

Eiropas Lauksaimniecības fonda lauku attīstībai Latvijas Lauku attīstības programmas 2014.—2020. gadam pasākuma „Starpteritoriālā un starpvalstu sadarbība” ietvaros projekts
“Tūristam draudzīgs Latgales uzņēmējs digitalizācijas laikmetā”
 Projekta Nr. 19-00-A019.332-000007
 Aktivitāte "Semināru cikls Digitalizācija un viedās tehnoloģijas palīgs mazajam un vidējam lauku uzņēmējam"

Seminārs ZOOM platformā
"Sevis un citu vadīšana stresa apstākļos"

Mērķis: Seminārs īpaši veidots stresa un sarežģītās psiholoģiskās situācijās strādājošajiem, izdegšanai un profesionālajai deformācijai pakļautajiem .

Mērķauditorija: Latgales reģiona uzņēmēji.

Pasniedzējs: Ieva Kalve – Dr.oec., Mg.health sc., docente Rīgas Stradiņa universitātē, grāmatas „Apseglot pārmaiņu vējus. Stratēģiskā un pārmaiņu vadība” autore, praktizējoša vadības konsultante. Doktora grāds ekonomikā kopā ar veselības zinātņu maģistra grādu un lielu pedagoģisko pieredzi veido unikālu un sistēmisku skatījumu par cilvēka un darba „attiecībām”. Par dažādiem komunikācijas, motivēšanas, pašorganizācijas un stresa, kā arī profesionālās izdegšanas jautājumiem interesējas jau vairāk kā 10 gadus, virknes zinātnisko un populārzinātniskās publikāciju par šīm tēmām autore. Regulāri konsultē gan valsts un pašvaldību, gan privātās organizācijas un vada darbinieku apmācību tajās

Ko uzņēmējs iegūs: sapratni par sevis savaldīšanu stresa apstākļos, komandas darba vadīšanu.

Norises vietas, moderators:

- Zoom tiešsaistē **06.10.2021.**, saite tiks nosūtīta uz dalībnieka e-pastu pēc reģistrācijas.
- Moderators: **Marika Rudzīte-Griķe**, e-pasts latgales.uznemejs@gmail.com

Semināra darba kārtība

13:45 – 14:00	Dalībnieku pieslēgšanās Zoom lekcijai.
14:00-14:10	Projekta vadītāja Mārīte Romanovska par projektu „ Tūristam draudzīgs Latgales uzņēmējs digitalizācijas laikmetā ”
14:10 – 17:30	Lektore Ieva Kalve, teorētiskā daļa: Kas ikvienam jāzina par vadīšanu ✓ Tipiskās vadīšanas funkcijas: plānošana, organizēšana, ietekmēšana, kontrole un vērtēšana. ✓ Vara un tās veidi, varas iegūšana un izmantošana. ✓ Ar ko veiksminieki atšķiras no neveiksminiekiem? ✓ Pareto princips. Mainības duālā daba un būtība ✓ Kas, kad un kādēļ jāmaina? Laika un darbu plānošana ✓ Būtība, nepieciešamība un līmeņi, vājo vietu apzināšana. Kā būt labam vadītājam un sadarbības partnerim?

	✓ Komunikācija un konflikti: būtība, veidi, risināšanas ceļi. ✓ Kāpēc ir labi izvairīties no kompromisiem. 5. Nu kā lai viņiem iestāsta? ✓ Svarīgākais par informāciju un informēšanu. ✓ Pateikt, rakstīt vai saukt uz sapulci? 6. Kāpēc viņi nesaprot? ✓ Saskarsmes traucējumu iemesli un darbs ar „grūtām” personībām. 7. Un kā tagad lai pastrādā? ✓ Kā koncentrēties darbam pēc saspringtas situācijas. ✓ Stress un tā vadība: būtība, veidi, pozitīvā stresa izmantošana un negatīvā mazināšana. ✓ Kā transformēt negatīvās emocijas. 8. Kur paliek eņģeļi? ✓ Profesionālā deformācija: iemesli un risinājumi. ✓ Izdegšanas sindroma atpazīšana un profilakse.
17:30-18:00	Noslēguma daļa. Jautājumi un atbildes.

Lai piedalītos seminārā, **pieteikšanās obligāta**. Pieteikšanās, aizpildot pieteikuma anketu.

Pieteikšanās saite: <https://tinyurl.com/8e5kcmz4>

❖ Seminārs ir bez maksas.

Vairāk informācijas savā partnerībā:

- ❖ Ludzas rajona partnerība - koordinatore Sandra Palma, ludzaspartneriba@inbox.lv;
- ❖ Rēzeknes rajona kopienu partnerība - izpilddirektore Ineta Elksne, ineta.elksne@rezeknespartneriba.lv
- ❖ Preiļu rajona partnerība - valdes locekle Valija Vaivode, preilupartneriba@inbox.lv;
- ❖ Ziemeļlatgales partnerība – stratēģijas administratīvā vadītāja Ieva Leišavniece, ieva.leisavniece@yandex.com;
- ❖ Krāslavas rajona partnerība - stratēģijas administratīvā vadītāja Zane Ločmele, kraslavaspartneriba@inbox.lv
- ❖ Daugavpils un Ilūkstes novadu partnerība „Kaimiņi” - koordinatore Inga Krekele, inga.krekele@gmail.com

Projekta mērķis: Veicināt uzņēmējdarbības attīstību Latgalē, izmantojot e-vides piedāvātās iespējas un apmācot uzņēmējus darbam ar tūristiem. Projekta realizācija ir iespēja sekmēt uzņēmējdarbības attīstību, tas ir ilgtermiņa ieguldījums Latgales reģiona uzņēmējdarbībā. Plānots, ka projekta rezultāts – Latgales reģiona uzņēmējdarbības attīstības stratēģija - būs viens no pamatiem, ko vietējās rīcību grupas iekļaus savās Sabiedrības virzīta vietējās attīstības stratēģijās, tādējādi paredzot aktivitātes uzņēmējdarbības attīstībai jaunajā plānošanas periodā. Projekta ietveros plānots organizēt apmācību ciklus – semināru ciklus visās sešās Latgales reģiona vietējās rīcību grupās, aptverot 7 novadu teritorijas (Augšdaugavas, Balvu, Līvānu, Ludzas, Krāslavas, Preiļu un Rēzeknes).



Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests