



Padari stresu par sabiedroto: necīnīs, bet sadzīvo

Anda Gaitniece-Putāne, Dr.psych.

Padari stresu par sabiedroto: necīnies, bet sadzīvo

Negatīva domāšana....



... ir kā uzbrukums
jūsu smadzenēm!

STRESS

Sekas:

**Līdz pat 75% darba vietā pazaudētā laika ir
saistīts ar stresu**

Uzdevums

1. solis: Pastāstiet savam partnerim visus nākamās nedēļas “man jādara...”

Padari stresu par sabiedroto: necīnies, bet sadzīvo

**VALODA, KO LIETOJAM,
ĻOTI IESPAIDO TO,
KO JŪTAM UN TO,
KO DARĀM.**



Cilvēks ir veidots tā, ka mehāniska nevis labprātīga pienākumu veikšana mudina uz neapzinātu protestu.



Proaktīva valoda pret Reaktīvu valodu

Es izvēlos...

Es gribu...

Ir jābūt

citam veidam, kā...

? _____

Viņi liek man darīt...

Man tas jādara...

Mēs te neko

nevaram darīt...

? _____

Fakti

- Darbinieki, kuri prot tolerēt spriedzes situācijas, spēj efektīvi strādāt ilgtermiņā, ir gatavi pieņemt izaicinājumus un radoši meklēt risinājumu.
- Laimīgi darbinieki pavada par 40% vairāk laika koncentrējoties uz uzdevumiem. Viņi jūt enerģiju un spēku par 65% ilgāk, salīdzinot ar kolēģiem, kuri nejūtas laimīgi.

(pēc *Psychologically Healthy Workplace Award* datiem)

Ja negribi, tad nedari!
Bet, ja tomēr dari, tad - smaidi!!!!



2.solis: Pārveidojiet “man jādara...” par “Es izvēlos...” vai “Es gribu ...”!

Mūsu psihe tic tam, ko domājam

Ja ticu, ka esmu labs darbinieks, tad tā arī strādāju.



Apzinātības loma

- Palielina koncentrācijas spējas, neļaujot atslābt un aizklīst uzmanībai, tādējādi ceļot darba efektivitāti (mazāk kļūdu un efektīvāk izmantots laiks);
- Palīdz apzināt un kontrolēt savas emocijas (ilgtermiņā tas radīs kvalitatīvākas dažāda līmeņa attiecības);
- Spēja redzēt realitāti kopumā tādu, kāda tā ir – adekvāti novērtēt situāciju;

Apzinātības loma

- Veicina efektīvāku informācijas uztveres un apstrādes procesu un līdz ar to - efektīvāku lēmumu pieņemšanu;
- Psiholoģiskā noturība saskaroties ar izaicinājumiem.

AUG DARBINIEKU IEKŠĒJĀ LABKLĀJĪBA!

PALDIES!

Sekoņiet FranklinCovey Latvia sociālajos tīklos:



[FranklinCovey Latvia](https://www.linkedin.com/company/franklin-covey-latvia)



[FranklinCovey Latvia](https://www.facebook.com/franklin-covey-latvia)



[@FranklinCoveyLV](https://twitter.com/franklin-covey-lv)