

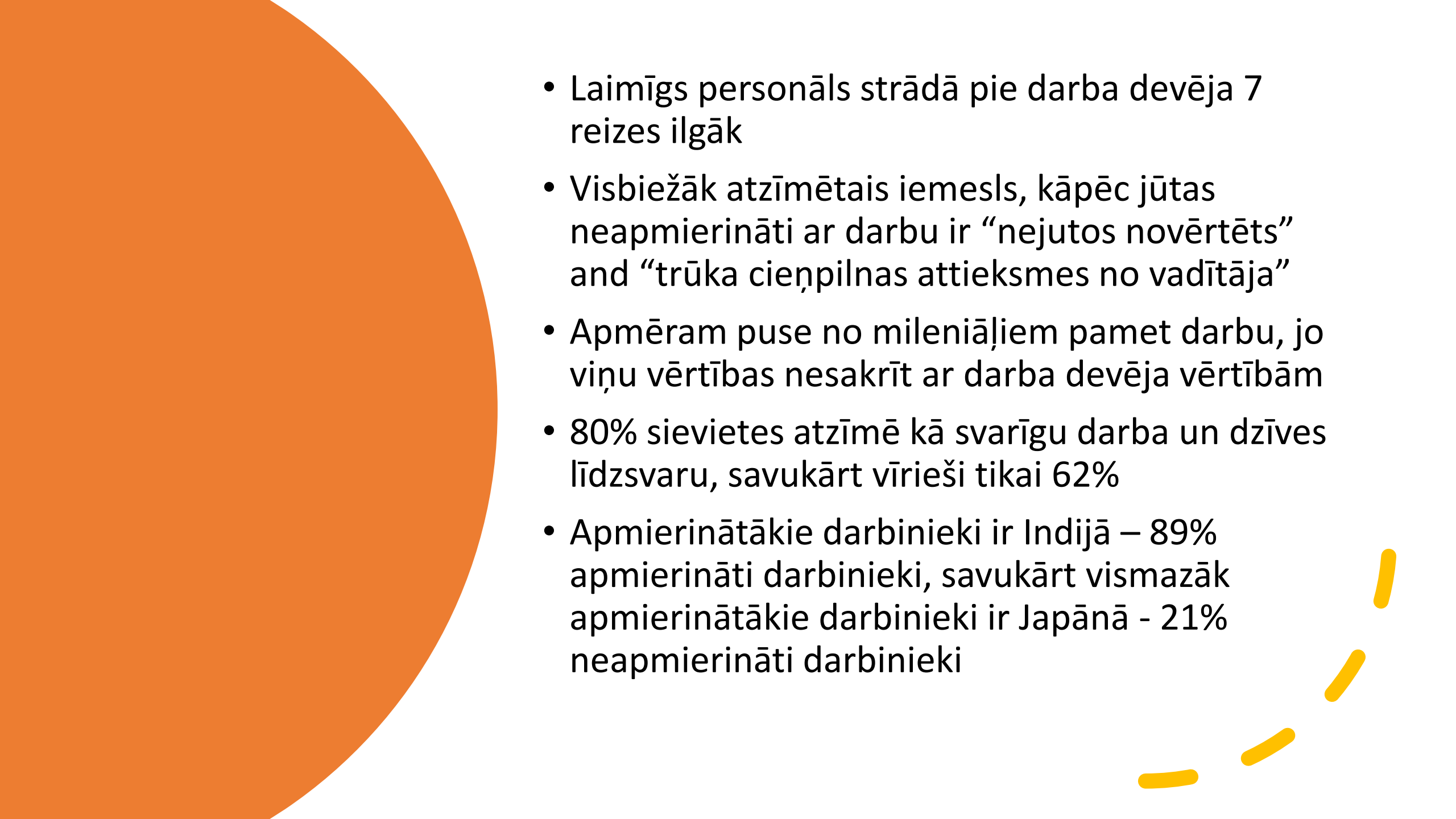
Personīgā izaugsme un koučinga izmantošanas iespējas, t.sk. mainot profesiju

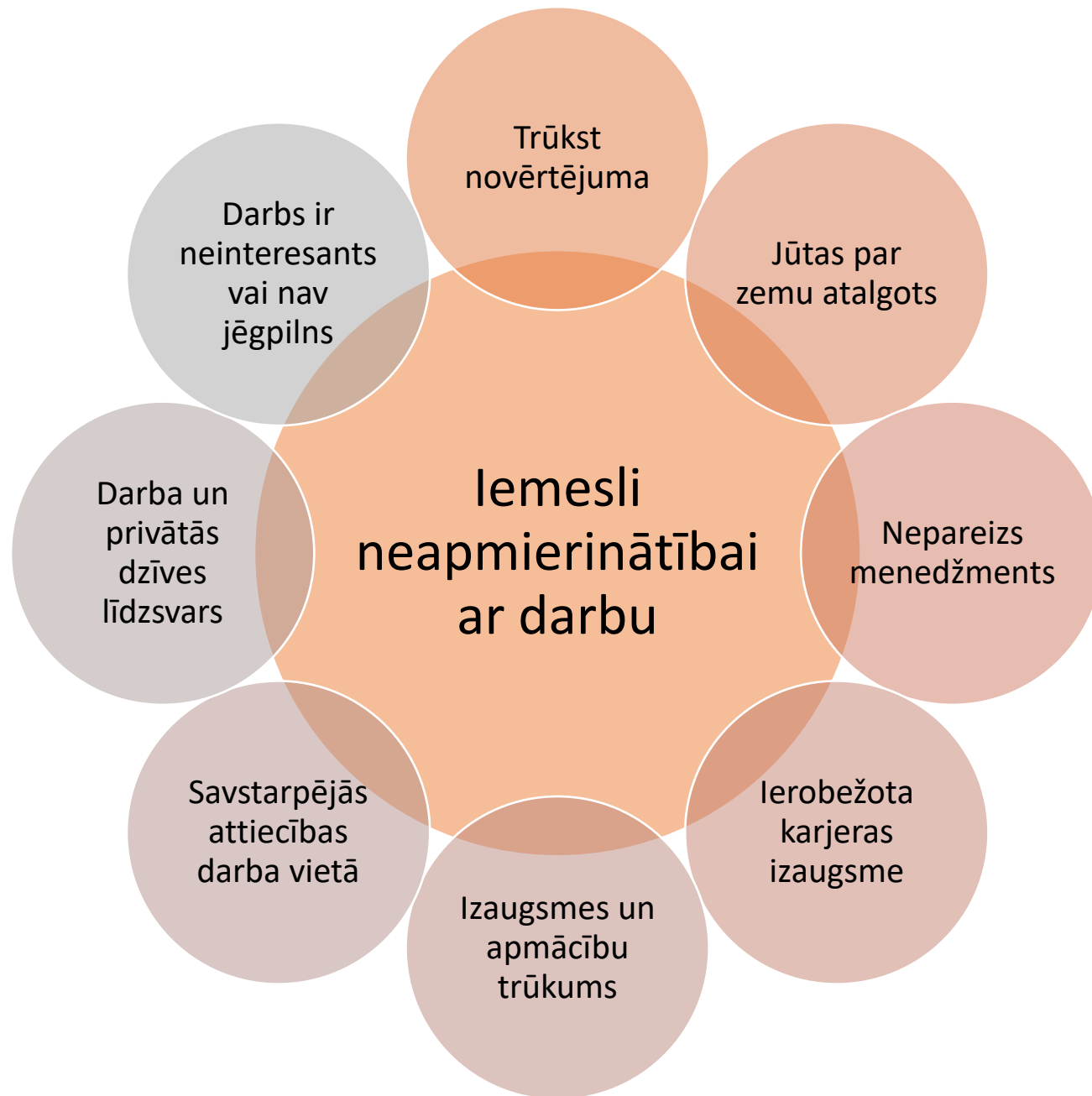
Alisa Lāce

Profesionālās un personīgās izaugsmes trenere
Biznesa vadības koledžas studiju programmas
"Biznesa loģistika" direktore
Biedrības "Sievietes transportā" valdes locekle

Baiba Strupiša

Mediatore un koučs, strupisa.lv
Juriste un izlīguma sarunu vadītāja
MentoringBaltics.lv trenere
Biedrības "Sievietes transportā" biedrs

- 
- Laimīgs personāls strādā pie darba devēja 7 reizes ilgāk
 - Visbiežāk atzīmētais iemesls, kāpēc jūtas neapmierināti ar darbu ir “nejutos novērtēts” and “trūka cieņpilnas attieksmes no vadītāja”
 - Apmēram puse no mileniāļiem pamet darbu, jo viņu vērtības nesakrīt ar darba devēja vērtībām
 - 80% sievietes atzīmē kā svarīgu darba un dzīves līdzsvaru, savukārt vīrieši tikai 62%
 - Apmierinātākie darbinieki ir Indijā – 89% apmierināti darbinieki, savukārt vismazāk apmierinātākie darbinieki ir Japānā - 21% neapmierināti darbinieki





Koučings

- Izmantojot koučingu, cilvēki sasniedz savus mērķus daudz efektīvāk un ātrāk, kā arī rada skaidru apjausmu par to, vai viņu izvēlētais attīstības virziens tiešām ir tas, kas viņiem ir svarīgi, nozīmīgi un prioritāri.
- Atbalsta veids, kas vērsts uz apzinātības palielināšanu un klienta potenciāla atklāšanu, lai klients veiksmīgi virzītos uz priekšu savā ceļā uz mērķa sasniegšanu
- Apzināti un strukturēti vadīta saruna ar klientu, kuras mērķis ir veiksmīgi virzīt klientu ceļā uz mērķa sasniegšanu



Koučs (izaugsmes veicinātājs)

- Uzklausa klientu
- Palīdz noteikt mērķi, kas balstīts uz vērtībām
- Palīdz atrast resursus mērķa sasniegšanai
- Fokusē uz mērķi
- Sniedz atbalstu
- Palīdz atklāt cilvēka potenciālu
- Palīdz palielināt motivāciju, rast ticību saviem panākumiem
- Palīdz atrast balansu starp dažādam dzīves jomām



Ko nedara koučs

Nesniedz
padomus

Nepiedāvā
gatavas
receptes

Neuzspiež
savus uzskatus

Nerisina
klientu
problēmas

Nenorāda, ko
Tev darīt

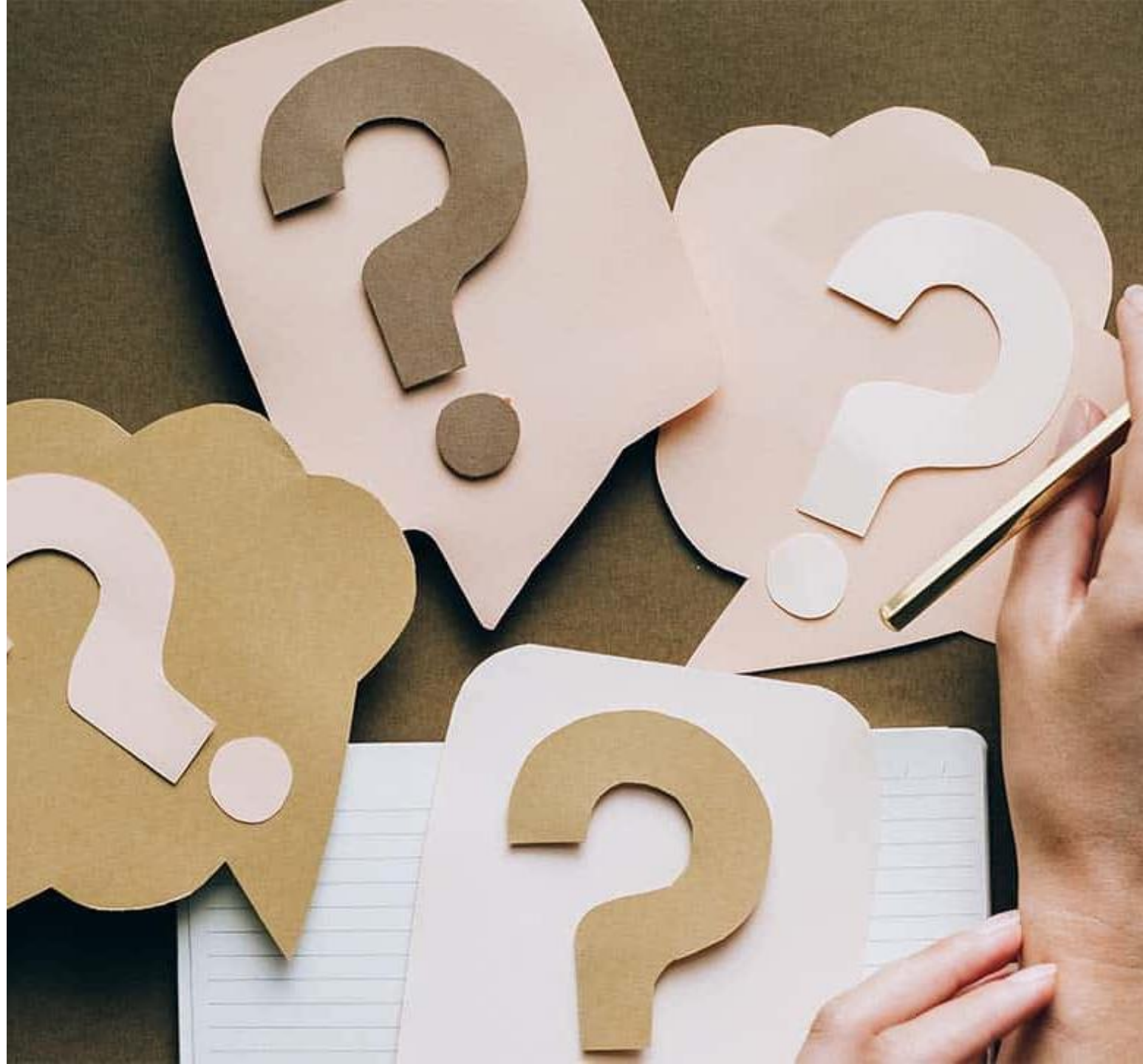
Nemāca

Nekontrolē

Neārstē

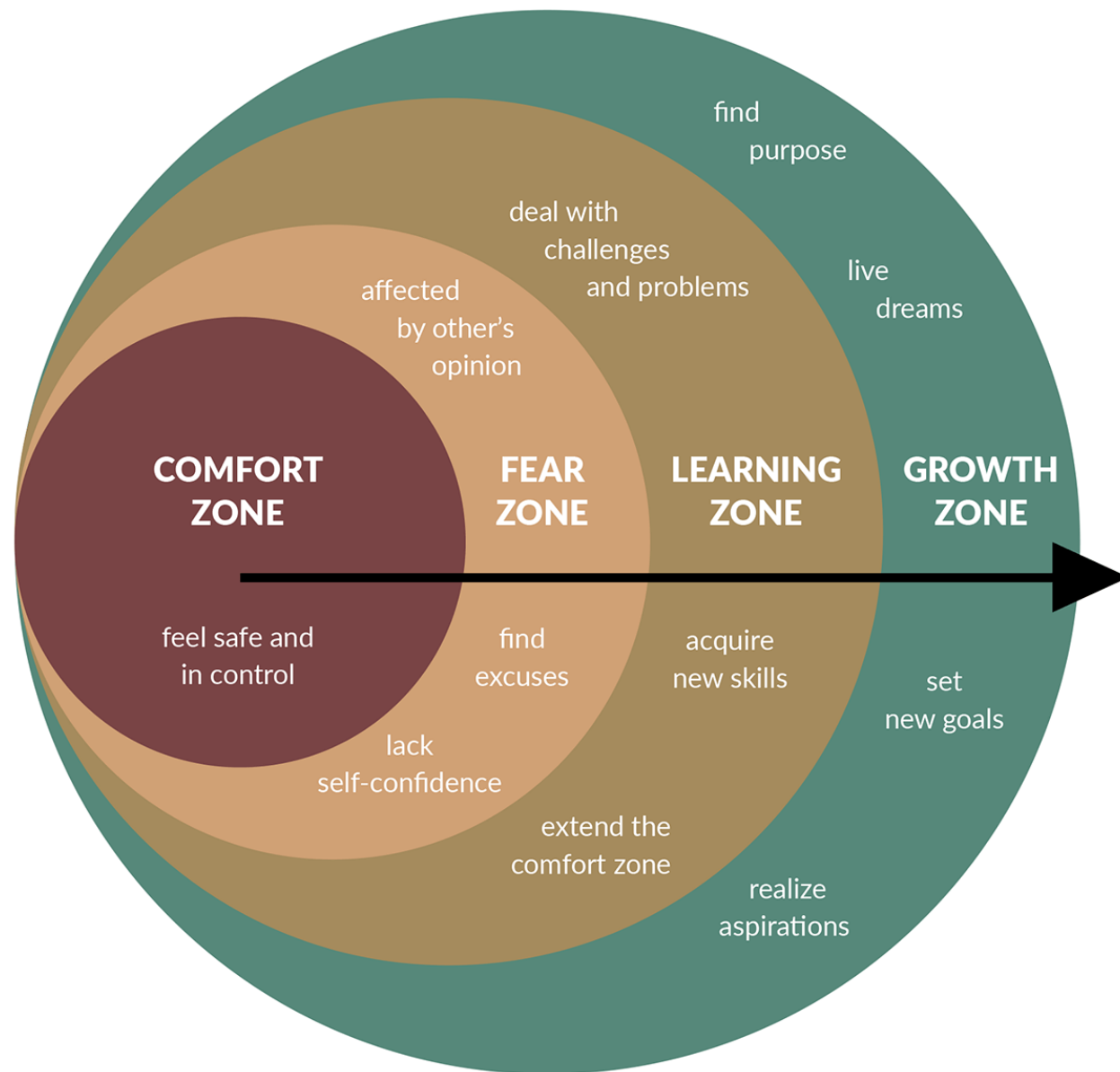
«Nerakājas»
pagātnes
pārdzīvojumos

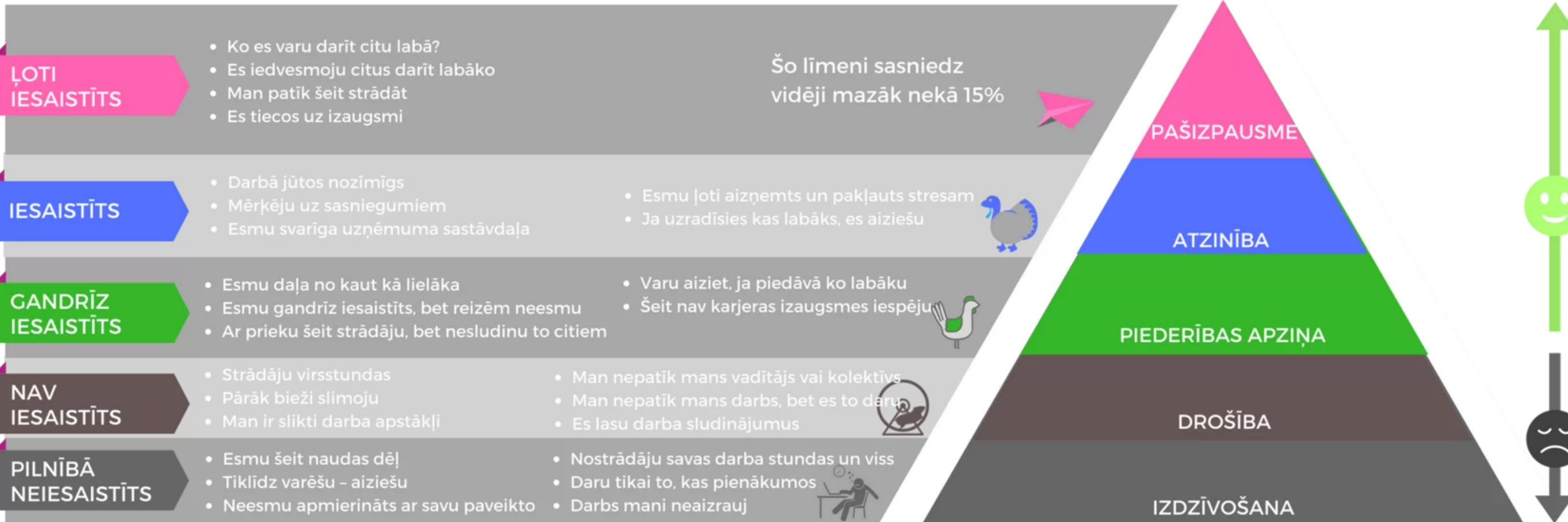
Koučings –
māksla uzdot
jautājumus un
klausīties



Mērķis

- Ko es vēlos mainīt?
- Kur es tiecos?
- Ko es varu darīt jau tagad?
- Ko es patiešām vēlos?

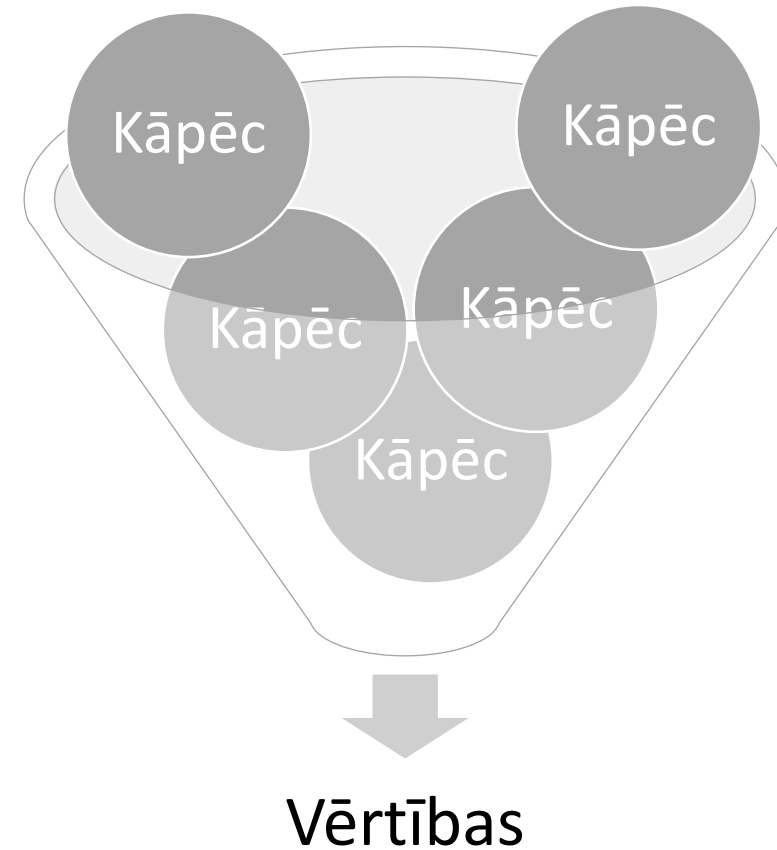




Mērķa ekoloģija

- Kāpēc ir šis mērķis?
 - Kāpēc es vēlos to darīt?
 - Ko man tas dos?
 - Kāpēc tas man ir svarīgi?
 - Un ko tas man dos?
-
- Kādas ir patiesās vērtības?

5 kāpēc?



Vērtības

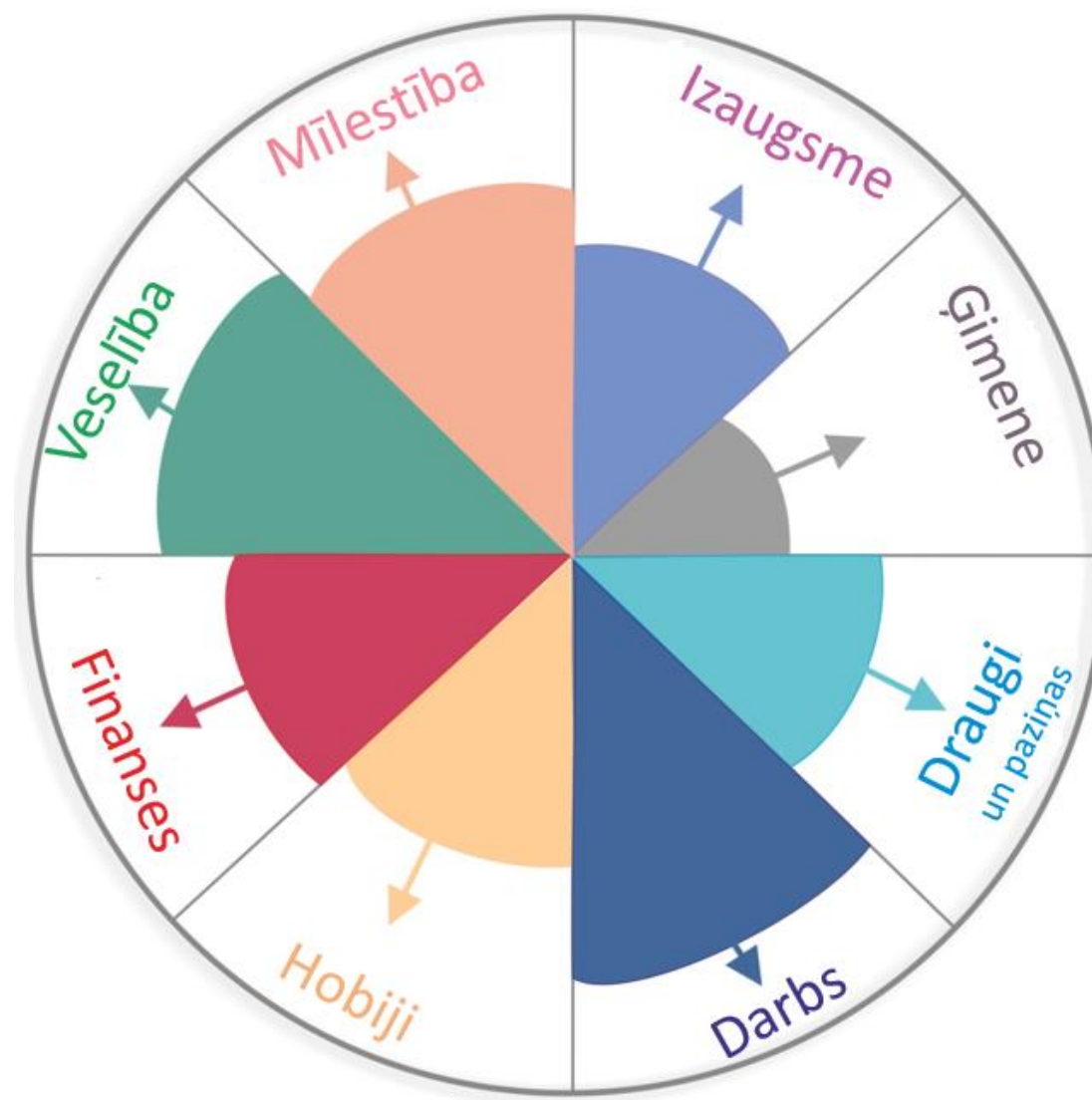
Aktīva dzīve
Attīstība
Atzinība
Audzināšana
Augstas prasības
Brīvība
Būt daļai no kopējā
Labklājība
Laime
Laimīga ģimene
Materiālā labklājība
Materiālās vērtības
Mērķtiecība
Miers
Cienā

Darbs
Daudzpusība
Diplomi
Draudzība
Drošība
Dzīvesprieks
Efektivitāte darbos
Entuziasms
Garīgums
Gādīgums
Godīgums
Gudrība
Ģimene
Harmonija
Humors

Mīlestība
Neatkarība
Pašapziņa
Pašcieņa
Patiesība
Pārlicība
Personības attīstība
Pieklājība
Pienākums
Precizitāte
Prestižs
Prieks
Profesionālisms
Citu laime
Dabas un mākslas skaistums

Izglītība
Izklaide
Izpildīgums
Racionālisms
Radošums
Sadarbība
Skaistums
Stabilitāte
Stingra griba
Taisnība
Ticība
Tolerance
Uzticēšanās
Interessants darbs
Izaugsme

Dzīves līdzsvars



2:04

4G



330 m
Jalan Padungan



0
km/h

Jalan Pending

2:18

13 min - 5.2 km

A close-up photograph of a person's hands using scissors to cut a piece of white paper. The word "Impossible" is written in a bold, black, handwritten font on the paper. The scissors are positioned to cut through the letter 'p'. The background is a plain, light-colored surface.

Impossible

ļespējas



Koučinga rezultāts

- Cilvēks izturas apzinātāk
- Cilvēks nekavējoties veic efektīvākas un fokusētākas darbības, neatliekot tās uz vēlāku laiku
- Cilvēks pārtrauc iecietīgi uzturēties pret to, kas velk viņu lejup
- Cilvēkam rodas impulss darboties, un viņš vieglāk sasniedz rezultātu
- Cilvēks nosaka prioritāros mērķus

Koučings iet roku rokā ar mediāciju

Labs koučings attīsta kritisko domāšanu, problēmu risināšanas un sadarbības prasmes, elastību, atbildību un apzinātību!

Un šīs prasmes veicina konflikta atrisināšanu mediācijas ietvaros.

Kāda ir mediācija?

- Ar šo un daudzām citām bildēm ir pierādīts, ka kaķi ir šķidrums, kas pieņem jebkura trauka formu. 😊
- Tāpat ir ar mediāciju – to var ieliet jebkura procesa traukā un var iepilināt kā garšvielu jebkurā zupā, padarot to baudāmu.
- Katrs savā sarunā ar otru cilvēku var izmantot mediācijas instrumentus, būtiski mainot sarunas gaitu.



Mediācija

- **Mediācija** ir konflikta brīvprātīga un konfidenciāla atrisināšana ar profesionāļa – mediatora – palīdzību.
- Mediāciju **izvēlas** tie, kas grib atrast ilgtspējīgu risinājumu jautājumu kopumam, tajā skaitā emocionālām lietām (dusmām, aizvainojumam, skumjām utt.)(tiesā var atrisināt tikai ar likumu noteiktu aspektu, un spriedums ir publisks).
- **Pēc** mediācijas uzlabojas pušu savstarpējā sapratne, spēja atklāti runāt un pieņemt vienam otru, un – puses var **veiksmīgi turpināt sadarbību**.

Kad noder mediācija?

- **Neapmierinātība** ar darba pienākumiem, apstākļiem, algu, kolēģu attieksmi, vadītāja attieksmi.
- **Konflikts** vai domstarpības ar kolēģi vai vadītāju.
- **Vēlme tikt sadzirdētam** - mainīt amatu organizācijā, pilnveidot savas zināšanas un prasmes, ieteikt uzņēmuma pilnveidošanas idejas.
- Šajos gadījumos var palīdzēt organizācijas darbinieks, kam ir mediācijas prasmes, vai mediators no ārpuses.



Kā notiek mediācija?

- Mediators rada varas pozīciju **līdzsvaru** (parasti darbinieks jūtas vājākā pozīcijā kā vadītājs, un mediators to izlīdzina)
- Katra puse izstāsta savu skatījumu, savu motivāciju, savu mērķi - pozitīvu iekšēju vajadzību un vērtību
- Mediators rada izpratni pušu starpā par stāstīto (izpratne nenozīmē piekrišanu otras puses viedoklim) un «nogludina asumus»
- Mediators maina pušu pozīciju **no sacīkstes uz sadarbību**
- Puses **ierauga pilnu bildi** un skatu no malas
- Puses «prāta vētrā» meklē iespējamus risinājumus («ko es varu darīt, lai palīdzētu otram pusei apmierināt viņas vajadzību»)
- Puses **labprātīgi** izvēlas konkrētu risinājumu un vienojas par tā ieviešanu dzīvē

integrētā Mediācija

Veids, kā saprast sevi un saprasties ar apkārtējiem

+
◦ • «Nav iespējams palīdzēt
cilvēkam darot viņa
vietā, to kas viņam ir
jādara pašam»
Abrahams Linkolns

+

•

◦

Paldies par uzmanību!



Baiba Strupiša

+ 371 2948 9151

baiba@strupisa.lv

www.strupisa.lv



Alisa Lāce

+ 371 26977916

alisa.lace@gmail.com

IG: lacealisa

FB: AlisaLaceTraining

Linkedin: Alisa Lāce