

APZINĀTĪBAS PROGRAMMA UZŅĒMUMU DARBINIEKIEM



info.seituntagad@inbox.lv

IEVADS

Katrs no mums grib būt laimīgs, tomēr modernajā pasaulē šobrīd mēs sevi pazaudējam.

Pieaugošais stress, atbildība u.c. ārējie faktori veicina ne tikai emocionālās veselības pasliktināšanos, bet arī fiziskās veselības problēmas.

Pasaulē pieaug-

- depresijas,
- izdegšanas darbā,
- atkarības,
- antidepresantu lietošana utt.

Apzinātības attīstīšana katram no mums palīdz atgūt saikni ar sevi pašu, ar savu ķermeni, tā palīdz uzlabot dzīves kvalitāti, uzlabot darba efektivitāti. Apzinātības attīstīšana palīdz atpazīt emocijas, tās nenoliedzot, bet sadraudzēties un attīsta spēju tās regulēt, apzināties savas stiprās puses un resursus, lai grūtos brīžos varam palīdzēt sev paši.

Šajās nodarbībās iekļauti ne tikai praktiski vingrinājumi, bet arī teorija, kas palīdzēs saprast kā darbojas mūsu nervu sistēma un kā to var regulēt.

Lai rūpētos par savu darbinieku labbūtību pasaulē daudzi uzņēmumi nodrošina saviem darbiniekiem apzinātības attīstīšanas nodarbības. Arī Latvijā uzņēmumi šo praksi sāk ieviest apzinoties, ka **darbinieka kopējā labbūtība ietekmē darba produktivitāti.**

APZINĀTĪBAS PROGRAMMA

Ko ietver apzinātības programma?

01

1. Veidot un izprast apzinātības pamatprincipus.
2. Iemācīties, apgūt vienkāršus apzinātības vingrinājumus- piemēram, apzinātu elpošanu, ķermeņa skenēšanu.
3. Dot ieskatu kā attīstīt apzinātības pamatpraksi, kā pastiprināt darbinieka pašregulāciju un mentālo skaidrību.

Kādi ir paredzami ieguvumi uzņēmumam?

02

1. Uzlabojas darbinieku labsajūta un iesaiste.
2. Efektīva komandas sadarbība.
3. Lielāka elastība, pašregulācija.

**Kopējais nodarbības ilgums 5 stundas (ieskaitot pusdienas).
! uz nodarbību ierodamies ērtos tērpos, lai varētu brīvi – staigāt,
apsēsties, apgulties, kā arī veikt dažādus vingrinājumus**

**1 dienas apzinātības nodarbības cena EUR 960 (deviņi
simti sešdesmit eiro) bez pievienotās vērtības nodokļa.
Cenā iekļauti visi materiāli nodarbību īstenošanai.**

NODARBĪBU PLĀNS

1.Diena

Autopilots” vai apzinātība? Apzināta saskarsme un komunikācija.

Mājas darbs

2.Diena

Emociju atpazīšana caur ķermeni.

Mājas darbs

3.Diena

Konflikti, informācijas uztveršana, nodošana.

Mājas darbs

4.Diena

Satikšanās ar savu “Autentisko ES”.

NORISES PLĀNS – 1.DIENA

1 Diena -

“Autopilots” vai apzinātība? Apzināta saskarsme un komunikācija.

1.nodarbībā mēs runāsim par mūsu ieradumiem būt izklaidīgiem, pilnībā neapzinoties savas un citu automātiskās reakcijas uz mainīgiem apstākļiem, lai saprastu, ka lielākoties savas ikdienas aktivitātes un darbības veicam “autopilota” režīmā. Kā to ievērot, atpazīt un mainīt? Kas ir apzinātība? Ko mēs varam atklāt, kad pilnībā vēršam uzmanību tikai uz vienu darbību? Kā kļūstot apzinātam mēs varam atvieglot savu dzīvi un uzlabot attiecības kolektīvā.

Galvenās tēmas:

- Iepazīšanās ar programmu un dalībniekiem
- Iepazīšanās ar grupas noteikumiem
- Iepazīšanās ar apzinātību, emocijām, stresu; Īsa teorija, praktiskas pielietošanas piemēri - “Autopilota” mehānisma atpazīšana mūsu dzīvē
- Īsfilmas demonstrēšana
- Vingrinājumi apzinātības praktizēšanai
- Apzināta saskarsme un komunikācija

Pievienotā vērtība, ieguvumi:

- Apzinātas komunikācijas praktizēšana un apzināšanās,
- Apzinātas klausīšanās prasmes trenēšana
- Uzmanības koncentrēšana “šeit un tagad”
- Empātijas trenēšana
- Sevis apzināšana un prezentēšana citiem, emociju apzināšana caur ķermeni
- Apzinātības prakses caur ķermeni (kā apzināt ķermeni esošajā brīdī, kā atslābināt un atrast sev piemērotu praksi)

Mājas darbs (līdz nākošajai tikšanās reizei)

- Katru dienu vienas ierastas ikdienas aktivitātes veikšana apzinātā veidā
- Apzināta elpošanas vērošana

NORISES PLĀNS – 2.DIENA

2.Diena - Emociju atpazīšana caur ķermeni

Mūsu dzīvē gandrīz katru dienu mēs sastopamies ar dažādām problēmām, sarežģījumiem un nepatīkamām situācijām. Parasti mēs cenšamies tās atgrūst, ignorēt vai apspiest, kā arī cenšamies no tām izvairīties. Bieži vien mēs ieslīgstam paškritiskos

pārmetumos par savām reakcijām, tādejādi pagarinot un pastiprinot emocionālā "autopilota" darbību. Ilgtermiņā tas var novest pie nomāktības, spēku izsīkuma un veselības problēmām, kā arī nesaskaņām kolektīvā un privātajā dzīvē. Izvairīšanās vietā mēs mācīsimies savlaicīgi atpazīt savas emocijas un reakcijas, kā arī tās apzināti un efektīvi vadīt, lai uzlabotu gan personīgo labsajūtu, gan darba kvalitāti.

Galvenās tēmas:

- Iepazīšanās ar emocijām un to vērošana ķermenī; ģisa teorija
- Sava ķermeņa reakciju apzināšana, iepazīšana un vērošana
- Sistēmisko izvietojumu metode, izpratne par katra emocijām
- Destruktīvās emocijas un to pārvarēšana
- Apzināta saskarsme un komunikācija
- Praktiskas pielietošanas piemēri ikdienā

Pievienotā vērtība, ieguvumi:

- Ķermeņa saistība ar emocijām, to apzināšanās un vērošana
- Savu emociju izgaismošana, atpazīšana un pieņemšana
- Vingrinājumi izmatošanai ikdienā emociju pārvaldīšanai
- Elpošanas vingrinājumi kā palīgs emociju kontrolē
- Apzinātības prakses caur ķermeni (kā apzināt ķermeni esošajā brīdī, kā atslābināt un atrast sev piemērotu praksi)

Mājas darbs (līdz nākošajai tikšanās reizei):

- Ķermeņa skenēšana
- Destruktīvo emociju vērošana un atpazīšana ķermenī
- Pozitīvo emociju vērošana un atpazīšana ķermenī
- Apzināta elpošanas vērošana

NORISES PLĀNS – 3.DIENA

3. Diena - konflikti, informācijas uztveršana, nodošana

Nodarbībā strādāsim un runāsim par konflikta situācijām, kas ne vienmēr ir destruktīvas.

Mācīsimies apzināti veidot un noturēt savas robežas, kā arī ar izpratni un cieņu attiekties pret citu cilvēku robežām.

Emociju apzināšanās konflikta laikā, to

vadīšana. Šīs nodarbības laikā iepazīsimies ar spēcīgu un dziļu elpošanas praksi, kas palīdz apzināties zemapziņā noglabātas apspiestas vai neapzinātas emocionālas un traumatiskas pieredzes, kā arī sajūst savu potenciālu.

Galvenās tēmas:

- Kas ir konflikts? Kā apzināties konflikta negatīvās un pozitīvās puses
- Konflikts un emocijas
- Kas ir veselīgas robežas, kā tās apzināties un nospraust
- Apzināta saskarsme un komunikācija
- Elpošanas prakse destruktīvo emociju atbrīvošanai (1,5 stunda)

Pievienotā vērtība, ieguvumi:

- Apzinātības prakses caur ķermeni (kā apzināt ķermeni esošajā brīdī, kā atslābināt un atrast sev piemērotu praksi)
- Savu robežu apzināšana
- Izpratne par konfliktu un katra individuālo emociju atpazīšana
- Neapzināto un destruktīvo emociju izlāde caur elpošanas praksi

Mājas darbs (līdz nākošajai tikšanās reizei):

- Savu emocionālo reakciju atpazīšana konflikta situācijās
- Ķermeņa skenēšana
- Destruktīvo emociju vērošana un atpazīšana ķermenī
- Pozitīvo emociju vērošana un atpazīšana ķermenī
- Apzināta elpošanas vērošana

NORISES PLĀNS – 4 DIENA

4. Diena - satikšanās ar savu "Autentisko ES"

Regulāra apzinātības prakse ļauj dzīvot harmoniskāku, pilnvērtīgāku profesionālo un personīgo dzīvi. Tādejādi mēs spējam ieraudzīt savu "Autentisko ES"

Pārrunāsim, kā ilgtermiņā uzturēt apgūto apzinātības praksi un kā to izmantot ikdienas situācijās.

Galvenās tēmas:

- Ko nozīmē "Autentiskais ES" un tā apzināšanās vidē, kurā es atrodos (ģimene, darbs u.c.)
- Skaņu meditācija, kā instruments emocionālajai labsajūtai (gongu un citu intuitīvo instrumentu meditācija (1 stunda))
- Atgriezeniskā saite par programmu un mājas darbu pārrunāšana
- Novērtējuma anketas

Pievienotā vērtība, ieguvumi:

- Apzinātības prakses caur ķermeni (kā apzināt ķermeni esošajā brīdī, kā atslābināt un atrast sev piemērotu praksi)
- Praktiski ieteikumi kā ikdienā uzturēt apzinātību



KOMANDA



Dace Gailīte

✉ Dacegailite@inbox.lv

Mg.Psych. Konsultatīvais psihologs
ar vairāk kā 26 gadu pieredzi, psihoterapijas
speciālists, smilšu
spēļu terapijas speciālists, sistēmisko
izvietojumu metodes
speciālists un praktizētājs,

“Awareness facilitator school”
(Working with Satya) Portugālē
absolvente.



Karīna Andreika

✉ Karina@garudafood.lv

Jogas pasniedzēja, apzinātības prakšu un
meditāciju vadītāja vairāk kā 15
gadus, Gongu meistare, Osho
meditāciju pavadone, nometņu un
retrītu organizēšana un vadišana,
veselīga dzīvesveida un uztura
veicinātāja (meistarklašu vadišana),

“Awareness facilitator school”
(Working with Satya) Portugālē
absolvente.

KONTAKTI

@ Info.seituntagad@inbox.lv

🌐 INSTAGRAM _seituntagad | FACEBOOK Šeit un Tagad

- ☎
- +37129128202 Karīna,
 - +37129115207 Dace ,
 - +37126353213 Santa



Mēs esam priekš Jums - Šeit un Tagad!
