

PAŠVADĪTA PRODUKTIVITĀTE

*Par to, kā pārvaldīt savus resursus,
veicinot ne tikai psiholoģisko labizjūtu ikdienā,
bet arī darot vairāk, nogurt mazāk.*

Semināra mērķis

Sniegt zināšanas par būtiskākajiem kognitīvajiem procesiem - uzmanību, koncentrēšanās spējām un atmiņu.

Cik lielā mērā mēs spējam savas kognitīvās spējas attīstīt un kas tam ir nepieciešams.

Jaunākie atklājumi neirozinātnēs par mācīšanās procesiem.

Kas ir jāņem vērā un kādi ir priekšnoteikumi efektīvai sava laika plānošanai un produktivitātes palielināšanai.

Kāda ir efektīva un mūsdienīga pieeja savas veiktspējas un mentālās noturības mērīšanai un arī trenēšanai.

Paņēmienu un tehniku apgūšana paškontroles veicināšanā.



**Intelektā
attīstības
centrs**

Semināra apraksts

Mūsdienu darba vides lielākais izaicinājums – informācijas aprites ātrums un ar to saistītais stress. Ir pienācis laiks, kad skolotājiem ir ne tikai jāizmanto viedierīces un mākslīgā intelekta risinājumi, bet arī jāsāk konkurēt ar tiem.

Labizjūta skolotāja profesijā ir būtisks apstāklis, lai veidotos skolotāja apmierinātība ar darbu un dzīvi kopumā, pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, kā arī pozitīva un veiksmīga mācību vide. Tādēļ lekcijas mērķis ir iepazīstināt klausītājus ar faktoriem, kas veicina un arī kavē labizjūtas rašanos, kā arī pētījumos balstītām praksēm, apgūstot ikdienā viegli ieviešamus paņēmienus skolotāja psiholoģiskās un subjektīvas labizjūtas veicināšanā.

Mūsdienās iekšēji notiekošie procesi netiek skatīti vairs atrauti, bet gan ciešā mijiedarbībā. Katram ir iespēja pieslēgt sevi bioloģiskās atgriezeniskās saites iekārtām, lai pārlicinātos par dažādu procesu norisi savā ķermenī vai smadzenēs. Tādas parādības kā stress, nogurums un izdegšana ir kļuvuši kvantitatīvi mērāmi lielumi, tāpēc preventīva šo rādītāju pārzināšana ir palīgs savas veselības veicināšanā.

Pašvadīta produktivitāte ir spēja izmantot savus resursus pilnā apmērā, lai iepīlānotais saskanētu ar darbībām.



Oskars Grīslis

www.intelektacentrs.lv
trenini@intelektacentrs.lv
tel. +37129107665
Rīga, Graudu 68 C, BA Turība

PAŠVADĪTA PRODUKTIVITĀTE

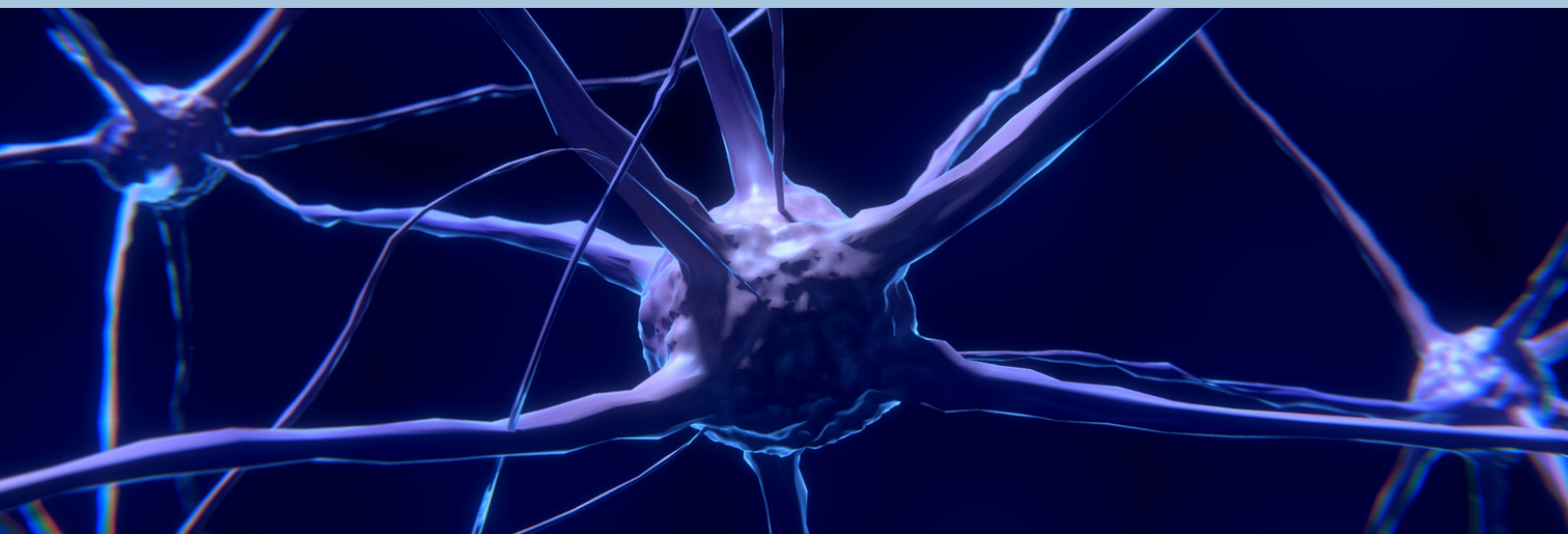
Semināra apraksts

Par efektivitāti un produktivitāti ar izglītību saistītā kontekstā un vidē runā daudz un bieži, tomēr reti kurš vadītājs aizdomājas par to, ka abi šie parametri ir jāsak attīstīt nevis no augšas uz leju, kad vadība dod norādes, bet ir jāizglīto darbinieki par veidiem kā viņi paši var efektīvi vadīt sevi. Ieguldītā nauda, kolektīvais laiks un resursi ilgtermiņā atmaksājas ar uzviju. Par to mūsdienās liecina daudzi jo daudzi pētījumi.

Pašvadīta produktivāte ir praktiski orientēts lekciju kurss par kognitīvo un darba spēju pašvadību. Daudz viegli ieviešamu ieradumu, lai veicinātu savu personīgo efektivitāti un produktivitāti ikvienam. Kurša pamatā ir jaunākie zinātnes atklājumi un metodoloģijas. Runājam par veidiem, kā uzlabot un veicināt savas kognitīvās spējas - uzmanību, atmiņu, spēju apstrādāt lielu informācijas apjomu un, galvenais, darīt to visu ilgtermiņā. Arī par to, kā pareizi atpūsties, lai atpūta dotu maksimāli daudz enerģijas jauniem darbiem un jaunai dienai. Atsevišķa sadaļa tiek veltīta pareizai un efektīvai komandas laika plānošanai un vadībai, sava un komandas darba procesu organizācijai.

Tas viss ir svarīgi un bieži paliek nenovērtēts!

Kurss ir salīdzinoši jauns un guvis rezonansi kā arī atsaucību gan privātajos uzņēmumos, gan arī valsts un pašvaldību iestādēs. Kurša īpašā vērtība - apkopotās zināšanas no pasaules līmeņa domātajiem neirozinātnēs, kuri ne tikai izglīto, bet arī paši ievieš šīs metodes savā, savu un citu uzņēmumu ikdienā.



**Intelektā
attīstības
centrs**



Oskars Grīslis

www.intelektacentrs.lv
trenini@intelektacentrs.lv
tel. +37129107665
Rīga, Graudu 68 C, BA Turība