



Latvijas Sertificēto maksātspējas procesa administratoru asociācija  
Apmācību centrs  
Strēlnieku iela 9-14, Rīgā

## PĀRLIECINĀTAS UZVEDĪBAS TREIŅŠ. PAŠAPZIŅAS VEIDOŠANA.

**DIENAS KĀRTĪBA**  
**02.-03.12.2014. (16 ak. h)**

**Kvalifikācijas pilnveides pasākuma mērķis:** Apzināties, kas ietekmē pašapziņu un pārliecību par sevi, trenēt pārliecinātu uzvedību, kas ļautu palielināt personisko efektivitāti, kā arī iepazīstināt ar plānošanas sistēmu, kas ļautu palielināt pašefektivitāti - paātrināt mērķu realizāciju, paaugstināt personisko atbildību.

**Mācību metodes:** Īsas interaktīvas lekcijas, īsa PowerPoint prezentācija, 10 psiholoģiskie testi, strukturētas grupas diskusijas, lomu spēles, videoierakstu analīze.



### **Mācību saturs:**

- Augsta pašapziņa kā veiksmīga cilvēka pazīšanas zīme.
- Sevis vērtējums un attieksme pret sevi. Pārliecības par sevi profils.
- Pārliecinātas un nepārliecinātas uzvedības modeļi.
- Pašpārliecība kā aizsargmehānisms.
- Pārliecinātas uzvedības neverbālā valoda.
- Imidža - personiskā tēla komponenti.
- Sociālās lomas un personiskā misija dzīves plānošanā.
- Personisko vērtību noteikšana.
- Es koncepcijas.
- Efektīvas dzīves plānošanas sistēmas veidošana kā hroniskās neapmierinātības profilakse.
- Laika vadības līmeņi. Prioritāšu noteikšana-Eizenhauera matrica. Pareto princips dzīves plānošanā.
- Pozitīvās domāšanas psihotehnika. Iztēles loma paškontrolē un personisko mērķu izvirzīšanā.
- Dzīves un darba mērķu ietekme uz pašapziņu.
- Pašvērtējuma avoti.
- Personiskās izaugsmes kritēriji.

## DIENAS KĀRTĪBA

2014.gada 2.decembris (8 ak.h)

## DIENAS KĀRTĪBA

2014.gada 3.decembris (8 ak.h)

Laiks	Tēma	Laiks	Tēma
9:30-11:00	1.Nodarbība.	9:30-11:00	5.Nodarbība.
11:00-11:15	Kafijas pauze	11:00-11:15	Kafijas pauze
11:15-12:45	2.Nodarbība.	11:15-12:45	6.Nodarbība.
12:45-13:45	Pārtraukums	12:45-13:45	Pārtraukums
13:45-15:15	3.Nodarbība.	13:45-15:15	7.Nodarbība.
15:15-15:30	Kafijas pauze	15:15-15:30	Kafijas pauze
15:30-17:00	4.Nodarbība.	15:30-17:00	8.Nodarbība.



**Kvalifikācijas pilnveides pasākuma vadītāja:** Mg. Psych., Mg. Personālvadībā **Vineta Ikauniece – Ozoliņa**, personāla trenere ar vairāk kā 10 gadu darba pieredzi, pārdošanas, klientu apkalpošanas, vadītāju apmācības un personiskās izaugsmes treniņu vadīšanā. Sertificēts praktiskais psihologs, akmeologs - speciālists pieaugušo personiskās un profesionālās izaugsmes attīstīšanā.