



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Seminārs IeM amatpersonām

“Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai”

Semināra mērķis:

Pilnveidot zināšanas un izpratni par emocionālo pārdzīvojumu veidiem, to nozīmi, un veicināt šo resursu veiksmīgas lietošanas prasmes.

Semināra uzdevumi:

1. Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpausmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā;
2. Iepazīstināt amatpersonas ar prāta un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi;
3. Veicināt emocionālo pārdzīvojumu pašizpēti un tās resursu pilnveidošanos.

Semināra programma:

- Emocionālās inteliģences jēdziens un tā saistība ar prāta darbību;
- Iedzimtās un iegūtās emocijas, to izcelsme un veidi;
- Cilvēku raksturojošās emocionālās iezīmes;
- Emocionālie stāvokļi: garastāvoklis, kaislība, afekts, stress;
- Emocionālo inteliģenci veidojošās personīgās efektivitātes kompetences;
- Emocionālo inteliģenci veidojošās sociālās kompetences;
- Attiecību paškontroles, vadīšanas un veidošanas pamatprasmes;
- Emocionālās inteliģences nozīme stresa menedžmentā, (pārvaldībā).
- Emocionālās inteliģences resursu pašizpēte un tās nozīme dzīves un darba karjerā.

Semināra ilgums: 3 stundas