

# LEPNUMS, PRIEKŠS, ENTUZIASMŠ: POZITĪVĀS EMOCIJAS KĀ IZTURĪBAS UN ATTĪSTĪBAS RESURSI

**1,5 stundu interaktĪva lekcĪja mentores M. phil. Andas Kļaviņas vadĪbā**

## KONTEKSTS

PozitĪvās emocijas – priekšs, iedvesma, lepnums, entuziasms, lĪdzjūtĪba, mĪlestĪba – ir jauki, bet gaistoši mirkļi mūsu piepildĪtajās dienās. Tāpēc mums ir tendence uztvert tās kā pašas par sevi saprotamas. Mēs daudz vairāk fokusējamies uz negatĪvajām emocijām, jo tās ir daudz *skatākas* un pieprasa steidzamāku rĪcĪbu. Bet, saskaņā ar “PaplašĪni un BūvĒ teorĪju”, tieši šie Īsie pozitĪvo emociju brĪži ir tas laiks, kad mēs veidojam resursus, lai tiktu galā ar dzĪves izaicinājumiem un stresu.

Esot pozitĪvā emocionālajā stāvoklĪ, mēs stiprinām psiholoģisko un fizisko noturĪbu, veidojam sociālās saiknes un veicam nepieciešamās izmaiņas sevĪ. Apzinoties savas pozitĪvās emocijas, varam izveidot noturĪgas rezerves, lai būtu laimīgāki, veselīgāki un stiprāki!

## LEKCIJA

Šajā interaktĪvajā lekcĪjā Jūs iegūsiet izpratni par sekojošo. A) Kāpēc pozitĪvās emocijas ir svarĪgas. Balstoties uz jaunākajiem pozitĪvās psiholoģijas pētĪjumiem, uzzināsiet par to, kā pozitĪvās emocijas Jūs atver pārmaiņām un personiskajai izaugsmei. B) Ko darĪt, lai vairotu pozitĪvās emocijas Jūsu dzĪvē. Aplūkosim vairākas pašizzĪņas metodes un to, kā novĒrtĒt labo, kas ir Jūsu dzĪvē. C) KopĪgas pozitĪvitātes superspĒks – apzināsieties to, ka pat kopā ar nepazīstamu cilvēku varat piedzĪvot pozitĪvitātes mikromirkļus, kas vairo prieka, viegluma un veselības iespĒjas.

### ŠAJĀ LEKCIJĀ JŪS:

- uzzināsiet pozitĪvo un negatĪvo emociju vĒlamo proporcĪju
- kļūsiet labāki pozitĪvo emociju noteikšanā un spĒsiet paņemt no tām vairāk ieguvumu
- praktizēsiet autentisku pozitĪvo emociju kultivĒšanu katrā situācijā
- atklāsiet smaida maģisko spēku veselības un dzĪves apmierinātības vairošanā

### DARBA PLĀNS:

- Kas ir pozitĪvas emocijas
- Autentiskās un neautentiskās pozitĪvās emocijas
- Veselības ieguvumi: izturĪbas veidošana
- Kopbildes redzĒjums: iespĒju saskatĪšana
- Mēs vs Es: fokuss uz sadarbĪbu
- MĪlestĪbas mikromomenti
- PašizzĪņa, pateĪcĪba un labā novĒrtĒšana
- Individuāls koučings

## LEKTORE



**Andai Kļaviņai** ir vairāk nekā desmit gadu pieredze, organizējot un vadot starptautiskus seminārus un konferences par mākslas un filozofijas, vadītāju tālākizglītības un personiskās izaugsmes psiholoģijas tēmām.

2013. gadā Anda Kļaviņa rīkoja pirmo pozitīvās psiholoģijas konferenci Rīgā – Rīgas Ekonomikas augstskolā – ar Dr. Tālu Benšahāru (slavenāko pozitīvās psiholoģijas pasniedzēju no Hārvardas) kā īpašo viesi. Vēlāk viņa organizēja seminārus ar starptautiskiem pozitīvās psiholoģijas ekspertiem: Imbī Vīroku CMC PCC (Igaunija), Aiju Brūveri (Sidnejas universitāte), Eģitu Gritāni (Latvijas Universitāte). Paralēli viņa apguva pozitīvās psiholoģijas koučingu *WholeBeing Institute* (Masačūsetsa, ASV), fokusējoties uz personas stipro pušu attīstīšanu.

Savā darbā Anda Kļaviņa savieno pieredzi komunikācijas, filozofijas un personiskās izaugsmes jomās. Andai Kļaviņai ir bakalaura grāds komunikācijā no Latvijas Universitātes un maģistra grāds filozofijā no prestižā Eiropas Modernās filozofijas izpētes centra Midlseksas universitātē Londonā.

**“Veselīgai dzīvei mums ir nepieciešama regulāra pozitīvo emociju deva tāpat kā mums uzturā ir nepieciešami augļi un dārzeņi.”**

**Prof. Barbara Fredriksone,  
"Paplašini un Būvē teorijas" autore**

## SEMINĀRA INFORMĀCIJA

**Datums:**

**Laiks:** 1,5 h

**Cena:** 250 EUR + PVN (līdz 10 personām)

**Cena:** 380 EUR + PVN (11 personas un vairāk)

**Norises vieta:** Rīga, Londona, Ženēva, Montekarlo

## KONTAKTINFORMĀCIJA

**Anda Klavina Consultancy**

**E-pasts:** [anda.klavina@leaderswithguts.lv](mailto:anda.klavina@leaderswithguts.lv)

**Tālrunis:** +371 24249303

**Mājaslapa:** [www.leaderswithguts.com](http://www.leaderswithguts.com)