

## **ATJAUNO ENERĢIJU UN MOTIVĀCIJU, FOKUSĒJOTIES UZ SAVĀM STIPRAJĀM PUSĒM:**

**Trīs stundas pozitīvās psiholoģijas ar personības izaugsmes treneri  
M. phil Andu Kļaviņu**

### **KONTEKSTS**

Šodienas darba vide pieprasa motivācijas un enerģijas atjaunošanas metodes, kas ir viegli pielietojamas, ātri nokļūst pie lietas būtības un rada efektīvus un acīmredzamus rezultātus.

Pozitīvās psiholoģijas pētījumi parāda, ka darbinieku stipro pušu identificēšana, un iespēja tās pielietot darba procesā, ir viens no trim spēcīgākajiem darbinieku motivācijas faktoriem (līdzās emocionālajai inteliģencei un jēgpilnam darbam). Apzināti pielietojot savas labākās rakstura īpašības, mūsu psiholoģiskās labsajūtas līmenis būtiski paaugstinās, un efekts saglabājas līdz pat sešiem mēnešiem!

“Izmantojot savas stiprās puses, mēs pārvēršam darbu priekā, karjeru – aicinājumā, un jūtam neizsīkstošu iedvesmas plūsmu,” Martins Seligmans, pozitīvās psiholoģijas ‘tēvs’.

### **SEMINĀRS**

Šajā seminārā dalībnieki 1) identificēs savas top spējas, izmantojot VIA rakstura īpašību testu, 2) atklās veidus, kā palielināt produktivitāti un apmierinātību darbā, apzināti pielietojot savas labākās kvalitātes jaunus veidus, 3) iemācīsies izveidot un stāstīt pozitīvus stāstus spēka atjaunošanai ikdienā.

Apgūstot valodu, kādā runāt par savām stiprajām pusēm, un iemācoties, kā atpazīt pozitīvās spējas sevī un citos, dalībnieki iegūs modernākās pašmotivācijas un enerģijas atjaunošanas tehnikas. Dalībnieki atklās jaunus veidus, kā būt radošākiem, produktīvākiem un laimīgākiem!

#### **ŠAJĀ SEMINĀRĀ JŪS:**

- Iegūsiet personalizētus stipro pušu būvēšanas instrumentus
- Praktizēsiet labāko spēju identificēšanu sevī un citos
- Trenēsieties stāstu stāstīšanas mākslā, lai atklātu savas veiksmes formulas jauniem sasniegumiem
- Iemācīsities atjaunināt sevi visās dzīves sfērās

#### **DARBA PLĀNS:**

- Savu top spēju noteikšana, izmantojot VIA rakstura īpašību testu
- Stipro pušu kultivēšanas ieguvumi darbā, veselībai un vispārējai dzīves apmierinātībai
- Piecu dzīves jomu atjaunināšana, izmantojot SPIRE modeli
- Stāstu stāstīšanas pamati sevis spēcīnāšanai ikdienā
- Individuāls koučings

## KAM PAREDZĒTS SEMINĀRS?

Šis seminārs būs noderīgs ikvienam, kurš vēlas gūt vairāk gandarījuma no dzīves un darba, kā arī celt savu enerģijas un motivācijas līmeni.

## LEKTORE



M phil. **Andai Kļaviņai** ir piecpadsmit gadu pieredze organizējot un vadot starptautiskus seminārus un konferences par mākslas un filozofijas, vadītāju tālākizglītības un personiskās izaugsmes psiholoģijas tēmām.

Andai Kļaviņai ir vairāk kā sešu gadu pieredze vadītāju tālākizglītībā – strādājot Rīgas ekonomikas augstskolā (SSE Rīga) un vēlāk nodibinot pašai savu personiskās līderības treniņu uzņēmumu – Anda Klavina Consultancy.

2013. gadā Anda Kļaviņa rīkoja pirmo pozitīvās psiholoģijas konferenci Rīgā – Rīgas Ekonomikas augstskolā, ar Dr. Tālu Benshāru (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), Egitu Gritāni (Latvijas Universitāte). Paralēli viņa apguva pozitīvās psiholoģijas koučingu WholeBeing Institute (Masačūseta, ASV) fokusējoties uz personas stipro pušu attīstīšanu.

Savā darbā Anda Kļaviņa savieno pieredzi komunikācijas, filozofijas un personiskās izaugsmes jomās. Viņai ir vairāk kā desmit gadu pieredze žurnālistikā un mākslas kritikā, strādājot laikrakstā “Diena” un publicējoties starptautiskajā mākslas presē. Tāpat viņa ir bijusi projekta vadītāja vairākām starptautiskām mākslas un filozofijas iniciatīvām Latvijā. Andai Kļaviņai ir bakalaura grāds komunikācijā no Latvijas Universitātes un maģistra grāds filozofijā no prestižā Eiropas Modernās filozofijas izpētes centra Midlseksas universitātē Londonā.

Viņas vadmotīvs ir pozitīvās psiholoģijas mantra: nevis veiksmīgi cilvēki ir laimīgi, bet gan laimīgi cilvēki ir veiksmīgi.

## KLIENTU ATSAUKSMES:

“Zoom sapulces ir iztukšojušas mūsu darbinieku psiholoģiskās rezerves. Fragmentētā saziņa un caurumi komunikācijā rada atsvešinātību un trauksmi. Visvairāk par visu vēlamies atjaunot uzticēšanās

## Anda Klavina Consultancy

un sirsnības pilnās attiecības, kas bija raksturīgas mūsu komandai pirms krīzes,” farmācijas uzņēmuma pārstāve Latvijā

“Mums ir svarīgi saglabāt fokusu uz pozitīvo šajā uzņēmuma pārmaiņu periodā,” Baiba Priedīte, valdes locekle, Sadales tīkls.

“Man lieliski izdodas būt laipnai pret citiem, bet pēc šī semināra vēlos laipnību vairāk vēst pati pret sevi, lai iegūtu labāku balansu,” Virdžīnija Latapī, cilvēkresursu direktore W Verbier, Marriott Group.

“Vairāk par pozitīvās psiholoģijas ieteikumiem man patika saruna ar savu komandu. Ikdienā tas izdodas reti,” Artūrs Mednis, ģenerāldirektors, New Black.

### SEMINĀRA INFORMĀCIJA

**Datums:** 29. septembris  
**Laiks:** 9.30 – 13.00  
**Norises vieta:** Albertvilla, Alberta iela 12  
**Cena:** 80 EUR + PVN līdz 25. septembrim

### KONTAKTA INFORMĀCIJA

**Anda Klavina Consultancy**  
**Epasts:** [anda.klavina@leaderswithguts.lv](mailto:anda.klavina@leaderswithguts.lv)  
**Tālrunis:** + 371 24249303  
**Mājaslapa:** [www.leaderswithguts.com](http://www.leaderswithguts.com)



*Anda Kļaviņa un slavenākais pozitīvās psiholoģijas pasniedzējs Hārvardā Dr Tāls Benšahārs Rīgā 2013. gadā*