

Apmācību kurss – treniņš

„Personības iepazīšana un savstarpējās sapratnes veidošana kolektīvā”

Kursa mērķis: sagatavot kursa dalībniekus – vidējā līmeņa vadītājus darbam dažādās darba vides situācijās (t.sk. paaugstināts stress, konflikts, nepietiekami laika, tehnoloģiskie un cilvēku resursi), lai spētu nodrošināt efektīvu darba uzdevumu izpildi un efektīvi izmantotu cilvēkresursu iespējas.

Grupas lielums, stundu skaits: līdz 12 cilvēkiem, kopā 18 akadēmiskās stundas sadalītas 3 sesijās (akadēmiskā stunda 45 minūtes). Apmācības norisinās 3 dienas pa 6 stundām katru dienu. Teorētiskās tēmas 30% laika, praktiskās nodarbības 70% laika.

Dalībnieku ieguvumi: Vispārējs priekšstats par saskarsmes procesā nepieciešamām prasmēm un iemaņām. Pašanalīzes rezultātā katram apmācību dalībniekam ir savu saskarsmes prasmju novērtējums (savu stipro un vājo pušu apzināšanās) un attīstības uzdevumi. Sava individuālā uzvedības stila un iekšējo motīvu apzināšanās, savu kolēģu labāka sapratne un sadarbības veidošana, saskarsmes pilnveidošana. Teorētisks priekšstats par konfliktiem, to risināšanu, savas uzvedības analīze konfliktos, attīstības uzdevumi efektīvākai konfliktu risināšanai, konfliktu risināšanas prasmju pilnveidošana. Stresoru analīze darbā, konfliktos, saskarsmē, stresa mazināšanas paņēmieni apguve.

- 1.dienas tēma – **Es – saskarsmē** (pašizziņa, savu iekšējo motīvu apzināšanās, individuālais stils saskarsmē).
- 2.dienas tēma – **Saskarsme un sadarbība** (konflikti, to risināšanas stratēģijas, konfliktu risināšanas prasmes).
- 3.dienas tēma – **Stresa vadība** (stresa cēloņi darbā, konflikti un stress, stresa mazināšanas paņēmieni apguve).

1.diena - Es – saskarsmē

- Teorētiskās tēmas:
 - Teorija par saskarsmi (līmeņi, barjeras saskarsmē, informācijas nodošana un saņemšana)
 - Uzvedības tipi saskarsmē (katra dalībnieka individuālā tipa izpēte)
 - Iekšējo motīvu izpēte
 - Pašmotivācija, tās nozīme darbā un saskarsmē
 - Saskarsmes prasmes
- Praktisko nodarbību tēmas:
 - Informācijas nodošanas un saņemšanas uzdevums
 - Uzdevums pāros par saskarsmes barjerām, atpakaļsaite no uzdevuma
 - Lomu spēle – tehnikas, kas veicina un kas traucē saskarsmi
 - Tests par 4 uzvedības tipiem, pašrefleksija
 - Tests par iekšējiem motīviem darbā un saskarsmē
 - Saskarsmes un sadarbības prasmju pilnveidošanas uzdevumi (kontakta nodibināšana, klausīšanās, jautājumu uzdošana, atpakaļsaite sniegšana)

2.diena – Saskarsme un sadarbība

- Teorētiskās tēmas:
 - Saskarsme un emocijas
 - 3 uzvedības stili saskarsmē
 - Konfliktu cēloņi, norise
 - Konflikta risināšanas stratēģijas
 - Konflikta risināšanas prasmes

- Praktisko nodarbību tēmas:
 - Uzdevums par emocijām
 - Lomu spēle – 3 atbildes (par 3 uzvedības stiliem)
 - Pozitīvais un negatīvais konfliktos – ideju ģenerēšanas uzdevums
 - Uzdevums pāros par konfliktiem, to risināšanu
 - Tests – 5 konflikta risināšanas stratēģijas
 - Grupas uzdevums – 5 konflikta risināšanas stratēģijas, to pielietošana ikdienā, pašanalīze un pašrefleksija
 - Galveno konflikta risināšanas prasmju pilnveidošana – darbs ar emocijām, atsevišķu saskarsmes un sadarbības prasmju pilnveidošana

3.dienas – Stresa vadība

- Teorētiskās tēmas:
 - Stresa cēloņi, rašanās iemesli
 - Stress darbā
 - Stress konfliktā
 - Stresa mazināšanas paņēmieni
- Praktisko nodarbību tēmas:
 - Grupas uzdevums – stresa izraisītāji
 - Tests par stresa cēloņiem darbā, pašanalīze
 - Individuālais uzdevums – plāns stresa faktoru mazināšanai
 - Grūto situāciju analīze – stress konfliktos
 - Ātrie stresa mazināšanas paņēmieni, to apguve
 - Enerģijas vadīšanas tests, darbaspēju atjaunošanas paņēmieni
 - Darba un dzīves līdzsvars – vingrinājums.

Apmācību programma izveidota tā, ka sākumā kursa dalībnieki tiek iepazīstināti ar saskarsmes teoriju un paralēli notiek katra dalībnieka pašizziņas process – „ES” saskarsmē, savu motīvu un uzvedības apzināšanās. Nākamajā apmācību dienā dalībnieki tiek iepazīstināti ar grūtākām saskarsmes situācijām – konflikti saskarsmē un emocijas saskarsmē. Trešā apmācību diena - savas uzvedības un emociju vadība darbā, grūtās saskarsmes situācijās, stresa mazināšanas paņēmieni. Katras nodarbību dienas sākumā tiek veikts katra kursu dalībnieka pašnovērtējums, kādas saskarsmes, konfliktu risināšanas vai stresa vadības prasmes ir uzlabojamas. Katras nodarbību dienas beigās tiek veikta pašanalīze, kādas prasmes dienas laikā ir uzlabotas vai vēl uzlabojamas. Nodarbību cikla beigās katrs dalībnieks uzraksta savus attīstības uzdevumus saskarsmes, konflikta risināšanas prasmju, stresa vadības prasmju pilnveidošanā.

Cena: sākot no **1140,00 EUR (bez PVN)** – kurss 18 akadēmiskās stundas (sadalītas 3 sesijās, katra sesija citā dienā) vai sākot no **380,00 EUR (bez PVN)** par vienu mācību dienu (1 sesija – 6 akadēmiskās stundas)



Pasniedzēja – trenere **Marina Dango** ir eksperte personāla atlases un attīstības, saskarsmes psiholoģijas un karjeras konsultēšanas jautājumos. Ieguvusi sociālo zinātņu maģistra grādu psiholoģijā un karjeras plānošanas un attīstības trenera sertifikātu (ASCA, ASV), kā arī asistenta kvalifikāciju psihodrāmā Moreno institūtā Latvijā. Ieguvusi 15 gadu praktiskā darba pieredzi karjeras konsultēšanā un psiholoģiskajā konsultēšanā skolēniem, NVA klientiem, 10 gadu pieredzi cilvēkresursu vadībā (personāla atlase, novērtēšana un apmācība), kā arī 10 gadus pieredzi pasniedzējas amatā LU, SPPA, RISEBA, Kosmetoloģijas un Alberta koledžās. Veidojusi un vadījusi attīstības programmas, seminārus un treniņus, kā arī individuālas attīstības un psiholoģiskās konsultācijas dažādu organizāciju darbiniekiem un vadītājiem, tai skaitā Latttelecom SIA, AAS Balta, AS “Latvijas Valsts meži”, Latvijas Balzāms, Latvijas Dzelzceļš, Latvijas Pasts, SEB banka, Swedbank. Ir uzstājusies konferencēs un profesionālo organizāciju pasākumos (LOPB, LJZA).

Ja šis piedāvājums Jūs ir ieinteresējis,
sazinieties ar **Daigu Ozoliņu**, mob.t.: **26556212**
daiga.ozolina@balticbright.lv
www.balticbright.lv