

Trauksmais laiks un trauksmaina uzvedība

Līga Bērziņa
2022

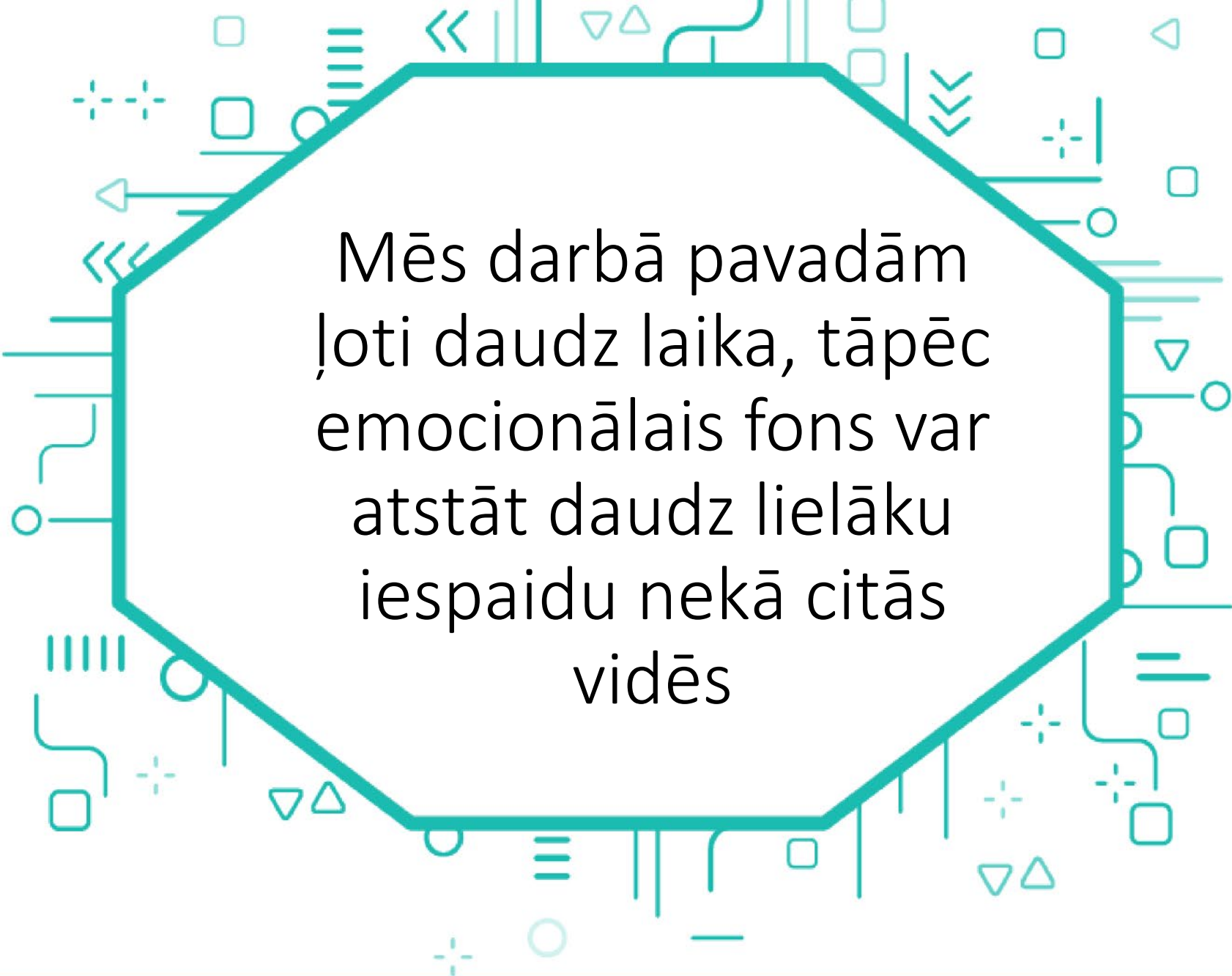
uzvediba.lv

Apliecinājumi?

Uzrakstiet savas formulas, kas jums palīdz tikt galā ar
trauksmi nenoteiktībā

vai

uzrakstiet situāciju, kam vēlētos zināt risinājumu, lai
varam nākotnē padomāt par tēmas padziļināšanu

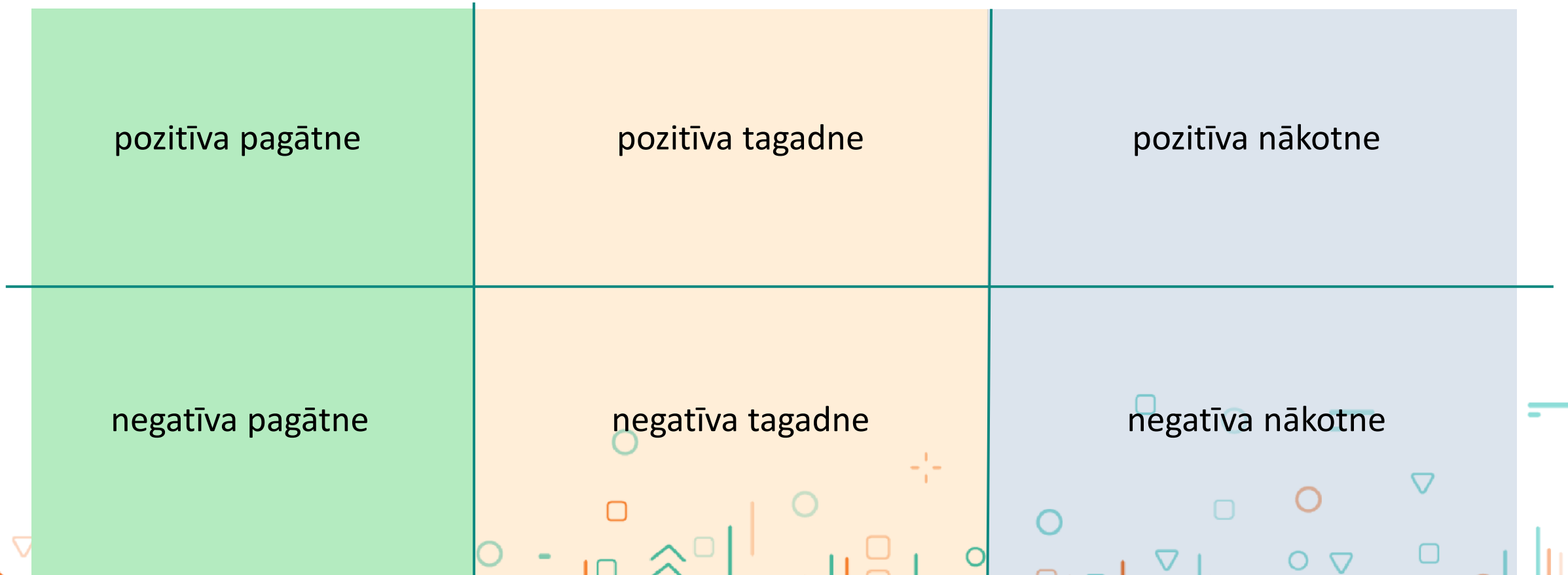


Mēs darbā pavadām
ļoti daudz laika, tāpēc
emocionālais fons var
atstāt daudz lielāku
iespaidu nekā citās
vidēs

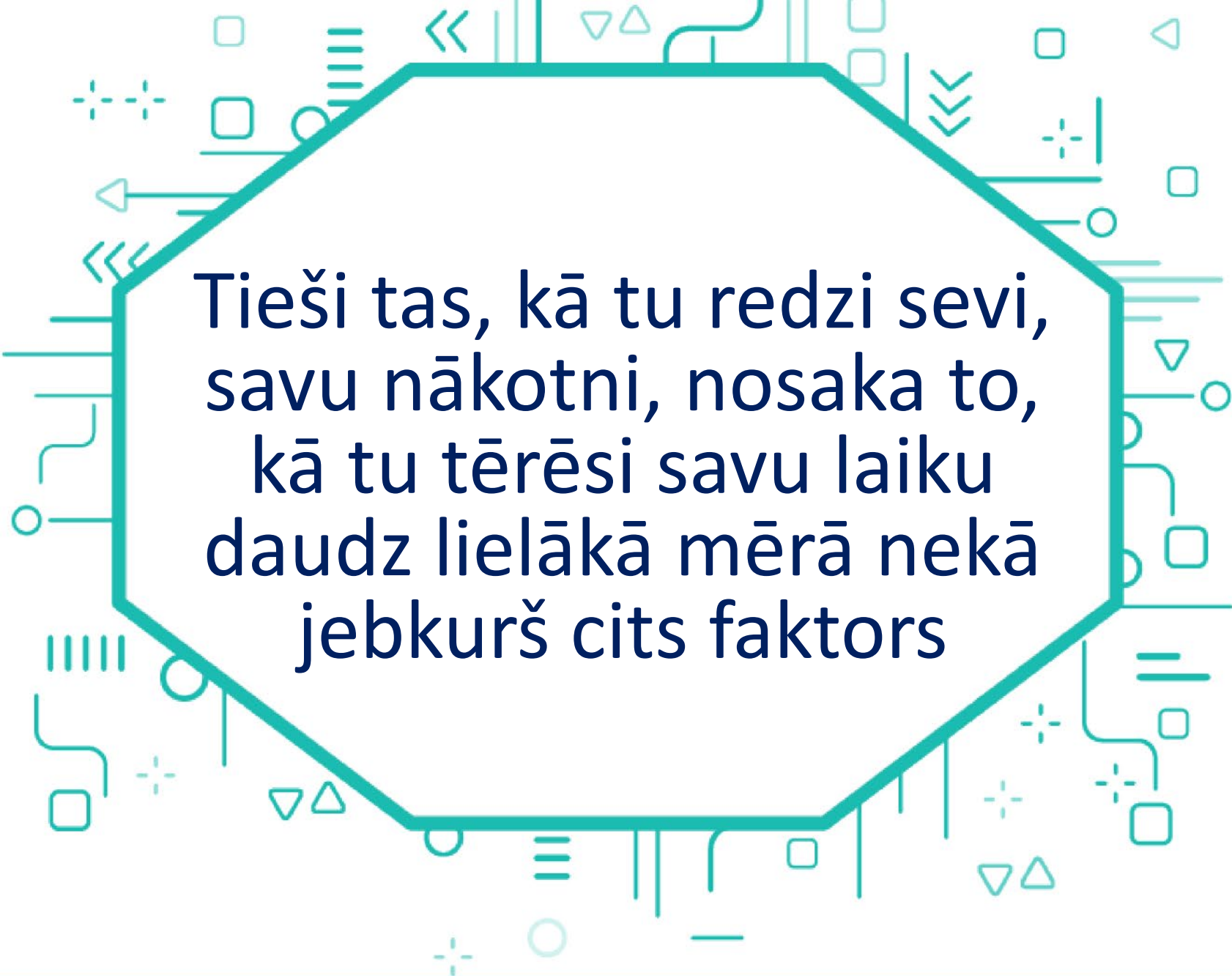


**Pesimists ir labi
informēts optimists**

Laika perspektīva (Zimbardo)




Pārmaiņu šoks



Tieši tas, kā tu redzi sevi,
savu nākotni, nosaka to,
kā tu tērēsi savu laiku
daudz lielākā mērā nekā
jebkurš cits faktors



8-8-8 princips!!!



**Trauksmē mums
nepieciešams vairāk laika
informācijas apstrādei**



Ko darīt?



Strukturē komunikāciju
**Tu nevari kontrolēt to, ko
nesaproti**

**ATDALI VĒSTĪJUMUS
NO METAVĒSTĪJUMIEM**

Klausies, lai saprastu

- Ļauj man atkārtot, vai pareizi sapratu*
- Kā sapratu, tu domāji*
- Man ir aizdomas, ka mums an nav zināms viss situācijas konteksts*
- Es saprotu, ka šī ir frustrējoša situācija, bet mums nepieciešams vairāk informācijas*
- Šāda veida sarunas nekad nav vienkāršas*
- Paldies, ka pajautāji!*
- Es vēlētos saprast, kāpēc tu šo redzi kā vislabāko risinājumu...*

Ļauj kolēģiem izrunāt savu satraukumu

- Es redzu, kāpēc tu esi satraukts, un vai tu reizi, kā mēs varētu šo situāciju atrisināt?
- Kā tu domā, ko vajadzētu izdarīt, lai šo situāciju atrisinātu?
- Kādi ir pirmie soļi sperami no mūsu puses, lai jūs justos droši?

- Atvērtie jautājumi palīdz pārslēgties no emocijām uz racionālo domāšanu
- Izvēļu izsvēršana iedod kontroles sajūtu

Sauciet emocijas vārdā!

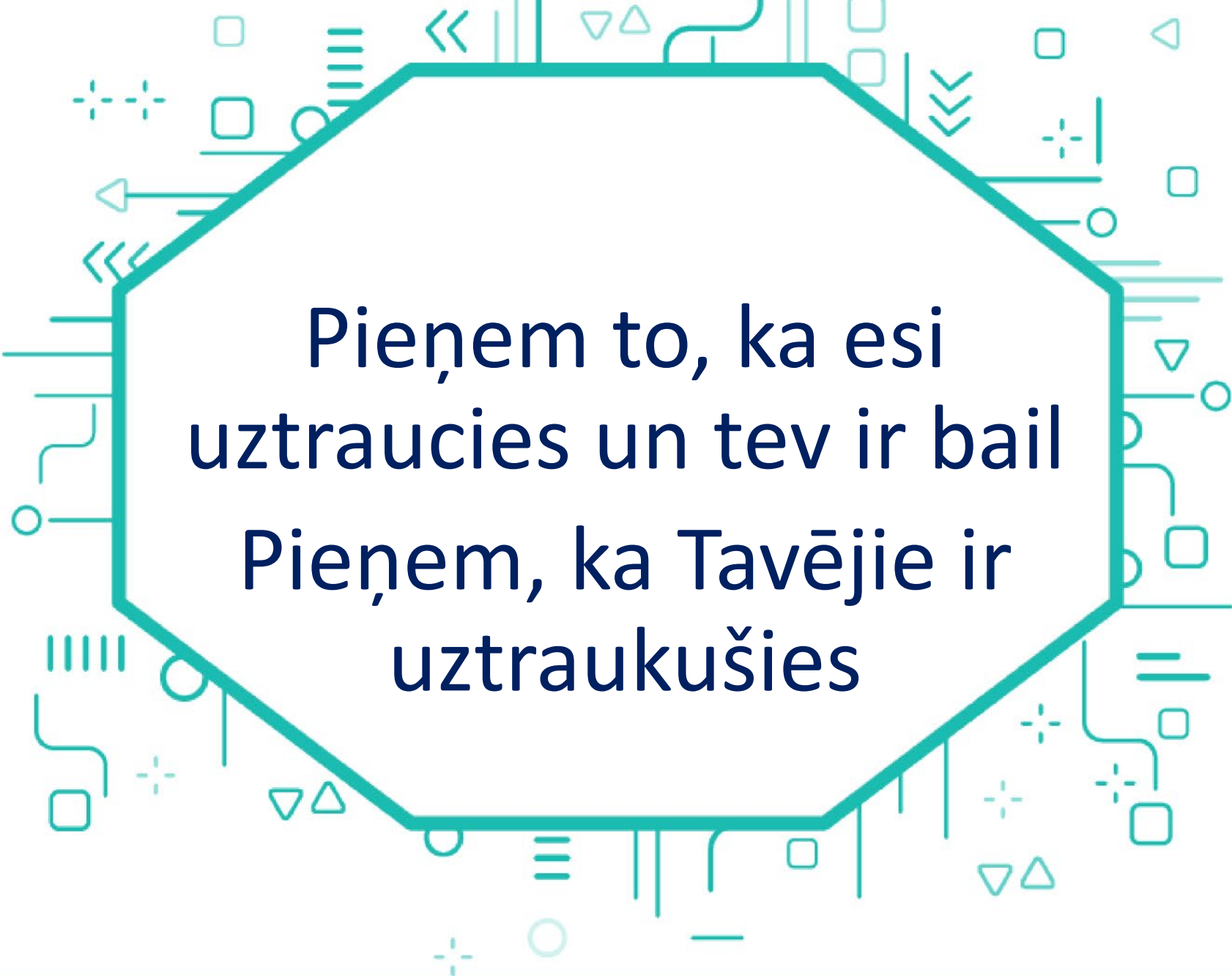


aizkaitināts

drošs

iedvesmots

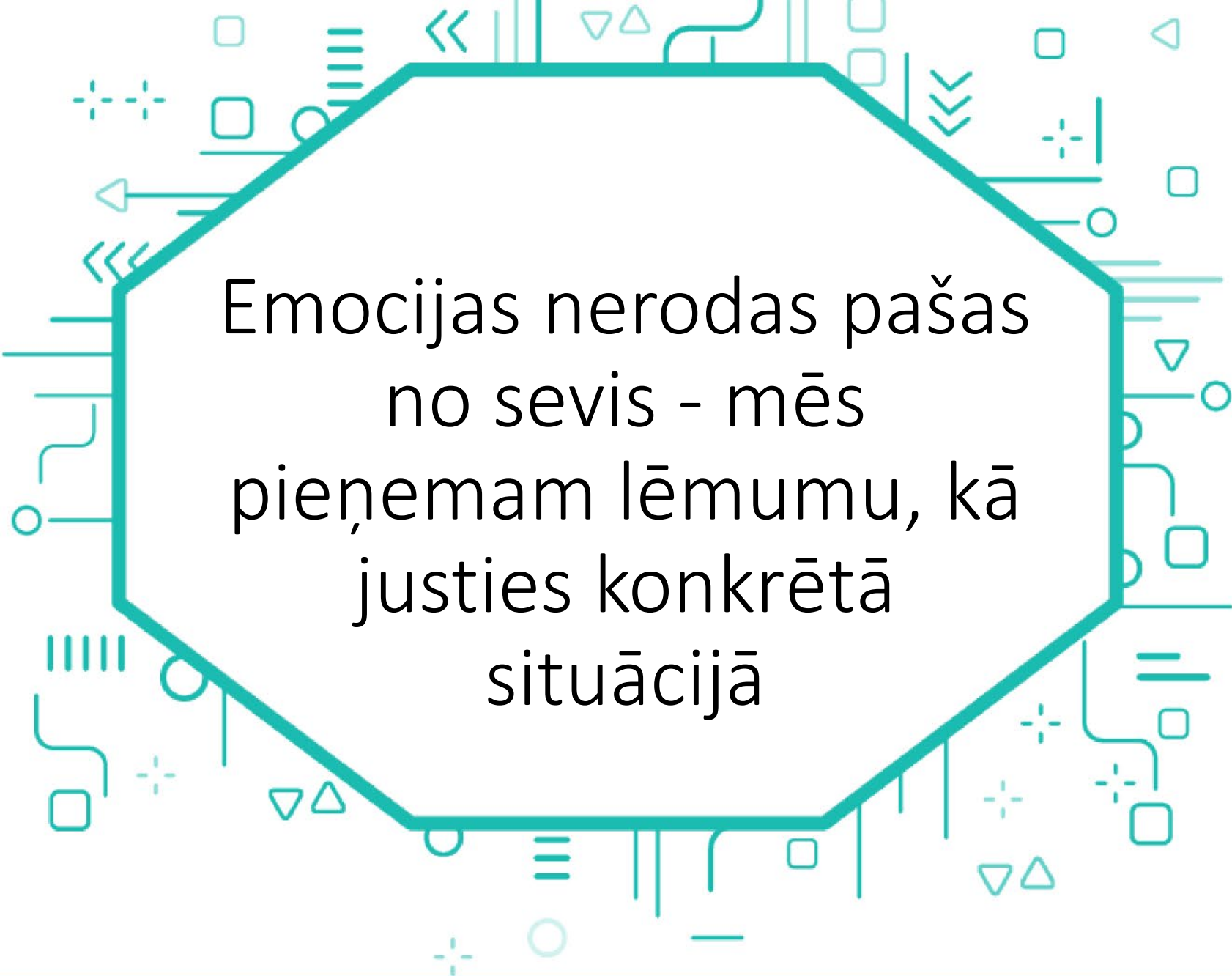
aizvainots



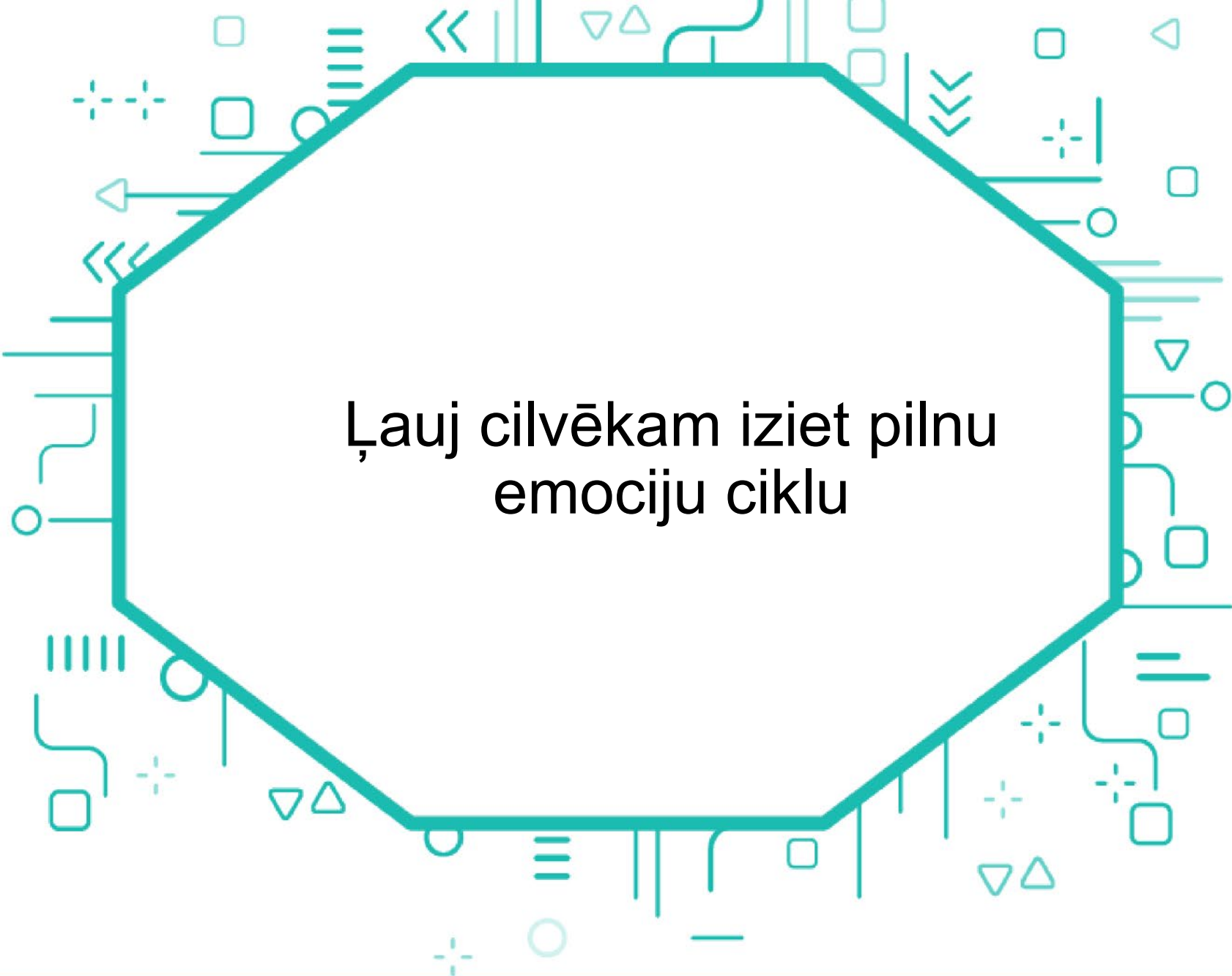
Pieņem to, ka esi
uztraucies un tev ir bail
Pieņem, ka Tavējie ir
uztraukušies

Radi mieru – seko līdzī savai ķermeņa valodai

- Kā tu elpo
- Kā tu runā
- Kā tu žestikulē
- Kā tu pārvietojies



Emocijas nerodas pašas
no sevis - mēs
pieņemam lēmumu, kā
justies konkrētā
situācijā



Ļauj cilvēkam iziet pilnu
emociju ciklu

Pieņem savu uztraukumu

- Izturies ar sapratni par sevi
- Mēģini iekšēji nosaukt savu uztraukumu vārdā
- Nešauti sevi
- Nedari pāri sev
- Domā par sevi labi
- Zini, ka mēs varam nobīties no savām bailēm, bet tas arī ir normāli



Pieņem, ka kritīsies tava
produktivitāte

Kādi paņēmieni, pieejas jums
palīdz saglabāt produktivitāti?

Mazas formulas produktivitātei krīzē

- Izveido noteiktu ritmu, kad skatīsies ziņas
- Sadali darbu mazākās vienībās
- Veido sīku darāmo darbu plānu
- Nosaki prioritātes
- Zvani vai tiecies.
- ielāno dažādus darbus dažādos laikos
- veido darbu sarakstu, kur vari izsvītrot padarīto Nepaļaujies uz savu atmiņu vai intuīciju
- iespējams, ir vērts plānot intensīvāku darbu ritmu

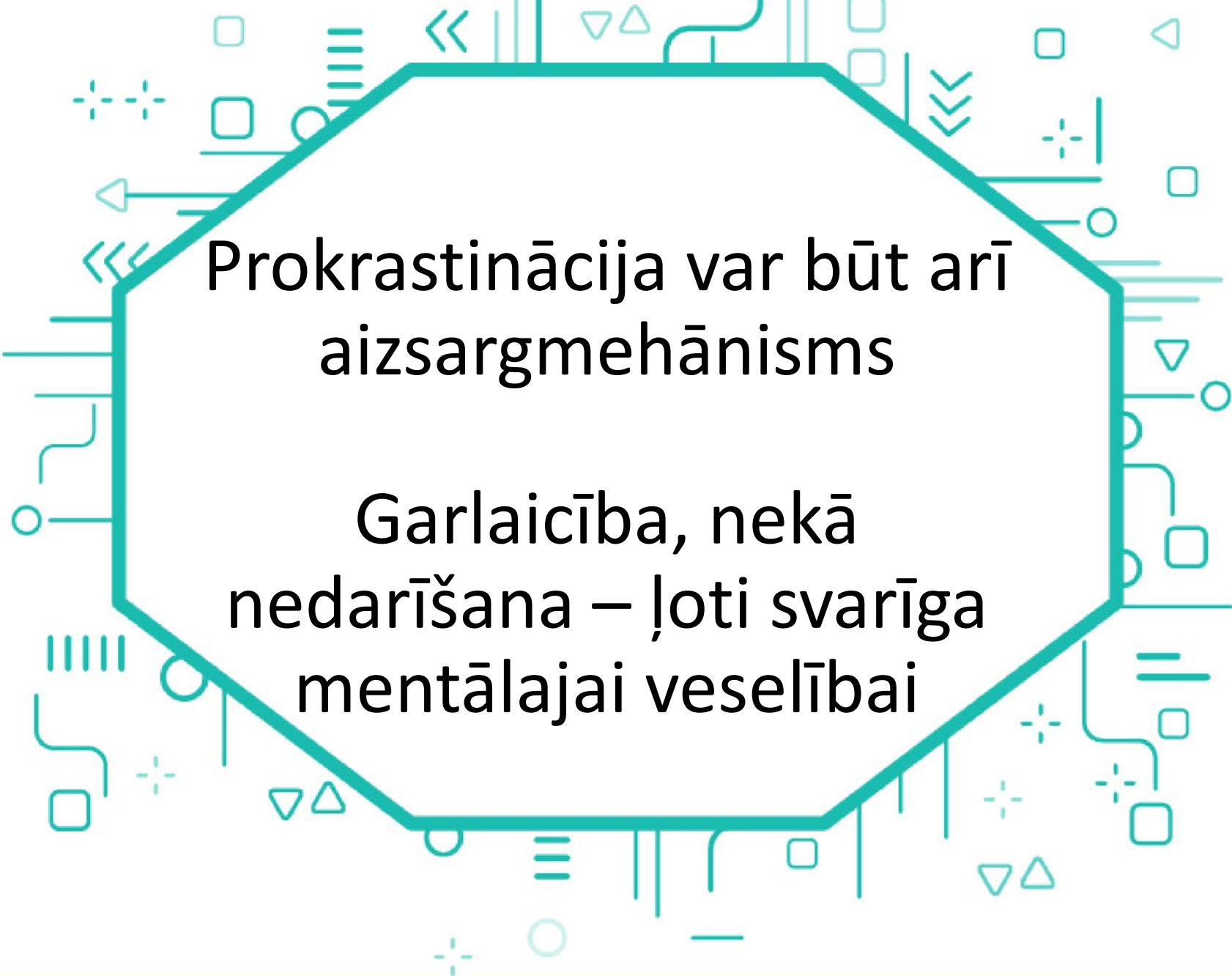
Plāno prioritātes

- Uzdod sev jautājumu – kas man pašlaik ir vissvarīgākais?
- Nesaplāno dienu pa minūtei – atstāj vietu spontanitātei
- Samazini gaidas pret sevi un citiem
- Iepriecini sevi un citus ar maziem pārsteigumiem
- Uzdod sev jautājumu – vai tas, ko pašlaik daru, man palīdz vai traucē?

Ir divu veidu optimisms


a. Optimisms, kas ir saistītas ar «*draivu*»

b. Optimisms, kas ir saistīts ar drošību, mieru, atbalstu



Prokrastinācija var būt arī
aizsargmehānisms

Garlaicība, nekā
nedarīšana – ļoti svarīga
mentālajai veselībai



Parūpējies par smadzeņu
centriem, kas atbild par
drošības sajūtu

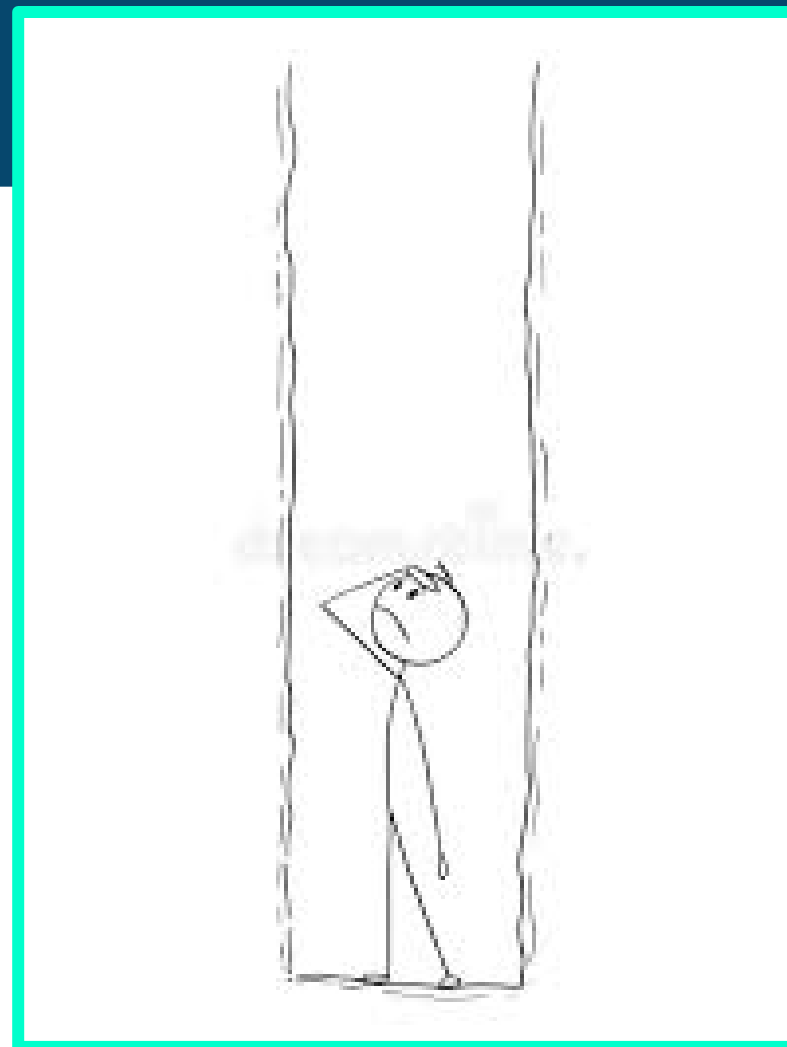



Rituāli signalizē, ka dzīvē
viss ir kārtībā

Kādi ir Tavi šībrīža rituāli?

Turi solījumus! Turi sev dotos solījumus

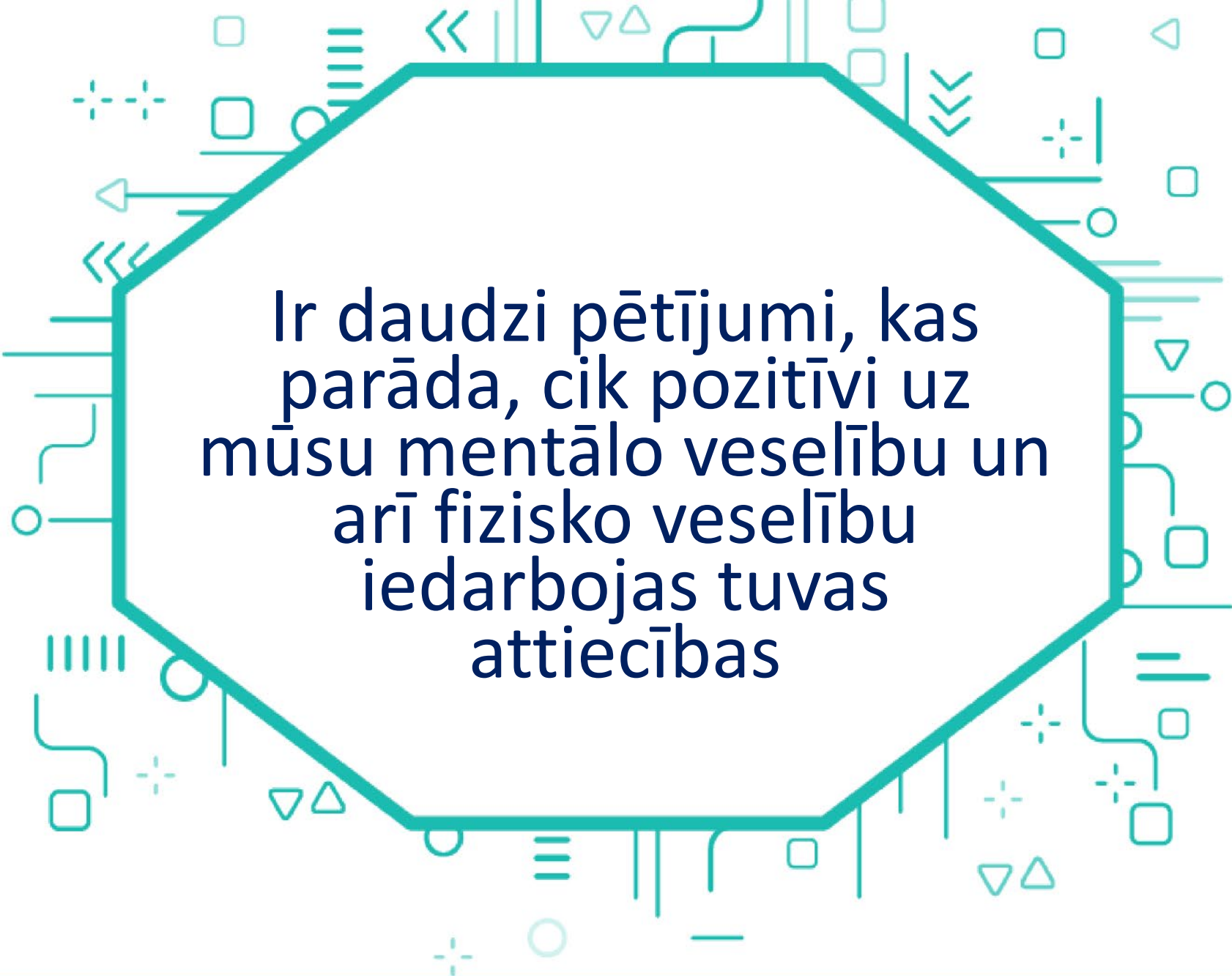
- Ja apsoli sev, ka rīt pavingrosi, dari to
- Apsoli sev nevingrot, ja jūti, ka nebūs enerģijas
- Nepārkāp sev dotos solījumus un nesoli vairāk nekā vari sniegt.





Jebkurā krīzē vissvarīgākais ir
saglabāt labas attiecības ar
sevi un saviem tuvākajiem

Uzņēmuma mērķi,
produktivitāte, pat finanses
nāk pēc tam.



Ir daudzi pētījumi, kas
parāda, cik pozitīvi uz
mūsu mentālo veselību un
arī fizisko veselību
iedarbojas tuvas
attiecības



Palīdzi kolēģiem

Kā jūs atbalstiet viens otru darba
vidē?

Palīdzi kolēģiem!

- Pajautā, kā klājas?
- Iedod vairāk laika atbildēm – augstu emociju laikā smadzenes nespēj apstrādāt informāciju ātri
- Sarunājies
- Lūdz mazas, izdarāmas lietas
- Lūdz viņa viedokli
- Nemēģini pārliecināt, ka viņa problēmas ir nenozīmīgas – tā ir realitāte
- Piedāvā kādas aktivitātes ārpus darba, ja tās ir relevanti

Rēķinies, ka ir cilvēki, kuri racionāli sapratīs, ka nav tik traki, bet viņu emocionālais stāvoklis neļaus viņam just drošības sajūtu, atvieglojumu vai mierinājumu

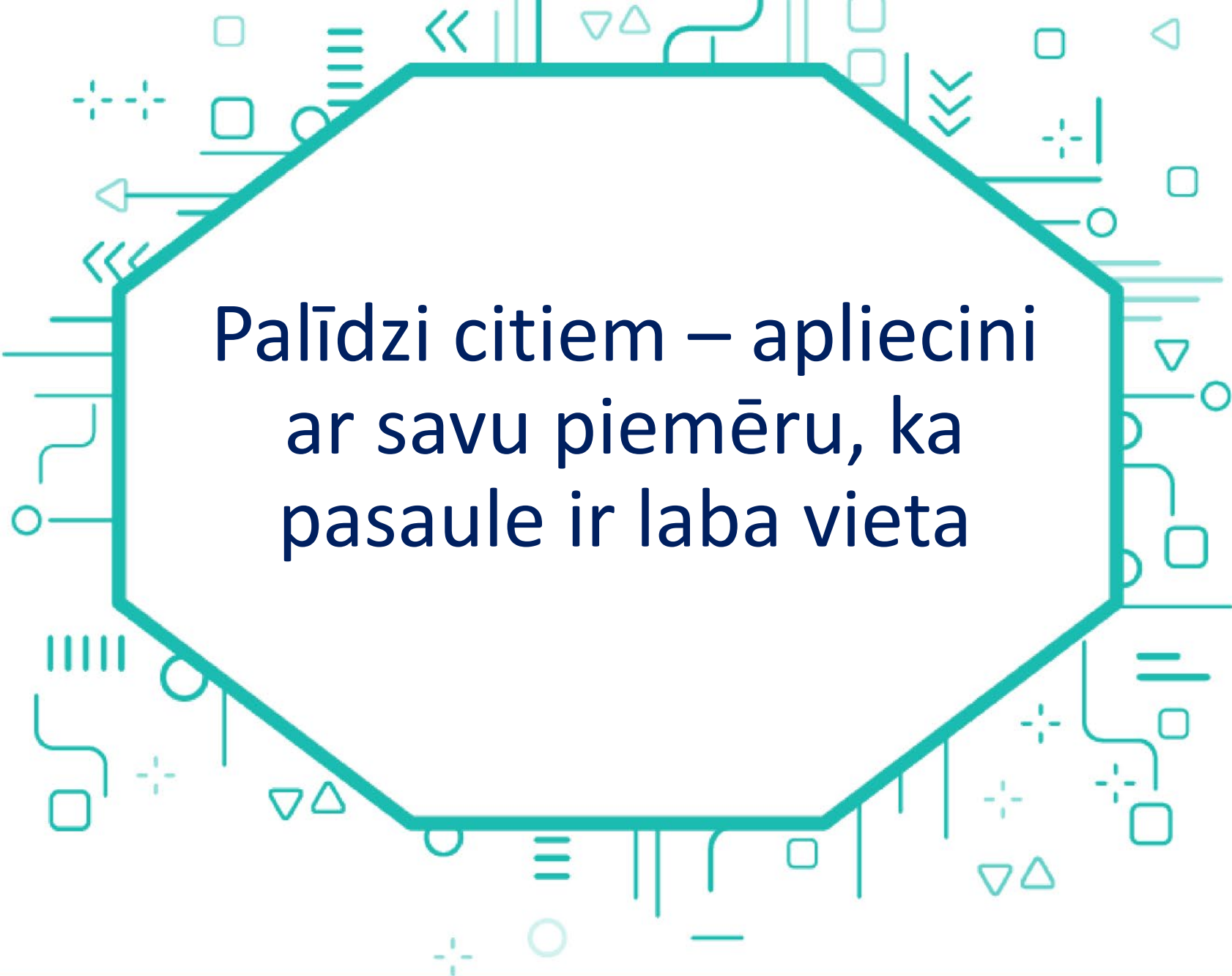


Lūdz un delegē!

Mūsu ietekmi nenosaka tas,
cik mēs spējam dot, bet gan
tas, cik mēs spējam lūgt



Nostādi robežas un
palīdzi to darīt citiem




Palīdzi citiem – apliecini
ar savu piemēru, ka
pasaule ir laba vieta

Kā Tu palīdzi? Kā Tev var palīdzēt?
Kā mēs varam palīdzēt?

Aizvieto domas un darbus

- *Noderīga un palīdzoša uzvedība šobrīd būtu...*
- *Noderīgas un palīdzošas domas šobrīd būtu*
- *Šobrīd būtu noderīgi un palīdzoši paveikt...*
- *Šobrīd būtu būtiski pārtraukt... un sākt...*



**Neļaujiet nenormālām
situācijām kļūt par
normu!!!**



Plāno nākotni – nākotne
ir vienmēr

Apliecinājumi?

Uzrakstiet savas formulas, kas jums palīdz tikt galā ar
trauksmi nenoteiktībā

vai

uzrakstiet situāciju, kam vēlētos zināt risinājumu, lai
varam nākotnē padomāt par tēmas padziļināšanu

Literatūras avoti

Publikācijas:

- Allen, David. Getting Things Done. Penguin Publishing Group. 2015.
- Becker, Gavin de. The Gift of Fear. Survival Signals That Protect Us From Violence. 2010.
- Coleman, Thomas S.. A Practical Guide to Risk Management . Research Foundation of CFA Institute. 2011
- Covey, Stephen. The 7 Habits of Highly Effective People: Powerful Lessons in Personal Change. 2016
- Oettingen, Gabriele. Rethinking Positive Thinking . Penguin Publishing Group. 2014
- Present-Product
- Zimbardo, P The Time Paradox: The New Psychology of Time That Will Change Your Life, Atria Books. 2008

Ilustrācijas:

- www.hugelol.com
- <https://www.facebook.com/PhilosophyMttrs/>
- <https://www.facebook.com/veryFinnishproblems/>