

# DZĪVE UN DARBS KRĪZES APSTĀKĻOS

KRĪZE UN ATTĪSTĪBA

# KĀDAM BŪT VADĪTĀJAM PĀRMAIŅU LAIKĀ

- Augsts intelekta līmenis
- Laba situācijas uztvere
- Pašorganizētība
- Iniciatīva
- Mērķtiecīgums un neatlaidība
- Pārlicība par savām spējām- ticība sev
- Izlēmīgums
- Empātija
- Augsts pretenziju līmenis
- Emocionālā līdzsvarotība

V.Reņģe Organizāciju psiholoģija

# KRĪZES BŪTĪBA

- Krīze- politiska, ekonomiska, personiska
- *Krisis*- grieķu valodā nozīmē izšķirošu pagriezienu, pēkšņu pārmaiņu, liktenīgu pārrāvumu
- Pozitīvā dinamikā iekļauta attīstība
- Personības attīstības stadijas un krīzes psiholoģijā
- Emocijas krīzē- dusmas, aizvainojums, zaudējums, skumjas, trauksme, spriedze...

# **KRĪZES POZITĪVA DINAMIKA SAISTĪBĀ AR EMOCIONĀLO INTELIĢENCI**

- **Cilvēka personiskajiem sasniegumiem kalpo- IQ- un EI**
- **EI- sirds un prāta harmonija**
- **“Visas darbības un lietas , pret kurām mums trūkst vajadzīgās distances, ar laiku smagi atriebjas” Z. Mauriņa**
- **EI- emociju apzināšanās**
  - emociju pieņemšana**
  - emociju izpaušana**

**Ar El saglabājam kontroli pār dzīvi krīzes un zaudējuma laikā, nodrošinot iespēju sākt meklēt jaunus risinājumus un iespējas.**

# **Dzīves kvalitātes- cilvēka iekšējo resursu stiprinātājas**

- **Darbs**
- **Attiecības**
- **Izklaides**

***Paldies!***  
***Lai veicas!***