



Apmācības Ogrē Degt, bet neizdegt

Kad:

2023. gada 09. novembris

Kur:

LIAA Ogres biznesa inkubators,
Brīvības iela 32

Apraksts

LIAA Ogres biznesa inkubators rīko apmācības "Degt, bet neizdegt". Uzsākot savu biznesu, uzņēmējiem nākas saskarties ar dažādiem izaicinājumiem, kas prasa gan daudz darba, gan laika un enerģijas. Straujie izaugsmes un attīstības posmi ar izteikti lielu slodzi mijas ar krituma periodiem, kad ir grūti izturēt, nolaižas rokas un gribas padoties.

- Kā šādā prasīgā, dedzinošā vidē turpināt aktīvi darboties un neizdegt?
- Kā atpazīt dedzināšanas riskus un kā stiprināt pašiem sevi?
- Kā noturēt līdzsvaru starp efektivitāti un labsajūtu?

Trenere Agnija Šmite

- Palīdz uzņēmumu komandām trenēt iekšējo drosmi, attīstīt sevī apzinātību, stiprināt savstarpējo komunikāciju un komandas sadarbību;
- Vairāk nekā 20 gadus strādājusi nozares vadošajos uzņēmumos (Grindeks, Rīgas piena kombināts, Gutta, Narvesen), kur vadījusi mārketinga, iepirkumu un biznesa attīstības struktūrvienības;
- Ieguvusi maģistra grādu medicīnā un vadības zinātnēs (MBA);
- Pabeigusi profesionālā līmeņa Integrālo koučingu apmācības Kanādā (ICF akreditēts, starptautiski atzīts kouča sertifikāts);
- Kā brīvprātīgā trenere vada drosmes treniņus jauniešiem MOT programmā.

Programma

08.45 Reģistrēšanās

09.00 Izdegšanas anatomija

- Kas vispār ir izdegšana? Miti un patiesība par stresu un tā ietekmi uz mums.
- Kā pamanīt un atpazīt izdegšanas pazīmes sev pašam un arī darbiniekos?
- Mūsu enerģijas zagļi un galvenie iemesli dedzināšanai.

10.30 Pauze

10.45 Praktiskas metodes, kā rīkoties, lai neizdegtu

- Izdegšanas veidi, pašaidedzināšanas ieradumi.
- Sevis labāka iepazīšana, iemesli un izpausmes kādēļ pašaidedzināties.

12.00 Pusdienu pauze

13.00 Praktiskas metodes, kā rīkoties, lai neizdegtu

- 3 soļu metode ceļā uz ieradumu maiņu.
- Praktiski rīki un metodes, kā palīdzēt sev un proaktīvi rīkoties, lai saglabātu produktivitāti.

15.30 Pauze

15.45 Balansa iegūšana starp darba efektivitāti un labsajūtu

- Enerģijas avoti un kāpēc labi padomi bieži vien nestrādā.
- Vai pirkstu griezt var arī nesāpīgi?
- Iekšējā laimes formula.

17.00 Noslēgums

