

Seminārs *Stresa menedžments*

Seminārs par stresa cēloņiem, izdegšanu, stresa vadību

Semināra mērķis

- Paaugstināt izpratni par stresu un tā ietekmi
- Apzināties stresa rašanās cēloņus
- Iemācīties pārvaldīt stresa situācijas
- Attīstīt spēju elastīgāk pielāgoties ārējās vides apstākļiem un prasībām
- Veicināt iekšējā mikroklimata uzlabošanu darba kolektīvā

- Iemācīties atpazīt savas emocijas, pārvaldīt tās dažādās darba situācijās, kas saistītas ar stresu
- Apgūt komunikācijas stratēģijas paaugstinātas spriedzes apstākļos
- Prast pielietot dažādas stresa vadīšanas tehnikas – mobilizāciju, relaksāciju, antimanipulāciju un paškontroli

Semināra dalībnieki

- Biroja darbinieki, vadītāji, klientu apkalpošanas speciālisti, darbinieki ar paaugstinātu atbildību vai operativitātes līmeni uc.

Norises vieta

- Semināram piemērotas telpas vai apstākļi
- *Online* seminārs ZOOM vai citā platformā

Semināra saturs un metodika

- Stresa fenomēns
- Stresa pozitīvie un negatīvie efekti
- Stresa avoti un cēloņi, saasināta uztvere un faktu interpretācija
- Stresa uzturētāji, ārējie apstākļi
- Izdegšanas sindroms
- Stresa akceptēšana un vadīšana
- Dažādi antistresa paņēmieni
- Laika menedžments
- Rūpes par sevi, paradumi, paradumu maiņa, "imunitāte"
- Emocionālā pašregulācija, pozitīva attieksme un domāšana
- Konflikta vadība
- Agresīvie klienti

Diskusija, darbs grupās – praktiski uzdevumi un piemēru analīze, lomu spēles, atgriezeniskā saite

Ilgums: no 2-ām stundām

Semināra vadītājs Alens Šefers: *Focus Team Building (www.teambuilding.lv) zīmola vadītājs (saistītie zīmoli Divi Zaķi - www.divizaki.lv, Moonlightevents - www.moonlightevents.lv). Darbā ar klientiem, vadot un apmācot komandas, organizējot pasākumus un seminārus pavadīti vairāk nekā 25 gadi (no tiem 10 gadi apmācību biznesā). Pasniedzis Menedžmenta programmu LU. Augstākā inženiertehniskā izglītība (RTU Maģistrs), LU Straptautisko attiecību institūts (Struktūrvienības vadītājs), vairākkārtīgi menedžmenta un mārketinga kursi. Fokusejas uz praktisku darbību. Palīdz nonākt līdz atbilstošākajam pasākuma mērķim un izvēlēties programmas. Patīk plānot pasākumu idejas, maršrūtus, izdomāt optimālāko risinājumu – idejas konkrētajai komandai. Pats aktīvi līdzdarbojas – vai tas būtu pārgājiens, vai brauciens ar laivu, velo vai slēpēm. Uztur sevi formā sportojot, ceļojot.*

FOKUSĒJIES, LAI SASNIEGTU MĒRĶI!

+371 29 277 537 • +371 29 285 345 • info@teambuilding.lv • www.teambuilding.lv