



Valsts administrācijas
skola

“Profesionālās izdegšana”



Kursa mērķis: Iegūt izpratni par profesionālo izdegšanu un tās cēloņiem, kā arī apgūt prasmes emocionālās spriedzes mazināšanai. Paaugstināt dalībnieku izpratni par stresu un tā cēloņiem, pilnveidojot darbinieku stresa vadīšanas iemaņas.



Mērķauditorija: Visi interesenti



Ilgums: 4 akadēmiskās stundas.



Tēmas:

1. Izdegšanas sindroms - veicinošie faktori, attīstība un izpausmes
2. Profesionālās izdegšanas attīstības fāzes;
3. Emocionālās izdegšanas prevencija;
4. Stresa cēloņi, simptomi un izpausmes;
5. Stresa veidi un stresa līmeņi. Stresa izpausmes un sekas;
6. Stresa ietekme uz cilvēka dzīves kvalitāti;
7. Stresa pozitīvie un negatīvie efekti;
8. Stresa menedžmenta un pārvarēšanas paņēmieni;
9. Prasme pielāgoties – stresa un profesionālās izdegšanas profilakse.



Pasniedzējs: Zane Veinberga

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.