

Komandas labklājības meistarklase

Darbinieku labbūtība



Pētījumi pierāda, ka komanda, kas jūtas aprūpēta un nozīmīga, uzrāda labāku sniegumu, rezultātus un produktivitāti kopumā. Darbinieki, kas jūtas fiziski un emocionāli veseli, uzklausi, sadzirdēti un atbalstīti, ir iesaistītāki un lojālāki savam darba devējam.

1. Aprūpēta komanda uzrāda **labāku sniegumu**, rezultātus un produktivitāti kopumā

BŪTISKĀKIE IEGUVUMI:

2. Darbinieki, kas jūtas fiziski un emocionāli **veseli, uzklausi, sadzirdēti un atbalstīti**, ir iesaistītāki un lojālāki savam darba devējam.

3. Apzināsiet kā ikdienā parūpēties par sevi, mazināt stresu un **veicināt labbūtību**.

4. Vienkārši un **praktiski risinājumi, idejas un metodes darbinieku labbūtības uzturēšanai** un uzlabošanai. piedāvājot praktiskas idejas un ikdienā izmantojamus.

PROGRAMMA



Apzināta un cieņpilna **saskarsme, vajadzības, vērtības**, savstarpējs atbalsts un atbalstoša komunikācija.



Agresijas pamati. **Komunikācijas** kļūdas. **Konfliktu** deeskalācija.



Izdegšanas 3 stadijas un galvenie cēloņi. **Apzinātība** un domāšanas, attieksmes izvērtēšana.

Emociju vadības 5 soļi. Emocionālās izlādes un stratēģijas. Motivācija un personīgo rituālu izstrāde.



Kā vairojot **savu labbūtību**, varam palīdzēt klientiem un nodrošināt izcilu klientu apkalpošanu.



Empātija, pašempātija un pašatbildība kā resursi iekšējā **līdzsvara un labbūtības** stabilizēšanai.



Domāšanas instrumenti stresa, destruktīvs paškritikas un trauksmes mazināšanai.



Pozitīvo emociju vairošana. **Pašempātija** un labbūtības metodes. Kā komunicēt ar cilvēkiem cieņpilni.

Ieradumu maiņas metodes un algoritms.