuši jau labu laiku. Ja esi veicis izmaiņas savā dzīvesveidā, lai uzlabotu veselību, tas ir biohacking. Proti, biohacking ir pilnas kontroles pārņemšana pār savu bioloģiju, un tās mērķis ir saprast savu ķermeni un prātu, un uzlabot to ar visiem iespējamajiem līdzekļiem, tajā skaitā ar tehnoloģiju un zinātnes palīdzību.

Nodarbības laikā **veicināsim vienotu izpratni par veselības aspektiem un faktoriem**, kas ietekmē cilvēka **veselības stāvokli, enerģijas, līmeni un ikdienas operētspēju jeb produktivitāti**. Iepazīsimies ar praktiski lietojamiem rīkiem no biohackinga arsenāla: metodēm un vingrinājumiem savas veselības un profesionālās darbības uzlabošanai, enerģijai, radošumam un paškontroles/pašregulācijas instrumentiem nervu sistēmas līmenī.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- **Nekonvencionāli KPI un feedback** – par mazliet mazāk konvencionālu veiksmes faktoru izsekojamību ārpus klasiskajiem biznesa rādītājiem.
- **Tehnoloģijas kā atbalsts** – par ierīcēm, kas sniedz atbalstu un stiprina veselību, sniegtspēju un optimizē ikdienas produktivitāti. Piemēri, prakses un konkrētas tehnoloģijas.
- **Prakses un vingrinājumi** – bioloģiskā šūnu līmeņa pulkstenis: ultradiānie dienas ritmi/ hronotipi un prakses. Nervu sistēmas stiprināšanas vingrinājumi un prakses. Miega uzlabošanas mehānismi un līdzekļi. Mazliet par uzturu.
- **MED (minimāli efektīvās devas) performances uzlabošanas stratēģijas, uzlabošanas pieejas un rīki, vingrinājumi** – praktiski vingrinājumi ar dalībnieku iesaisti.



Lektors:
Kaspars Vendelis

Nodarbības ilgums: 1,5–2 h

Formāts: klātienē, hibrīdā vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Enerģijai un produktivitātei: nodarbība ar fizioterapeitu

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Fiziskās kustības un rūpes par savu ķermeni iet roku rokā arī ar darba produktivitāti un enerģiju. Taču, kā lai labāk parūpējas par savu ķermeni un kā lai savāc vajadzīgo soļu skaitu jau tā aizņemtajā ikdienā?

Šajā lekcijā kopā ar fizioterapeitu meklēsim jautājumus, kā ar **fizisko aktivitāšu** un **atpūtas paužu** palīdzību veicināt savu labsajūtu un prāta spējas, un kā vieglāk ieviest savā dzīvē kaut mazas izmaiņas, kas vedīs iepretim būtiskiem ieguvumiem.

Nodarbības ietvaros aplūkosim:

- Kustības un veselība – cik ir pietiekami?
- Ieteikumi un "knifi", kā kustēties vairāk.
- Kustības kā palīgs mentālās veselības un kognitīvo spēju uzlabošanai: kā tas strādā un ko man darīt?
- Veselīgi ieradumi un kustības enerģijai darba dienā.
- Praktiska izvingrošanās.
- Metodes un digitālie "palīgi" labo ieradumu veidošanai.

Papildus iespējams organizēt vingrošanas pauzes – tiešsaistes vai klātienē darba kolektīvu treniņus.



Lektors:
Kristaps Blitsons

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: klātienē, hibrīdā vai vebināra formā

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Papildu materiāli pēc nodarbības: pieejami materiāli aktīvo mikro paužu ieviešanai un veselīgo ieradumu iepilnīšanai

Attālinātais darbs: kā mājās strādāt veselīgi?

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Attālinātajam darbam ir daudz priekšrocību, taču arī specifika. Bieži vien mājas birojs ir iekārtots neergonomiski, kustību skaits ir samazinājies – līdz ar to var rasties veselības stāvokļa vai pašsajūtas pasliktināšanās, un zust darba produktivitāte.

Taču mūsu rokās ir gan izveidot **mājas darba vidi** tādu, kas atbalsta mūsu produktivitāti, gan ietvert ikdienā mazus, bet jaudīgus **ieradumus**, kas spēj atjaunot enerģijas resursus un justies labāk visas dienas garumā.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kā labāk iekārtot savu mājas biroju? (t.sk. ko var darīt ar mājās jau esošo? DIY risinājumi).
- Ergonomiskas darba vietas "check-lists".
- Redzes veselība un veselīga vide (ko pats varu darīt?).
- Ko dod atpūtas pauzes un ko tajās darīt?
- Vingrošanas pauze ķermenim un acīm.
- Jaunā veselīgā ieraduma plāna veidošana.

Papildus iespējams organizēt individuālas konsultācijas par darba vietas iekārtošanu un rekomendācijām.



Lektors:
Laima Buša

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: klātienē
vai attālināti

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits:
pēc vienošanās

Papildu materiāli pēc nodarbības: darba vietu iekārtošanas check-liste, vizuāli atpūtas pauzes ieplānošanai

Praktiska nodarbība ražošanas darbiniekiem ar fizioterapeitu

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Šī ir plānota kā praktiska nodarbība, kuras mērķis ir uzlabot pašsajūtu un mazināt ikdienas slodzi darbā. Fizioterapeits, balstoties uz darbu procesu apraksta, foto un nelielas, telefonā vienkārši aizpildāmas aptaujas rezultātiem, pielāgos ieteikumus dalībnieku vajadzībām un sniegs praktiskus risinājumus, kurus kopā arī izmēģināsim.

Nodarbībā izskatīsim biežāk sastopamos **diskomforta cēloņus**, kas rodas statiskas slodzes darbā (**piespiedu pozas, atkārtotas kustības, ilgstoša sēdēšana vai stāvēšana**), un apgūsim **vienkāršas, bet efektīvas stratēģijas** to mazināšanai.

Meistarklases tēmas:

- Kā izvairīties no lieka saspringuma darba procesā?
- Efektīvas kustības un mikro pauzes noguruma mazināšanai.
- Kopīga izkustēšanās un iespēja uzdot jautājumus.

Būtiski: pirms nodarbības lektoram iepazīties ar darbinieku darba specifiku, darba veidu un piespiedu pozām.



Lektors:
Kristaps Blitsons

Nodarbības ilgums: 1 h

Formāts: klātienē

Valoda: latviešu, angļu vai krievu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Emocionālā ēšana un apzinātā ēšana: nodarbības ar uztura zinātnieci

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Ēdiens ir viens no vienkāršākajiem emociju "aizlāpītājiem". **Cilvēki mūsdienās "apēd" stresu**, nogurumu, garlaicību un daudzas citas emocijas. Un emocionālā ēšana ir viens no būtiskiem iemesliem, kādēļ cilvēkam nesanāk ievērot veselīgu dzīvesveidu ilgtermiņā.

Kā veidojas šādi "ielāpi" un kā ēšanu atdalīt no savām emocijām, labāk tās izprotot un izzinot neapmierinātās vajadzības – par to šajā nodarbībā.

Tajā sagaidāmi arī praktiski vingrinājumi un uzdevumi, kas būs liels palīgs jauno dzīvesveidu uzsākot, kā arī palīdzēs paskatīties uz savām attiecībām uz ēdienu no, iespējams, pavisam cita rakursa.

Šajā nodarbībā/s tiks apskatīti instrumenti un dota informācija, kuru ikdienā pielietojot:

- Tu iemācamies labāk atdalīt savas emocijas no ēdiena.
- Tu iemācīsies ēst dēļ izsalkuma, ne dēļ emocijām.
- Tev sāts iestāsies ātrāk un Tu mācēsi izbaudīt ēdienu labāk, līdz ar to Tev pietiks ar mazākām porcijām.
- legūsi praktiskus padomus, kas palīdzēs sakārtot vidi, lai ikdienā mazāk iekļūtu dažādos slazdos.



Lektore:
Gita Ignace

Nodarbības ilgums: vēlams 2 x 1 h nodarbības vai 2 h

Formāts: nodarbība klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Cukurs un mana veselība: nodarbība ar uztura zinātnieci

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Zināms, ka pārmērīga cukura lietošana var būtiski ietekmēt veselību, piemēram, veicināt lieko svaru un hormonālu disbalansu, kā arī negatīvi ietekmēt garastāvokli, enerģijas līmeni, gremošanas traktu un daudz ko citu.

Taču kāpēc tik daudzi izjūt **izteiktu kāri pēc saldumiem** un kā to veiksmīgāk pārvarēt?

Nodarbības laikā apskatīsim šādas tēmas:

- Saldumu kāres iemesli.
- Ko cukurs sliktu dara mūsu veselībai?
- Kā pārvarēt uzmācīgo kāri pēc saldumiem?
- Cik cukuru var?
- Emocionālā ēšana, dopamīns un cukurs.
- Apzinātā ēšana – veids kā samazināt kāri pēc saldumiem jau šodien.
- Noslēgumā – neliela apzinātas ēšanas darbnīca.



Lektore:
Gita Ignace

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Formāts: vebinārs

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Ēdiena gatavošanas praktiskā darbnīca

FIZISKĀ VIDE UN VESELĪBA

Varbūt labāk apvienot lietderīgo un patīkamo, un uzreiz jau darboties praktiski? Piemēram, uzmeistarot veselīgos **smūtijus** vai darbnīcas noslēgumā nobaudīt **veselīgas uzkodas** vai **uzturvielām pilnvērtīgu maltīti**?

Šādam mērķim piedāvājam praktisku ēdiena gatavošanas meistarklasi.

Pasākums veidots kā neliels **komandas saliedēšanās pasākums**, kas papildināts ar **vērtīgu informāciju** un praktisku (un garšīgu) darba rezultātu – kopā ar uztura speciālisti Gitu Ignaci.

Par vēlamo gala rezultātu iespējams vienoties, ņemot vērā tehniskās iespējas, kā arī komandas vēlmes.



Lektore:
Gita Ignace

Nodarbības ilgums: 2–2,5 h

Formāts: klātienē

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 20

Psihoemocionālā labbūtība

Dzīvesspēks dinamiskā darba vidē (ievadnodarbība)

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Mūsdienu darba vidi raksturo straujas pārmaiņas, augsta nenoteiktība un pieaugošas prasības gan profesionālajai kompetencei, gan personīgajai noturībai.

Profesionālajā kontekstā dzīvesspēku var definēt kā indivīda, komandas vai organizācijas kopējo resursu, kas ļauj saglabāt funkcionēšanu, elastīgi pielāgoties stresa un nenoteiktības apstākļiem, vienlaikus saglabājot sistēmas līdzsvarotu darbību.

Dzīvesspēks nav par maksimālu produktivitāti un strādāšanu līdz izsīkumam. Tas ir par ilgtspēju, kas ļauj apzināti regulēt slodzi, atjaunot resursus un attīstīt labāko sevis versiju.

Praksē dzīvesspēks izpaužas trīs savstarpēji saistītos veidos:

1. **noturība** – spēja saglabāt fokusu un virzību spiediena apstākļos,
2. **atjaunošanās** – spēja apzināti atgūt resursus pēc slodzes,
3. **pārkārtošanās** – spēja mainīt pieeju un pielāgoties, ja esošais vairs nestrādā.

Nodarbībā dalībnieki iepazīs, kā atpazīt šos stāvokļus savā ikdienā un kā apzināti izvēlēties piemērotāko stratēģiju dažādās situācijās.

Tēmas, kuras aplūkosim:

- Kas ir dzīvesspēks un kādas ir dzīvesspēcīga cilvēka pazīmes?
- Individuālā un organizācijas dzīvesspēka nozīme nenoteiktības un augstas kognitīvās slodzes apstākļos.
- Dzīvesspēku ietekmējošie faktori: kāpēc daži cilvēki, saskaroties ar grūtībām, pielāgojas vieglāk?
- Praktiski padomi, kā ilgtermiņā uzturēt un attīstīt individuālo un organizāciju dzīvesspēku.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h,
vai pielāgojot programmu
klienta vajadzībām.

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu

Dzīvesspēks darbā: noturība, elastība un profesionālā ilgtspēja

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Mūsdienu organizācijās darbinieki ik dienu saskaras ar augstu informācijas plūsmu, mainīgām prasībām un arvien pieaugošu nenoteiktību. Šādos apstākļos profesionālo sniegumu nenosaka tikai zināšanas un prasmes, bet **spēja saglabāt iekšējo līdzsvaru un elastīgi pielāgoties nestandarta situācijām**.

Plašākā nozīmē dzīvesspēks ir jebkuras sistēmas (indivīda, sabiedrības vai ekosistēmas) **spēja pastāvēt, adaptēties un transformēties pārmaiņu priekšā**. Dažkārt tas nozīmē spēju pēc satricinājumiem gluži kā kaučuka bumbiņai atlēkt atpakaļ (bounce back), bet dažreiz, lai nodrošinātu stabilu funkcionēšanas līmeni, ir jāizdara lēciens uz priekšu (bounce forward).

Dzīvesspēks nav par maksimālu produktivitāti un strādāšanu līdz izsīkumam. Tas ir par ilgtspēju – apzinātu slodzes līdzsvarošanu, resursu atjaunošanu un jēgas sajūtas uzturēšanu.

Šis seminārs piedāvā zinātniski pamatotu un praktiski orientētu skatījumu uz dzīvesspēku kā attīstāmu prasmi. Semināra laikā teorētiskais materiāls tiks apvienots ar dalībnieku iesaisti un grupu darbiem, lai **atklātu jau esošos un apzinātu attīstāmos dzīvesspēka resursus**.

Tēmas, kuras aplūkosim:

- Kas ir dzīvesspēks un kāds ir dzīvesspēcīga cilvēka pazīmes?
- Dzīvesspēku ietekmējošie faktori: kāpēc daļa cilvēku un komandu sarežģītās situācijās pielāgojas vieglāk?
- Kognitīvā uz uzvedības elastība: no automātiskām reakcijām un stratēģisku rīcību.
- Emocionālā pašregulācija augstas slodzes apstākļos.
- Jēgas sajūta darbā kā profesionālās noturības resurss.
- Savstarpējā atbalsta nozīme dzīvesspēka uzturēšanā.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 3 h–4h,
vai pielāgojot programmu
klienta vajadzībām

Formāts: Praktiska nodarbība
klātienē ar aktīvu dalībnieku
līdzdalību un praktiskiem
uzdevumiem grupās.

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 25 vai
pēc vienošanās

Pirmā psiholoģiskā palīdzība darba vidē

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Kā pamanīt, atbalstīt un nekaitēt, kad kādam ir grūti?

Darba vidē cilvēki piedzīvo ne tikai darba slodzi, bet arī stresu, konfliktus, izdegšanu, pēkšņus notikumus, personīgas krīzes un zaudējumus. Šādos brīžos krīze nepaliek "ārpus darba" – tā tieši ietekmē koncentrēšanos, lēmumu pieņemšanu, komunikāciju un darba spējas.

Pirmā psiholoģiskā palīdzība (PPP) ir starptautiski atzīta pieeja, kas māca, kā strukturēti un droši reaģēt, kad cilvēks nonāk emocionālā krīzē – pirms situācija pāraug izdegšanā, ilgstošā darbnespējā vai konflikta eskalācijā.

Šajā seminārā runāsim par to, kā krīzes izskatās darba vidē un kā rīkoties, kad kāds kolēģis nonāk emocionāli sarežģītā situācijā. Iegūtās zināšanas un prasmes būs noderīgas arī krīzes situācijās ārpus darba – ģimenē, draugu lokā vai citās ikdienas situācijās.

Interaktīvā nodarbībā uzzināsiet:

- Kas ir pirmā psiholoģiskā palīdzība darba kontekstā un kad tā ir nepieciešama?
- Kā atpazīt, ka kolēģis ir emocionālā pārslodzē, šokā vai krīzē?
- Kā izmantot PPP, lai sniegtu atbalstu bez terapeitiskas lomas?
- Kā reaģēt sarežģītās situācijās: raudāšana, trauksme, dusmas, apātija, sastingums?
- Kā palīdzēt kolēģim saņemt atbilstošu atbalstu, nezaudējot profesionālās robežas?
- Kā pasargāt sevi un komandu no emocionālās izdegšanas, sniedzot palīdzību citiem?



Lektore:
Kristīne Vagule

Nodarbības ilgums un formāts:

1,5 h – klātienē vai attālināti (teorija ar nelielu auditorijas iesaisti)

4 h – klātienē (teorija un praktiskie vingrinājumi)

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Pašvadība darba vidē: kā strādāt gudrāk, nevis vairāk?

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Darba vidē bieži runājam par produktivitāti, efektivitāti un rezultātiem. Taču ilgtermiņā būtiska loma ir ne tikai spējai paveikt vairāk, bet arī prasmēm pārvaldīt savu uzmanību, enerģiju un darba paradumus.

Pašvadība ir spēja apzināti vadīt savu rīcību, prioritātes un resursus, saglabājot darba efektivitāti un profesionālo ilgtspēju arī dinamiskos apstākļos.

Šajā nodarbībā runāsim par to, kā labāk izprast savus darba paradumus, atpazīt faktorus, kas mazina fokusu un enerģiju, kā arī iepazīsim praktiskas pašvadības metodes efektīvākai darba ikdienai.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kas ir pašvadība un kāpēc tā kļūst arvien svarīgāka darba vidē?
- Pašvadības mini audits: uzmanība, enerģija un darba paradumi
- Produktivitātes un enerģijas "zagļi" ikdienā.
- Praktiskas pašvadības metodes efektīvākam darbam un profesionālajai ilgtspējai.
- Ieteikumi darba paradumu un personīgās efektivitātes pilnveidei.



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: 1,5 h vai pielāgojot pēc vajadzības

Formāts: attālināti vai klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Emocionālā inteliģence darba vidē: ievada nodarbība

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Emocionālā inteliģence ir būtiska prasme, kas palīdz veiksmīgāk komunicēt, pārvaldīt emocijas un stresu, kā arī risināt iespējamus konfliktus darba vietā. Tā var būt labs palīgs gan vadītājiem, gan individuālā darba veicējiem. Virkne pētījumu norāda, ka emocionālai inteliģencei ir saistība ar augstāku apmierinātību ar darbu un dzīvi kopumā.

Nodarbība ir domāta **ikvienam, kurš vēlas uzlabot savu emocionālo inteliģenci darba vidē**. Nodarbībā tiks sniegts ieskats par emocionālās inteliģences nozīmi darba vidē un tiks piedāvāti praktiski rīki un tehnikas, kā to attīstīt un pielietot ikdienā. Dalībnieki iepazīsies ar emocionālās inteliģences pamatprincipiem, uzzinās, kā emocijas var ietekmēt citus, izpratīs empātijas nozīmi un apgūs konkrētas prasmes, kā uzlabot emociju regulāciju un paaugstināt savu emocionālo inteliģenci.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Emocionālā inteliģence un tās nozīme mūsdienu darba vidē.
- Droša darba vide un tās ietekme uz mentālo veselību.
- Emociju (ne) pārvaldīšana darba vidē – riski un rīki ceļā uz emociju vadīšanu.
- Empātija – kas tā ir un vai tai ir vieta darba vidē?
- Autentiskums jeb patiesums komunikācijā ar sevi un citiem.

Iespēja pielāgot turpmākās nodarbības tēmu atbilstoši klienta vajadzībām vai padziļināti aplūkot kādu no emocionālās inteliģences kompetencēm, piemēram, organizējot praktisku treniņu šaurākā dalībnieku grupā.



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums: 1,5 h vai pēc vienošanās

Formāts: attālināti vai klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Iespējami papildu materiāli: kopsavilkums un metožu vizuāļi

Tūlītējas metodes stresa mazināšanai

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Mēs nevaram iedomāties savu dzīvi 100% bez stresa, un tas arī nav nepieciešams. **Stress ir dabisks** un mums palīdzošs mehānisms. Taču hronisks un slikti vadīts stress var būt iemesls pārsteidzīgi pieņemtiem lēmumiem, radīt virkni veselības risku un ilgtermiņā novest līdz izdegšanai.

Labā ziņa ir tāda, ka mēs spējam attīstīt savas **stresa vadības prasmes**. Šo nodarbību veltīsim tam, lai apgūtu vairākas noderīgas metodes, kas var palīdzēt **tūlītēji samazināt stresa līmeni un nomierināt prātu**.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Stresa reakcija un to izraisošie faktori.
- Stresa vadības ABC un palīdzošas metodes.
- Praktiskas elpošanas un relaksācijas tehnikas tūlītējai stresa mazināšanai un prāta nomierināšanai.

Iespējamās tēmas semināra satura papildināšanai (atbilstoši klienta vajadzībām):

- Neliels ieskats apzinātībā.
- Kā neradīt papildu stresu citiem.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: klātienē, vebināra vai hibrīda formā

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Iespējami papildu materiāli: kopsavilkums un vizuāļi ar stresa vadības tehnikām

Digitālā labbūtība – veselīgas attiecības ar tehnoloģijām

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Statistika liecina, ka pie "zilajiem" digitālajiem ekrāniem pavadām daudz vairāk laika nekā tas ir veselīgi. Digitālais nogurums, digitālais stress un digitālā izdegšana – tie ir jauni jēdzieni, kas ienākuši mūsu darba ikdienā līdz ar digitālo laikmetu.

Mūsdienās, kad vairāki ekrāni vienlaikus ir neatņemama mūsu dzīves sastāvdaļa, kļūst īpaši svarīgi atrast līdzsvaru starp laiku, ko veltām digitālajiem rīkiem un pauzēm, un rūpēties gan par savu mentālo, gan fizisko veselību kopumā.

Šī tēma nav vienkārši saistīta ar digitālo ierīču negatīvo ietekmi uz ķermeni – sākot no stājas problēmām līdz pat acu nogurumam. Tā skar arī mūsu emocionālo, mentālo un digitālo labbūtību, ietekmē attiecības ar apkārtējiem un var samazināt produktivitāti darbā.

Digitālā labbūtība nozīmē apzināties konkrētos stresorus, ko radām sev digitālajā vidē, un spēju pieņemt pārdomātus lēmumus, lai ilgtermiņā uzturētu veselīgas attiecības ar tehnoloģijām, saglabājot dzīvesprieku, iekšējo enerģiju un produktivitāti.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Digitālā labbūtība – kas tā ir un kāpēc tā svarīga ikvienam?
- Kādi ir digitālās labbūtības kritēriji – kam pievērst uzmanību?
- Digitālie stresori – kas atņem iekšējo spēku?
- Kā noteikt savu labbūtības līmeni digitālajā laikmetā?
- Praktiski ieteikumi veselīgām attiecībām ar tehnoloģijām.
- Rūpes par sevi: digitālās labbūtības stratēģijas un metodes (izvēloties vismaz 1,5 h nodarbību).



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: 1,5–2 h

Formāts: klātienē vai vebināra formātā

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Izdegšana, kā atpazīt un sevi no tās pasargāt?

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Izdegšana ir nopietns drauds gan personīgajai, gan profesionālajai dzīvei, kas var ievērojami ietekmēt mūsu veselību un darba spējas.

Lai to nepieļautu, ir būtiski gan labāk **spēt atpazīt izdegšanas pazīmes**, gan izprast faktorus, kas to ierosina – jeb savus “izdedzinātājus”.

Kā arī iepazīt un nodefinēt sev noderīgas **stratēģijas** un veidus, lai uzpildītu savu “bateriju”, un nepieļautu izdegšanas attīstību.

Šajā koncentrētajā 1,5 stundu nodarbībā mēs:

- Aplūkosim izdegšanas jēdzienu un pazīmes.
- Runāsim par personiskajiem un organizatoriskajiem faktoriem, kas veicina un aizsargā no izdegšanas.
- Veiksim uzdevumu, lai novērtētu, cik pilna "baterija" mums katram ir šobrīd.
- Izpētīsim dažādās izdegšanas pakāpes un to izpausmes.
- Pārrunāsim galvenās stratēģijas, kas aizsargā pret izdegšanu.

Lai darbotos praktiskāk, pieejama arī 2–2,5 stundu nodarbība “Izdegšana darbā un ilgtspējīgi ieradumi personīgajai labbūtībai”



Lektore:
Agnese Orupe

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Pasākuma formāts: klātienē vai vebināra formātā

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Labbūtība darbā un ārpus tā: ko mēs paši varam ietekmēt?

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Labbūtība nav tikai labsajūta vai prieka mirklī – tā ir arī spēja darboties, attīstīties un dzīvot saskaņā ar sevi, attiecībām un nodarbēm, kurām redzam jēgu.

Šajā nodarbībā ieskatīsimies, kas **veido mūsu labbūtību** un kā to **stiprināt arī aizņemtā darba un dzīves ritmā**.

Iepazīsim pārbaudītu, viegli saprotamu labbūtības modeli (kas var palīdzēt salikt zināšanas “pa plauktiņiem”) un dažas vienkāršas, bet iedarbīgas **pieejas, ko varam pielāgot paši sev**.

Un atgādināsim sev, ka rūpes par sevi nav ideāls, kas jāizpilda: tās slēpjas gan labvēlīgā attieksmē pret sevi, gan apzinātās izvēlēs, ko veicam ikdienā.

Tēmas, kuras apskatīsim:

- Kas ir labbūtība un kas tā ir katram no mums?
- PERMAH modelis – seši būtiski pamatprincipi labbūtības veidošanai.
- Praktiski piemēri un ikdienā pielietojamas metodes katram no elementiem.
- Ko spējam ietekmēt, un kā rīkoties ar labvēlību pret sevi, lai rūpes par labbūtību nekļūst par vēl vienu pienākumu?



Lektore:
Laima Buša

Nodarbības ilgums: 1,5–2 h

Formāts: klātienē, attālināti vai hibrīdā ar dalībnieku interaktīvu iesaisti

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

“Cilvēks orķestris”: meistarklase dzīves līdzsvaram

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Šī praktiskā nodarbība veidota darbiniekiem, kuru loma bieži prasa būt kā “cilvēkam orķestrim”. Dažādi projekti, ātrs darba ritms, svarīgu lēmumu pieņemšana.

Kā saglabāt līdzsvaru un neizdegt?

Meistarklase veltīta **dzīves līdzsvaram, izdegšanas prevencijai un ieradumiem** personīgās labbūtības stiprināšanai, kas ir svarīga gan veselībai un labizjūtai, gan arī produktivitātes un darba rezultātu uzlabošanai.

Meistarklases ietvaros runāsim un kopīgi darbosimies ar šādām tēmām:

- Vai līdzsvars vispār ir iespējams? Praktiskas tehnikas personīgās un profesionālās dzīves līdzsvara uzturēšanai.
- Kā atpazīt izdegšanas pazīmes sevī un apkārtējos. Izdegšanas veidi?
- Veselīgas robežas un prasme pateikt arī “nē”.
- Rīki un stratēģijas, kā uzlabot laika plānošanu un prioritāšu noteikšanu.



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums: 3 h

Formāts: klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Personīgās enerģijas pārvaldība:

Kā uzlādēt iekšējās baterijas produktīvākam darbam

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Mūsdienu dinamiskajā darba vidē darbinieku enerģijas līmenis ir būtisks faktors, kas ietekmē produktivitāti, iesaisti un motivāciju. Šajās mācībās par enerģijas menedžmentu jeb pārvaldību sniegs darbiniekiem vērtīgas zināšanas par dažādiem **personīgās enerģijas veidiem**, ļaus katram noteikt savu esošo **enerģijas līmeni** un aicinās domāt, kas tieši nepieciešams, lai to paceltu un noturētu sev veselīgā līmenī.

Dalībnieki nodarbības laikā tiks aicināti gan dalīties pieredzē, gan uzzinās, kā identificēt savus **enerģijas "zagļus"** un efektīvi tos novērst. Tāpat būs iespēja iepazīties ar dažām ikdienā **noderīgām metodēm**, kas palīdzēs uzlabot savu fizisko un mentālo labbūtību kopumā.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Dažādi enerģijas veidi un kā tie ietekmē darbu.
- Kā mērīt savu iekšējās enerģijas līmeni?
- Kas visvairāk atņem enerģiju jeb enerģijas "zagļi"?
- Ko darīt, ja nevar mainīt situāciju dzīvē un darbā?
- Kā uzlādēt "iekšējās baterijas" savai labsajūtai?



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Formāts: attālināti vai klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Psiholoģiskā drošība darbā

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Seminārs veidots, lai iepazīstinātu tā dalībniekus ar psiholoģiskās drošības nozīmi darba vietā, tās līmeņiem un veidojošajiem elementiem. Kā arī lai palīdzētu **atpazīt toksisku uzvedību** darba vietā, piemēram, aizskaršanu un iebiedēšanu, un vērstu uzmanību uz šādas rīcība sekām.

Caur teoriju un praktiskiem piemēri, seminārs palīdzēs gan radīt labāku izpratni par augstāk minētajām tēmām, gan veicināt arī pašiem veidot **psiholoģiski drošu vidi sev apkārt**.

Dalībnieku ieguvumi no semināra ir labāk izprast un apzināties:

- Kas ir psiholoģiski droša vide un kas ir tās pamatā?
- Kādas var būt toksiskas uzvedības darba vietā un kāda ir to ietekme?

Dalībnieki pēc semināra pratīs piemērot dzirdēto attiecībā uz sevi un varēs palīdzēt veicināt psiholoģisko drošību darba vietā.



Lektore:
Agnese Orupe

Nodarbības ilgums: 1,5 h
vebināra formā,
1,5 –2 h klātienē

Pasākuma formāts: vebinārs
vai klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Domāšanas ieradumi

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Tas, kā mēs domājam, maina to, kā mēs uztveram pasauli un sevi. Mēs neredzam realitāti tādu, kāda tā ir, bet piekoriģējam atbilstoši saviem priekšstatiem.

Nodarbības laikā runāsim par to, kā **padarīt prātu par savu draugu**, nevis ienaidnieku un kādi soļi būtu jāspēr, lai mēs valdītu pār savam domām, nevis domas pār mums.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kā veidojas domāšanas ieradumi un ko mēs varam darīt, lai tos mainītu?
- Domāšanas kļūdas (piemēram, melnbaltā domāšana, katastrofizēšana, emocionālā un stereotipiskā domāšana u.c.).
- Kā domāšana ietekmē mūsu apmierinātību ar dzīvi?
- Uzmanības fokusēšana un darbs ar emocijām.
- Pozitīvie domāšanas ieradumi jeb kā palīdzēt redzēt glāzi pa pusei pilnu?

Papildu iespējas:

Iespējams šo veidot arī kā informatīvu ievada nodarbību uz 1,5 stundām (vebināra formātā).

Alternatīvi ir iespējams tēmu sadalīt 2 nodarbībās:

- "Domāšanas ieradumi un domāšanas kļūdas"
- "Domāšanas fokusa maiņa un pozitīvie domāšanas ieradumi".



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 3 h, vai pielāgojot programmu klienta vajadzībām

Formāts: klātienē vai attālināti (izmantojot Zoom istabas). Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem grupās

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 25 vai pēc vienošanās (īsajiem formātiem)

Iespējami papildu materiāli: darba lapas un papildu uzdevumi ieradumu iedzīvināšanai

Pārmaiņas: kā saglabāt emocionālo līdzsvaru un noturību

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Pārmaiņas ir neizbēgama dzīves sastāvdaļa – tās var atvērt jaunas iespējas, bet arī radīt emocionālu diskomfortu. Gan profesionālajā, gan personīgajā dzīvē pārmaiņas bieži vien izraisa paaugstinātu stresu un pretestību, kas var negatīvi ietekmēt mūsu emocionālo labbūtību. Tomēr, izprotot šo izjūtu cēloņus, ir iespējams **veiksmīgāk tikt galā ar pārmaiņām un atjaunot emocionālo līdzsvaru**.

Lai veiksmīgāk pārvarētu pārmaiņu radītos izaicinājumus, ir būtiski attīstīt **psiholoģisko noturību** (resilience) – tieši par to arī runāsim šajā vebinārā. Tā ietvaros saņemsiet praktiskus padomus un rīkus, kas palīdzēs vieglāk pielāgoties jaunajiem apstākļiem. Tāpat apskatīsim arī "Pārmaiņu *Check-listi*", kas būs noderīgs ceļvedis, lai izvērtētu, kas jums jau ir pieejams un ko vēl varat darīt, lai pārmaiņas pieņemtu veselīgāk un mierīgāk.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Pārmaiņas un to ietekme uz emocionālo labbūtību.
- Kāpēc pārmaiņas bieži izraisa stresu un pretestību?
- Psiholoģiskās noturības attīstīšana: praktiski ieteikumi.
- Pārmaiņu *Check-liste*: soli pa solim ceļvedis veiksmīgai pārmaiņu pieņemšanai.



Lektore:
Eviya van der Beek

Nodarbības ilgums: 1,5 h vai
pielāgojot pēc vajadzības

Formāts: klātienē vai vebināra
formātā

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Emocijas korporatīvajā vidē

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Vai esi kādreiz domājis, kā emocijas ietekmē darba vidi un komandas dinamiku?

Šajā nodarbībā mēs pētīsim emocionālās inteliģences lomu korporatīvajā vidē un runāsim par to, kā **spēcīgas emocijas** – no prieka līdz stresam – var ietekmēt mūsu lēmumus, radošumu un spēju sadarboties.

Praktiskās nodarbības ietvaros:

- Izmantojot praktiskus piemērus, mācīsimies atpazīt emocijas un izmantot tās savā labā.
- Apgūsim veidus, kā tās pārvaldīt, lai uzlabotu paši savu, kā arī komandas kopējo noskaņojumu un efektivitāti.
- Diskutēsim par emocionālo atbalstu un empātiju un pētīsim, kā radīt emocionāli inteliģentu darba vidi.
- Noslēgumā dalīsimies ar stratēģijām, kā izmantot emocijas, lai veicinātu personīgo un komandas izaugsmi.

Piedalies un uzzini, kā spēcīgas emocijas var kļūt par Tavu palīgu darba vidē!



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums: sākot no 1,5 h vai pielāgojot pēc vajadzības

Formāts: attālināti vai klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Uzmanība un apzinātība

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Cik bieži mēs nespējam koncentrēties uz darāmo? Cik bieži darām vienu, bet prāts ir kaut kur citur? Cik bieži ir tā, ka dzīvojam, bet nepamanām, ka dzīve notiek, jo uzmanība ir citur?

Tas, kas mums var palīdzēt būt klātesošiem un **pārvarēt autopilotu**, ir **apzinātība**. Vienkārša, tajā pašā laikā ļoti jaudīga tehnika, kas vistiešākā veidā attīsta mūsu prātu un caur to – sniedz uzlabojumus tajās dzīves jomās, kurās prāts piedalās, tas ir – visās.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Autopilots mūsu dzīvēs.
- Kā apstāties un apzināties?
- Uzmanības trenēšanas metodes.

Papildu iespēja: iespēja veidot mācību ciklu apzinātības vairošanai vairākās īsākās nodarbībās.



Lektors:
Ansis Jurgis Stabingis

Nodarbības ilgums: 1,5–3 h,
atkarībā no klienta
vajadzībām

Ieteicama turpinājuma
nodarbība progresam un
atgriezeniskajai saitei

Formāts: klātienē vai
attālināti

Teorētiska un praktiska
nodarbība ar dalībnieku
līdzdarbību un praktiskiem
uzdevumiem apzinātības
attīstīšanai

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Papildu materiāli:
kopsavilkums, meditācijas
ieraksts

Labbūtības veicināšana darba vidē

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Mūsu produktivitāte un savstarpējas attiecības darba vietā lielā mērā ir atkarīgas no tā, cik labi jūtamies mēs paši. Kaut arī darba vietā bieži pildām tikai vienu konkrētu lomu, mēs nedrīkstam aizmirst arī par citām.

Mēs esam ķermeniskas, racionālas, emocionālas, sociālas un garīgas būtnes, un, ja gribam būt veseli, justies labi un funkcionēt efektīvi, mums jāmeklē **līdzsvars starp dažādām dzīves dimensijām**.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kas ir un kas nav labbūtība?
- Labsajūtas fiziskā, emocionālā, sociālā dimensija.
- Kas visbiežāk mums traucē justies labi darba vietā?
- Ar ko sākt, ja vēlamies uzlabot savu labsajūtu?
- Praktiski padomi iekšējā līdzsvara saglabāšanai.

Pasākumu alternatīvi iespējams veidot kā ievada nodarbību (piemēram, plašākam mācību ciklam), veidojot to kā 1,5–2 stundu nodarbību klātienē, attālināti vai hibrīdā.



Lektors:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 2,5 h vai pielāgojot programmu klienta vajadzībām

Formāts: klātienē vai attālināti (izmantojot Zoom istabas)

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem grupās

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 25, vai pēc vienošanās

Iespējami papildu materiāli: darba lapas un papildu uzdevumi ieradumu iedzīvināšanai

Stress ir, bija un būs: ko darīt?

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Latvijā augstu un ļoti augstu stresa līmenis šogad uzrādīja 59 %, bet pagājušajā gadā – 49% darbinieku. Taču izdeguši darbā jutās 39 % aptaujāto (E. van der Beek veikta aptauja).

Izdegšana ir process, kas rodas no laicīgi nepārvaldīta ilgstoša jeb hroniska stresa. Gan **paaugstināts stresa līmenis**, gan **izdegšana** var skart ikvienu darbinieku, neatkarīgi no amata, pieredzes vai vecuma.

Kā saprast, kam laicīgi pievērst uzmanību; kā piefiksēt pirmās izdegšanas pazīmes un zināt, ko darīt - par to runāsim šajā seminārā.

Šīs nodarbības mērķis ir veicināt **izpratni par stresa veidošanos un iedalījumu**, uzzinot informācija par ilgstoša stresa un izdegšanas "mehānismu" un pazīmēm, kā arī uzzināt par stresa **pārvaldības iespējām, paņēmieniem un metodēm**, lai darbinieki spētu laicīgi parūpēties par savu mentālo un fizisko veselību.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Stresa iemesli ikdienā un kā tas ietekmē darbu.
- Iekšējie un ārējie stresori – ko var un ko nevar mainīt?
- Izdegšanas iemesli un process.
- Kādas pazīmes liecina, ka nepieciešama medicīniska palīdzība?
- Kā mainīt attieksmi pret stresu – stress nav tikai negatīvs?
- Mikrometodes stresa un izdegšanas risku novēršanai ikdienā.



Lektore:
Eviya van der Beek

Nodarbības ilgums: 1,5 h vai
pielāgojot pēc vajadzības

Formāts: attālināti vai
klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Pašefektivitāte un noturīgu ieradumu veidošana

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Mūsdienu cilvēka problēma nav tā, ka viņam trūktu informācijas vai iespēju. Tieši pretēji – mēs esam apkrauti ar padomiem un piedāvājumiem, kā dzīvot labāk, taču problēma ir tajā, ne vienmēr mums izdodas **pārlēkt aizai starp "zināt" un "darīt"**.

Ir grūti atrast motivāciju, ja cenšamies dzīvot pēc svešām laimes formulām. Un ir grūti sasniegt iecerēto, ja neticam saviem spēkiem. Semināra laikā runāsim par to, kā veidojas pašefektivitāte, un kā, mainot ieradumus, varam **uztrenēt savu gribasspēka "muskuli"**.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Iekšējā un ārējā motivācija jeb kur rodas gribasspēks?
- Pašefektivitātes veidošanās. Kā vairot pārliecību par savām spējām?
- Tilts starp zināšanām un darīšanu.
- No kampaņām uz ikdienas rutīnu. Pirmie soļi pozitīvu ieradumu ieviešanā un nostiprināšanā.
- Ieraduma veidošanas plāns.

Pasākumu alternatīvi iespējams veidot kā ievada nodarbību, veidojot to kā 1,5–2 stundu nodarbību klātienē, attālināti vai hibrīdā.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 2,5 h vai pielāgojot programmu klienta vajadzībām

Formāts: klātienē vai attālināti (izmantojot Zoom istabas)

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem grupās

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 25 vai pēc vienošanās

Iespējami papildu materiāli: kopsavilkums un darba lapas

Dopamīns un motivācija

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Kā smadzeņu atlīdzības sistēma ietekmē darbu un ikdienu?

Motivācija nav nejaušība – tā ir komplekss smadzeņu process, kurā būtiska loma ir **dopamīnam**. Tas palīdz mums sākt darbus, **uzturēt fokusu un virzīties uz mērķi**.

Ja atlīdzības sistēma tiek pārstimulēta vai ilgstoši izsīkst, var rasties grūtības ar motivāciju. Ikdienā un darbā tas var izpausties kā grūtības uzsākt darbus, prokrastinācija, motivācijas kritums pat pie skaidriem mērķiem, nespēja pabeigt iesākto. Sajūta: “es daru, bet nevirzos uz priekšu”.

Šie mehānismi darbojas ne tikai darbā – tie ietekmē arī mūsu ikdienas ieradumus, lēmumus un pašsajūtu.

Nodarbībā ar neirozinātnes palīdzību atklāsim, kā efektīvāk vadīt savu motivāciju.

Nodarbībā aplūkosim:

- Kas ir dopamīns – un kā tas nosaka vēlmi rīkoties un sasniegt?
- Kā smadzenes “vērtē” uzdevumu – un kas rada vilcināšanos?
- Mīti vai patiesība par dopamīnu – dopamīna detokss, dopamīna noslāņošanās (*dopamine stacking*)?
- Kā izvairīties no “dopamīna slazdiem” un veidot veselīgus motivācijas paradumus?
- Zinātnē balstītas metodes motivācijas uzlabošanai.



Lektore:
Agnese Ušacka

Nodarbības ilgums: 1 h vai
pielāgojot klienta vajadzībām

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu / angļu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Labvēlīga attieksme pret sevi

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Neatkarīgi no tā, vai to saucam par līdzjūtību, līdzcietību, iejūtību, empātiju vai labvēlīgu attieksmi pret sevi, būtība paliek nemainīga – tā ir spēja pievērsties savai **emocionālajai, fiziskajai un intelektuālajai pieredzei un parūpēties par sevi**. Tas nozīmē nevis ignorēt vai noliegt savas vajadzības un izjūtas, bet gan apzināti rīkoties, lai veicinātu savu labbūtību.

Labvēlīga attieksme pret sevi nes virkni pozitīvu pārmaiņu. Starp galvenajiem ieguvumiem var minēt emocionālā līdzsvara atjaunošanu, trauksmes mazināšanos, paaugstinātu pašapziņu un pašcieņu, kā arī vieglāku un pārliecinātāku lēmumu pieņemšanu.

Lai izzinātu to, kā **attīstīt labvēlību pret sevi**, piedāvājam šo nodarbību vai nodarbību ciklu, kurā palūkosimies uz labvēlīgu attieksmi pret sevi caur četrām tēmām:

Labvēlīga attieksme pret sevi: kas tas ir un, kur to rast?

- Kas īsti ir labvēlīga attieksme pret sevi, un kas tā nav?
- Laipnība ikdienā – pret sevi un pasauli.
- Savas ceļa kartes izveide labvēlīgākai attiecībai pret sevi.

Rūpes par sevi ikdienā:

- Rūpes par savu iekšējo labvēli.
- Līdzsvars starp rūpēm par sevi un citiem.
- Māksla pateikt "NĒ".
- Apzinātības nozīme ikdienā.

Es un brīvdienas:

- Kā rūpēties par sevi, nekļūstot par egoistu?
- Robežas – darbs un personīgā dzīve.
- Kā apstāties un "ieelpot" pat aizņemtākajos brīžos.
- Brīvdienas bez vainas apziņas.

Jaunas apņemšanās:

- Negatīvs iekšējais dialogs – pamanām un mainām.
- Reālas un labvēlīgas jaunas apņemšanās.
- Savas līdzjūtības atbalsta sistēmas izveide.
- Dzīves un savu sasniegumu svinēšana.



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums: 4 nodarbību cikls, kurā katra nodarbība ir 1 h gara, vai viena 3 h nodarbība klātienē

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Labvēlīga attieksme pret sevi (kompaktā nodarbības versija)

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Neatkarīgi no tā, vai to saucam par līdzjūtību, iejūtību, empātiju vai labvēlīgu attieksmi pret sevi, būtība paliek nemainīga – tā ir spēja pievērsties savai emocionālajai, fiziskajai un intelektuālajai pieredzei un parūpēties par sevi.

Tas nozīmē nevis ignorēt vai noliegt savas vajadzības un izjūtas, bet gan apzināti rīkoties.

Šajā nodarbībā runāsim par tēmām, kas aktuālas tik daudziem:

- **Kas ir labvēlīga attieksme pret sevi?** – kā to praktizēt ikdienā.
- Rūpes par sevi bez vainas apziņas – kā atrast līdzsvaru starp darbu, ģimeni un sevi?
- **Apzinātība un robežas** – kad teikt “jā” un kā drosmīgi pateikt “nē”?
- **Iekšējais dialogs** – kā atpazīt un mainīt paškritiku uz atbalstošām domām?
- **Mazie soļi lielām pārmaiņām** – praktiski ieradumi, kas palīdz ikdienā justies labāk.



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums: 1–1,5 h

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Neļauj stresam sevi iztukšot jeb preventīvi soļi izdegšanas profilaksei

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Mēs dzīvojam laikā, kad izvairīties no stresoriem kļuvis gandrīz neiespējami. Ātrais dzīves temps, neziņa par nākotni un arvien mainīgās prasības darba vidē var izraisīt pastāvīgu spriedzi, kas ilgtermiņā var novest līdz izdegšanas attīstībai.

Lai to nepieļautu, mums ir jāapzinās savi fiziskie un emocionālie resursi un jāierauga, kur veidojas lielākā "sūce", pa kuru aizplūst mūsu enerģija.

Šajā seminārā uzsvaru liksim uz praktiskiem uzdevumiem: gan labāk **izzinot savas stresa reakcijas**, gan ieraugot un pārdomājot faktorus, kas veicina nelabvēlīga stresa rašanos. Meklēsim arī veidus, kā **papildināt savas iekšējās rezerves**, lai izvairītos no izdegšanas.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kas īsti ir stress un kāda ir tā "anatomija"?
- Grābekļi uz kuriem kāpjam atkal un atkal jeb kļūdas, kas noved pie ikdienas spriedzes.
- Kas ir izdegšana un kas to veicina? "Sarkanie karodziņi" jeb kā atpazīt izdegšanas simptomus?
- Preventīvi soļi stresa un izdegšanas profilaksei. Metodes un ieradumi.
- Praktisks uzdevums: "Mans darbības plāns".

Pieejams arī 1,5 stundu seminārs: "Tūlītējas metodes stresa mazināšanai".

Iespējams veidot e-pastu "izaicinājumu", lai iedzīvinātu apgūtās zināšanas praksē.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 3–4 h

Pēc tam vēlama turpinājuma nodarbība ar atgriezenisko saiti

Formāts: klātienē vai attālināti (izmantojot Zoom istabas)

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 25

Papildu materiāli: pieejams kopsavilkums ar darba lapām un vizuāļi ar stresa vadības tehnikām to labākai integrēšanai ikdienā

Mentālā higiēna darbā un ikdienā

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Viens no faktoriem, kas ietekmē mūsu fizisko veselību, ir tas, cik lielu uzmanību veltām sava ķermeņa higiēnai - vai pietiekami bieži mazgājam rokas, zobus un veltām laiku sava organisma labsajūtai.

Taču tikpat būtiski ir rūpēties arī par savu psihisko veselību un ikdienā atcerēties arī par mentālo higiēnu. Mentālā higiēna ir **spēja laikus apzināties, izprast un regulēt savas domas un emocijas**, lai izdarītāku apzinātākas izvēles.

Mūsu emocionālā pašsajūta, gluži tāpat kā ķermenis, pārtiek no tā, ar ko to barojam, tāpēc ir svarīgi ikdienas steigā atrast laiku, lai apstātos un pajautātu sev – cik līdzsvarota ir mana dzīve?

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kā mentālā higiēna ietekmē mūs pašus un apkārtējos?
- Kā varam labāk atpazīt un vadīt emocijas?
- Emociju apzināšanās savā ķermenī.
- Kas traucē apmierināt mūsu vajadzības?
- "Barība" prātam – kur smelties resursus?
- Praktiskas metodes apzinātības trenēšanai.

Pasākumu alternatīvi iespējams veidot kā ievada nodarbību, veidojot to kā 1,5–2 stundu nodarbību klātienē, attālināti vai hibrīdā.

Pēc vebināra rekomendējam praktisko nodarbību mazākā grupā par kādu no emociju vadības metodēm.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 3 h vai pielāgojot programmu klienta vajadzībām

Formāts: klātienē vai attālināti (izmantojot Zoom istabas)

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem grupās

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 25, vai pēc vienošanās

Iespējami papildu materiāli: darba lapas un papildu uzdevumi ieradumu iedzīvināšanai

Laika vadība

Jeb – “izdarīt vairāk un stresot mazāk”

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Vai dienas beigās nereti **jūties izsmelts**, bet **puse plānoto uzdevumu palikusi neizdarīta**?

Šajā nodarbībā apskatīsim **praktiskas laika pārvaldības stratēģijas**, kas palīdzēs **efektīvāk plānot** darba dienu, **noteikt prioritātes** un **izvairīties** no biežākajiem laika "zagļiem".

Dalībnieki: ikvienam, kurš vēlas uzlabot savu produktivitāti un strādāt fokusētāk.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kādi faktori visbiežāk traucē fokusētam darbam?
- Kā atpazīt un novērst laika "zagļus"?
- Prioritāšu izvirzīšanas metodes – kā nepazust uzdevumu sarakstā?
- Kā mazināt "laika spiedienu" – praktiska metode tūlītējai stresa pārvaldīšanai.
- Praktiski padomi efektīvai laika plānošanai.

Šis būs īss, bet praktisks ievads laika pārvaldībā, kas palīdzēs iegūt kontroli pār savu darba dienu un tādējādi arī mazināt stresu.



Lektore:
Evijs van der Beek

Nodarbības ilgums: sākot no 2 h, pielāgojot programmu klienta vajadzībām

Formāts: attālināti vai klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Stresa vadība un apzinātība

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Rietumu pasaulē **apzinātība** ienāca tieši kā **metode stresa mazināšanai**. Tas notika pagājušā gadsimta 70. gados un kopš tā laika apzinātība kļūst ne tikai aizvien populārāka, bet tās efektivitāte un iedarbība tiek zinātniski pētīta un ir pierādīta.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kas ir stress?
- Kā rodas stress?
- Kādas ir stresa sekas – īstermiņā un ilgtermiņā?
- Kāds ir apzinātības skatījums uz stresu?
- Kāds ir apzinātības piedāvājums stresa vadībai?
- Kas notiek, ja laicīgi neparūpējas par sevi?
- Kā notiek tas, ko saucam par izdegšanu?
- Kā apzinātības prakse var palīdzēt stresa un izdegšanas novēršanai?



Lektors:
Ansis Jurgis Stabingis

Nodarbības ilgums: 2–3 h,
pielāgojot apjomu klienta
vajadzībām

Formāts: klātienē vai
attālināti

Teorētiska un praktiska
nodarbība ar dalībnieku
līdzdarbību un praktiskiem
uzdevumiem apzinātības
attīstīšanai stresa vadības
kontekstā

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Izdegšana darbā un ilgtspējīgi ieradumi personīgajai labbūtībai

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Profesionālā izdegšana ir būtiska problēma, kas ne tikai ietekmē darba efektivitāti, bet arī būtiski pasliktina cilvēku dzīves kvalitāti. Rūpējoties par izdegšanas prevenciju, mēs ne tikai veicinām produktivitāti, bet arī rūpējamies par savu un savu kolēģu labbūtību.

Šīs mācības ir veidotas kā nodarbība, kurā teorija mijas ar praktiskiem uzdevumiem un dalībnieku diskusijām. Nodarbības laikā mēs izpētīsim, kas izraisa izdegšanu un kā to atpazīt, kā arī novērtēsim, cik **"pilna ir mūsu baterija"** šobrīd un kā varam pasargāt sevi nākotnē. Tāpat tiks apskatītas **ilgtermiņa stratēģijas**, kas palīdz rūpēties par savu labbūtību ne tikai šodien, bet arī turpmāk.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Izdegšanas jēdziens un pazīmes.
- Organizacionālie un personiskie faktori, kas veicina un arī aizsargā no izdegšanas.
- Izdegšanas pakāpes, to izpausmes, kā arī soļi, kas sperami katrā no tām, lai sevi atjaunotu.
- Galvenās stratēģijas, kas aizsargā pret izdegšanu īstermiņā un ilgtermiņā.
- Kvalitatīvas atpūtas jēdziens.

Iespējams pasākumu veidot arī kā koncentrētu 1,5 stundu vebināru: "Izdegšana, kā atpazīt un sevi no tās pasargāt?"



Lektore:
Agnese Orupe

Nodarbības ilgums: 2–2,5 h

Formāts: seminārs klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: līdz 30

Būt labam vai perfektam? Parunāsim par perfekcionismu

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Daudzi no mums cenšas būt ideāli visās dzīves jomās - ideāli vecāki, ideāli partneri, ideāli darbinieki. Bet kāda ir panākumu cena, un cik daudz esam gatavi atdot perfekcionisma vārdā?

Runāsim par to, **kā perfekcionisms ietekmē darba kvalitāti, attiecības starp kolēģiem un darbinieka pašsajūtu.**

Pieskarsimies arī tam, kā būt labam darbiniekam, nepazaudējot labestību pret sevi.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kur slēpjas perfekcionisma saknes?
- Atšķirība starp mērķtiecību, pedantismu un perfekcionismu.
- Vai strādāt vairāk vienmēr nozīmē strādāt labāk?
- Perfekcionisma ietekme uz mūsu veselību.
- Kā sadzīvot ar kolēģi perfekcionistu?
- Pirmie soļi, lai izkļūtu no perfekcionisma slazda.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 1,5–2 h

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Sievietes labbūtība

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Kamēr lasi šo aprakstu, apstājies uz mirkli un pajautā sev – kā Tu šodien jūties? Vai esi **veltījusi laiku sev** un **savām vajadzībām**? Vai ikdienas steigā atceries par to, kas **uzlādē un palīdz justies labi**?

Mūsdienu sieviete bieži žonglē vairākas lomas – darbā, mājās, attiecībās. Kā šajā visā nepazaudēt sevi un saglabāt enerģiju?

Šajā tieši sievietēm pielāgotajā nodarbībā runāsim par to:

- Kas ir sievišķīgā labbūtība un kas to ietekmē?
- Kas veicina un kavē mūsu labbūtību?
- Emociju nozīme.
- Soļi un dažas praktiskas metodes, kā parūpēties par savu labbūtību un enerģijas līmeni.



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: 1–2 h

Formāts: attālināti vai klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Līdzjūtība pret sevi

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Viens no izplatītākajiem izdegšanas cēloņiem ir cilvēka nespēja laikus atpazīt un rūpēties par savām vajadzībām. Darba ikdienā mēs bieži vien veltām laiku un enerģiju citu vajadzībām, taču **aizmirstam būt empātiski un saprotoši paši pret sevi**. Šī tendence bieži vien sakņojas pārāk kritiskā un nosodošā attieksmē pret sevi, kas galu galā var novest pie emocionālas izsīkuma.

Līdzjūtība pret sevi nav tikai labsajūtas jautājums: tā ir būtiska sastāvdaļa, lai cilvēks spētu saglabāt emocionālo līdzsvaru, efektīvi tikt galā ar stresu un izturēt dzīves izaicinājumus.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kas ir līdzjūtība pret sevi un kā to veicināt?
- Kādi ir ieguvumi, esot līdzjūtīgam pret sevi?
- Atšķirība starp līdzjūtību pret sevi un ieiešanu upura pozīcijā.
- Praktiskas metodes un jautājumi līdzjūtības pret sevi veicināšanai.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 1,5 h

Formāts: klātienē, vebināra vai hibrīda formā

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Iespējami papildu materiāli: kopsavilkums un vizuāli ar stresa vadības tehnikām

Laime un apzinātība

PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Iespējams, šķiet, ka laimi var iegūt caur sasniegumiem, attiecībām, veselību. Taču pētījumi rāda pretējo: tieši laimīgi cilvēki ir produktīvāki, tiem ir labākas attiecības un veselība.

Mums arī bieži vien mācīts, ka laime ir Laimas dāvana: tā ir atkarīga no veiksmes vai arī ir smaga un ilga darba rezultāts. Bet arī tā nav tiesa: **laimes atslēga slēpjas mūsu domāšanā, pasaules uzskatā un attieksmē, kas ir iemācīti.**

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Pētījumi par laimi: kas nosaka to, cik laimīgi esam.
- Laime un apzinātība: kā apzinātība palīdz mums būt laimīgākiem.
- Laime kā prasme: ko es varu darīt, lai būtu laimīgāks?
- Brīdis meditācijai.



Lektors:
Ansis Jurgis Stabingis

Nodarbības ilgums: 1, 5–2 h,
pielāgojot apjomu klienta vajadzībām

Formāts: klātienē vai
attālināti.

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Sociālā labbūtība

Efektīva atgriezeniskā saite: kā to sniegt un saņemt?

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Atgriezeniskā saite ir viens no būtiskākajiem **instrumentiem**, kas veicina profesionālo izaugsmi, uzticību un labu sadarbību komandā. Tomēr nereti tā tiek sniegta neveiksmīgi, tiek uztverta kā kritika vai vispār netiek izmantota.

Vai mēs zinām, **kā efektīvi sniegt un saņemt** atgriezenisko saiti, lai tā patiesi motivētu un palīdzētu attīstīties?

Kantar 2024. gada pētījums rāda, ka katrs trešais darbinieks Latvijā (31%) saviem kolēģiem atzinīgus vārdus saka reti vai nekad. Lai gan bieži gaidām pozitīvu novērtējumu no vadītājiem, vai paši to sniedzam pietiekami bieži?

Šajā nodarbībā ar supervizori Eviju van der Beek izzināsim **atgriezeniskās saites būtiskākos principus un praktiski trenēsim tās pielietošanu:**

- Atgriezeniskās saites nozīme komandā un individuālajā izaugsmē.
- Atgriezeniskās saites veidi un modeļi.
- Kā sniegt konstruktīvu un motivējošu atgriezenisko saiti.
- Efektīva atgriezeniskās saites saruna – struktūra un tehnikas.
- Praktiski vingrinājumi un pieredzes apmaiņa.



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: iespēja pielāgot apjomu 2–4 h (pēc vienošanās)

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Formāts: klātie

Valoda: latviešu vai angļu

Efektīva komunikācija, konflikti un sadarbība komandā

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Nodarbība veidota, lai palīdzētu dalībniekiem labāk izprast un uzlabot savas komunikācijas prasmes, īpašu uzmanību pievēršot tēmām par efektīvu komunikāciju komandas ietvaros un konfliktu risināšanu.

Nodarbība ir sadalīta trīs blokos, lai strukturēti pievērstos efektīvas **komunikācijas principiem, konfliktu risināšanas metodēm** un praktiskiem ieteikumiem, kas veicinātu **ilgtermiņa sadarbību un uzticību komandā**.

Komandas komunikācija

- Efektīvas komunikācijas principi.
- Nepieciešamās prasmes pozitīvas komunikācijas veicināšanai.
- Saziņas uzlabošana: neverbālās valodas stili un aktīvā klausīšanās.

Konflikti un to risināšana

- Konfliktu cēloņi un veidi.
- Lomu identificēšana un piemērotu risinājumu izvēle.
- Risināšanas stratēģijas: kompromiss, sadarbība, izvairīšanās.

Praktiski ieteikumi un metodes sadarbības uzlabošanai

- Apzināta stresa vadība un emocionālā inteligence konflikta situācijās.
- Atgriezeniskās saites sniegšana un saņemšana.
- Ilgtermiņa attiecību veidošana un uzturēšana.



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums:
3 nodarbību cikls, kurā katra nodarbība ir 1–1,5 h gara, vai viena 3 h nodarbība.

Formāts: klātienē vai attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Dažādība darba vidē:

kā atšķirīga pieredze, uztvere un komunikācijas stili ietekmē sadarbību

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Nodarbība piedāvā psiholoģijā balstītu skatījumu uz dažādību darba vidē. Tās mērķis ir paplašināt izpratni par to, kā cilvēku atšķirīgā pieredze, vērtības un komunikācijas stili ietekmē ikdienas sadarbību komandās.

Organizācijās dažādības tēma bieži tiek saistīta ar kultūras vai demogrāfiskiem faktoriem, taču praksē būtiska loma ir arī daudz smalkākiem psiholoģiskiem aspektiem – tam, kā cilvēki uztver situācijas, interpretē citu rīcību un reaģē uz komunikāciju.

Viena un tā pati saruna dažādiem cilvēkiem var nozīmēt pavisam ko citu. Tas var radīt pārpratumus, spriedzi vai nevajadzīgus konfliktus, pat ja iesaistīto pušu nodomi ir konstruktīvi.

Nodarbība tiks apskatīti tipiskākie komunikācijas stili (pasīvs, agresīvs, pasīvi agresīvs un asertīvs), to psiholoģiskā dinamika un ietekme uz darba attiecībām. Īpaša uzmanība tiks pievērsta uztveres filtriem un neapzinātiem pieņēmumiem, kas veidojas mūsu pieredzes rezultātā un var ietekmēt to, kā interpretējam kolēģu uzvedību, nodomus un komunikācijas stilu.

Nodarbībā tiks aplūkots, kā mūsu uztveri un reakcijas ietekmē:

- individuālā pieredze un ierastie komunikācijas modeļi;
- agrīnā pieredze, kas var ietekmēt to, kā interpretējam citu
- cilvēku rīcību un nodomus;
- profesionālā vide un organizāciju kultūra;
- dažādi komunikācijas stili un to ietekme uz sadarbību.



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums:
ievada nodarbība 1,5 h,
praktiska nodarbība, sākot
ar 2 h, pēc vienošanās.

Formāts: klātienē vai
attālināti

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Empātijas nozīme darba vietā

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Spēja izprast otra emocijas un izvēlēties situācijai atbilstošāko reakcijas veidu ir viena no prasmēm, kas ir būtiska ikvienās ilgtermiņa attiecībās, tajā skaitā – arī darba vidē.

Empātija palīdz veidot pozitīvāku mikroklimatu, vairo savstarpējo cieņu kolektīvā un uzlabo sadarbības prasmes. Tā ļauj labāk saprast otra cilvēka perspektīvu, kas, savukārt, veicina **konstruktīvu komunikāciju un konfliktu risināšanu**.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kas ir empātija un kā to veicināt?
- Kā uzturēt attiecības ar kolēģiem, kuri mums nepatīk?
- Atšķirība starp empātiju un otra žēlošanu.
- Praktiski veidi empātijas attīstīšanai darba vidē.

Pieejamas arī pielāgotas mācības vadītājiem "No iedarbības uz sadarbību: seminārs vadītājiem komandas komunikācijas un sadarbības veicināšanai" (4,5 h).



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 1,5–2 h

Formāts: klātienē
(rekomendēts) vai attālināti

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc
vienošanās

Kultūras atšķirību nozīme darba vietā

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Kultūras atšķirībām ir būtiska loma tajā, kā mēs komunicējam, sadarbojamies un risinām konfliktus darba vidē. Šī nodarbība ir veidota, lai palīdzētu dalībniekiem labāk izprast **kultūru dažādību**, attīstīt spēcīgākas **komunikācijas prasmes** un veidot **iekļaujošāku un efektīvāku darba vidi**.

Kam paredzēta šī nodarbība?

Tā ir domāta visu līmeņu profesionāļiem, kuri strādā multikulturālā vidē vai starptautiskās komandās. Nodarbības ietvaros tās dalībnieki izpētīs galvenos kultūras dimensiju aspektus; apgūs, kā labāk izprast kultūras nianšes komunikācijā, un iegūs praktiskas prasmes, kas palīdzēs veidot iekļaujošāku darba vietu.

Nodarbībā apskatītās tēmas:

- Galvenās kultūras dimensijas darba vidē – biežākās kultūras atšķirības un to ietekme uz attiecībām darba vidē.
- Efektīvas starpkultūru komunikācijas stratēģijas.
- Neverbālās komunikācijas atšķirības.
- Praktiski rīki kultūras atšķirību pārvaldīšanai. Iekļaujošākas un atbalstošas darba vides veidošana.



Lektore:
Sanda Reiharde

Nodarbības ilgums:
2–4 h (iespējams tēmu sašaurināt vai sadalīt vairākās daļās)

Formāts: vēlams klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Atgriezeniskā saite – praktisks instruments personīgajai un organizācijas attīstībai

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Sniegt un saņemt atgriezenisko saiti ir svarīgi kā personīgajai izaugsmei, tā rezultātu sasniegšanai un kvalitatīvas attiecību vides nodrošināšanai ikvienā cilvēku grupā. Un tomēr, pētījumi rāda, ka pastāv būtiska **plaisa starp to, cik daudz atgriezenisko saiti saņem darbinieks un cik viņam tā būtu nepieciešama.**

Viens no iemesliem slēpjas tajā, ka atgriezeniskās saites sniegšana un saņemšana ne vienmēr ir vienkārša un komfortabla. Taču pareizi sniegta atgriezeniskā saite palīdz saņēmējam tikt pāri automātiskajai aizsargreakcijai, motivējot apņēmīgai rīcībai.

Kvalitatīvas atgriezeniskās saites pamatā ir zināšanas, ko vēstīt, taču vēl svarīgāka ir prasme - kā to pateikt. Šīm tēmām arī veltīta šī nodarbība.

Nodarbības laikā runāsim par šādām tēmām:

- Atgriezeniskās saites veidi un to pielietojums organizācijas ietvaros.
- Kvalitatīvas atgriezeniskās saites sniegšanas un saņemšanas aspekti.
- Attiecību attīstības un uzticības vides veidošana.
- Sarunas vadīšana un kvalitatīva dialoga uzturēšana, ņemot vērā situāciju.
- Konstruktīvas kritikas sniegšana un uz klausīšana virzībai uz attīstību.



Lektore:
Ilze Čiščakova

Nodarbības ilgums: 3 h

Formāts: klātienē

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās. Dalībnieki var būt dažādu līmeņu darbinieki (piemēram, darbinieks un vadītājs)

Izmantotā metodoloģija: Īsi teorētiski ieskati tēmās, praktiski vingrinājumi mazās grupās un visai grupai kopā, paredzēta arī vingrinājumu analīze un secinājumu apkopšana

Kā ienest vieglumu savstarpējā saskarsmē?

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Ikdienā mēs bieži vien neaizdomājamies par to, kāpēc mums rodas grūtības veidot ar kādu saskanīgas attiecības, kādēļ izvairāmies no konkrēta tipa cilvēkiem vai tieši otrādi - pievelkamies pie tiem. Viens no faktoriem, kas ietekmē mūsu attiecības ar līdzcilvēkiem, ir bērnībā apgūtie uzvedības scenāriji.

Nodarbībā no psiholoģijas redzes punkta aplūkosim procesu, kādā veidojas mūsu uzvedības modeļi un runāsim par to, kā ģimenē iegūtā pieredze ietekmē mūsu turpmākās dzīves izvēles.

Kopīgi analizēsīm konkrētus gadījumus darbā un ārpus tā, lai apzinātos biežākos **aizsargmehānismus** un mācītos **komunikācijā ienest vairāk atvērtības un viegluma**.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Kas nosaka mūsu uzvedības un komunikācijas modeļus?
- Kāpēc nepabeigtajām situācijām ir tendence atkārtoties jeb pārneses mehānisms attiecībās?
- Biežākie aizsargmehānismi komunikācijā un zem tiem slēptās vajadzības.
- Kā mainīt scenārijus un komunicēt brīvāk?

Pieejamas arī pielāgotas mācības tieši vadītājiem "No iedarbības uz sadarbību: seminārs vadītājiem komandas komunikācijas un sadarbības veicināšanai".



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 3 h vai pēc nepieciešamības

Formāts: klātienē

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību, diskusijām un praktiskiem uzdevumiem grupās

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 25

Organizācijas kultūra

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Bieži dzirdēts, ka organizācijas kultūra uzņēmumam ir kā indivīdam personība. Ja tā, tad izzināma, attīstāma un kopjama. Tāpat, kā tikai indivīds pats var attīstīt savu personību, tā uzņēmums savu kultūru jeb veidu, kā strādāt un sasniegt mērķus.

Svarīgākais šajā procesā ir cilvēki, kas virza uzņēmuma darbību atbilstoši tā **vīzijai, misijai un stratēģijai**.

Vērtības ir organizācijas kultūras ļoti būtiska sastāvdaļa, vienlaikus arī instruments, kas palīdz veidot savu unikalitāti jeb savu kultūru. Tieši vērtības ir tās, kas nosaka, kā cilvēki uzņēmumā rīkojas, kā pieņem lēmumus, kā komunicē. Citiem vārdiem sakot - kā dzīvo.

Nodarbības laikā darbosimies ar šādām tēmām:

- Organizācijas kultūra, to veidojošie elementi un kurš ir atbildīgs par organizācijas kultūras veidošanos, uzturēšanu un attīstību.
- Grupa, komanda, līderis un līderība organizācijas kultūras kontekstā.
- Deklarētās un izmantotās vērtības.
- Organizācijas vērtību "tulkošana" un ieviešana ikdienas darba procesos.



Lektore:
Ilze Čiščakova

Nodarbības ilgums: sākot no 3 h, pielāgojot organizācijas vajadzībām

Formāts: nodarbība klātienē

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās. Dalībnieki var būt dažādu līmeņu darbinieki (piemēram, speciālists un vadītājs)

Izmantotā metodoloģija: Īsi teorētiski ieskati tēmās, praktiski vingrinājumi mazās grupās un visai grupai kopā, kā arī vingrinājumu analīze un secinājumu apkopšana

Veselīga sadarbība un komunikācija darba kolektīvā

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Lai sasniegtu organizācijas izvirzītos mērķus, būtiski veidot kolektīvu, kurā valda **sadarbība un veselīgas attiecības**. Liels atbalsts tam ir savstarpējās komunikācijas būtības izpratne un prasmju stiprināšana.

Šajā seminārā runāsim par **darbinieka kā komunikatora lomu**, cilvēku atšķirīgajām uztveres īpatnībām un stiprināsim savas komunikācijas prasmes: gan spēju **labāk klausīties un sadzirdēt**, gan uzdotot jautājumus un sasniegt savus **komunikācijas mērķus**.

Nodarbības laikā darbosimies ar šādām tēmām:

- Priekšnoteikumi kvalitatīvai sadarbībai.
- Cilvēku uztveres un spriešanas atšķirības, to ietekme uz sadarbību un komunikāciju.
- Sadarbība grupā vai komandā un tās efektivitātes paaugstināšana.
- Grupas dinamika un lomas komandā.
- Komunikācijas divi aspekti – saturs/uzdevums un attiecību vadīšana.
- Organizācijas kultūra un uzticības attiecību vide uzņēmumā.



Lektore:
Ilze Čiščakova

Nodarbības ilgums: 3 h,
tēmas apjomu iespējams pielāgot

Formāts: nodarbība klātienē

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās. Dalībnieki var būt dažādu līmeņu darbinieki (piemēram, darbinieks un vadītājs)

Izmantotā metodoloģija: Īsi teorētiski ieskati tēmās, praktiski vingrinājumi mazās grupās un visai grupai kopā. Vingrinājumu analīze un secinājumu apkopšana.

Atgriezeniskās saites sniegšana un sadarbības uzlabošana darba kolektīvā

SOCIĀLĀ LABBŪTĪBA

Kaut arī nereti atgriezeniskā saite asociējas ar kritiku, profesionāla atgriezeniskā saite neaprobežojas tikai ar vērtējuma izteikšanu par darbu. Tā ļauj uzzināt, kā mūs redz un uztver citi, ļauj labāk iepazīt stiprās un vājās puses, apzināt ārējos faktorus, kas traucē virzīties uz mērķi un definēt nepieciešamās izmaiņas.

Tādēļ prasme **gan sniegt, gan vaicāt atgriezenisko saiti** ir viens no būtiskiem efektīvas komandas sadarbības priekšnosacījumiem.

Šīs nodarbības laikā pieskarsimies ne vien padomiem, kā konstruktīvi izteikt kritiku, bet pārrunāsim arī pozitīvas atgriezeniskās saites un empātijas nozīmi darba attiecībās, un praktiski trenēsim savas atgriezeniskās saites sniegšanas prasmes.

Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Galvenie stūrakmeņi veiksmīgai komunikācijai darba kolektīvā.
- Atgriezeniskās saites loma sadarbības veicināšanā.
- Biežākās kļūdas atgriezeniskās saites sniegšanā.
- Atgriezeniskās saites sniegšanas uzdevums.
- Kā būt empātiskam un vienlaikus saglabāt augstus darba standartus.

Pieejamas arī pielāgotas **mācības vadītājiem** "No iedarbības uz sadarbību: seminārs vadītājiem komandas komunikācijas un sadarbības veicināšanai" (4,5 h).



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 4 h
(pēc pieprasījuma iespējams veidot arī koncentrētāku nodarbību)

Formāts: klātienē

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku iesaisti, diskusijām un praktiskiem uzdevumiem grupās

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 20

Mācības vadītājiem

Kā saglabāt savu un komandas emocionālo līdzsvaru pastāvīgo pārmaiņu laikā

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Mūsdienu darba vide ir kļuvusi par nepārtrauktu pārmaiņu telpu. Digitālo tehnoloģiju ieviešana, mākslīgais intelekts, jauni projekti, biežas strukturālas izmaiņas un globāli notikumi rada izaicinājumus gan individuālā, gan komandas līmenī.

Darbiniekiem tas var radīt stresu, emocionālu izsīkumu un adaptācijas grūtības. Vadītājiem pārmaiņu laikā ir jāspēj nodrošināt **nepārtrauktu darba procesus un rezultātus**, paralēli palīdzot komandām **saglabāt motivāciju, iesaisti, sadarbību un produktivitāti**.

Šis seminārs sniegs vadītājiem kā zināšanas, tā arī praktiskas metodes, kā spēt pielāgoties pārmaiņām un laicīgi parūpēties par sevi un saviem darbiniekiem.

Semināra laikā dalībnieki:

- Labāk izpratīs pārmaiņu psiholoģiskās un emocionālās sekas.
- Spēs veiksmīgāk izprast savas un darbinieku emocijas pārmaiņu laikā.
- Uzzinās par dažādām iespējām un stratēģijām, kā pārvaldīt pārmaiņu izraisīto stresu.
- Apgūs konkrētas tehnikas un metodes stresa pārvaldībai un emocionālās stabilitātes uzturēšanai sev un komandai.
- Apgūs metodes, lai uzlabotu komunikāciju komandā pārmaiņu laikā.
- Izstrādās rīcības plānu stresa noturībai un iekšējam līdzsvaram.



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: 3,5–4 h

Formāts: klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Biohacking vadītājiem: kā optimizēt fizioloģiju un sniegumu

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Mūsdienu vadītājs ir ne tikai stratēģis un lēmumu pieņēmējs – viņš ir savas izturības, fokusa un efektivitātes inženieris. Biohacking piedāvā pierādījumos balstītas pieejas, kā kalibrēt savu ķermeni un prātu ilgtermiņa veikspējai, neupurējot dzīves kvalitāti.

Šī nodarbība dod **konkrētus instrumentus, lai apzināti vadītu savu enerģiju, atjaunošanos un ikdienas rituālus atbilstoši līdera atbildībai**. Tā ir precīza sistēma augstai kapacitātei – nevis ekstrēmas metodes, bet inteligenta pašvadība augstākajam snieguma līmenim.

Galvenie nodarbības temati:

- Biohacking vadītāja ikdienā: kāpēc tas aktuāli tieši šai lomai
- Enerģijas KPI un atgriezeniskā saite – dati, kas palīdz pieņemt labākus lēmumus.
- 1% uzlabojumu princips: nelieli ieradumi ar lielu ietekmi.
- Mieg, uzmanība, kustība – kā izveidot savu personīgo uzlādes protokolu?
- “Feedback” tehnoloģijas vadītājam performances uzlabošanai ikdienā: viedierīces, (tracking devices) pulksteņi, (elpošanas) sensori un citi izmantoti instrumenti no pasaules klases līderiem.
- No ārējas motivācijas uz iekšēju pašregulāciju – kā sevi vadīt ar apziņu, ne tikai disciplīnu?



Lektors:
Kaspars Vendelis

Nodarbības ilgums: 2 h vai atbilstoši vajadzībām

Formāts: klātienē (vēlams)

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Labbūtība – vadītāja kompetence

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Vadītāja spēja atbalstīt darbinieku labbūtību un uzturēt pozitīvu un uzticēšanās pilnu gaisotni kolektīvā ir kļuvušas par būtiskiem jautājumiem vadītāja dienaskārtībā. Taču īpaši pārmaiņu laikos, viens no vadītāja personīgajiem izaicinājumiem ir savu emociju vadības un psiholoģiskās noturības jautājumi.

Lai spētu izprast apkārtējo emocijas un atbalstīt stresa situācijās, būtiski sākt ar sevi, atrodot veidus, kā audzēt savu stresa noturību un spēt parūpēties par savu emocionālo un fizisko labbūtību.

Nodarbībā ietvertās tēmas un aktivitātes:

- Labbūtība darbā un vadītāja loma. Faktori, kurus varam ietekmēt mēs paši.
- Kas ietekmē emociju veidošanos, un kāpēc stresa situācijās reaģējam tik atšķirīgi?
- Rīcības algoritms krīzes situāciju pārvarēšanā.
- Praktiski padomi stresa mazināšanā un apzinātības trenēšanā
- Labbūtība kolektīvā un psiholoģiski drošas darba vides veidošana.
- Robežu nospraušana un mans "labbūtības plāns".



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 4 h +
vēlama atgriezeniskās
saites sesija (vai 2 x 2 h
formātā)

Formāts: nodarbība klātienē

Praktisks seminārs, kurā
vismaz 50% ir dalībnieku
praktiska iesaiste
diskusijās, grupas darbos

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 12

Praktisks seminārs vadītājiem

Pārmaiņas: dzīves un darba ikdiena

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Ik reizi, kad pieņemam lēmumu risināt kādu situāciju vai problēmu, un sākam reāli to darīt, mēs izraisām pārmaiņas. Mēs **paši esam pārmaiņu radītāji** gan kā indivīdi, gan kā organizācijas darbinieki, gan kā sabiedrība kopumā.

Vadības, līderības, audzināšanas vai pārvaldības uzdevums ir vadīt pārmaiņas. Lai vadītu pārmaiņas, mums jāizprot **cilvēka daba** un **motīvi** noteiktā situācijā. Tās ir zināšanas un prasmes, kuras varam papildināt un attīstīt ik dienu, jo pārmaiņas ar katru brīdi kļūst aizvien straujākas un komplicētākas. Un lēmumi, kas mums ikdienā jāpieņem, kļūst arvien sarežģītāki.

Nodarbības tēmas:

- Pārmaiņas – dzīves un darba ikdiena.
- Pārmaiņu procesa dzīves cikls.
- Pārmaiņu ieviešanas plāns.
- Komunikācija uz rezultātu un uz procesu.
- Darbinieku iesaiste pārmaiņu komunikācijā.
- Bailes un pretestība.
- Motivācijas un pašmotivācijas uzturēšana dzīves un darba situācijās.



Lektore:
Ilze Čiščakova

Nodarbības ilgums: sākot no 3 h, ar iespēju pielāgot programmu organizācijas vajadzībām

Formāts: nodarbība klātienē

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās. Seminārs piemērots pirmā un vidējā līmeņa vadītājiem

Izmantotā metodoloģija: Īsi teorētiski ieskati tēmās. Diskusijas, secinājumu analīze un samērošana ar teoriju un piemēriem

Vadītāja loma psiholoģiskās drošības veicināšanā

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Efektīva sadarbība un inovācijas komandā nav iespējamās bez psiholoģiskās drošības – spējas atklāti izteikties, kļūdīties un būt uzskaitītam.

Šajā darbseminārā pievērsīsimies vadītāja konkrētajai lomai un rīcībām, kas **veicina uzticēšanās kultūru komandā**.

Tēmas un aktivitātes:

- Kā atpazīt signālus, ka komandā trūkst psiholoģiskās drošības.
- Vadītāja ietekme uz uzticēšanās vidi un atvērtu komunikāciju.
- Četri psiholoģiskās drošības līmeņi (T.Klarks) – un kā tos attīstīt praksē.
- Situāciju analīze, diskusijas un pieredzes apmaiņa.
- Individuāls uzdevums praktiskai iedzīvināšanai dzīvē līdz atgriezeniskās saites sesijai.



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: 2 h +
2 h atgriezeniskās saites
sesija

Formāts: praktiska
nodarbība klātienē ar aktīvu
dalībnieku līdzdalību

Dalībnieku skaits: līdz 15

Valoda: latviešu vai angļu

Energija un profesionālā atpūta: kā vadīt ar pozitīvu jaudu, nevis līdz izsīkumam?

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Kā profesionāli atpūsties?

Vadītājs nevar atļauties degšanas režīmu – viņa enerģijai jābūt vadītai ar tādu pašu precizitāti kā komandas resursiem.

Cilvēka iekšējā enerģija vienmēr ir klātesoša. Taču piekļuve tai nav pašsaprotama: reizēm tā nav pieejama, kad nepieciešams, un ir pārāk intensīva, kad gribam atslēgties. Tas ir stresa un izdegšanas pamats.

Šī meistarklase piedāvā **praktiskus rīkus, kā trenēt spēju regulēt savu fizioloģisko un mentālo stāvokli, lai enerģiju varētu izmantot, kad tā patiešām vajadzīga**. Apvienojot personīgās atjaunošanās prasmes ar izpratni par kolektīvās jaudas vadību, šī pieeja palīdz veidot vidi, kur atpūta nav vājuma pazīme, bet gan profesionāla disciplīna un stratēģisks priekšnoteikums ilgtspējīgai veikspējai.

Galvenie nodarbības temati:

- Kā profesionalitāte un atpūta iet roku rokā – mīti un realitāte?
- Mikro un makro pauzes: kā tās veidot, lai palīdzētu atjaunoties, nevis izslēgties?
- Mentālās un emocionālās uzlādes rīki vadītājam un komandai.
- Hronotipi, bioritmi un darba ritma saskaņošana ar cilvēku dabisko enerģijas plūsmu.
- Sinerģija vai izsīkums? Kā izveidot vidi, kas uzlādē, nevis iztukšo.
- Sporta psiholoģijas atziņas augstas veikspējas uzturēšanai.
- Kā pauzes palīdz ievērot 20/80 principu un sasniegt vairāk ar mazāku piepūli?



Lektors:
Kaspars Vendelis

Nodarbības ilgums: 2 h vai atbilstoši vajadzībām

Formāts: klātienē (vēlams)

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Pašvadība darba efektivitātei un gudrai savu resursu pārvaldībai

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Vai darba dienas laikā pieķerat sevi pie domas: "man vēl vajag izdarīt to un šo arī vēl vajadzētu...", lai gan ķermenis jau signalizē nogurumu un arī motivācija pieķerties šiem darbiem jau pazudusi?

Bieži efektivitāti mēģinām panākt ar gribasspēku, ignorējot savus iekšējos resursus un enerģijas līmeni. Taču pētījumi rāda pretējo: cilvēki, kas apzināti pārvalda savu enerģiju, uzmanību un pārziņa stresa pārvaldību, sasniedz ātrāk un vairāk, ilgtermiņā saglabājot darbības bez izdegšanas riska.

Tamdēļ šajā nodarbībā runāsim, kā strādāt gudrāk, nevis vairāk, izmantojot pašlīderības jeb pašvadības stratēģijas, pārvaldot savu enerģijas līmeni, iekšējos resursus un savu darba kapacitāti ikdienā. Šajā nodarbībā apskatīsim praktiskas pašvadības stratēģijas, kas palīdzēs uzturēt pietiekamu enerģijas līmeni un motivāciju, lai saglabātu profesionālo ilgtspēju un darba efektivitāti.

Semināra laikā dalībnieki:

- Pašvadības jēdziens un tā nozīme ikdienas darbā.
- No kā sastāv pašvadības prasmes – mini audits.
- Darba efektivitātes un enerģijas "zagļi".
- Kopīgie ikdienas darba izaicinājumi un pašvadības iespējas tos pārvarēt.
- Kā strādāt gudrāk nevis vairāk – ieteikumi un metodes pašefektivitātes attīstīšanai.
- Personīgais pašvadības iemaņu attīstīšanas plāns.



Lektore:
Evija van der Beek

Nodarbības ilgums: 2,5–3 h

Formāts: klātienē

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

No iedarbības uz sadarbību: prasmes komunikācijas uzlabošanai kolektīvā

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

No vadītājiem tiek sagaidīta gan prasme nodrošināt labas attiecības kolektīvā, gan spēja celt savas komandas produktivitāti. Diemžēl realitātē ne vienmēr ir viegli to apvienot, jo nākas panākt, ka "vilks paēdis un kaza dzīva", proti, darbinieki nav pārslogoti, bet vienlaikus strādā efektīvi.

Šajā nodarbībā, kurā tiks apvienota teorija un prakse, runāsim par to, kā vadītāji var uzlabot **komunikāciju kolektīvā**, lai mazinātu šķēršļus, kas viņu komandai traucē darboties efektīvi. Un kā **atgriezenisko saiti veidot kā atbalstošu un motivējošu instrumentu** darbinieku snieguma un personiskās attīstības uzlabošanai.

Seminārs veidots trīs daļās

Labāk izprast sevi:

- Savu emociju izprašana un emociju regulācija.
- Vajadzību apzināšanās un spēja nospraust robežas.
- Līdzjūtība un cieņpilna komunikācija ar sevi.

Labāk izprast citus:

- Esam tik dažādi: personību tipi darba kolektīvā.
- Aizsargmehānismi, kas ietekmē komunikāciju.
- Empātija darba attiecībās jeb kā "iekāpt otra korpēs".

Labāk veidot komunikāciju un sadarbību:

- Atgriezeniskā saites sniegšana, efektīvas 1:1 sarunas.
- Biežākās komunikācijas kļūdas un ieteikumi tās uzlabošanā.
- Stratēģijas konfliktu risināšanai.



Lektore:
Elīna Zelčāne

Nodarbības ilgums: 4 h +
vēlama papildus nodarbība
(1,5 h).

Formāts: nodarbība klātienē

Praktisks seminārs, kurā
vismaz 60% ir dalībnieku
praktiska iesaiste diskusijās,
grupas darbos un lomu
spēlēs

Valoda: latviešu

Dalībnieku skaits: līdz 12

Top performance – Mastermind grupa vadītājiem

MĀCĪBAS VADĪTĀJIEM

Šis *Mastermind** cikls ir domāts vadītājiem, kuri vēlas ne tikai strādāt gudrāk, bet arī dzīvot un vadīt ar maksimālu kapacitāti. Tie, kuri saprot: kā augsta līmeņa sportistiem nepieciešams treneris un objektīva atgriezeniskā saite, tā arī vadītājs nevar ilgstoši augt izolācijā.

Šīs nav lekcijas – tās ir augstas precizitātes sesijas, kurās tiek **apvienotas mūsdienīgas metodes no biohackinga, kā arī pārbaudīti mentālās, emocionālās un fizioloģiskās veikspējas uzlabošanas instrumenti.**

Īpaša uzmanība tiek veltīta fizioloģijas ietekmei uz domāšanu, fokusu un lēmumu kvalitāti – aspektam, kas biznesa vidē bieži tiek novērtēts par zemu, bet praksē nosaka spēju strādāt augstā līmenī ilgtermiņā.

Mastermind formāts palīdz identificēt savu “punktu A”, kalibrēt sevi no iekšienes un virzīties uz jēgpilnu izrāvienu – nevis teorētiski, bet strukturēti un atbildīgi. Šī ir vide vadītājiem, kuri apzinās, ka izaugsme bez ārējas perspektīvas un skaidriem instrumentiem ir tikai vēlme, ne stratēģija.

Galvenie nodarbības temati:

- Fiziskās un mentālās jaudas sinhronizēšana – enerģijas, fokusa un ritma optimizēšana, pielāgota vadītāja ikdienas realitātei.
- Biohackinga prakses līderiem – efektivitātei, izturībai un dziļākai pašizpratnei.
- Diagnostikas rīki – kā precīzi noteikt savu “starta punktu” un pielāgot rīcības stratēģijas?
- Augstas veikspējas ritms – kā ieplānot atjaunošanās brīžus stratēģiski, nevis haotiski.
- Izrāviena stratēģijas – kā fizioloģiju un ieradumus savienot ar mērķu realizāciju un iekšējā potenciāla atraisīšanu.
- Adaptīvā vadība un jaunākie rīki – elpošana, uzvedības regulācija un snieguma psiholoģija, kas palīdz darboties augstākajā līmenī ilgtermiņā.

* *Mastermind* – strukturēta pieredzes apmaiņas forma nelielā grupā ar padziļinātu refleksiju, fokusētu tēmu izpēti un dalībnieku mērķorientētu atbalstu.



Lektors:
Kaspars Vendelis

Iespējams kā vienreizējs pasākums – nodarbība bez atgriezeniskās saites par progresu.

Ieteicama 2–3 reizes, nodrošinot atgriezenisko saiti, progresa izsekošanu un iespēju novērtēt izmērāmus uzlabojumus.

Nodarbības ilgums: 2 h vai atbilstoši vajadzībām

Formāts: klātienē vēlama pirmā nodarbība, pēc tam iespējams tikties attālināti

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Pielāgotas darba aizsardzības mācības

Pielāgotas darba aizsardzības mācības

DARBA AIZSARDZĪBA

Mēs zinām, cik izaicinoši ir atrast katru gadu arvien jaunas pieejas un tēmas, lai darba aizsardzības mācības izveidotu gan informatīvas, gan interesantas! Šeit varam palīdzēt – ar svaigu skatu un daudzu gadu laikā uzkrātu pieredzi un mācību materiāliem!

Mācības tiek pielāgotas katram uzņēmumam individuāli: ņemot vērā darba un telpu specifiku, aktualitātes, riska novērtējumu un klienta vēlmes.

Mācībās ietvertās tēmas:

- Kādi riski pastāv biroja darbiniekam un kā praktiski tos novērst?
- Kā iekārtot savu darba vietu ergonomiski un justies labāk un efektīvāk?
- Atpūtas pauzes un relaksācijas vingrinājumi gan ķermenim, gan acīm un prātam.
- Būtiskākā informācija par darba aizsardzības sistēma uzņēmumā (kur kas atrodas, pie kā vērsties jautājumu un problēmsituāciju gadījumā u.tml.).
- Rīcība ārkārtas situācijās.

Iespējamās papildu tēmas:

- Stresa vadības ABC, relaksācijas un atslodzes vingrinājumi prātam.
- Personīgā labbūtība.
- Ugunsdrošības ABC un praktiska ugunsdzēsības aparāta izmēģināšana (klātienē mācībās).

Pirms mācībām iespējams **iesūtīt darba vietu fotogrāfijas**, veikt elektronisku darbinieku **aptaujū** vai darba vides **mērījumus** (apgaismojumam un mikroklīmatam).

Iespējams izstrādāt arī **darba aizsardzības mācības video** formātā jaunajiem darbiniekiem!



Lektore:
Laima Buša

Nodarbības ilgums: 1–2 h

Formāts: klātienē, attālināti vai hibrīdā

Valoda: latviešu vai angļu

Dalībnieku skaits: pēc vienošanās

Papildu materiāli pēc nodarbības: darba vietu iekārtošanas check-liste, vizuāli atpūtas pauzes ieviešanai

Mācību materiāli un e-mācības

E-mācību materiāli un mācību filmas darba aizsardzībā

DARBA AIZSARDZĪBA

Darba aizsardzībā saviem klientiem cenšamies katru gadu veidot interesantas un noderīgas darba aizsardzības mācības, vienmēr ietverot kādu jaunu tēmu un prezentējot aktuālos darbinieku aptaujas rezultātus.

Taču, kā interesantā un kvalitatīvā veidā nodrošināt mācības katram jaunajam darbiniekam? Ir iespēja ietaupīt laika resursus, daudz nepazeminot mācību kvalitāti – ieviešot organizācijai pielāgotas e-mācības darba aizsardzībā.



Pieejamas pielāgojamas mācību filmiņas un zināšanu pārbaudes testi.

Valodas: latviešu un angļu

Filmiņas veidotas animācijas stilā, papildinot tās ar klientam zīmīgu un būtisku informāciju. Piemēram, fotogrāfijām, kur atrodas aptieciņas un kur – drošas pulcēšanās vieta.



Pieejama gan **ievadapmācība darba vietā**, gan filmiņa – **instruktāža darba vietā**.



E-mācību materiāli psihoemocionālajai labbūtībai

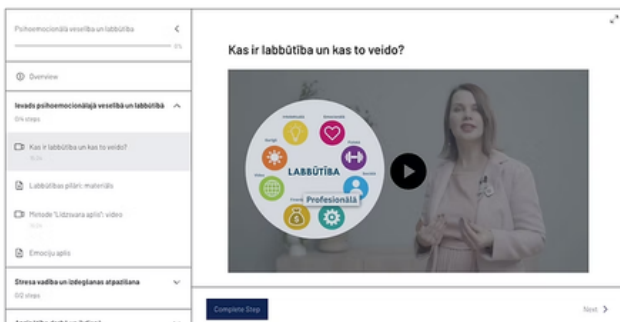
PSIHOEMOCIONĀLĀ LABBŪTĪBA

Esam izstrādājuši strukturētu e-mācību materiālu kopumu, ko iespējams integrēt uzņēmuma mācību platformā vai iekštīklā un izmantot kā daļu no iekšējām attīstības vai labbūtības programmām.

Saturs ir strukturēts tā, lai teorētiskie skaidrojumi organiski mijas ar piemēriem no darba vides un ikdienas, kā arī ar praktiskiem instrumentiem un ieteikumiem prasmju attīstīšanai.

Mācību saturu sagatavojuši 3 lektori:

- Psiholoģijas zinātņu doktore, geštalterapeite, filozofijas maģistre un docētāja **Elīna Zelčāne**;
- Klīniskā un veselības psiholoģe ar pieredzi starptautisku komandu vadīšanā **Sanda Reiharde**;
- Psihologs un apzinātības praktiķis **Sandis Dūšelis**.



Video saturs: 11 video, kopējais apjoms – 112 minūtes.

Video pieejami **subtitri** latviešu un angļu valodā.

Papildu materiāli: pieejamas papildu darba lapas, apkopojumi un atbalsta instrumenti katrai tēmai (PDF).



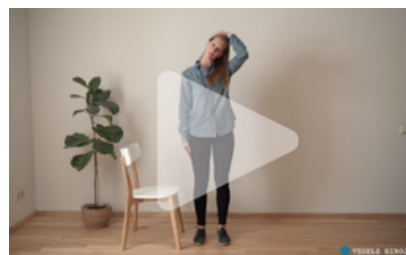
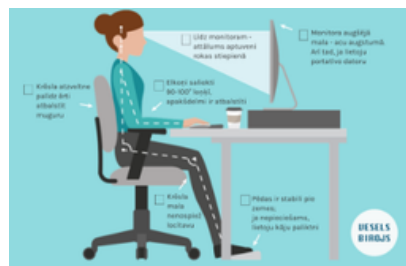
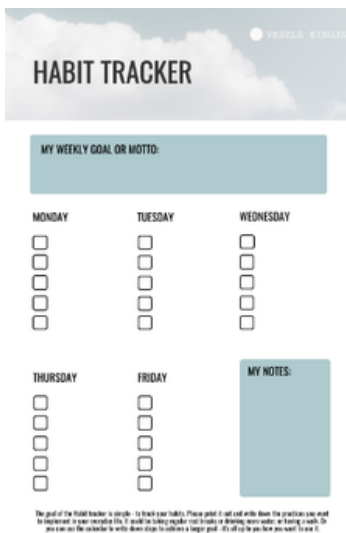
Mācību materiāli aptver 6 tēmas:

1. Psihoemocionālā veselība un labbūtība;
2. Stresa pārvaldība un izdegšanas pazīmju atpazīšana;
3. Apzinātība;
4. Emociju vadība ikdienā;
5. Domāšanas ieradumi;
6. Labvēlīga attieksme pret sevi (*self-compassion*).

Ieskats mācību materiālos

Lai dalībniekiem pēc mācībām būtu koncentrēti pieejama informācija un papildu rīki, un lai iedvesmu un zināšanas liktu praksē, piedāvājam dažādus mācību materiālus pēc nodarbības.

Valodas: latviešu un angļu



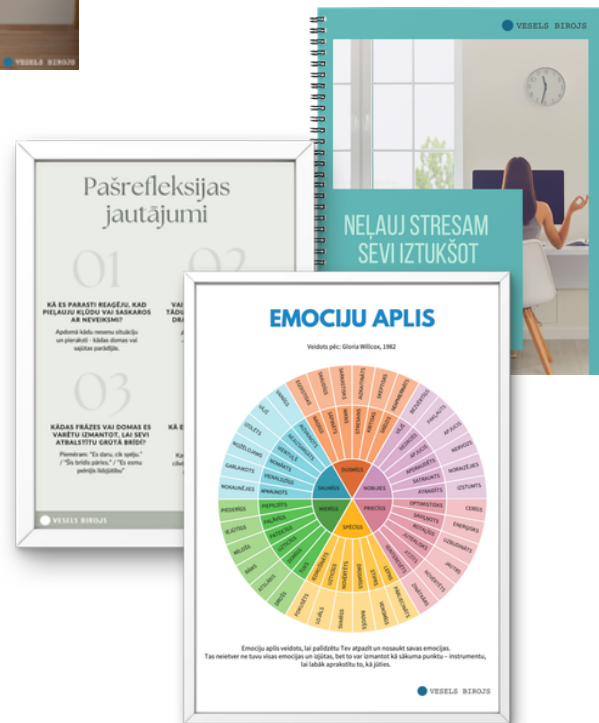
Piemēram, pēc nodarbības par veselīgām kustībām, pieejami vairāki nelieli vingrojumu kompleksi atpūtas pauzēm video formā.

Kā arī īpašas kalendāra lapas un vizuāļi par labo ieradumu un pareizas darba ergonomikas veidošanu.

Pēc dažām tēmām psihoemocionālās labbūtības ietvaros tās dalībnieki var saņemt **koncentrētu pārskatu** ar noderīgām metodēm un jautājumiem pašrefleksijai.

Kā arī **darba lapu** atkarībā no lekcijas tēmas. Piemēram, savas labbūtības pašnovērtējums, stresa vadības pārvaldības tehnikas u.c. viegli lietojami un lietderīgi uzdevumi.

Iespējams izveidot arī **e-pastu izaicinājumu**: piedāvājot mācību dalībniekiem atgādinājumus un nelielus uzdevumus mācību satura integrēšanai ikdienā.



Kontakti

Ja rodas kādi jautājumi, vēlies pieteikt mācību pasākumu vai uzzināt vairāk par materiālu izstrādi, raksti vai zvani.

Būsim priecīgi dzirdēt no Tevis!

www.veselsbirojs.lv

info@veselsbirojs.lv

+371 26777167



**VESELS
BIROJS**