

## Apmācību kurss – treniņš „Restarts - kā atgūt sirds degsmi un vienotību savā darbavietā”

**Kursa mērķis:** nodrošināt iespēju katram kursa dalībniekam izanalizēt savu profesionālo dzīvi, apzināties šī brīža situācijas plusus un mīnus un izvirzīt jaunu mērķi, lai individuāli un kopīgi komandai, atgūtu sirds degsmi un prieku strādāt savā darbavietā.

**Grupas lielums, stundu skaits:** līdz 12 cilvēkiem, kopā 12 akadēmiskās stundas sadalītas 2 sesijās (akadēmiskā stunda 45 minūtes). Apmācības norisinās 2 dienas pa 6 stundām katru dienu. Starp apmācību sesijām var būt 1 nedēļas vai ilgāks pārtraukums.

### 1.diena

- Teorētiskās tēmas (40 % laika):
  - Profesionālā krīze;
  - Izdegšana darbavietā;
  - Komandas attīstības fāzes.
- Praktiskās nodarbības (60% laika)
  - Profesionālās dzīves inventarizācija – individuāls darbs;
  - Mana vieta un loma komandā.

### 2.diena

- Teorētiskās tēmas (40 % laika):
  - Māksla veidot attiecības
  - DISC metode – personības tipu iedalījums pēc saskarsmes veida;
  - Dažādu personības tipu vērtība komandai – viņu motivācija, laika izmantošana, stiprās un vājās puses, spēja pieņemt lēmumus, reakcija stresa apstākļos
- Praktiskās nodarbības (60 % laika):
  - Sevis izprašana - sava saskarsmes stila izpēte;
  - Citu izprašana;
  - Pielāgošanās spēju attīstīšana

**Apmācību metodes:** Lekcijas, pašanalīze, atgriezeniskā saite, testi, radošas metodes problēmu risināšanā, grupu darbi.

**Cena:** sākot no **1050,00 EUR (bez PVN)** – kurss 12 akadēmiskās stundas (sadalītas 2 sesijās)



**Pasniedzēja** – trenere **Agnese Megne:** „Mans mērķis ir cilvēkiem palīdzēt apzināties un ieraudzīt savu unikalitāti, savus īpašos talantus un saprast kādai profesijai/amatam viņš ir vispiemērotākais.

Strādājot ar komandām, palīdzu saskatīt dažādu personības tipu vērtību komandai, pamanot un izmantojot darbinieku stiprās puses un novēršot pārpratumus, kas radušies neizprastas kolēģa uzvedības dēļ.

Esmu ieguvusi maģistra grādu karjeras konsultēšanā, un mana papildus izglītība ir saistīta ar dažādu personības tipu saskarsmes stilu izpēti un atbilstību konkrētai profesijai, kā arī cilvēku motivācijas un rīcības analīzi ikdienišķās situācijās un stresa apstākļos.”

Ja šis piedāvājums Jūs ir ieinteresējis,  
sazinieties ar **Daigu Ozoliņu**, mob.t.: **26556212**  
**Ievu Rozenbergu**, mob.t.: **26180098**  
[daiga.ozolina@balticbright.lv](mailto:daiga.ozolina@balticbright.lv)  
[www.balticbright.lv](http://www.balticbright.lv)