



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA
CPIP



PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA



1) Mērķis – Šīs tēmas mērķis ir palīdzēt darbiniekiem, bet arī cilvēkiem no visdažādākajiem uzņēmumiem un iestādēm apzināties sevis apziņas lielo nozīmi gan personiski, gan profesionāli. Pašapziņa ir būtiska personiskajai un profesionālajai attīstībai, kas pozitīvi ietekmē to, kā mēs mijiedarbojamies ar citiem un orientējamies dzīvē..

1) Mērķi

a) Izprast pašapziņas jēdzienu un tā lietderību emociju izteikšanā

b) Apgūt galvenos paņēmienus, lai efektīvāk reaģētu emocionālās situācijās un novērstu impulsīvas darbības

c) Veidot veselīgas attiecības, kuru pamatā ir uzticēšanās un sapratne.

3) Saturs

❖ (Atjaunināts) pašapziņas definīcija: iemācīties efektīvi definēt pašapziņu

❖ Trīs galvenās pašapziņas apakšjomas: izšķir trīs pašapziņas attīstības apakšjomas

❖ Sevis apzināšanās darba vidē (mūsdienās): iepazīstieties ar sevis apzināšanās metodēm



PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA



BOOST
TRAIN & RETAIN



Kas ir sevis apzināšanās mūsdienu darba vidē un sabiedrībā?

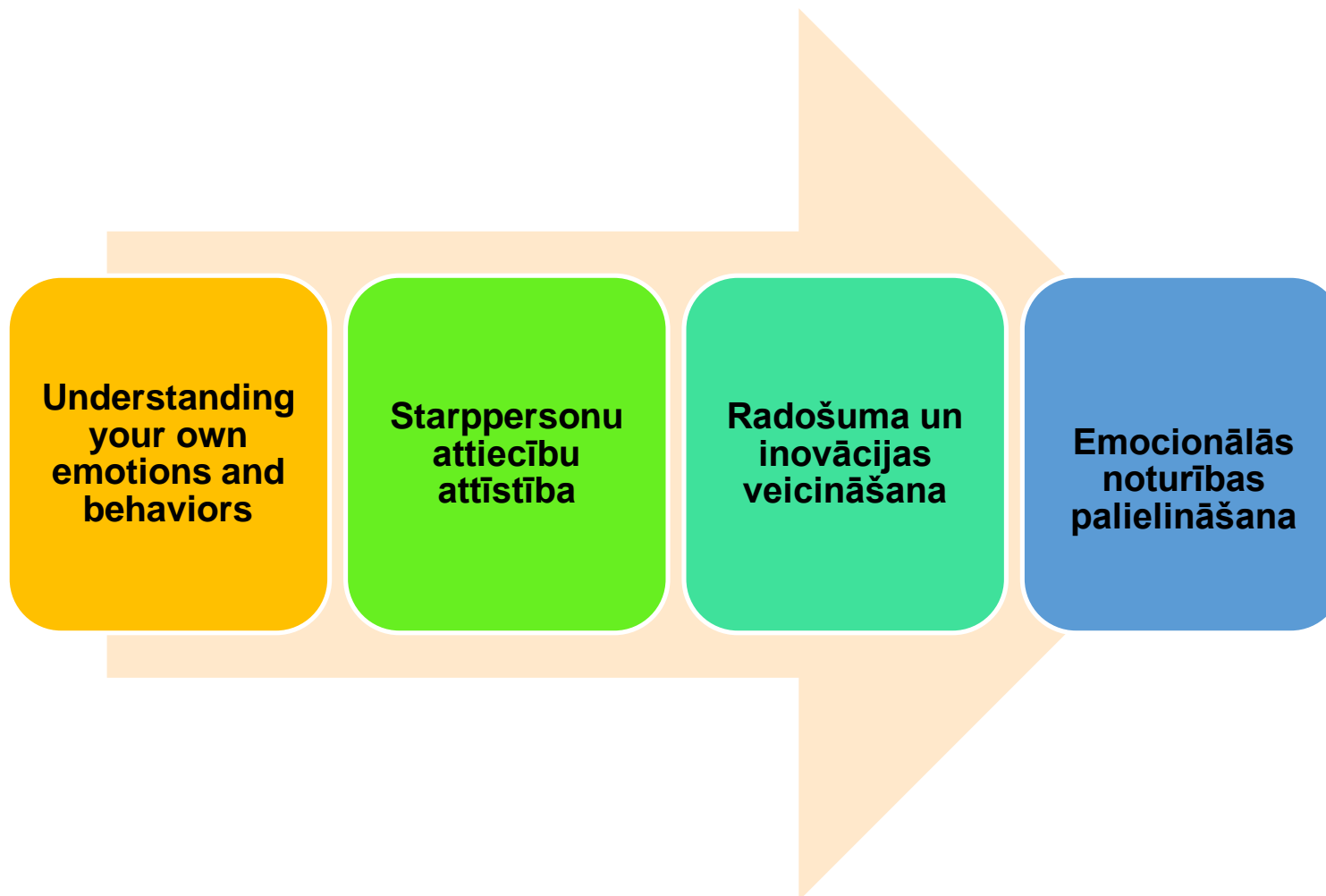
Pašapziņa ļauj izprast un atpazīt savas emocijas, kā tās ietekmē jūs un kā tās ietekmē jūsu uzvedību. Tādējādi jūs varat efektīvāk reaģēt emocionālās situācijās un novērst impulsīvas vai negatīvas reakcijas. Pašapzinīgi darbinieki spēj labāk pārvaldīt konfliktus un rast konstruktīvus risinājumus, jo viņi saprot citu perspektīvas un atzīst savas kļūdas.

PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA

Pašapziņas motivējošie faktori



**BOOST
TRAIN & RETAIN**



PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Galvenā pašapziņas

Apakšjoma=Emocionālā apzināšanās

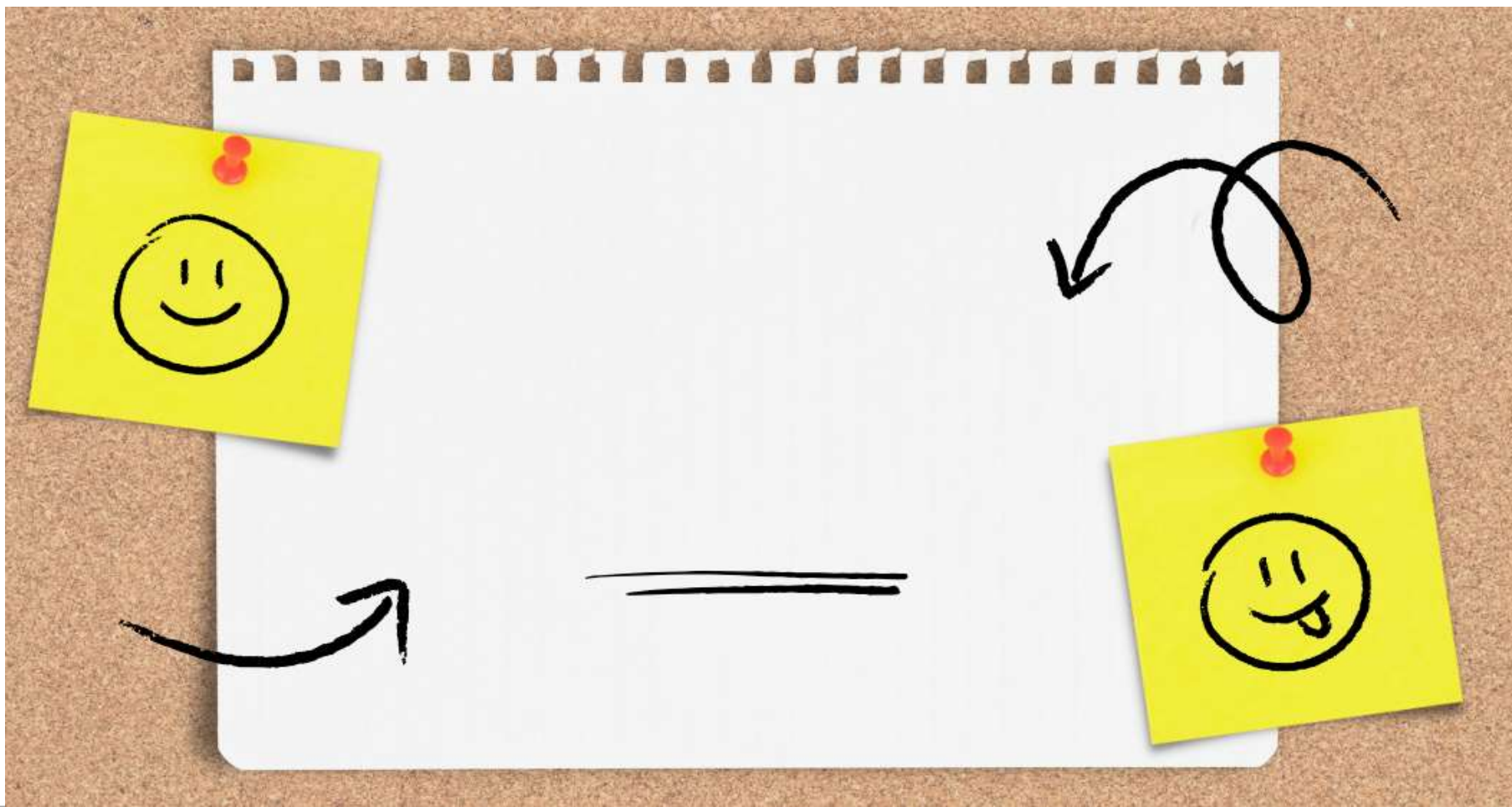
1. Šī apakšjoma attiecas uz spēju atpazīt un izprast savas emocijas un noteikt, kā tās ietekmē cilvēka uzvedību un lēmumus.
2. Tas ietver arī spēju efektīvi pārvaldīt savas emocijas, īpaši darba vietā.



PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA

Galvenā pašapziņas 2. apakšjoma Vērtību un prioritāšu apzināšanās

Tas ietver jūsu personīgo vērtību, principu un mērķu apzināšanu, uz kuriem jūs tiecaties savā dzīvē. Izpratne par šiem aspektiem palīdz pieņemt lēmumus, kas ir saskaņoti ar to, kas jums ir svarīgi, un palikt autentiskiem jūsu attiecībās.



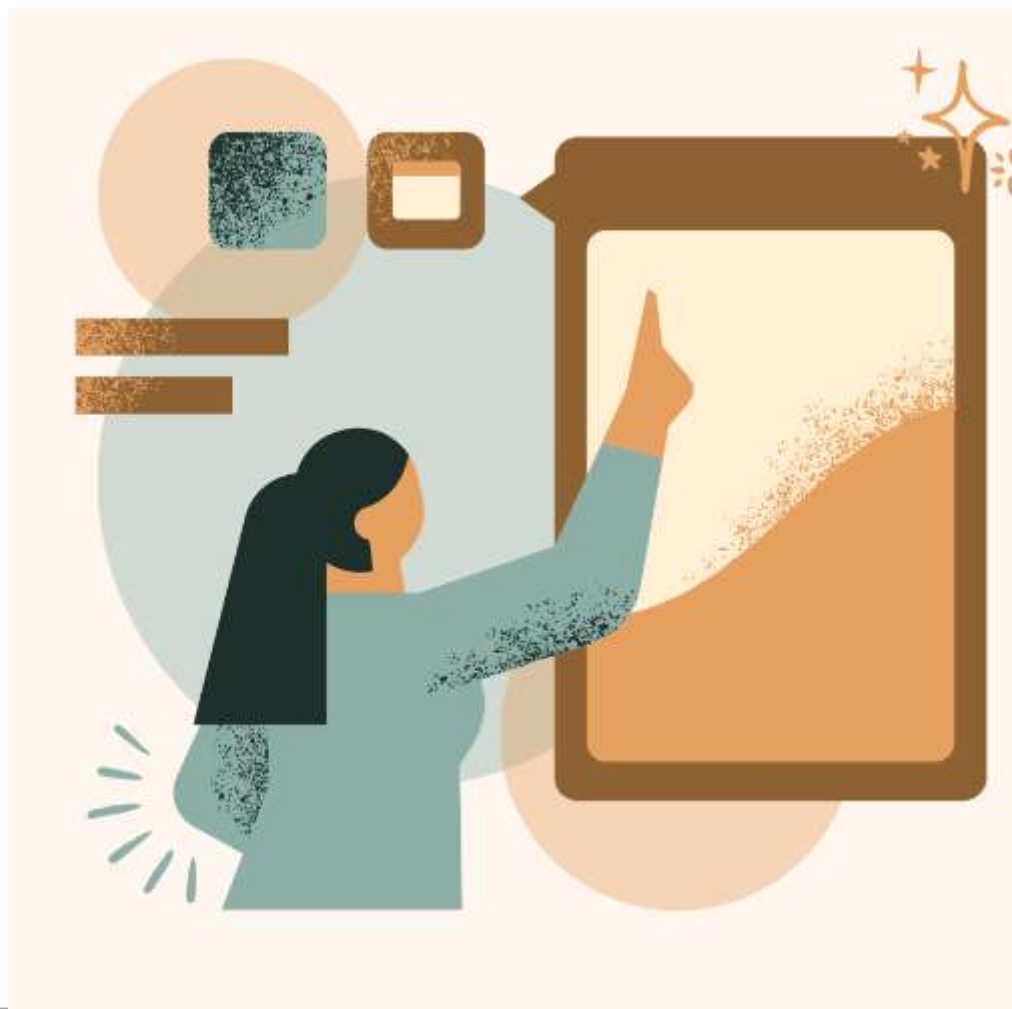
PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA



Galvenā pašapziņas 3. apakšjoma

Domu un uzskatu apzināšanās

Šeit pašapziņa ietver jūsu domu, uzskatu un aizspriedumu izpratni. Ir svarīgi apzināties, kā šie elementi veido jūsu pasaules uztveri un kā tie ietekmē jūsu attiecības ar citiem.

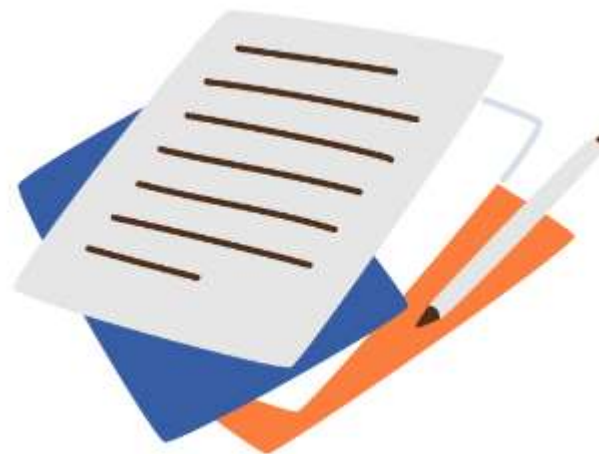
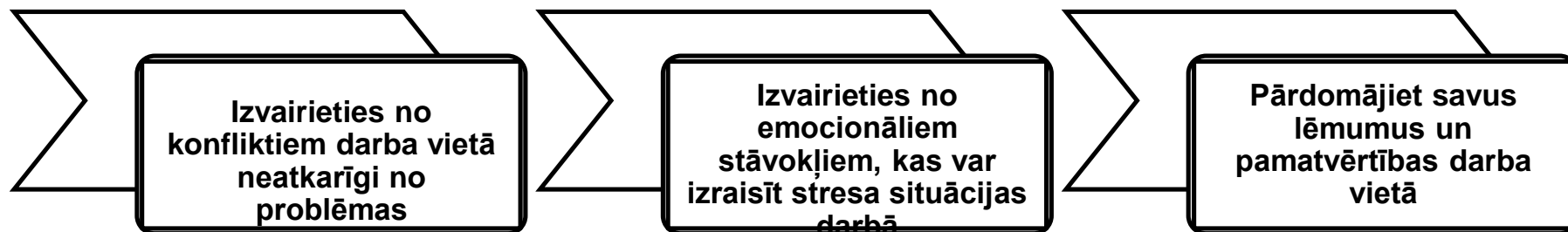


PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Saskaņā ar jaunākajiem pētījumiem strādnieks ar labām pašapziņas spējām var :



PRASMES: PAŠAPZINĀŠANA



**BOOST
TRAIN & RETAIN**

Atcerieties

**Pašapziņa ir:
Veids, kā atpazīt savas prasmes, talantus un spējas, kā arī savas robežas un jomas, kurās
nepieciešams uzlabojums!**





Funded by
the European Union

Eiropas Komisijas atbalsts šīs publikācijas izveidei nav uzskatāms par satura apstiprinājumu, kas atspoguļo tikai autoru uzskatus, un Komisija nevar būt atbildīga par jebkādu tajā ietvertās informācijas izmantošanu.

