



Valsts administrācijas
skola

“Ergonomikas psiholoģiskie aspekti jeb cilvēka faktors darba vietā”



Kursa mērķis: Apgūt zināšanas par darbinieku psihoemocionālo slodzi, par uztura nozīmi, kā arī ar darba laiku saistītiem aspektiem un to ietekmi uz darbinieka psiholoģisko labklājību. Skaidri izprast soļus, kas ir jāveic, lai veicinātu savu un komandas psihoemocionālo un fizisko veselību.



Mērķauditorija: visi interesenti



Ilgums: 4 akadēmiskās stundas.



Tēmas:

- Ievads un iepazīšanās.
- Praktisks uzdevums grupās/pāros vai kopējā diskusija par tēmu.
- Ergonomikas definīcija un mērķi.
- Ergonomikas pamatelementi.
- Psihoemocionālā slodze profesionālajā darbā (darba prasības, individuālie faktori, ārpusdarba apstākļi)
- Stresa loma un individuālā stresa līmeņa izvērtēšana.
- Uzturs un darbs.
- Ar darba laiku saistītie faktori (distances darbs, u.c.)

Noslēgums. Kopsavilkums un individuāli secinājumi.



Dalībnieku ieguvumi:

- Izpratne par psihoemocionālo slodzi.
- Zināšanas par pieejām un veidiem, kā rūpēties par savu psihoemocionālo labklājību.



Pasniedzējs:
Zane Veinberga ir psiholoģe (Mg. psych.), mācību vadītāja un spēļu – metožu izstrādātāja, Izglītojošo spēļu un metožu asociācijas līdzdibinātāja. Profesionālo maģistra grādu psiholoģijā ir ieguvusi Latvijas Universitātē.
Zane integrē savas profesionālās zināšanas ar interaktīvām apmācību metodēm, padarot katras apmācības par ne tikai vērtīgu, bet arī aizraujošu procesu.
Kopš 2008. gada Zane sadarbojas ar uzņēmumiem un organizācijām visā Latvijā, konsultējot, mācot un veidojot mācību materiālus un izglītojošās spēles. Zane ir sadarbojusies ar tādiem uzņēmumiem kā RIMI Latvia, ERGO, Evolution Gaming, Amber Beverage group, AS Latvenergo, Aerodium Sigulda, Lidosta Rīga, kā arī bankas, pašvaldības iestādes, izglītības iestāde, u.c.
Tāpat Zane Veinberga ir vadījusi lekcijas un vieslekcijas Latvijas Universitātē, RPIVA, RTU, RSU, biznesa augstskolā Turība.
Profesionālā praktiskā pieredze tiek saistīta ar zināšanām psiholoģijā, sniedzot plašāku skatījumu uz saistību starp efektivitāti un produktivitāti uzņēmumā ar darbiniekiem un dažādiem psiholoģiskajiem procesiem, kas notiek organizācijās.