



## **Tēma nr. 2**

### **Emocionālās inteliģences attīstīšana un paškontroles nozīme sociālā darba speciālistu praksē (8 stundas)**

#### **Mācību datums, laiks: pēc vienošanās**

no plkst. 9.00-16.00, pusdienas pārtraukums no plkst. 12.15-13.15;

Mācību dalībnieki saņems *Baltic Bright* Mācību un konsultāciju centra apliecību.

**Cena: 28,25 EUR** (cenā iekļauti izdales materiāli un kafijas pauzes).

**Mērķauditorija.** Sociālie darbinieki, karitatīvie sociālie darbinieki, sociālie aprūpētāji, sociālie rehabilitētāji, sociālās palīdzības organizatori.

**Apmācību mērķis.** Paplašināt izpratni par emocionālo inteliģenci un tās nozīmi sociālā darba speciālistu ikdienā, pilnveidot sociālā darba speciālistu profesionālās kompetences, pievēršot uzmanību emociju izpratnei, paškontrolei, vadīšanai un izmantošanai, kā arī līdzcilvēku (klientu, kolēģu) emociju izpratnei un optimālas sadarbības veidošanai, izmantojot apzinātās emociju vadības metodes.

**Īss apmācību saturs.** Emocijas, to nozīme cilvēka dzīvē. Emociju izpausmes veidi, 3 uzvedības stili. Savu emociju izpratne un emociju vadīšanas paņēmieni. Citu emociju izpratne, jūtu atspoguļošana, "Es" izteikumi. Emocionālās inteliģences jēdziens – pašapzināšanās, pašregulācija, pašmotivācija, empātija, komunikabilitāte. Emocionālās inteliģences nozīme saskarsmē un sadarbības veidošanā. Intrapersoniskā kompetence – emociju kvalitāte, paškontrole, pašpārliecība, pašcieņa, pašaktualizācija, neatkarība. Starppersoniskā kompetence – empātija, starppersonu attiecības, sociālais atbildīgums. Adaptācijas kompetence – problēmu risināšanas spēja, elastīgums, reālistiskums. Stresa vadīšanas kompetence – stresa tolerance, impulsu kontrole. Pašsajūtas kompetence – laimes izjūta, optimisms.

**Apmācību metodes.** Minilekcijas. Praktiski vingrinājumi. Tests emocionālās inteliģences noteikšanā. Lomu spēles. Pašanalīze. Emociju vadīšanas paņēmieni apguve. Saskarsmes vingrinājumi. Apmācību ilgums – 8 stundas. Teorijas un prakses sadalījums – 50/50

**Mācību programmu vada:** Marina Dango, Mag. psych.

***Pieteikšanās Kontaktinformācija: [info@balticbright.lv](mailto:info@balticbright.lv); tālr.: 26180098;  
Baltic Bright Mācību un konsultāciju centrs***