



e-Hospital4Future - Building future through an innovated and digital skilled hospital

## Emocionālā inteliģence un Stresa vadība

Janita Veinberga (PSKUS, Latvia)

2025.gada 6.janvārī

13:00-16:00

RĪGAS 1.SLIMNĪCA

REĢISTRĀCIJA

# EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE UN STRESA VADĪBA

Apmācību kursa "Emocionālā inteliģence un stresa vadība" mērķis ir sniegt ieskatu, kā mazināt darbinieku ikdienas emocionālo stresu, sniedzot praktiskus paņēmienus un metodes emociju regulēšanai darba vidē un mājās, lai novērstu darbinieku izdegšanu un palielinātu emocionālo noturību, tādējādi atgriežot darbinieku produktivitāti.

- Izprast un regulēt emocijas darba vidē
  - Atpazīt un novērst izdegšanas iestāšanos
  - Pielietot vairākas vienkāršas, bet efektīvas metodes emociju pašregulācijai
- Pieņemt atbildīgus lēmumus, pamatojoties uz personīgajām un uzņēmuma vērtībām

