



## RSU Darba drošības un vides veselības institūts sadarbībā ar uzvediba.lv organizē semināru

# “Emocionālā veselība: retorika vardarbībā”

### Semināra mērķis:

Nodrošināt ar informāciju par emocionālo vardarbību un tās attīstības mehānismiem darba vietās, kā arī pasākumiem tās atpazīšanai un mazināšanai.

### Mērķauditorija:

Darba aizsardzības vecākie speciālisti, darba aizsardzības kompetentie speciālisti, uzņēmēji, personāla vadītāji, arodslimību un arodveselības ārsti, u.c. interesenti.

### Seminārā ietvertās tēmas:

- Kā darba vidē veidojas neveselīga gaisotne?
- Kādas frāzes signalizē par toksisku klimatu? Kāpēc nedrīkst ignorēt pirmos signālus? Ko darīt ar tiem?
- Pasīvā agresija, "Es tikai pajokoju", "Tu tā sāpīgi uztvēri", "Kāpēc tu tāds emocionāls?" - Kāpēc tas nav tik nevainīgi kā izskatās?
- Kā veidojas aprunāšanas, baumošanas un "stučīšanas" kultūra kolektīvā? Kā apturēt vai vismaz mazināt to?
- Kā sarunāties un kā nesarunāties toksiskā klimatā?
- Kad vārdi ir bezspēcīgi... Kā tikt galā ar savām emocijām, kad vairs nav iespējams parunāt?
- Kā uzvesties aculieciniekiem? Kā aculiecinieki tiek apklusināti? Ko teikt, kā runāt, ko darīt īstermiņā un ilgtermiņā?

### Semināra norises laiks un vieta:

2020. gada 30. novembris, plkst. 9.00 - 12.00;  
Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu.

### Pieteikšanās:

- TIKAI elektroniski: [http://stradavesels.lv/kalendars/event-5233/pieteikties-30.11.2020./](http://stradavesels.lv/kalendars/event-5233/pieteikties-30.11.2020/)
- Informācijai: Tālrunis: 29437702; e-pasts: lasma.akulova@rsu.lv
- Dalībnieku skaits seminārā ir ierobežots, tāpēc lūdzam pieteikties savlaicīgi. Ja tiks pārsniegts vietu skaits auditorijā, paturam tiesības atteikt dalību tiem dalībniekiem, kuri pieteikušies vēlāk.

**Sertifikāts:** Par dalību seminārā tiek izsniegts RSU sertifikāts (3 izglītības stundas).

**Dalības maksa:** Dalība seminārā ir BEZMAKSAS. Semināra dalībniekiem ir nodrošināta pieeja semināra materiāliem.

Seminārs notiek Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras kontaktpunkta Latvijā Informācijas padomes apstiprinātā „Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāns 2020.gadam” ietvaros.