

KĀ SAGLABĀT POZITIVITĀTI? CERĪBA KĀ SPĒKA UN LĪDERĪBAS RESURSS:

**Interaktīva pozitīvās psiholoģijas sesija ar pozitīvās psiholoģija kouču
M. phil Andu Kļaviņu**

KONTEKSTS

Cilvēki ar lielākām pozitīvo emociju rezervēm šo krīzi pārdzīvo konstruktīvāk un, iespējams, pat vieglāk. Viņiem ir lielāka psiholoģiskā noturība neskaidrības apstākļos, ir atvērtība radošiem risinājumiem un spēks rīkoties saskaņā ar cerīgiem nākotnes scenārijiem. Vēl vairāk - cilvēkiem ar izteikti augstām pozitīvām emocijām vīrusa infekcija izpaužas vieglākā formā, vēsta svaigs pētījums no Pensilvānijas universitātes ASV, viena no vadošajiem pozitīvās psiholoģijas izpētes centriem pasaulē. Tādas emocijas kā prieks, ieinteresētība, aizrautība, veselīgs lepnums un pateicība šobrīd vairāk kā jebkad agrāk ir spēka un izturības resursi. Kā tās kultivēt? Kā saglabāt pozitivitāti? Kā uzturēt cerību un ticību?

INTERAKTĪVĀ SESIJA

No Vinstona Čērčila, līdz Džonam F. Kenedijam, līdz Barakam Obamam – līderi, kas ir spējuši cilvēkus motivēt grūtību pārvarēšanai un iedvesmot jauniem nākotnes scenārijiem, ir izvirzījuši cerību savas vīzijas centrā. Nudien arī pozitīvās psiholoģijas pētījumi apliecina, ka cerība ir starp top piecām kvalitātēm, kas liecina par līdera potenciālu cilvēkā: drosmē, neatlaidība, entuziasms, līderība un cerība.

Cerība ir spēja radīt pozitīvu vīziju un mobilizēt resursus, lai cik niecīgi tiek būtu, mērķa sasniegšanai. Šajā sesijā koncentrēsimies uz šo maģisko kvalitāti un to atbalstošajām pozitīvajām emocijām, lai nostiprinātu Jūsos individuāli vai Jūsu komandā cerības garu un izveidotu pozitīvu nākotnes scenāriju.

ŠAJĀS SESIJĀS JŪS:

- Uzzināsi pozitīvo un negatīvo emociju vēlamo proporciju
- Spēsiet paņemt vairāk ieguvumu no pozitīvajām emocijām
- Atklāsi smaida maģisko spēku stiprākai veselībai
- Praktizēsi fokusēšanos uz cerību
- Uzskicēsi savu nākotnes scenāriju

DARBA PLĀNS:

- Kas ir pozitīvās emocijas
- Veselības ieguvumi: izturības stiprināšana
- Kopbildes redzējums: iespēju saskatīšana
- Mēs vs Es: fokuss uz sadarbību
- Līderības Top 5
- Cerība kā līderības instruments: tās četri elementi
- Jūsu nākotnes vīzija

KAM PAREDZĒTS SEMINĀRS?

Šī sesija būs noderīga personām un komandām, kam nepieciešams palielināt psiholoģiskās rezerves grūtību pārvarēšanai, radošuma stimulēšanai un pozitīva nākotnes scenārija izstrādei un ieviešanai.

LEKTORE



Anda Kļaviņa iepriekšējās krīzes ir izmantojusi, lai veiktu radikālas pārmaiņas savā karjerā. Pēc 2009. gada krīzes viņa nomainīja mākslas kritiķes karjeru pret darbu biznesa augstskolā, apgūstot globālā biznesa pārvaldības principus. Jauniegūtās zināšanas par koučingu un pozitīvo psiholoģiju iedvesmoja viņu izveidot savu uzņēmumu. Kad tas vēlāk piedzīvoja krīzi, Anda Kļaviņa izlēma daudzveidīgot savu piedāvājumu, paralēli pozitīvajai psiholoģijai piedāvājot mākslas konsultācijas, kā arī paplašinot savu darbību uz Šveici, Londonu un Monako. Lai dzīve būtu interesantāka, viņa ir pamanījies arī dažu labu hobiju pārvērst par ienākumu avotu.

“Pozitīvās psiholoģijas fokuss uz stiprajām pusēm, palīdzēja manā profesionālajā darbībā integrēt tādas mana rakstura

kvalitātes kā cerība, mīlestība, izcilības un skaistā novērtēšana, entuziasms un humors. Apziņa, ka dzīvoju saskaņā ar sevi, ir liels spēka, ticības un prieka avots. Arī saviem klientiem palīdzu ieraudzīt pieejamo resursu daudzveidību jēgas un gandarījuma pilnai dzīvei.”

Andai Kļaviņai ir vairāk kā desmit gadu pieredze organizējot un vadot starptautiskus seminārus un konferences par mākslas un filozofijas, vadītāju tālākizglītības un personiskās izaugsmes psiholoģijas tēmām. Andai Kļaviņai ir bakalaura grāds komunikācijā no Latvijas Universitātes un maģistra grāds filozofijā no prestižā Eiropas Modernās filozofijas izpētes centra Midlseksas universitātē Londonā.

"Pastāvīga cerība ir pārliecinātība par sevi." Tomass Hobss

SEMINĀRA INFORMĀCIJA

Datums: 24. novembris, 2020
Laiks: 11.00
Sesijas ilgums: 1,5 - 2 h
Cena: 35 EUR + PVN (līdz 22. novembrim)
Cena individuālai konsultācijai: 50 EUR

KONTAKTAINFORMĀCIJA

Anda Klavina Consultancy
Epasts: anda.klavina@leaderswithguts.lv
Tālrunis: + 371 24249303
Mājaslapa: www.leaderswithguts.com