



EXIT burnout

Labbūtības mācību programmas dalībnieka ROKASGRĀMATA

Aktivitātes jaunatnes darbinieku
izdegšanas mazināšanai un
novēršanai, iedvesmojoties no
piedzīvojumu terapijas, koučinga
un spēļošanas metodēm.



IEPAZĪŠANĀS AR PROGRAMMU

ŠĪ LABBŪTĪBAS APMĀCĪBU PROGRAMMA ir izstrādāta Erasmus+ projekta "EXIT BURNOUT" ietvaros, ko īsteno 4 partneri no 4 valstīm -

- Izglītojošo spēļu un metožu asociācija no Latvijas,
- Asociación Experientia no Spānijas,
- ASD APS Kamaleonte no Itālijas,
- Arbeitskreis Noah. Verein für Sozialpädagogik und Jugendtherapie no Austrijas.

PAR ROKASGRĀMATU

Sveiciens!

Ja Tu lasi šo ziņu, visticamāk, jau esi tuvu izdegšanas robežai. Tāpēc steidzīgi pamet savu darbu, dodies uz kādu salu tirgot kokosriekstus, nopērc saules aizsargkrēmu, iedzer vīnu un ēd gardu ēdienu un ne ar vienu nerunā. Vai arī nē - jo šis bija tikai joks!

Taču, ja esam nopietni - dari kaut ko, lai par sevi parūpētos!

Šī Labbūtības apmācību programma varētu būt pirmais solis.

Šī rokasgrāmata Tev palīdzēs visā programmas laikā, šeit varēsi sekot līdzi savam progresam, rakstīt savas pārdomas un atziņas.

Programmas vadītājs Tevi vadīs šajā procesā un katrā sesijā ir ietvertas aktivitātes, mājasdarbs, kas jāizpilda pēc sesijas, un norādījumi par tikšanās reizēm.

Mēs ceram, ka šī rokasgrāmata palīdzēs formulēt savas domas un labāk apzināties kopējo procesu!



IZDEGŠANAS MAZINĀŠANA

EXIT burnout

Paveiktie uzdevumi dāvā ūdens pilienus, uzkrājot iekšējo spēku, lai apdzēstu uguni, kas veicina izdegšanu. Iekrāso katru ūdens pilienu, kuru iegūsi programmas laikā.



Mājasdarbs



Trio



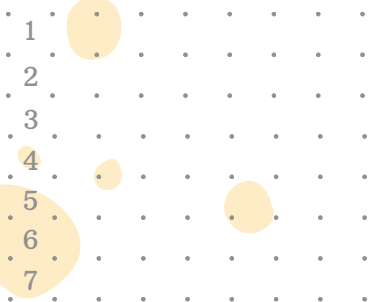
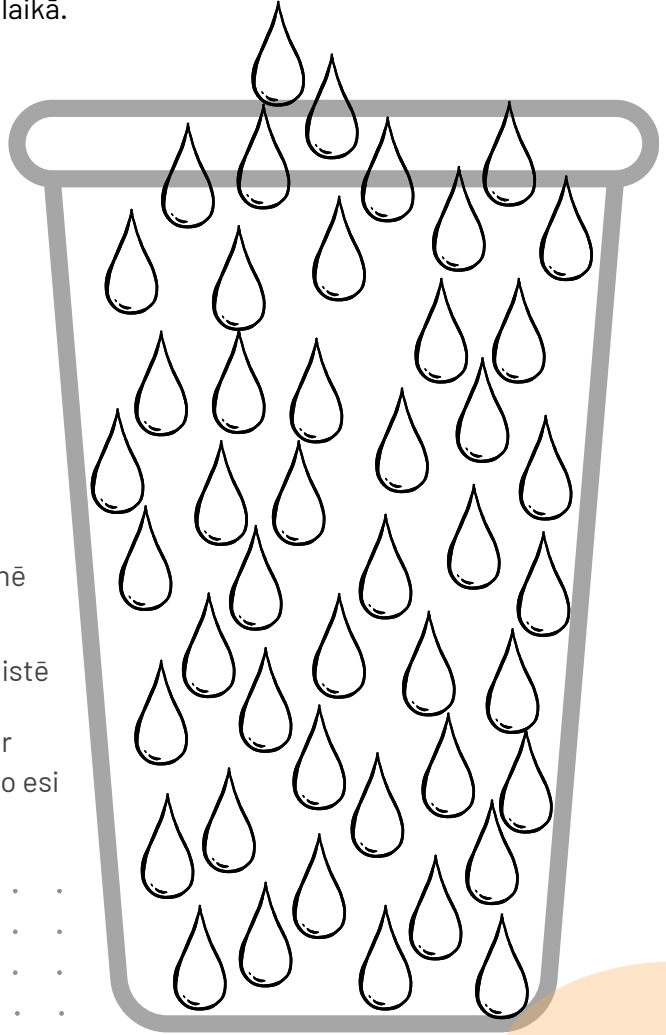
Tikšanās klātienē



Tikšanās tiešsaistē



Apbalvo sevi par kaut ko īpašu, ko esi paveicis

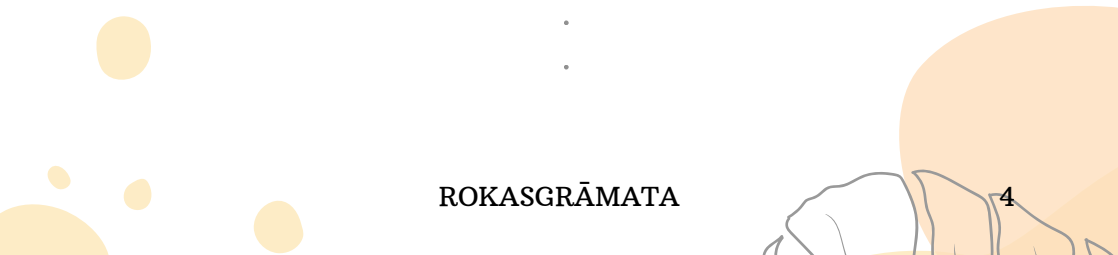




SAŅEMTIE APBALVOJUMI

Ja saņem uzlīmi no cita dalībnieka, ielīmē to šajā lapā!

A large grid of dots for drawing or writing, consisting of a vertical column of 20 dots and four horizontal rows of 20 dots each, forming a cross shape.





UZLĪMES APBALVOŠANAI

Izgriez uzlīmes un apbalvo dalībniekus, kuri, Tavuprāt, to ir pelnījuši!





EXIT burnout



EXIT burnout

1. nedēļa

Stresa faktoru apzināšanās

ROKASGRĀMATA



LABI ZINĀT

Izdegšana ir hroniska stresa stāvoklis, ko izraisa ilgstoša saskarsme ar sarežģītām situācijām, un kuru raksturo emocionāls izsīkums, pazemināta personīgo sasniegumu sajūta, kas var izraisīt negatīvas emocijas, piemēram, dusmas, neapmierinātību un bezcerību. Šīs negatīvās emocijas savukārt var izraisīt garīgās veselības problēmas, tādas kā depresija, trauksme un citi garīgā stāvokļa traucējumi.

Pasaules Veselības organizācija to definē šādi: "Izdegšana ir sindroms, kas rodas no hroniska stresa darba vidē, kurš netiek sekmīgi pārvaldīts. To raksturo trīs dimensijas:

- enerģijas izsīkuma vai pārguruma sajūta;
- pieaugoša garīga attālināšanās no darba;
- negatīvas vai ciniskas sajūtas saistībā ar darbu."

Izdegšanu darbā izraisa dzīves līdzsvara trūkums un tādi faktori kā:

1. pārslodze darbā,
2. kontroles trūkums,
3. nepietiekams gandarījums,
4. atrautības sajūta no sabiedrības,
5. taisnīguma trūkums,
6. pretrunas vērtībās.



IZDEGŠANAS PROCESS

Mani galvenie stresa faktori

Three horizontal white rounded rectangular boxes for writing stress factors, each preceded by a solid orange circle.

Galvenie secinājumi



TRIO TIKŠANĀS TRIJATĀ

Mans trio: es un

Mūsu kopīgās iezīmes

Mēs tiksimies

(kad? kur?)

Kontakti un citas svarīgas piezīmes



MANS MĒRĶIS



Ko es gribu?

Termiņš: -----

Kā es zināšu, ka esmu to sasniedzis?





MĀJASDARBS

- Aizpildīt stresa aptauju
- Aprakstīt 3 situācijas, kuras radīja stresu, trauksmi vai negatīvas izjūtas.

1

2

3



STRESA APTAUJA*

Atzīmē atbilstoši "jā" vai "nē". Atbildi ar "jā" pat tad, ja uz Tevi attiecas tikai daļa jautājuma. Nevilcinies, un lūdzu atbildi pilnīgi godīgi.

- | | Jā | Nē |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Es bieži vakaros ņemu darbu līdz uz mājām. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Dienā nav pietiekami daudz stundu, lai paveiktu visu, kas man jā dara. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Es noliedzu vai ignorēju problēmas, cerot, ka tās izzudīs pašas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Es darbus veicu pats, lai nodrošinātos, ka tie tiek veikti pareizi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Es nenovērtēju, cik ilgs laiks nepieciešams, lai paveiktu lietas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Man šķiet, ka manā darbā/dzīvē ir pārāk daudz termiņu, kurus grūti ievērot. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Mana pašpārliecinātība / pašvērtējums ir zemāks, nekā es vēlētos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Man bieži ir vainas sajūta, ja es atpūšos un neko nedaru. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Es domāju par problēmām pat tad, kad man vajadzētu atpūsties. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Es jūtos noguris pat tad, kad pamostos pēc pietiekama ilga miega. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Es bieži piekrietoši māju ar galvu vai pabeidzu citu cilvēku teikumus, ja viņi runā lēni. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Man ir tendence ēst, runāt, staigāt un braukt ātri. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Man ir mainījusies apetīte, man ir vai nu vēlme pārēsties, vai arī es zaudēju apetīti / varu izlaist ēdienreizes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Jūtos aizkaitināts vai dusmīgs, ja priekšā braucošā automašīna vai satiksmes dalībnieki brauc pārāk lēni/ esmu ļoti neapmierināts, ja jāgaida rindā. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Ja mani kaut kas vai kāds patiešām nokaitina, es apspiežu savas emocijas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*The International Stress Management Association



- | | Jā | Nē |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 16. Kad es sportoju vai spēlēju spēles, es patiešām cenšos uzvarēt, lai arī ko es spēlētu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Man ir garastāvokļa svārstības, grūtības pieņemt lēmumus, koncentrēšanās un atmiņas traucējumi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Es meklēju kļūdas un kritizēju citus, nevis uzslavēju, pat ja tas būtu pelnīti. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Es šķietami klausos, bet patiesībā esmu aizņemts ar savām domām. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. Mana dzimumtieksme ir zemāka, var rasties menstruālā cikla izmaiņas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. Esmu atklājis, ka es griežu zobus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. Man pastiprinās muskuļu sāpes, īpaši kakla, galvas, plecu daļās, muguras lejasdaļā. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. Nespēju veikt uzdevumus tik labi kā agrāk, mani spriedumi ir neskaidri vai nav tik labi kā agrāk. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. Man ir pieaugoša atkarība no alkohola, kofeīna, nikotīna vai narkotikām. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. Man šķiet, ka man nav laika daudzām interesēm / hobijiem ārpus darba. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Atbilde "jā" = 1 (viens) punkts,

Atbilde "nē" = 0 (nulle) punkti.

Mans rezultāts ----

4 punkti vai mazāk: jums ir maza iespēja saslimt ar stresa izraisītām slimībām.

5 - 13 punkti: jums ir lielāka varbūtība saslimt ar stresa izraisītām mentālām, fiziskām vai abu veidu saslimšanām. Jums būtu noderīga stresa pārvaldība/konsultācijas vai ieteikumi, kas palīdzētu noteiktajās jomās.

14 vai vairāk punktu: jūs esat būtiski pakļauts stresam, jo jums ir daudz iezīmju vai īpašību, kas izraisa neveselīgu uzvedību. Tas nozīmē, ka jums ir arī lielāka iespēja piedzīvot stresu un ar stresu saistītas slimības.

Ir svarīgi meklēt profesionālu palīdzību vai stresa pārvarēšanas konsultācijas.



Uzdevums

1. Dalieties ar stresa aptaujas rezultātiem.
2. Dalieties ar to, ko esat ievērojuši par situācijām, kas rada stresu.

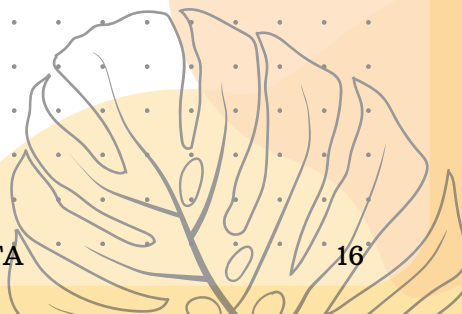
Galvenās atziņas





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

2. nedēļa

Vajadzību izteikšana un
apmierināšana

ROKASGRĀMATA



EXIT burnout

VAKOG





LABI ZINĀT

Sešas cilvēka vajadzības pilnvērtīgai dzīvei

1. Tuvība ar citiem, saikne, mīlestība, intimitāte.
2. Būt nozīmīgam, svarīgam, īpašam.
3. Noteiktība un drošība.
4. Brīvība, izaicinājumi, nenoteiktība (nezināmais).
5. Intelektuālā un garīgā izaugsme.
6. Ieguldījums, došana, pašizliedzība.

Manas vajadzības

	Nav apmierinātas	Daļēji apmierinātas	Pilnībā apmierinātas
1. Tuvība ar citiem, saikne, mīlestība, intimitāte	●	●	●
2. Būt nozīmīgam, svarīgam, īpašam	●	●	●
3. Noteiktība un drošība	●	●	●
4. Brīvība, izaicinājumi, nenoteiktība (nezināmais)	●	●	●
5. Intelektuālā un garīgā izaugsme	●	●	●
6. Ieguldījums, došana, pašizliedzība	●	●	●



MĀJASDARBS

- Izteikt savas vajadzības 3 situācijās, kurās citkārt to nedarītu.

1

2

3



Uzdevums

1. Apspriediet, kas izdevās un kas nē.
2. Dalieties savās pārdomās par to, kādi ir veidi, kā veiksmīgi komunicēt par savām vajadzībām.



Galvenās atziņas





VAJADZĪBU PAUŠANA

Te būs piemērs strukturētai un pārlicinošai savu vajadzību komunicēšanai.

1

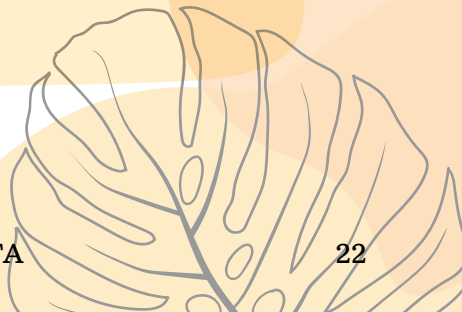
Kad tas notiek - _____
(esi pēc iespējas konkrētāks, nelieto
"kad Tu dari to", bet paliec objektīvs)

2

Es jūtos _____

3

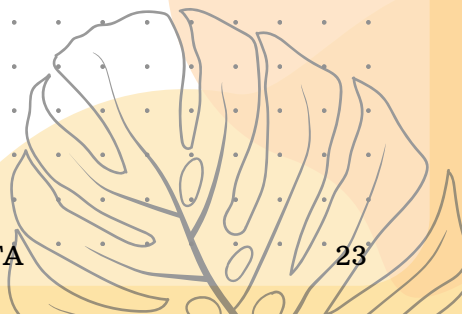
Man vajag _____





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

3. nedēļa

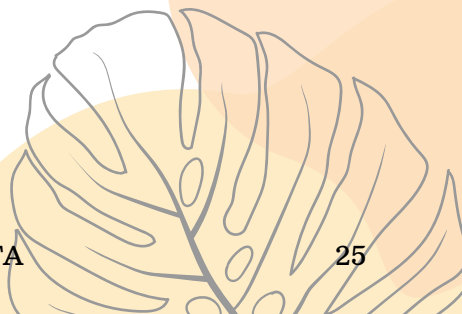
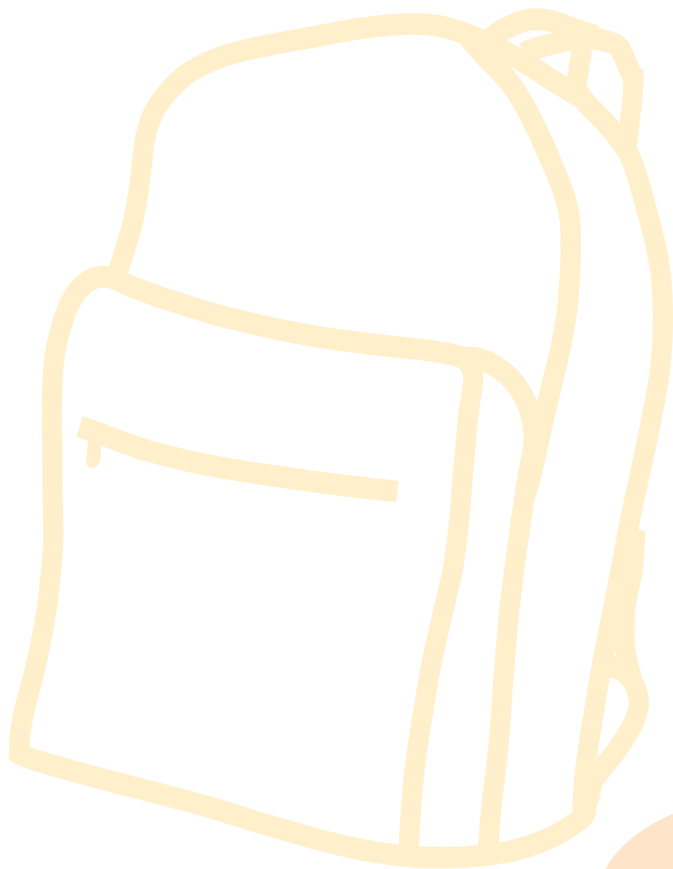
Padziļināta praktizēšana

ROKASGRĀMATA



EXIT burnout

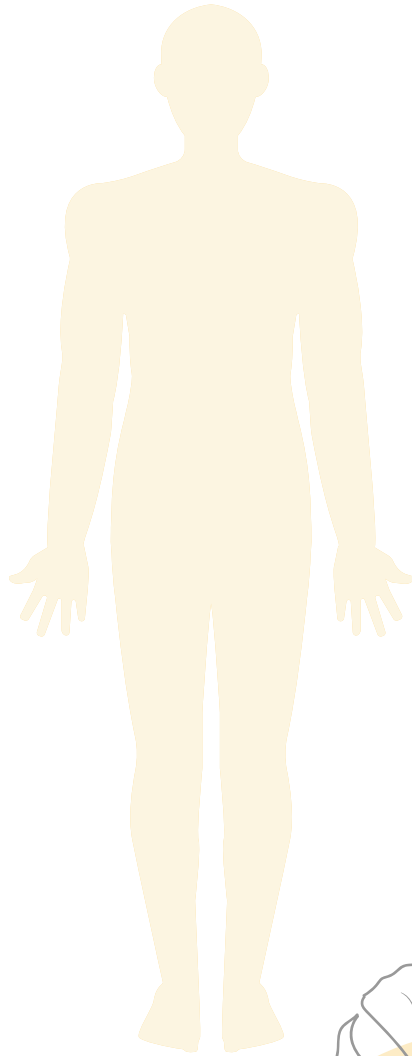
MANA MUGURSOMA





EXIT burnout

ES PATS, MANS ĶĒRMENIS, MANS CENTRS





MĀJASDARBS

- Atrast sev piemērotu apzinātības praksi un iekļaut to ikdienas rituālā.





Uzdevums

1. Apspriediet savas apzinātības prakses.
2. Dalieties ar to, kas jums darbojas labi, kas nē, un meklējiet idejas, kā to uzlabot, ja nepieciešams.



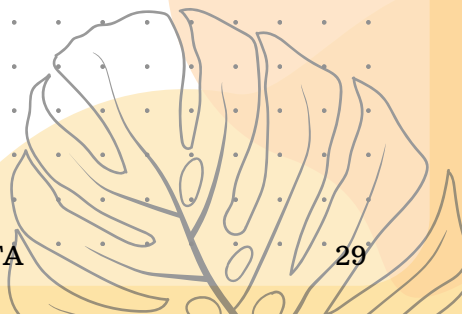
Galvenās atziņas





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

4. nedēļa

Skaidru robežu noteikšana

ROKASGRĀMATA



LABI ZINĀT

Apspiežot izdegšanas problēmu, skaidru robežu noteikšanas jēdziens ir ārkārtīgi svarīgs.

Šis jēdziens ietver būtisku uzdevumu **gan noteikt, gan rūpīgi uzturēt skaidras un stingras robežas** personīgo un profesionālo attiecību jomā. Šī prakse, kas balstīta psiholoģiskajā un profesionālajā gudrībā, kalpo kā spēcīgs vairogs pret pārmērīga stresa un tā postošo seku kaitīgo ietekmi.

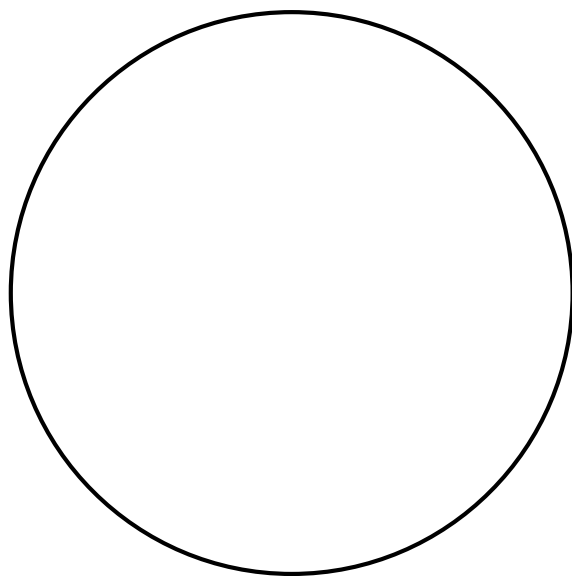
Šo robežu noteikšanas process ne tikai apliecina apņēmību rūpēties par savu **labbūti**, bet arī veicina **pašcieņas** un **efektivitātes** izjūtu.

Skaidri nosakot pieļaujamas un ilgtspējīgas robežas, cilvēki var saglabāt savu garīgo un emocionālo līdzsvaru, vienlaikus veicinot veselīgāku un produktīvāku sadarbību ar citiem.

ROBEŽU VIZUALIZĒŠANA



EXIT burnout



DARBĪBU SARAKSTS



EXIT burnout

Stresa avoti manā dzīvē

Darbības, ko varu veikt



MĀJASDARBS

- Aprakstīt katras dienas vienu situāciju, kurā vēlētos teikt "Nē, man vajag kaut ko citu"

1. diena:

2. diena:

3. diena:

4. diena:

5. diena:

6. diena:

7. diena:



Uzdevums

Kā jūsu grupa var jūs atbalstīt robežu noteikšanā?

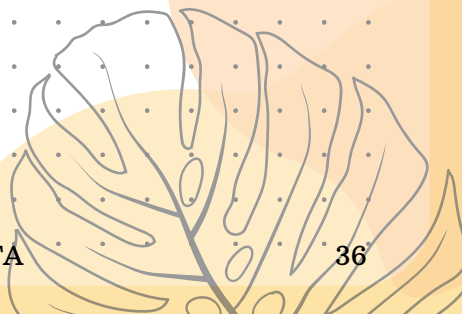


Galvenās atziņas



PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

5. nedēļa

Sociālā atbalsta saņemšana

ROKASGRĀMATA



LABI ZINĀT

Izdegšanas mazināšanas jomā jēdzienam "sociālais atbalsts" ir liela nozīme.

Tas nozīmē ne tikai atbalsta personu tīkla esamību, bet arī nenovērtējamu **emocionālu un praktisku atbalstu**, ko sniedz šis tīkls.

Sociālais atbalsts kā daudzšķautņaina konstrukcija ietver **uzticības pilnas attiecības**, ko raksturo **empātija, sapratne** un **gatavība** vajadzības gadījumā sniegt gan emocionālu mierinājumu, gan materiālu palīdzību. Tas **kalpo kā spēcīgs aizsargs** pret hroniska stresa kaitīgo ietekmi, piedāvājot patvērumu atelpai un atjaunošanos dzīves nerimtīgo prasību vidū.

Šim atbalsta personu tīklam ir izšķiroša nozīme psiholoģiskās noturības stiprināšanā, jo tas sniedz cilvēkiem iespēju dalīties ar savām rūpēm, meklēt padomu un saņemt empātiju emocionālu satricinājumu laikā.

Turklāt praktiskas palīdzības sniegšana šajā tīklā var atvieglot pārlietu lielo atbildību un pienākumus, kas bieži vien veicina izdegšanas attīstību.



MĀJASDARBS



Katru darba dienu veikt "Pateicības sesiju", kas ir īsa ikdienas aktivitāte, kura jāveic pirms darba dienas sākuma. Šajā sesijā komandas locekļi velta brīdi, lai pārdomātu un izteiktu pateicību saviem kolēģiem. Tā ietver centienu, atbalsta vai pozitīvas mijiedarbības atzišanu, kas viņiem ir bijusi ar kolēģiem.

1. diena:

2. diena:

3. diena:

4. diena:

5. diena:



TIKŠANĀS TRIJATĀ

Uzdevums

Pārdomājiet, kā jūs jūtaties, gan saņemot, gan sniedzot pozitīvas atsauksmes?

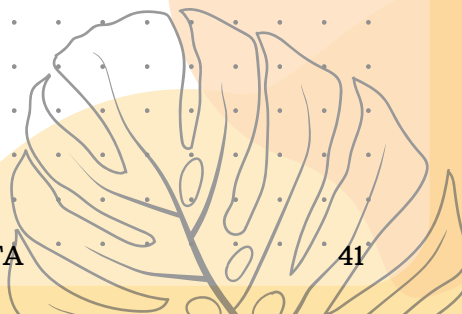
Kad es saņemu pozitīvas atsauksmes, es jūtos...

Kad es sniedzu pozitīvas atsauksmes, es jūtos...



PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

6. nedēļa

Padziļināta praktizēšana

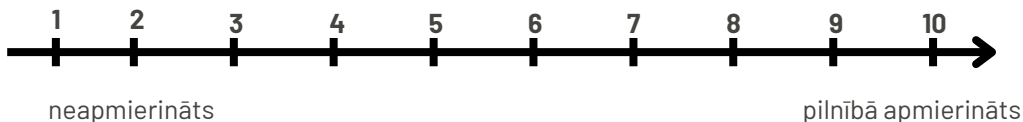
ROKASGRĀMATA

VIDUSTERMIŅA IZVĒRTĒJUMS



EXIT burnout

Cik apmierināts es esmu ar virzību uz mērķi, ko izvirzīju pirmajā nedēļā? (jāapvelk skaitlis skalā no 1 līdz 10)



Kas bija visnoderīgākais un kāpēc?
Kādas izmaiņas es esmu pamanījis?

Ko es vēlētos mainīt, lai sasniegtu savu mērķi,
un kā es to varētu izdarīt?



MĀJASDARBS

- Katru vakaru pierakstīt stresa faktoru, ar kuru ir bijusi saskarsme dienas laikā, un kādas darbības - ar citu cilvēku atbalstu - veiktas, lai to novērstu.

stresa faktors

darbība novēršanai

1. diena: ----->

2. diena: ----->

3. diena: ----->

4. diena: ----->

5. diena: ----->

6. diena: ----->

7. diena: ----->



Uzdevums

Dalieties savā grupā:

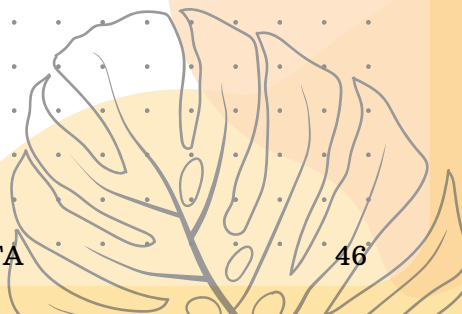
1. Kā vēlaties, lai jūs uzrunā, kad jums nepieciešama palīdzība?
2. Kā jūs varat vērsties pie citiem, ja šķiet, ka viņiem vajadzīga palīdzība, neizskatoties uzbāzīgs un/vai neizraisot viņu uzmākšanos?

Galvenās atziņas



PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

7. nedēļa

Darba un privātās dzīves
līdzsvars

ROKASGRĀMATA



LABI ZINĀT

Sociālajā darbā līdzsvars starp darbu un privāto dzīvi ir absolūta nepieciešamība, nevis greznība. Tas ir ļoti svarīgi gan personīgajai labsajūtai, gan spējai sniegt kvalitatīvu aprūpi. Apzinoties problēmas un īstenojot līdzsvara stratēģijas, cilvēki var turpināt īstenot pozitīvu ietekmi, vienlaikus sargājot savu veselību, saskaņojot to ar savas profesijas pamatvērtībām.

Darba un privātās dzīves līdzsvara nozīme

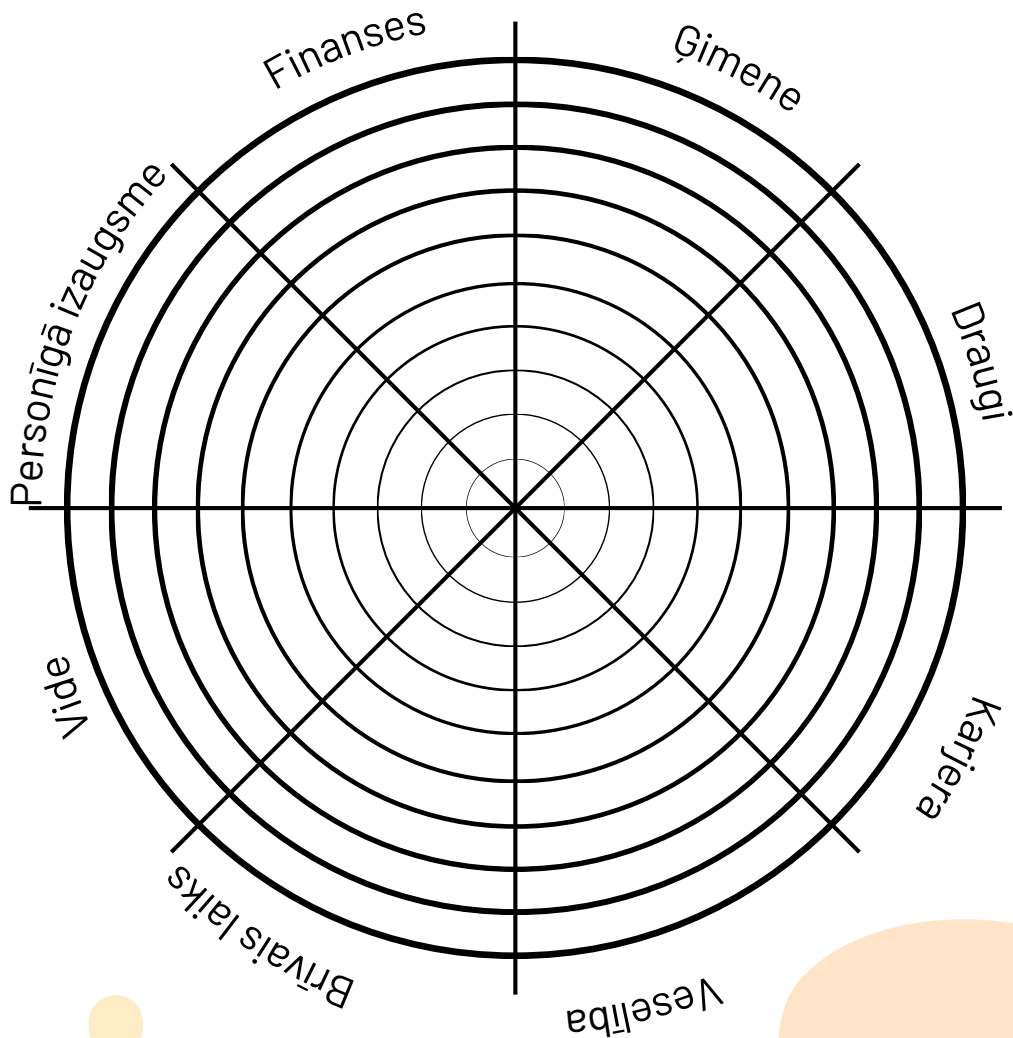
1. **Rūpes par sevi un savu labbūtību:** Rūpes par sevi kā prioritāte palīdz cilvēkiem saglabāt garīgo un fizisko veselību, novēršot izdegšanu un nodrošinot, ka cilvēki var efektīvi atbalstīt savus klientus darbā.
2. **Labāki darba rezultāti:** Līdzsvarota dzīve uzlabo darba rezultātus, ļaujot cilvēkiem pieņemt labākus lēmumus, izrādīt empātiju un veidot ciešas attiecības ar klientiem.

Izaicinājumi, lai sasniegtu darba un privātās dzīves līdzsvaru

1. **Emocionālā slodze:** Krīžu un traumu pārvarēšana var radīt emocionālu izsīkumu, tāpēc ir grūti atslēgties no darba.
2. **Neregulārs darba laiks:** Sociālais darbs bieži vien ir saistīts ar neregulāru darba laiku, kas traucē personīgās dzīves ritmam un saistībām.



LĪDZSVARA APLIS





MĀJASDARBS

- Pabeigt savu līdzsvara apli, ja tas nav pabeigts tiešsaistes sesijā.

- Sākt aktivitāti "Darbs ar vērtībām"

Mērķis:

Definēt vērtības, lai izprastu prioritātes un veidotu līdzsvarotāku ikdienas dzīvi saskaņā ar savām vērtībām.

Soļi:

- Nākamajā rokasgrāmatas lapā uzrakstīt visas vērtības, kas šķiet nozīmīgas.
- Izvēlēties 10 vērtības, kas raisa vislielāko rezonansi, un pasvītrot tās.
- Pēc tam no tām izvēlēties 5 svarīgākās, tās atzīmējot.
- Tad saīsināt sarakstu līdz 3 vissvarīgākajām vērtībām, apvelkot katru no tām.

vērtība

vērtība

vērtība

Pārdomas:

Kā es savā dzīvē redzu šo vērtību piemērus?

Kā es vēlētos dzīvot, lai pilnveidotu šīs vērtības?

Vai es jūtu kādu neatbilstību starp šīm vērtībām un savu darba dzīvi?

DARBS AR VĒRTĪBĀM



EXIT burnout





TIKŠANĀS TRIJATĀ

Uzdevums

1. Pārrunājiet savus līdzsvara apļus un dalieties ar savām atziņām. Mēģiniet to saistīt ar simboliem, ko zīmējāt tiešsaistes aktivitātes laikā, vai ar atrastajiem objektiem.
2. Dalieties ar savām 3 vissvarīgākajām vērtībām un pamatojiet tās.

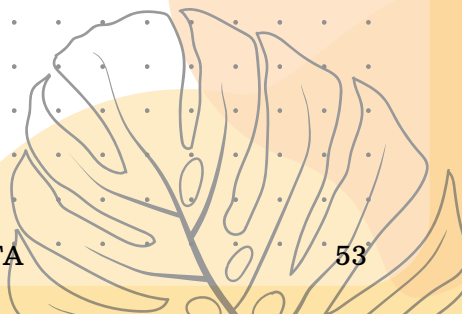
Galvenās atziņas





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

8. nedēļa

Iekšējā komunikācija

ROKASGRĀMATA



LABI ZINĀT

Iekšējā komunikācija ir jebkuras veiksmīgas organizācijas vai grupas dzinējspēks. Tā ietver informācijas, ideju un ziņojumu apmaiņu starp organizācijas locekļiem. Efektīvai iekšējai komunikācijai ir izšķiroša nozīme, jo tā nodrošina, ka ikviens organizācijas vai grupas dalībnieks ir labi informēts, orientēts uz mērķiem un uzdevumiem un iesaistīts savu pienākumu veikšanā.

Galvenais ir nodrošināt, **lai informācija būtu skaidra, pārredzama un pieejama** visiem dalībniekiem, veicinot vienotības un kopīga mērķa sajūtu.

Nevardarbīga komunikācija (NVC), ko dēvē arī par līdzcietīgo komunikāciju, ir spēcīgs rīks, kas palīdz cilvēkiem **veidot saikni dziļākā līmenī, miermīlīgi risināt konfliktus un veicināt sapratni savstarpējās attiecībās**. NVC būtība ir attīstīt empātiju, aktīvu klausīšanos un autentisku sevis paušanu, nenosodot un nevainojot.

NVC piedāvā ceļu uz jēgpilnākām attiecībām un miermīlīgu konfliktu risināšanu, padarot to par nenovērtējamu personīgās un profesionālās izaugsmes rīku.

Video par NVC:





MĀJASDARBS

- Noskatīties videoklipu par Maršalu B. Rozenbergu (Marshall B. Rosenberg) un viņa NVC koncepciju, vai izlasīt viņa grāmatu :)
-



Galvenās atziņas



Uzdevums

1. Praktizējiet NVC procesu un pārdomājiet to.
Šeit jūs atradīsiet norādījumus, kā to izdarīt.



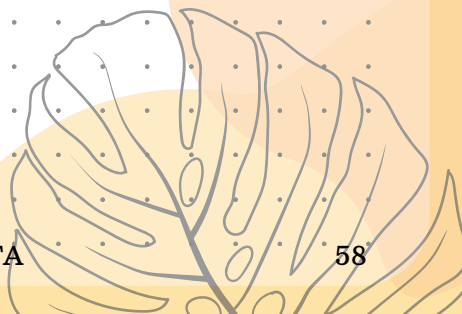
Galvenās atziņas





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

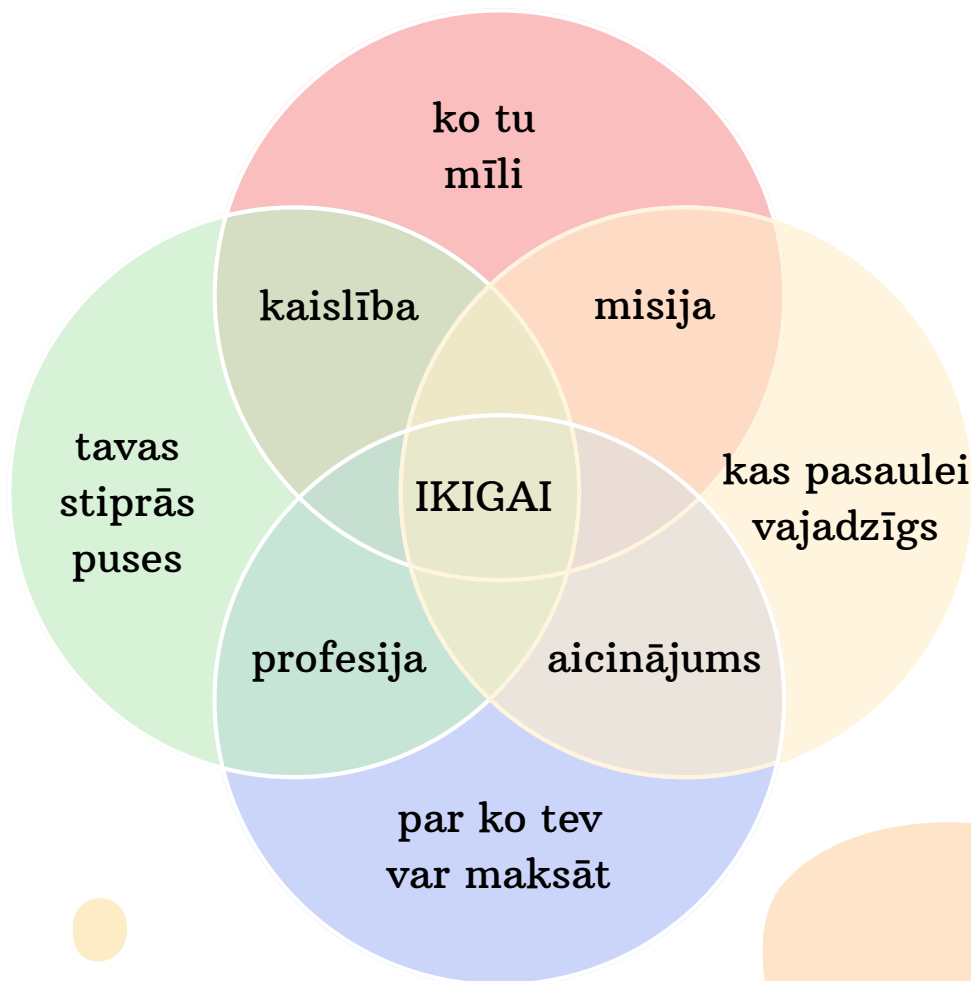
9. nedēļa

Padziļināta praktizēšana

ROKASGRĀMATA



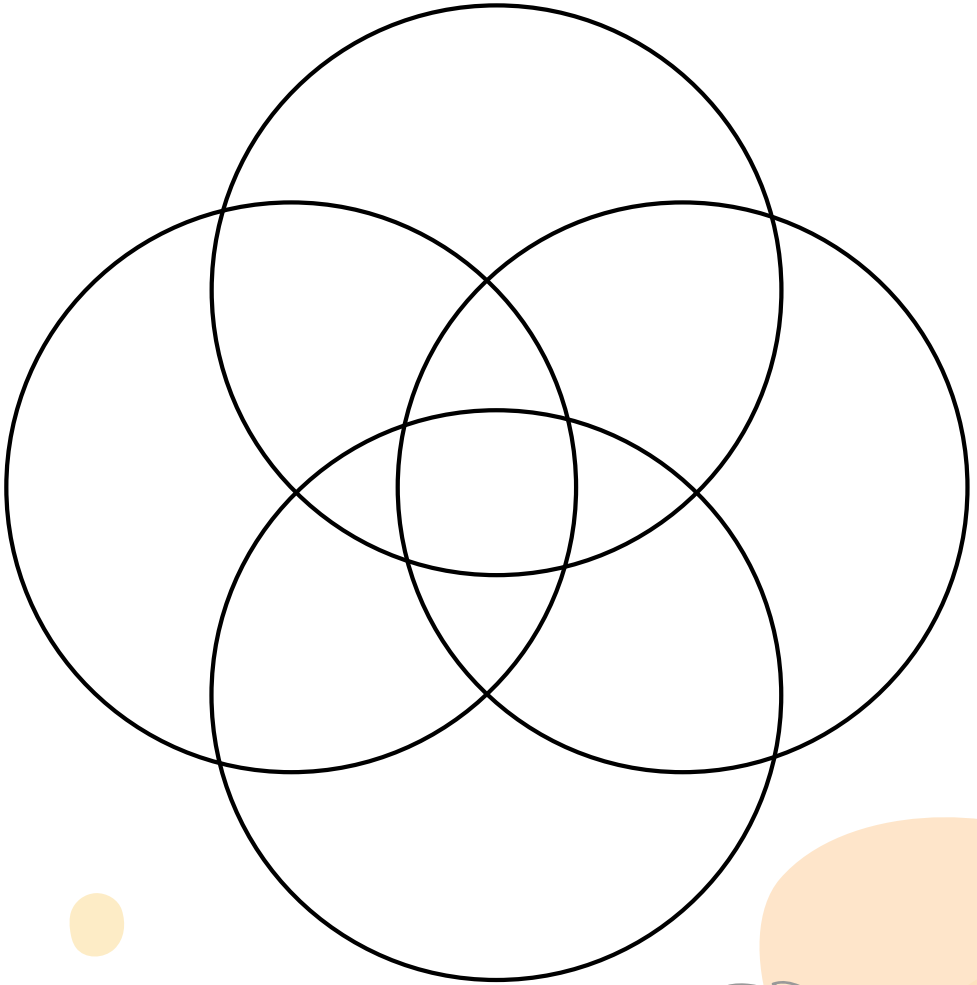
IKIGAI





EXIT burnout

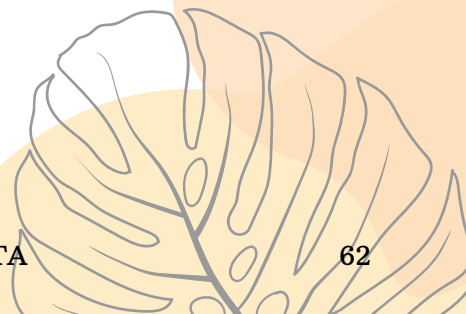
MANS IKIGAI





MĀJASDARBS

- Uzzīmēt aktivitātes laikā uzbūvēto transportlīdzekli/konstrukciju. Mēģināt rast saistību ar savu darba un privātās dzīves līdzsvaru.





Uzdevums

Refleksija par šiem jautājumiem:

- Cik daudz ūdens pilienu man jau ir?
- Kā mans trio var atbalstīt mani? Kā es varu atbalstīt savu trio?
- Kurš uzdevums līdz šim bija visgrūtākais un kurš man patika vislabāk?

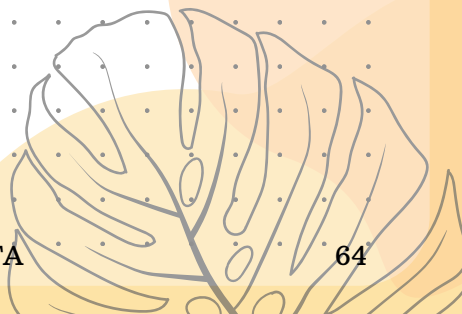
Galvenās atziņas





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

10. nedēļa

Pielāgošanās pārmaiņām

ROKASGRĀMATA



LABI ZINĀT

Pielāgošanās pārmaiņām: elastīguma un noturības apzināšanās

Pielāgošanās pārmaiņām ir ļoti svarīga jaunatnes darbiniekiem, atspoguļojot to, ka cilvēka spējas būt elastīgam ir dziļi iesakņotas mūsu smadzeņu neiroplasticitātē.

Neirozinātne apliecina, ka daba uzlabo pielāgošanās spējas, pierādot **dabiskās vides iedarbību** stresa samazināšanā, emociju regulēšanā un labsajūtas uzlabošanā.

Mēs mudinām jūs **iziet ārpus komforta zonas** un **stāties pretī izaicinājumiem**. Aktivitātes, kas iekļautas šajā projektā, liek jums izmantot slēptās spēka un atjautības rezerves, stiprinot neironu izmaiņas.

Arī aktivitātes brīvā dabā ir pierādījušas savu transformējošo spēku, sniedzot unikālu iespēju pilnveidot pielāgošanās spējas gan personīgajā, gan plašākā dzīves kontekstā, vienlaikus izmantojot smadzeņu spēju mainīties, reaģējot uz jaunu pieredzi.



VOLTA DISNEJA METODE

EXIT burnout

Problēmas vai situācijas apraksts

- Kritiķis:
- Reālists:
- Sapņotājs:

Turpmākie soļi



MĀJASDARBS

- Padomāt, kādas pārmaiņas rada stresu darbā un dzīvē, un pierakstīt tās:



TIKŠANĀS TRIJATĀ

Uzdevums

1. Dalieties ar dažām situācijām, kurās esat izjutuši stresu, un kā jūs ar to tikāt galā. Pajautāji, kā citi tiktu galā.
2. Vai jūsu trijotnē tiek izmantotas kādas kopīgas stresa pārvarēšanas stratēģijas? Kādas? Ko jūs varat no tā mācīties?

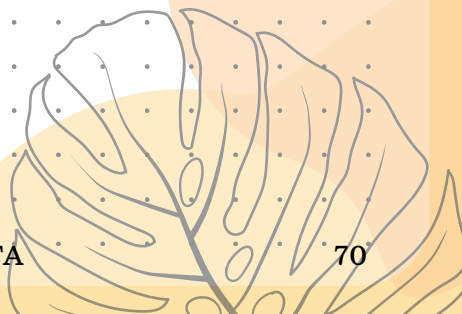
Galvenās atziņas





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

11. nedēļa

Nākotnes plāni

ROKASGRĀMATA



LABI ZINĀT

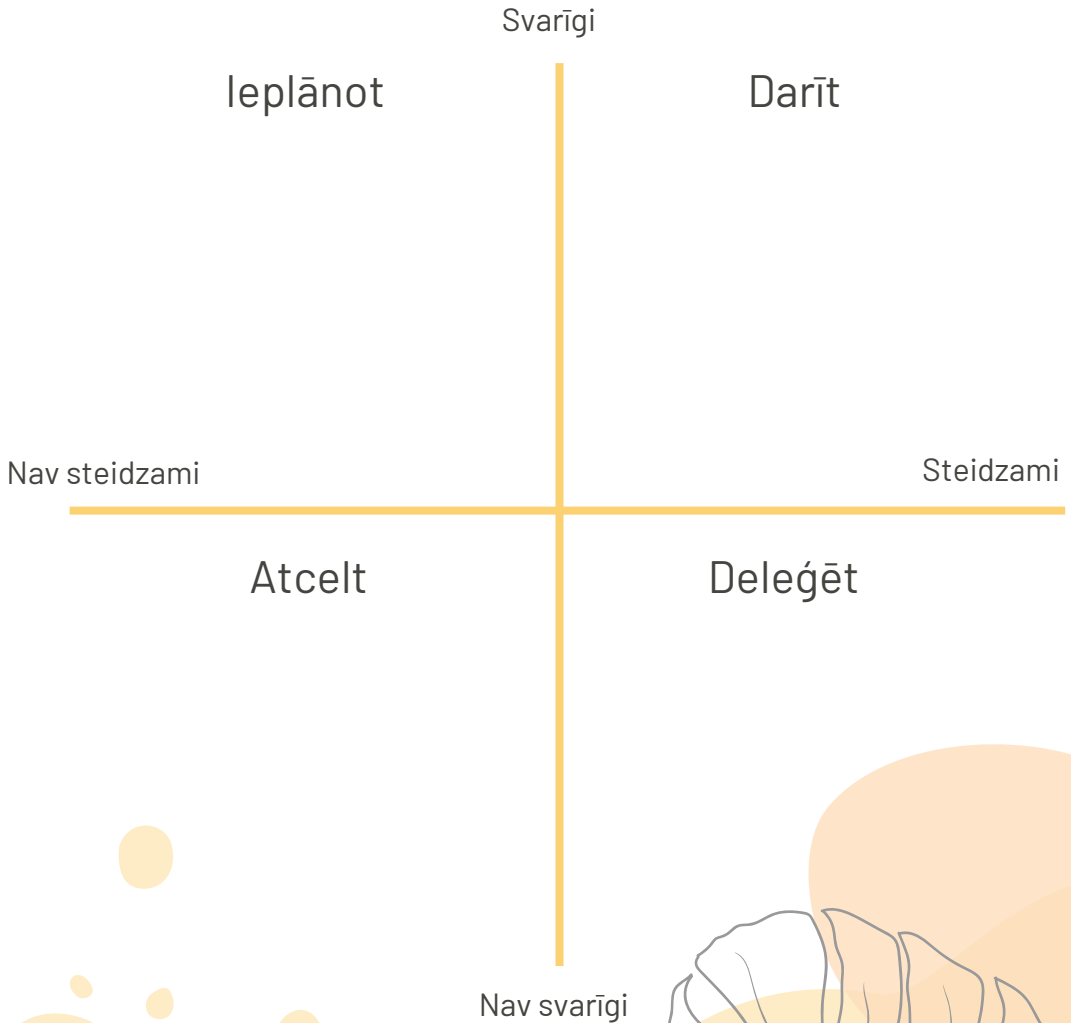
Pārmaiņas mūsu smadzeņu darbību un uzvedību var ietekmēt dažādi, un mēs parasti uz pārmaiņām reaģējam gan kognitīvi, gan emocionāli:

- **Kognitīvā ietekme:** Izmaiņas bieži izraisa kognitīvas reakcijas. Mums var būt nepieciešams no jauna apgūt procesus, pielāgoties jaunām sistēmām vai iegūt jaunas zināšanas un prasmes. Tas var radīt pastiprinātu garīgo piepūli, potenciāli izraisot stresu, apjukumu un īslaicīgu veikspējas samazināšanos, jo smadzenes pielāgojas jaunajai situācijai.
- **Emocionālā ietekme:** Pārmaiņas var raisīt dažādas emocijas, tostarp trauksmi, bailes, pretestību vai sajūsmu. Mēs zinām, ka šīs emocionālās reakcijas var būtiski ietekmēt uzvedību. Piemēram, pretestība pārmaiņām var samazināt iesaistīšanos un produktivitāti, savukārt aizrautība var veicināt motivāciju un sadarbību.

Kopumā efektīvām pārmaiņu pārvaldības stratēģijām būtu jācenšas mazināt negatīvo kognitīvo un emocionālo ietekmi, veicināt vienmērīgāku pāreju un palīdzēt mums veselīgā veidā pielāgoties jaunajiem apstākļiem.



EIZENHAUERA MATRICA





MĀJASDARBS

- Padomāt par saviem ieradumiem un ar gaismas signālu palīdzību atzīmēt, ko vēlētos pārtraukt (sarkans), turpināt (dzeltens) un sākt (zaļš).


PĀRTRAUKT

·
·
·
·
·
·
·
·
·


TURPINĀT

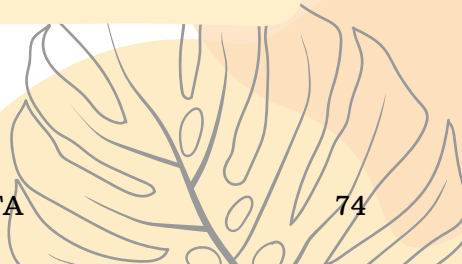
·
·
·
·
·
·
·
·
·


SĀKT

- Ierakstīt savu mērķi nākamajiem 6 mēnešiem.



Large empty rounded rectangular box for writing goals.





Uzdevums

1. Dalieties ar savos mājasdarbos norādītajiem ieradumiem.
2. Dalieties ar savu mērķi un pārrunājiet idejas, kas varētu palīdzēt jums ievērot savus ieradumus un īstenot izvirzītos mērķus.

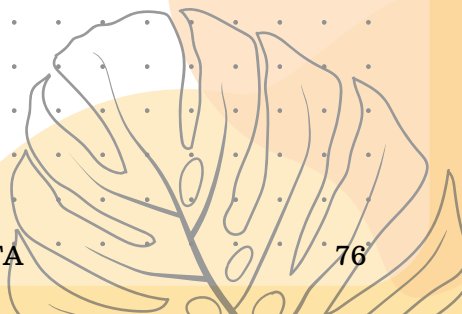
Galvenās atziņas





PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





EXIT burnout

12. nedēļa

Noslēguma tikšanās

ROKASGRĀMATA



Galvenās atziņas

1. Kādas izmaiņas Tu esi pamanījis?
2. Kas bija vislielākā vērtība Tev?
3. Kādi šķēršļi Tev radās un kā Tu tos pārvarēji?



Apņemšanās

Galvenās atziņas



MANA VĒSTULE

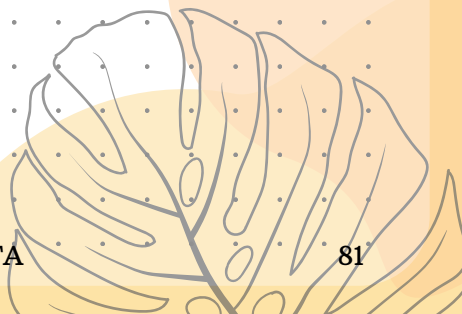


EXIT burnout



PIEZĪMES

A large grid of small dots for taking notes, covering most of the page.





**Finansē
Eiropas Savienība**



EXIT burnout

Projektu "EXIT BURNOUT" (Nr. 2022-1-LV02-KA220-YOU-000087423) finansē Eiropas Savienība. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Valsts aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Šis darbs ir licencēts ar Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International licenci.

Licences kopija pieejama [šeit](#).



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



ROKASGRĀMATA