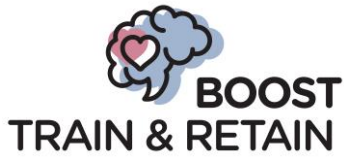


# PRASMES — PAŠAPZINĀŠANA (CPIP)



## 1) RĪKA APRAKSTS

Šis rīks palīdz pašrefleksēt, kā jūtaties darbā. Tajā ir uzsvērts, kā pašapziņa var uzlabot produktivitāti, darba attiecības un darbinieku vispārējo apmierinātību.

**Rīka nosaukums:** vai darbā esmu tas, ko vēlos?

**Laiks:** 15 minūtes

Vides iestatījumi: iekštelpās un ārā

## 2) RĪKA MĒRĶI

- ✚ Izpratne par darba uzvedību un faktoriem, kas to ietekmē.
- ✚ Attiecību ar sevi uzlabošana.
- ✚ Attīstīt pašapziņu un pārvaldīt stresa pilnus lēmumus.

## 3) INSTRUMENTA SAISTĪBA AR PRASMJU

Šis rīks ir pilnībā saistīts ar sevis apzināšanās prasmi, jo tas dod iespēju iepazīt sevi un to, kā reaģējat dažādās situācijās, kā arī palīdz efektīvāk sazināties un labāk pārvaldīt konfliktus personīgajās un profesionālajās attiecībās.

## 4) RESURSU MATERIĀLI

Lai veiksmīgi izmantotu šo rīku, ir nepieciešami šādi resursu materiāli:

Papīra lapa



Pildspalva

## 5) KĀ PIELIETO RĪKU

**1. darbība.** Vispirms jums jāatbild uz šādiem jautājumiem.

Kāda ir mana vispārējā attieksme darbā?

Kas mani darbā visvairāk motivē?

**2. solis.** Pēc tam iedomājieties, ka darbā saskaraties ar šādu scenāriju, un padomājiet, kā jūs **reaģētu**.

Ir svētdienas rīts, un jūs tikko saņēmat e-pasta ziņojumu, kas atgādina, ka jauna projekta termiņš ir tikai pēc 5 dienām. E-pastā uzsvērts, ka ikvienam ir jābūt maksimāli efektīvam, lai ievērotu termiņu. Ko jūs izvēlaties darīt tagad? Vai izvēlaties atteikties no brīvdienas svētdienā? Kāpēc?

# PRASMES — PAŠAPZINĀŠANA (CPIP)

## 6) KO MĀCĪTIES

- - Uzziniet, kā atšķirt brīvo laiku no darba laika.
- - Uzziniet, kā praktizēt savas pašapziņas prasmes, kad jums ir jāpieņem saspringti lēmumi.
- - Uzziniet, kā reaģēt uz to, kas liek jums justies saspringtam.



Co-funded by  
the European Union