

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Apmācību programma IeM un IeVP amatpersonām

### **“Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai”**

#### **Apmācību programmas mērķis:**

Veicināt izpratni par cilvēka emocijām, emocionālās sfēras saistību ar kognitīvām spējām, sociālpsiholoģiskās efektivitātes resursu nozīmi stresa pārvarēšanā.

#### **Apmācību programmas 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.

#### **Apmācību programmas saturs:**

- 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 darbakarjerā.

Apmācību programmā ir gan teorētiskā informācija, gan praktiskie uzdevumi.

**Apmācību programmas ilgums:** 3 stundas

Apliecība par 4 akadēmiskām stundām.