



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

PRASME – pašpārliecinātība
I&F Education



APRAKSTS



BOOST
TRAIN & RETAIN

Mūsdienu dinamiskajā darba vidē emocionālajam intelektam (EQ) ir izšķiroša nozīme gan personāla profesionāļu, gan darbinieku panākumos. Pašapziņa, EQ galvenā sastāvdaļa, dod cilvēkiem iespēju pārvarēt izaicinājumus, pieņemt saprātīgus lēmumus un pilnībā izmantot savu potenciālu. Šis modulis pēta pašapziņas jēdzienu, tā nozīmi un sniedz praktiskas stratēģijas tās attīstīšanai un stiprināšanai.



SATURS



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

- 1. Pašpaļāvības definīcija un nozīme**
- 2. Pašpaļāvības pamatkompetences**
- 3. Mērķi**
- 4. Spēcīgas pašapziņas priekšrocības un rezultāti**
- 5. Pašpaļāvības attīstības un uzlabošanas stratēģijas**



1. PAŠPAĻĀVĪBAS DEFINĪCIJA UN NOZĪME



BOOST
TRAIN & RETAIN

Pašpaļāvība attiecas uz personas ticību savām spējām, prasmēm un spriedumiem. Tā ir pārliecība, ka spēj efektīvi risināt situācijas un sasniegt savus mērķus. Spēcīga pašapziņa ir ļoti svarīga:

- **Lēmumu pieņemšana:** tas ļauj izdarīt pārdomātas izvēles bez pārmērīgas šaubīšanās par sevi vai paļaušanās uz ārēju apstiprinājumu.
- **Izturība:** pašpaļāvība veicina spēju atgūties no neveiksmēm un izturēt izaicinājumus.
- **Motivācija:** spēcīga ticība sev veicina vēlmi uzņemties iniciatīvu, tiekties pēc mērķiem un gūt panākumus.



1. PAŠPAĻĀVĪBAS DEFINĪCIJA UN NOZĪME



BOOST
TRAIN & RETAIN



Uztveriet pašapziņu kā savu iekšējo kompasu. Ja tas ir spēcīgs, jūs varat pieņemt lēmumus bez pārmērīgām šaubām par sevi vai paļaujoties tikai uz ārēju apstiprinājumu. Jūs veicat uzdevumus ar spēju sajūtu, zinot, ka jums ir nepieciešamās prasmes vai spēja tās apgūt. Tas dod jums iespēju uzņemties iniciatīvu, neatlaidīgi pārvarēt šķēršļus un atgūties no neveiksmēm.

1. PAŠPAĻĀVĪBAS DEFINĪCIJA UN NOZĪME



BOOST
TRAIN & RETAIN

Mūsdienu dinamiskajā darba vidē pašpārliecinātība ir būtiska vērtība gan darbiniekiem, gan personāla speciālistiem :

- **Darbiniekiem:** pašpāļāvība veicina motivāciju un iniciatīvu. Kad jūs ticat sev, jūs, visticamāk, uzstādīsiet ambiciozus mērķus, uzņematies aprēķinātus riskus un izspiedīsiet sevi ārpus savas komforta zonas. Tas veicina izaugsmes domāšanas veidu, kas noved pie nepārtrauktas mācīšanās un attīstības. Arī pašapziņai ir būtiska nozīme efektīvu lēmumu pieņemšanā. Varat ar pārliecību izsvērt iespējas, izvairoties no analīzes paralīzes un ļaujot izdarīt ātrāku, apzinātāku izvēli.
- **Personālvadības speciālistiem:** HR speciālisti, kuri uzticas savam spriedumam, var vieglāk orientēties sarežģītās situācijās. Viņi var pārliecinoši deleģēt uzdevumus, sniegt konstruktīvu atgriezenisko saiti un veicināt uz uzticēšanos balstītas attiecības ar darbiniekiem. Pašpāļāvība arī dod cilvēkresursiem iespēju aizstāvēt darbinieku labklājību un īstenot efektīvas apmācības programmas, veicinot pozitīvu un produktīvu darba vidi.

2. PAŠPAĻĀVĪBAS PAMATKOMPETENCES



BOOST
TRAIN & RETAIN

Pašpaļāvība balstās uz vairākām pamatkompetencēm:

- **Pašapziņa:** savu stipro un vājo pušu, vērtību un motivācijas apzināšana.
- **Reālistisks pašnovērtējums:** precīzi novērtējiet savas spējas, nenovērtējot sevi par zemu vai nenovērtējot.
- **Pozitīva pašruna:** iedrošinošs un atbalstošs iekšējais dialogs, kas vairo pārliecību.
- **Pārliecība:** efektīva paziņošana par savām vajadzībām un uzskatiem, vienlaikus cienot citus.
- **Atvērtība mācībām:** izaugsmes iespēju izmantošana un nepārtraukta savu prasmju pilnveidošana.

3. MĒRĶI



BOOST
TRAIN & RETAIN

Līdz šī moduļa beigām dalībnieki varēs:

- Definēt pašapziņu un tās nozīmi darba vietā.
- Noteikt pamatkompetences, kas saistītas ar pašapziņu.
- Izprast priekšrocības, ko indivīdiem un organizācijām sniedz spēcīga pašapziņa.
- Izstrādāt stratēģijas pašapziņas veidošanai un uzlabošanai.

4. SPĒCĪGAS PAŠAPZIŅAS PRIEKŠROCĪBAS UN REZULTĀTI



BOOST
TRAIN & RETAIN

Spēcīgas pašapziņas attīstīšana sniedz daudzas priekšrocības gan indivīdiem, gan organizācijām:

- **Paaugstināta produktivitāte un veikspēja:** ar ticību sev cilvēkiem ir lielāka iespēja tikt galā ar problēmām, uzņemties risku un neatlaidīgi sasniegt mērķus.
- **Uzlabota lēmumu pieņemšana:** uzticoties savam spriedumam, lēmumu pieņemšana būs ātrāka un pārlicinošāka.
- **Uzlabota labklājība:** Paticība sev mazina stresu, trauksmi un veicina garīgo labsajūtu.
- **Lielāka noturība:** pašpaļāvība ļauj efektīvi pārvarēt neveiksmes un atgūt spēkus.
- **Spēcīgākas attiecības:** uzticēšanās sev veicina uzticēšanos citiem, tādējādi uzlabojot sadarbību un saziņu.

5. PAŠPAĻĀVĪBAS ATTĪSTĪBAS UN UZLABOŠANAS STRATĒGIJAS



BOOST
TRAIN & RETAIN

Šeit ir dažas praktiskas stratēģijas pašapziņas izkopšanai:

- **Iestatiet SMART mērķus:** izvirziet konkrētus, izmērāmus, sasniedzamus, atbilstošus un ar laiku ierobežotus mērķus, lai gūtu panākumus.
- **Sviniet sasniegumus:** atzīstiet un novērtējiet savus lielus vai mazus sasniegumus, lai stiprinātu savas spējas.
- **Izejiet ārpus savas komforta zonas:** izaiciniet sevi ar jaunu pieredzi, lai attīstītu savas prasmes un pārliecību.

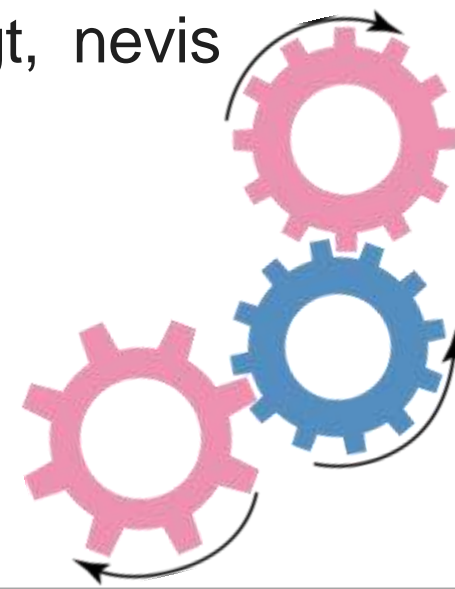


5. PAŠPAĻĀVĪBAS ATTĪSTĪBAS UN UZLABOŠANAS STRATĒGIJAS



BOOST
TRAIN & RETAIN

- **Praktizējiet pozitīvu pašrunu:** negatīvo paškritiku aizstājiet ar iedrošinošu un atbalstošu iekšējo dialogu.
- **Meklējiet atsauksmes:** aktīvi lūdziet konstruktīvu atgriezenisko saiti, lai noteiktu jomas, kas jāuzlabo, un veidotu pašapziņu.
- **Mācieties no neveiksmēm:** uzskatiet izaicinājumus kā iespējas mācīties un augt, nevis personiskas neveiksmes.



SECINĀJUMS



Noslēgumā jāsaprot, ka pašpaļāvība ir veiksmes stūrakmens gan personīgajā, gan profesionālajā dzīvē. Aktīvi attīstot šo pamatkompetenci, cilvēki var pilnībā izmantot savu potenciālu, uzlabot veiktspēju un ar pārliecību orientēties darba vietā. Kā personālvadības speciālistiem un pasniedzējiem pašpārliecinātības veicināšana jūsu organizācijā veicinās motivētu, izturīgu un augstas veiktspējas darbaspēku.





**BOOST
TRAIN & RETAIN**