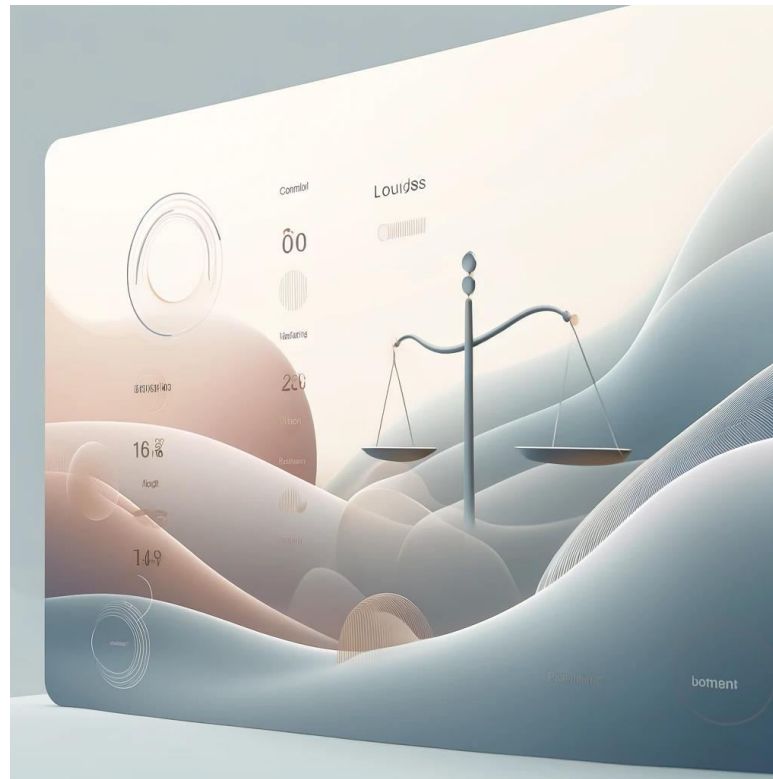


Prasme – pašregulācija Elebo



Izpratne par pašregulāciju



BOOST
TRAIN & RETAIN

Kas ir pašregulācija?

Emocionālās un uzvedības kontroles pamatu izpēte

Definīcija: pašregulācija ietver savas uzvedības, emociju un domu pārvaldību, lai sasniegtu ilgtermiņa mērķus.

Uzvedības Noteikumi: jūsu mērķiem atbilstošu darbību izvēle.

Emocionālā regulēšana: emocionālo reakciju vadīšana dažādās situācijās.

Kognitīvā regulēšana: kognitīvo aktivitāšu reakciju modulēšana.

Nozīme: būtiska adaptīvai un pozitīvai uzvedībai personīgajā un profesionālajā dzīvē.



Sliktas pašregulācijas cēloņi

Pašregulācijas izaicinājumi

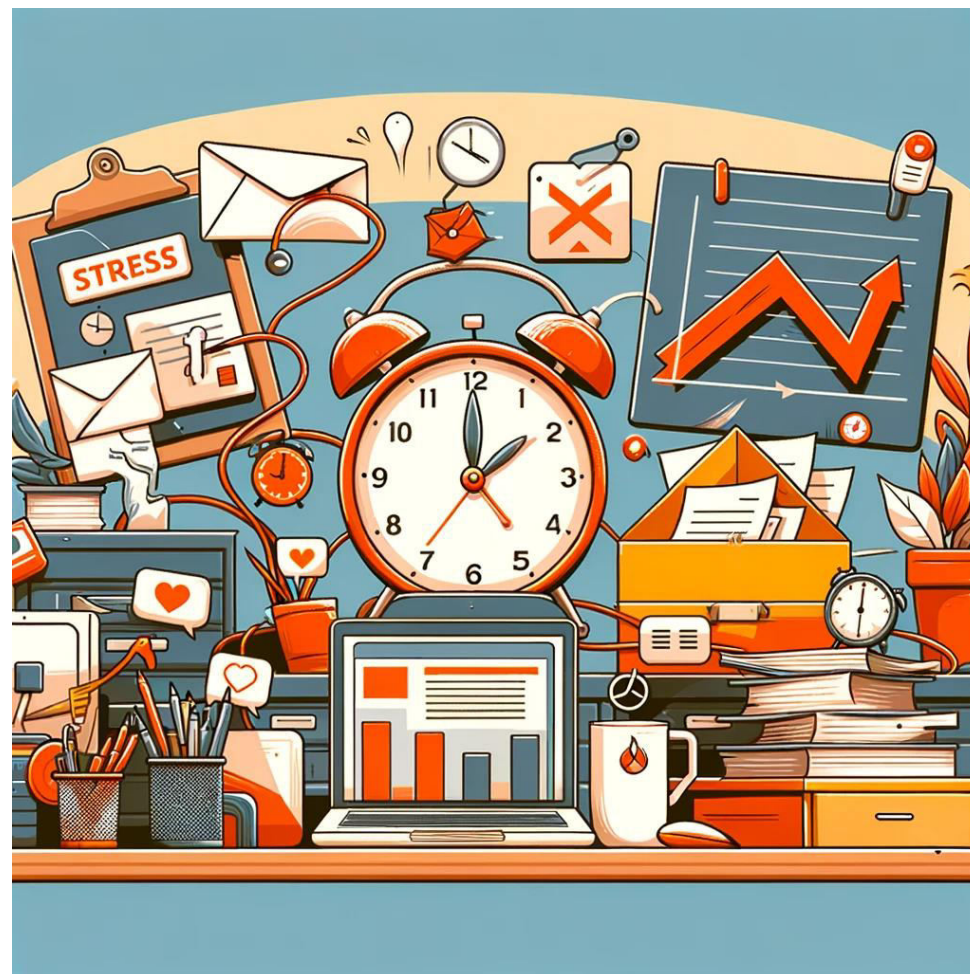
Izplatīto izraisītāju un stresa faktoru identificēšana

Personīgie stresa faktori: miega trūkums, nepareizs uzturs, minimāla fiziskā aktivitāte.

Vides stresa faktori: darba pārslodze, toksiskas attiecības, sociālā atbalsta trūkums.

Uzvedības rādītāji: kavēšanās, impulsivitāte, emocionāli uzliesmojumi

Ietekme: slikta pašregulācija var izraisīt stresu, izdegšanu un veselības problēmas.





BOOST
TRAIN & RETAIN

Pašregulācijas uzlabošana

Stiprāku pašregulācijas prasmju veidošana

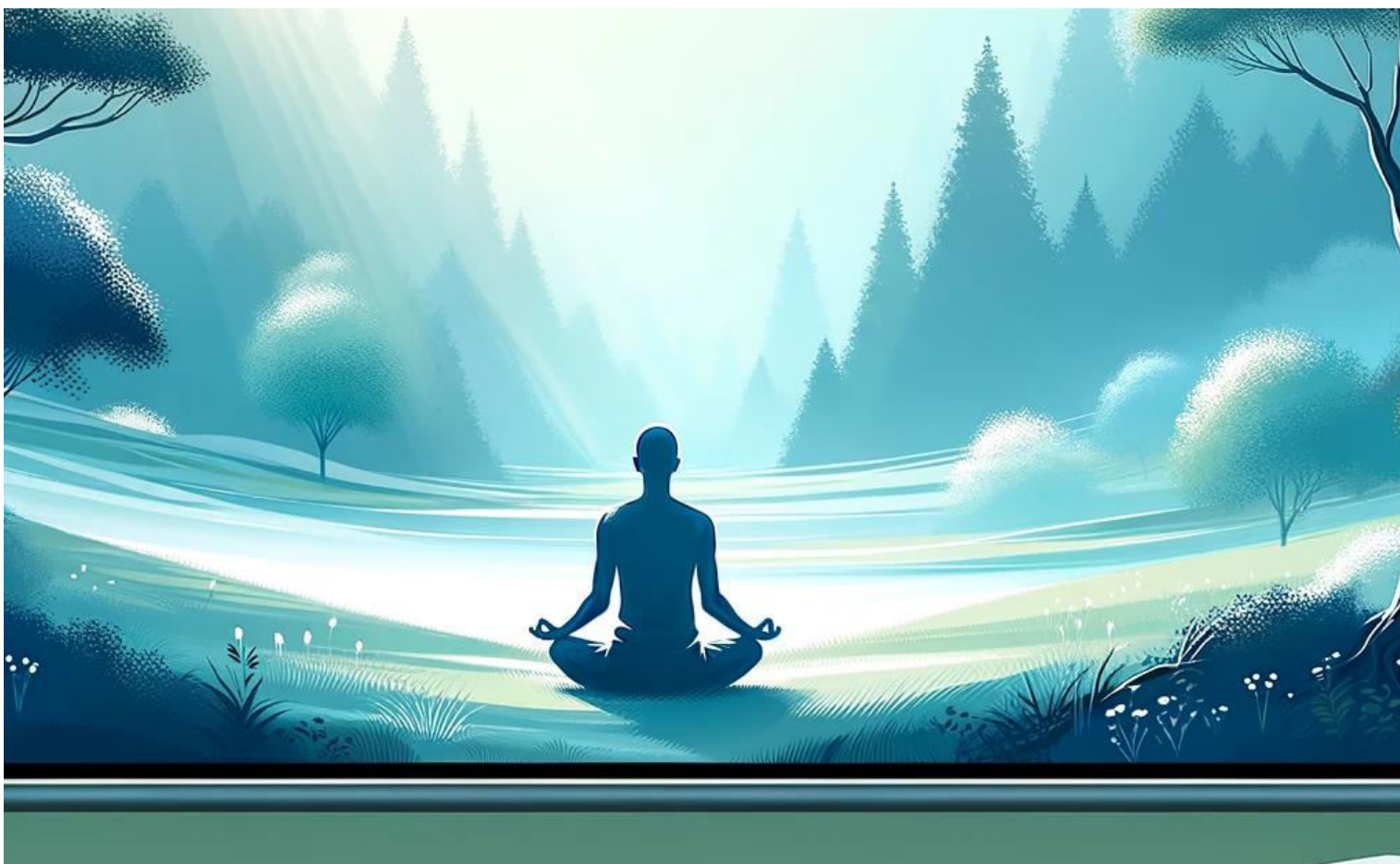
Efektīvas stratēģijas un prakse

Uzmanība: koncentrējas uz intensīvu apzināšanos par to, ko šobrīd jūtat un jūtat, bez interpretācijas vai spriedumiem.

Kognitīvā pārstrukturēšana: destruktīvu domu vai nepiemērotu reakciju maiņa.

Izturības veidošana: uzlabojiet jūsu spēju tikt galā ar grūtībām.

Metodes: praktizējiet tādus vingrinājumus kā dziļa elpošana, meditācija un neliela, pārvaldāma mērķa noteikšana.



Pašregulācijas rīki

Rīki pašregulācijas uzlabošanai
Praktiskie vingrinājumi un resursi

Ikdienas pārdomu žurnāls: pierakstiet un pārdomājiet ikdienas pieredzi, emocijas un atbildes.

Mērķu noteikšanas darbnīca: iemācieties noteikt SMART mērķus, kas ir specifiski, izmērāmi, sasniedzami, atbilstoši un laika ziņā.

Pielietojums: kā un kad efektīvi izmantot šos rīkus, lai uzlabotu pašregulāciju.



Pašregulācijas ieviešana darba vietā

Pašregulācija darbā

Prasmju pielietošana profesionālā vidē

Profesionālās attiecības: pārvaldiet reakcijas un mijiedarbību ar kolēģiem.

Darba slodzes pārvaldība: paņēmiens stresa pārvarēšanai un izdegšanas novēršanai.

Atsauksmes un pielāgošanās: izmantojiet konstruktīvu kritiku, lai uzlabotu darba rezultātus.



Uzlabojumu mērišana

Pašregulācijas progresa izsekošana

Uzlabojumu novērtēšanas metodes un rīki

Novērtēšanas rīki: pašnovērtējuma kontrolsaraksti, atsauksmju veidlapas un progresa izsekošanas lietojumprogrammas.

Pārskatīšanas metodes: regulāra mērķu un emocionālo reakciju pārskatīšana, lai novērtētu izaugsmi.

Adaptācijas stratēģijas: kā pielāgot savas stratēģijas, pamatojoties uz novērtējuma rezultātiem.



Secinājums un virzība uz priekšu



BOOST
TRAIN & RETAIN

Nepārtrauktas pašregulācijas apņemšanās

Ceļš uz ilgstošu personīgo un profesionālo attīstību

Igtermiņa apņemšanās: regulāras prakses un nepārtrauktas mācīšanās nozīme.

Mūža prasmes: kā pašregulācijas saglabāšana var uzlabot vispārējo dzīves kvalitāti un profesionālos panākumus.





Funded by
the European Union

El europeo Comisión apoyo para el producción de este publicación hace no constituir un respaldo de la contenido cual refleja el puntos de vista solo de los autores , y el Comisión no se puede celebrar responsable para cualquier uso que puede hacerse de la _ información contenido en el mismo .

