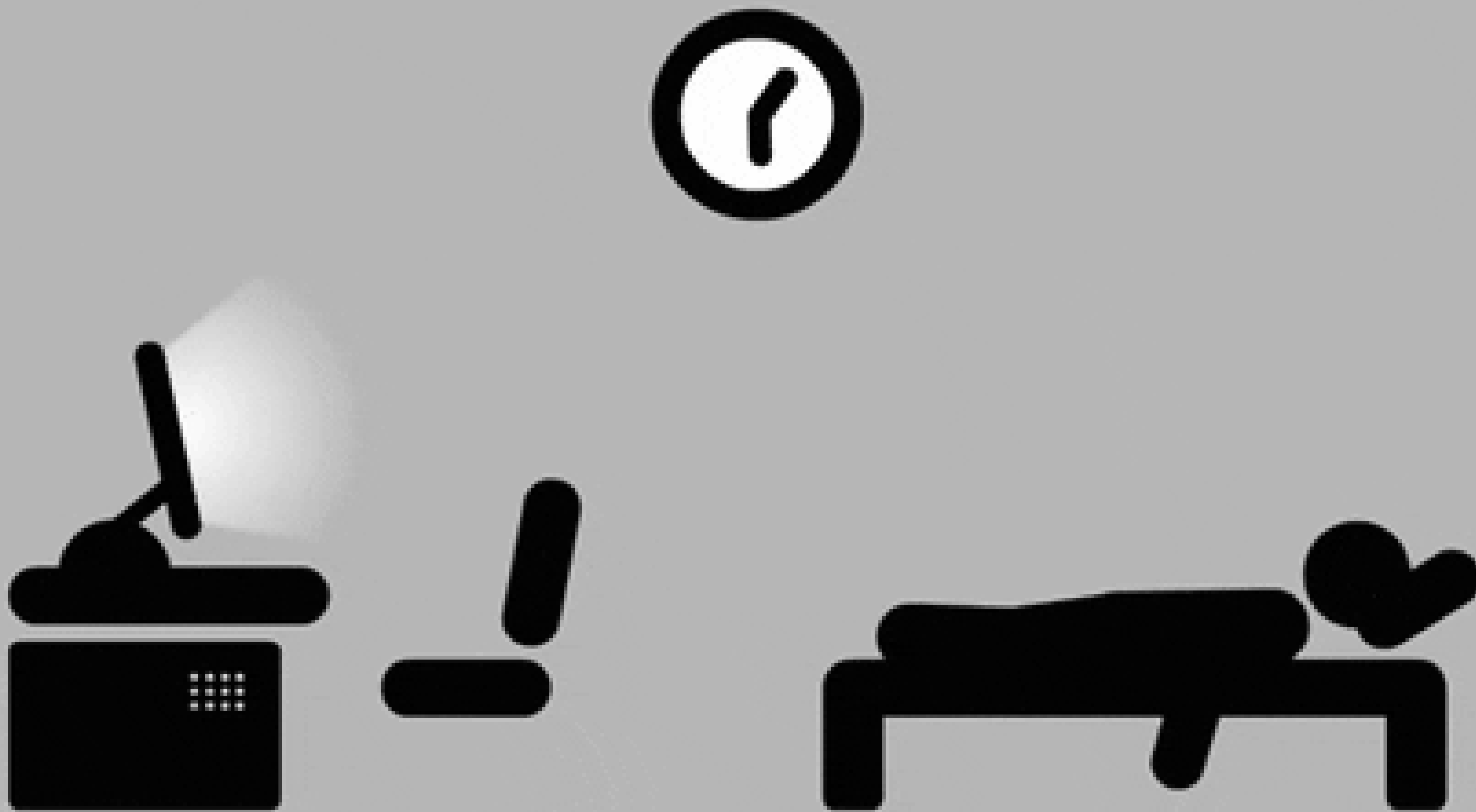
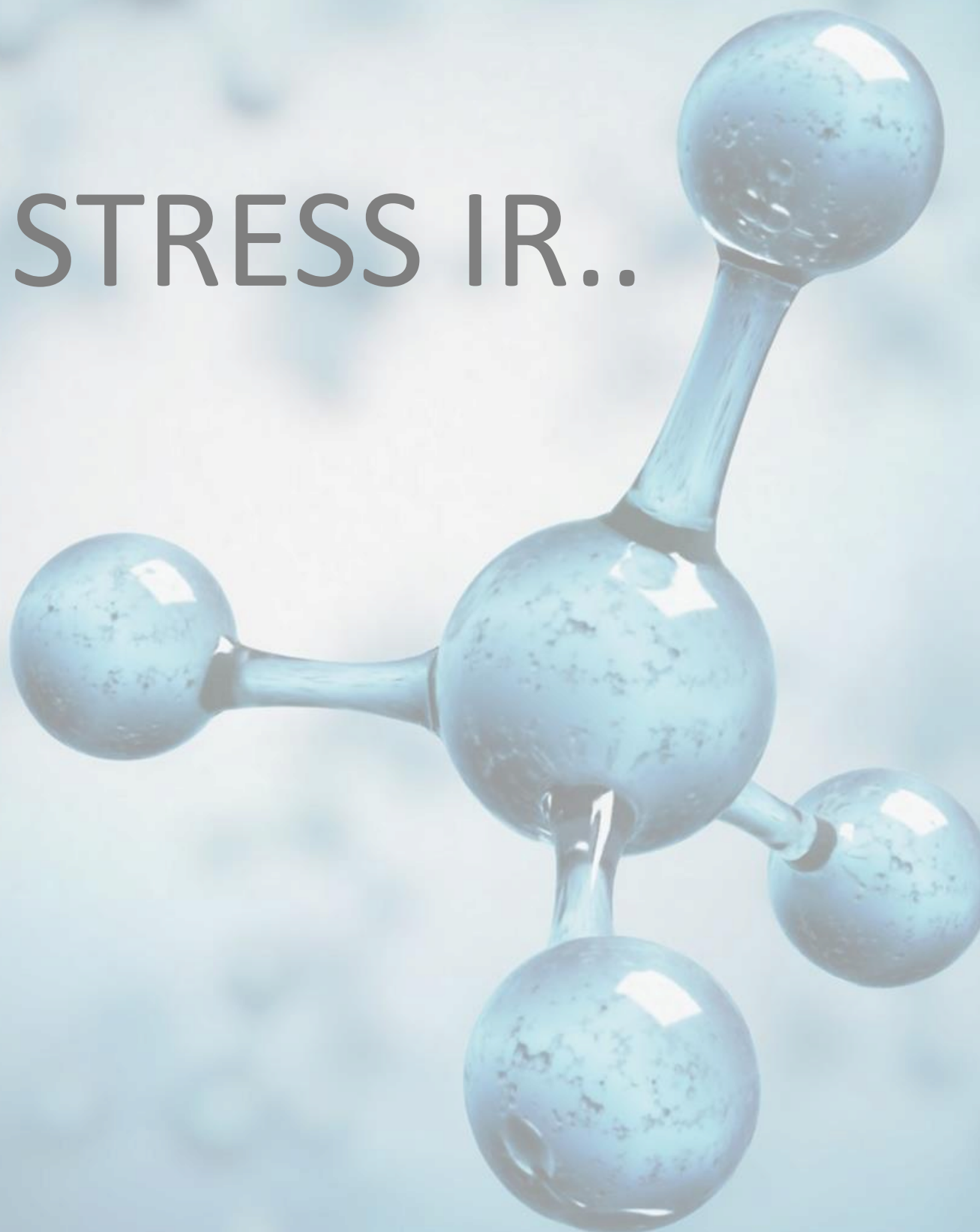


EMOCIONĀLĀ
LABBŪTĪBA – KĀ TO
NODROŠINĀT

Evija van der Beek
1.12.2021.





STRESS IR..

S (STRESS) = P (PRESSURE) - C (CAPACITY)

STRESS =
SPIEDIENS/SLODZE -
JAUDA DARĪT

STRESS IR..

- **Fizisks spiediens** - sāpes, slimības
- **Psiholoģisks spiediens** - depresija, izdegšana, trauksme
- **Sociāls spiediens** - izolācija, vientulība, atraidījums, nespēja socializēties
- **Garīgais spiediens** - dzīves un darba jēgas trūkums



Q:
Stresa
līmenis darbā
1-10?



WORK HARDER

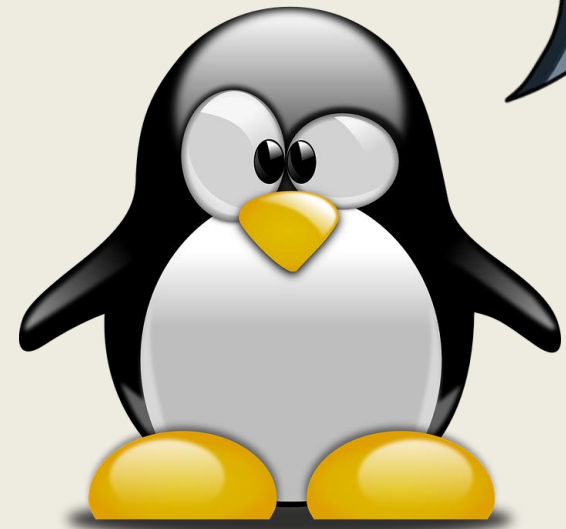
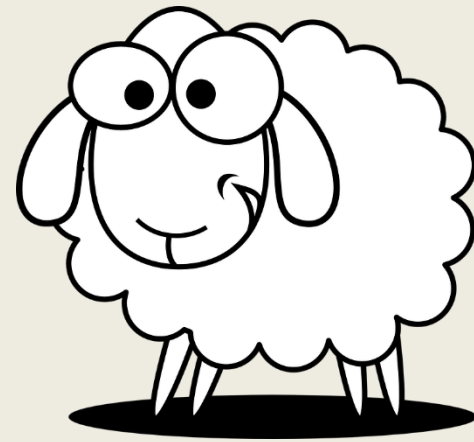
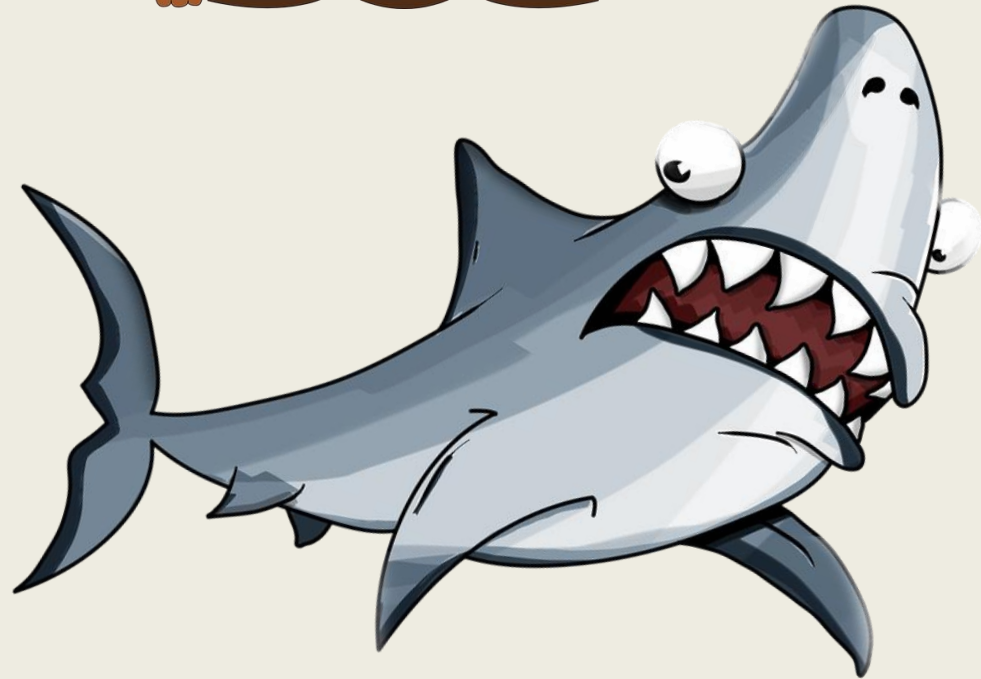
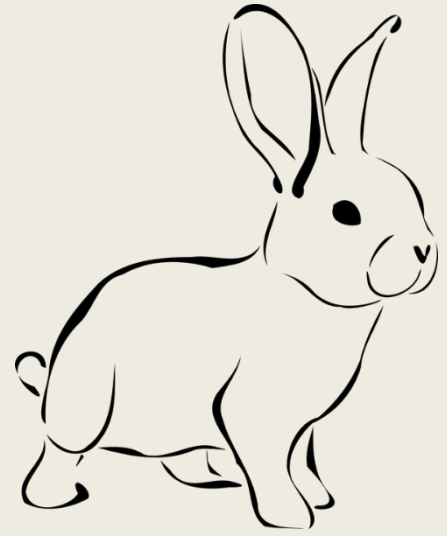
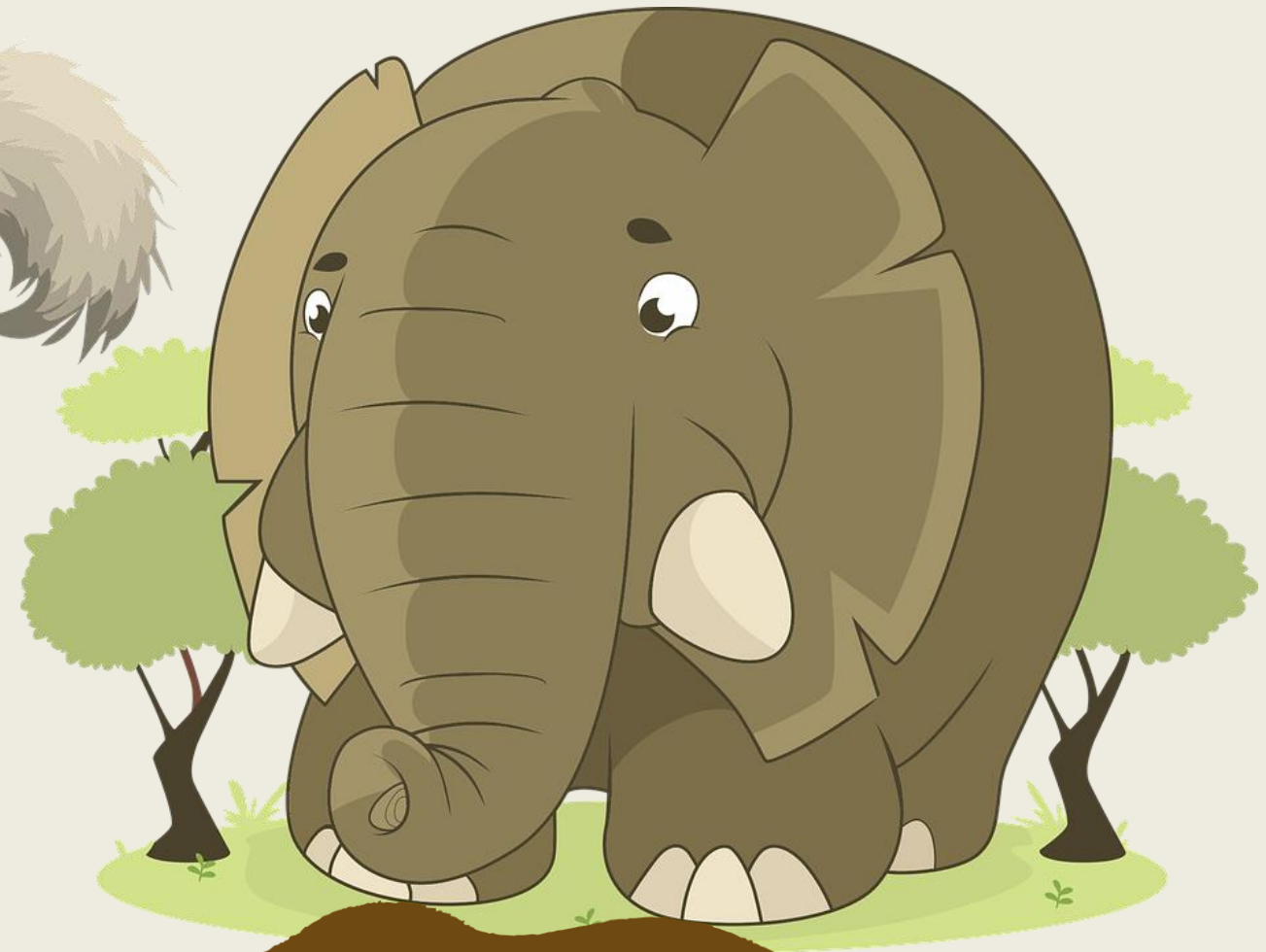
MENTĀLĀ VESELĪBA

80%

Mentālās veselības traucējumi dzīves laikā

60%

Nekad par to nav runājuši ar savu darba devēju



pirms un pēc koučinga un supervīzijas sesijām

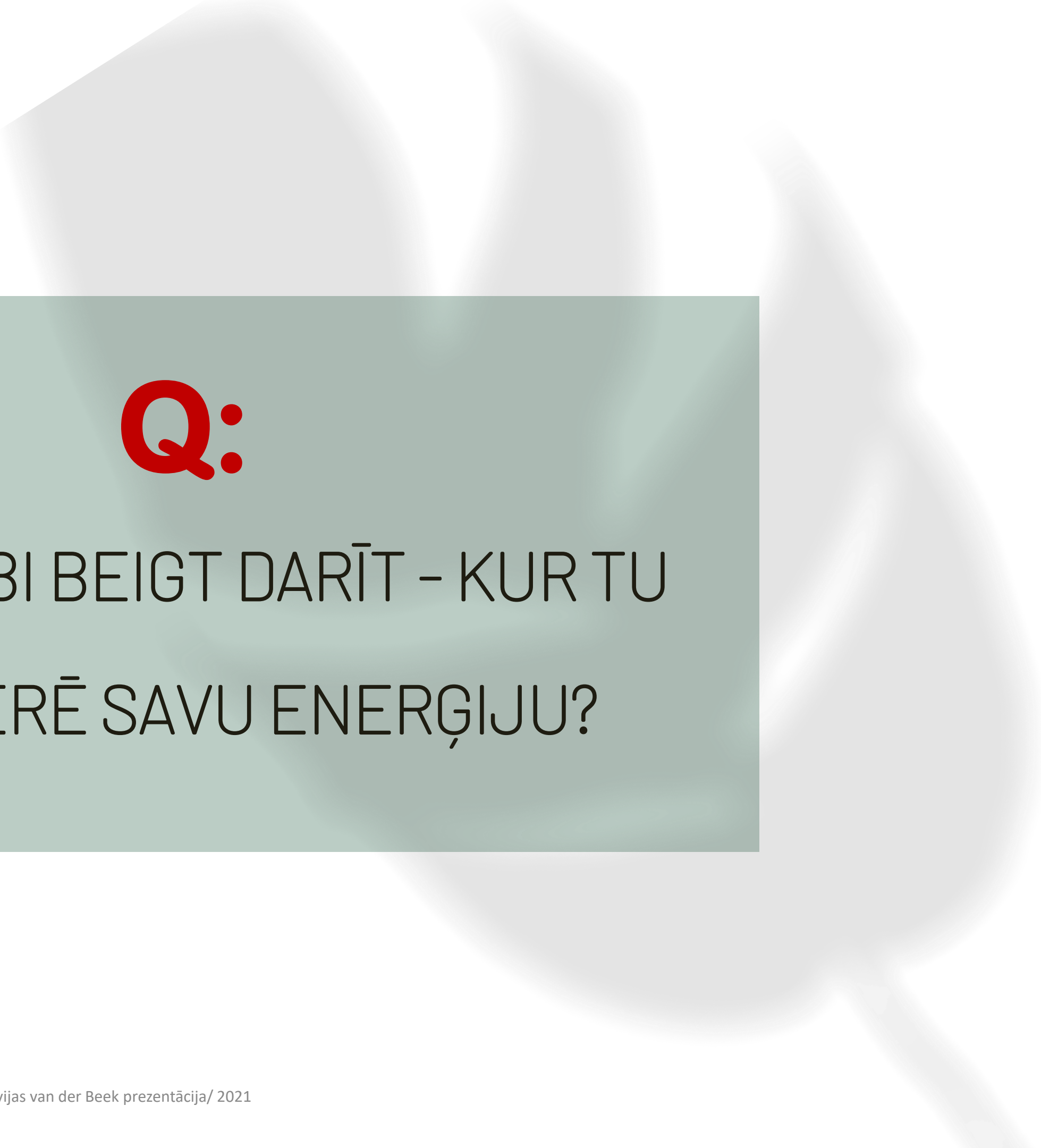


KĀ VEICINĀT EMOCIONĀLO LABBŪTĪBU
(WELLBEING)?

Q:

LABBŪTĪBA VIENĀ VĀRDĀ IR..





Q:

KO TU GRIBI BEIGT DARĪT – KUR TU
LIEKI TĒRĒ SAVU ENERĢIJU?



KO LAISTĪSI, TAS IZAUGS



Q:

KO TU GRIBI SĀKT DARĪT?



DZĪVES-DARBA LĪDZSVARS

ir vai nav šobrīd darba/dzīves
līdzsvars iespējams?

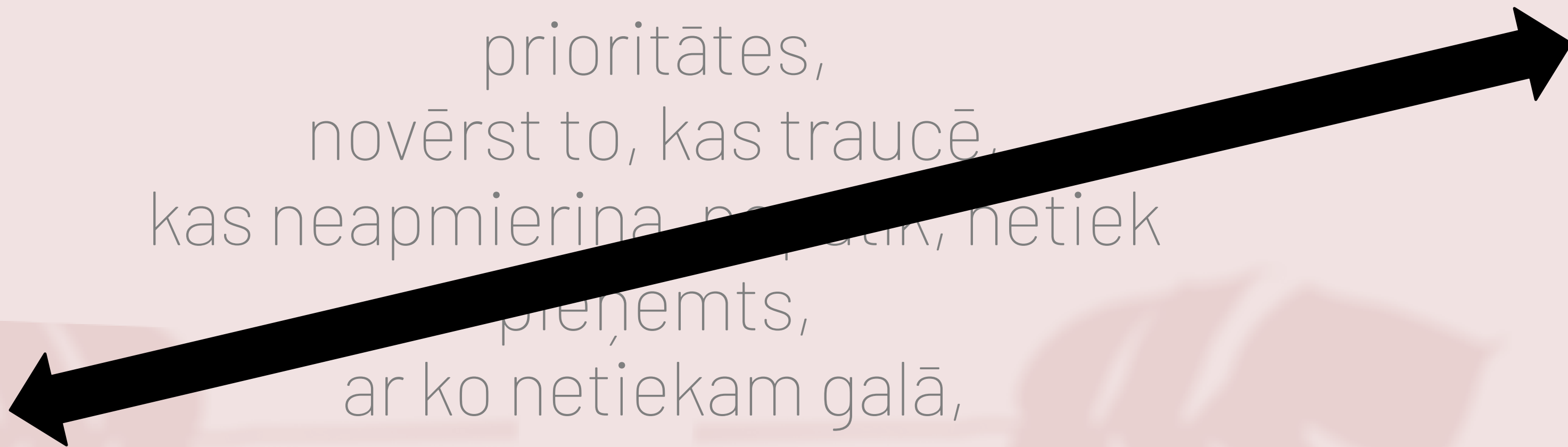




Q:

KĀ IZSKATĀS TAVS
DZĪVES/DARBA LĪDZSVARS?

Līdzsvaru izjauc tas, ka kaut ko
nevaram sabalansēt, noteikt
prioritātes,
novērst to, kas traucē,
kas neapmierina, nepatīk, netiek
pieņemts,
ar ko netiekam galā,
īpaši – ja ilgstoši



DZĪVES / DARBA LĪDZSVARS – INTEGRĀCIJA



Profesors Frīdmans (*Friedman*) jau 1991. gadā radīja Darba / dzīves integrācijas projektu, kur aicina integrēt 4 dzīves sfēras

RISINĀJUMA FORMULA

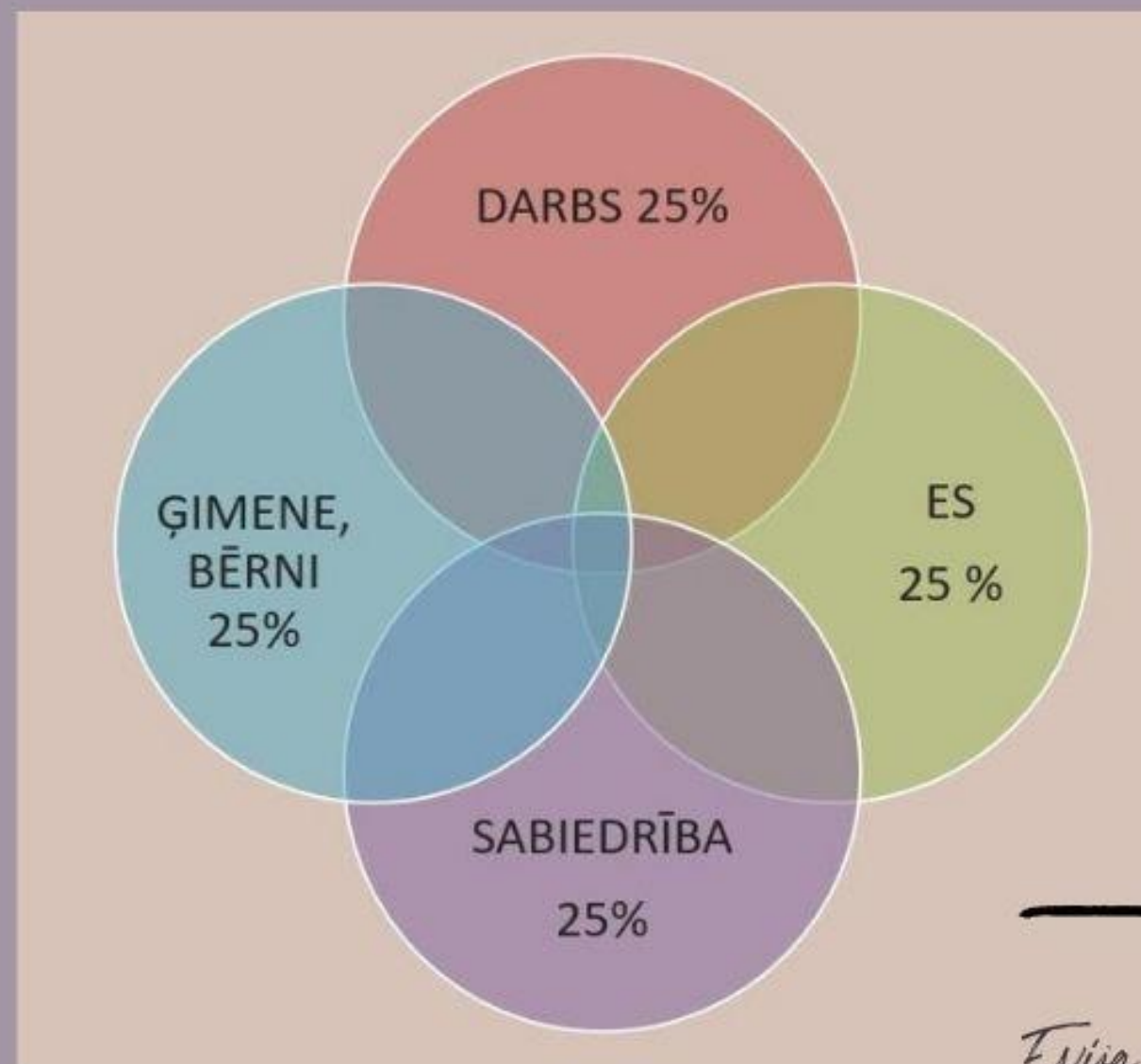
METODE

Tavas dzīves līdzsvara 100%

1.

Iedomājies, ka visas tavas šīs 4 dzīves jomas sastāda 100%.

- darbs; ģimene/bērni/mājas; tu (veselība, izaugsme, garīgā attīstība); sabiedrība (visi ārpus ģimenes).



Evija van der Beek

adaptēts no S. Friedman

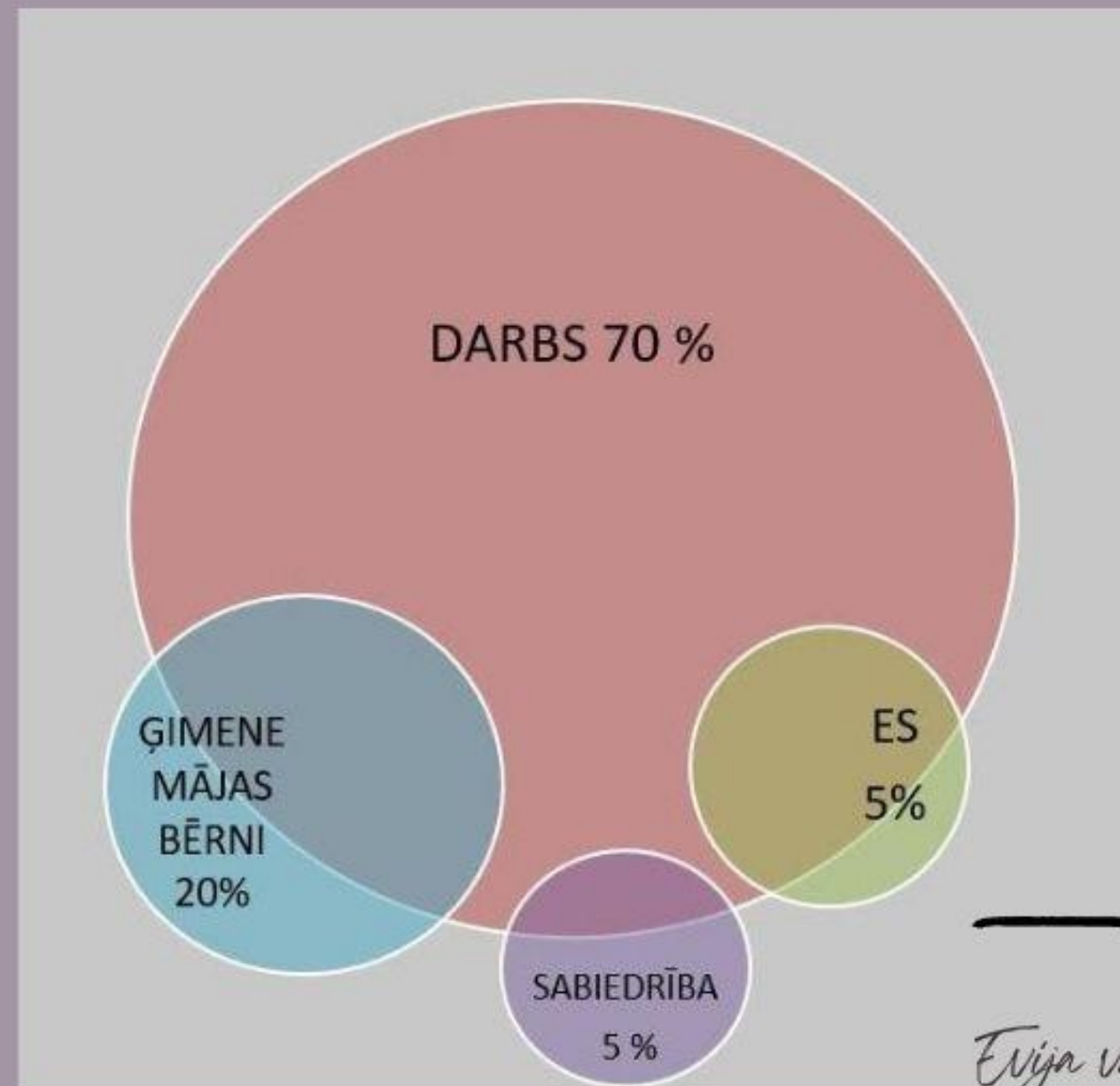
RISINĀJUMA FORMULA

METODE

Tavas dzīves līdzsvara 100%

2.

Sadali, kā ir šobrīd - uzzīmē savas dzīves 4 aplis ar esošai situācijai atbilstošu % sadalījumu - kas/cik paņem tavu laiku, enerģiju un iekšējos resursus. Katrā aplī ieraksti, kas konkrēti paņem šos resursus.



→
Evija van der Beek

adaptēts no S. Friedman

Zeltnesis: „Tuvinieki”.

Ko es esmu izdarījis tuvu cilvēku un radnieku labā?

Mazais pirksts: „Zināšanas”

Kādas zināšanas un pieredzi es šodien esmu guvis?

Vidējais pirksts: „Dvēseles stāvoklis” .

Kāds bija mans noskaņojums un garastāvoklis šodien? Ko darīju mentālās veselības labā?

Radītāja pirksts: “Palīdzība”.

Kam biju lietderīgs, kam palīdzēju? Kam pateicu paldies (par palīdzību, pakalpojumu, ko izmantoju, par atbalstu?)

Īkšķis: „Fiziskais stāvoklis”.

Kā es jūtos, ko šodien izdarīju savas veselības uzturēšanas labā?

5 pirkstu
metode

(katru vakaru noskaita)



METODE:
piefiksēt un noturēt fokusu uz
pozitīvo



5+14 metode

1/ uzraksti 5 svarīgas lietas, kas tev
foršas darbā, kas sagādā
gandarījumu, iedvesmu, prieku

2/ tad divas nedēļas katru dienu
pievieno vienu

3/ pārskati sarakstu,
kad "nolaižas rokas"

Var darīt arī savā ģimenē,
komandā, uzņēmumā



VELNS NEMAZ NAV TIK MELNS...

JEB - NEVARI MAINĪT SITUĀCIJU, MAINI ATTIEKSMI

a personal message from Hans Selye

Hans Selye



“No stresa nevar izvairīties, no tā pat nav ieteicams izvairīties!

Es bieži esmu teicis, ka stress piešķir dzīvei asumu, un tas var būt noderīgs stimulants sasniegumiem dzīvē...
Nedomāju, ka mums jātiecas no stresa vaļā. Tā vietā jāatrod tāds savs stresa līmenis, kas konkrēti jums ir pieņemams un nodrošina noteiktu darbības līmeni.

Un – jāatrod tāds dzīves mērķis, ko pats cienāt, neatkarīgi no citu viedokļiem.”

KELLY MCGONIGAL – «stress var būt draugs»

*«Nevis stress ir slikts, bet tas, kā mēs stresu uztveram. Mainot savu attieksmi pret stresu no negatīvas un pozitīvu, jūs varat mainīt ķermeņa reakciju uz stresu»
/K.McGonigal, doktore, veselības psiholoģe, vairāku grāmatu autore/*





ikdienas mantra:

**es daru labāko
šobrīd iespējamo,
ko varu darīt**

Evijas van der Beek prezentācija / 2021

<https://pixabay.com/photos/cat-glasses-eyewear-pet-furry-984097/>

Paldies!



A screenshot of a Facebook profile page for Evija van der Beek. The cover photo shows a woman with blonde hair and glasses, smiling, with the text "SUPERVĪZIJA & KOUČINGS" and "Evija van der Beek" overlaid. Below the cover photo is a circular profile picture of the same woman. To the right of the profile picture is the name "Evija van der Beek / Supervision and Coaching" and the handle "@EvijavanderBeekSupervisionandCoaching · Coach". There are buttons for "Edit Send Message", "Promote", "View as Visitor", and a search icon. The navigation bar at the bottom includes "Home", "Reviews", "Photos", "Videos", and "More".

SUPERVĪZIJA & KOUČINGS

Evija van der Beek

Edit

 **Evija van der Beek / Supervision and Coaching**
@EvijavanderBeekSupervisionandCoaching · Coach

Edit Send Message

Promote

View as Visitor

Home Reviews Photos Videos More