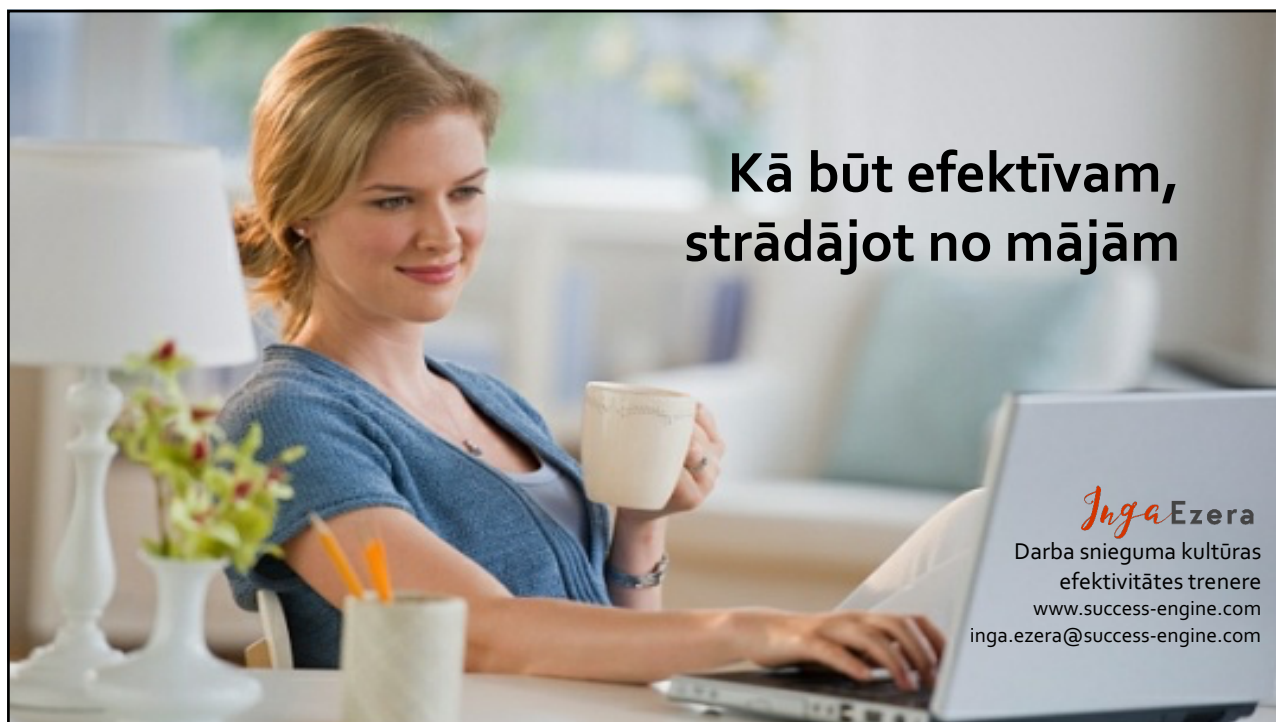




1

Aktuāli:

- ✓ Attālinātā darba plusi un mīnusi.
- ✓ Kā sevi un kolēģus motivēt, strādājot no mājām?
- ✓ Kā tikt galā ar fiziskām un emocionālām pārmaiņām?



Inga Ezera

2

Jaunā realitāte – darbs un mācības no mājām



IngaEzera

3

Kādi ir plusi?

- ✓ Lielāka efektivitāte (ja ir atbilstoši apstākļi un dienas kārtība)
- ✓ Laika un nervu ietaupījums (jo nav jābrauc uz biroju)
- ✓ Līdzekļu ietaupījums (transporta izdevumi, pusdienas kafējnīcā, biroja apģērbs)
- ✓ Elastīgs darba laiks (pauzēs var apdarīt mājas darbus)
- ✓ Veselīgs uzturs (gatavojot pašam)
- ✓ Samazināts stresa līmenis (nav blakus kaitinošu kolēģu)
- ✓ Vairāk laiks ģimenei

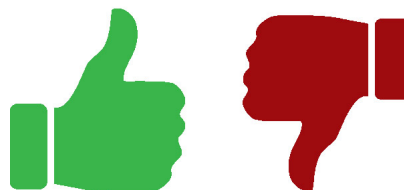


IngaEzera

4

Kādi ir mīnusi?

- ✓ Efektivitāte
- ✓ Fiziskās aktivitātes un pārslēgšanās
- ✓ Finansiālie līdzekļi
- ✓ Darba laiks
- ✓ Uzturs
- ✓ Stresa līmenis
- ✓ Ģimenes ietekme



*Inga*Ezera

5



Kā sevi un
kolēģus
motivēt?

*Inga*Ezera

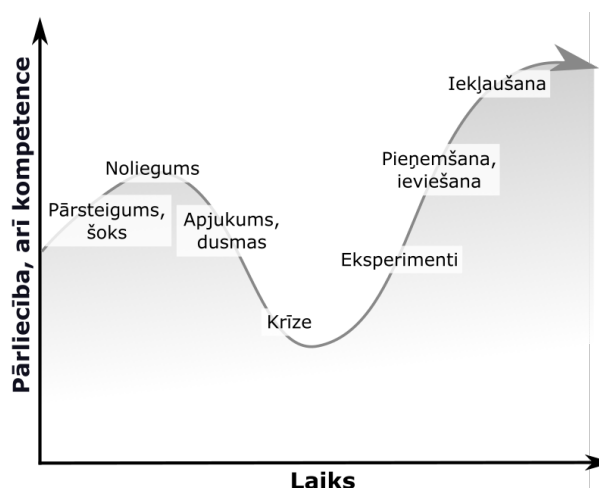
6

Pārmaiņu emocionālā līkne *

Cilvēkam ir raksturīga pretestība negaidītām pārmaiņām

(ja vien tās nav neapšaubāmi pozitīvas)

un bieži ir nepieciešama krīzes situācija, lai pieņemtu lēmumu par pārmaiņām



*Kubler-Ross modelis

IngaEzera

7

Darba snieguma un atzinības kultūra

- ✓ Iepazīsti sevi un savas vajadzības
- ✓ Iepazīsti kolēģus un kolēģu vajadzības
- ✓ Skaidri mērķi un sadarbība komandā
- ✓ Regulāras plānotas, strukturētas un mērķtiecīgas sarunas
- ✓ Darbinieku pieredzes veidošana
- ✓ Vadītāja iesaistoša komunikācija
- ✓ Novērtējums un atzinība



IngaEzera

8

Iepazīsti sevi un kolēģus - praktiski

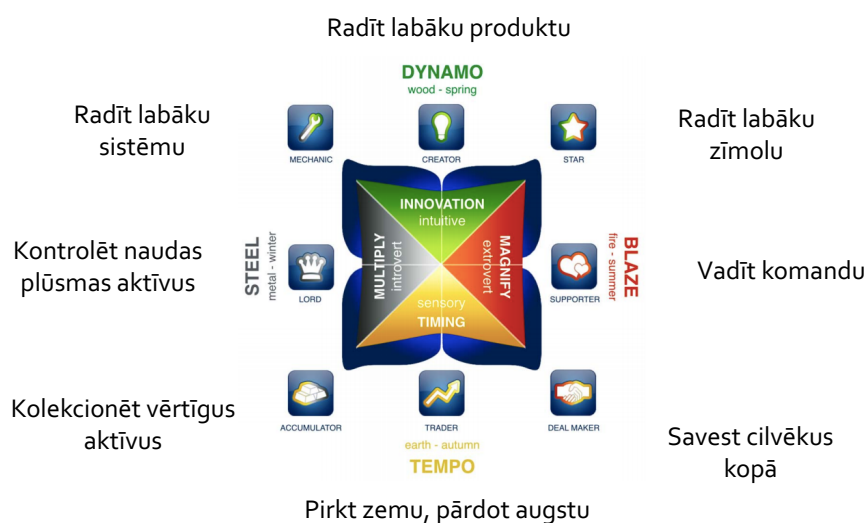
- ✓ 3 lietas, kas Tev nepieciešamas, lai darbā justos labi
- ✓ 3 emocijas šobrīd, kas saistās ar darbu
- ✓ Kas šobrīd Tavā ikdienas darbā sagādā lielākās grūtības?
- ✓ Kas Tev šobrīd nepieciešams, lai justos kā komandas daļa?
- ✓ 3 iemesli, kāpēc dari šo darbu?
- ✓ 3 iemesli, kāpēc Tev patīk šis darbs?



IngaEzera

9

Tava komanda un komunikācijas stratēģijas



IngaEzera

10

Izpratne un līdzsvars 6 jomās

- ✓ Emocionālā
- ✓ Fiziskā
- ✓ Vides
- ✓ Finansu
- ✓ Psiholoģiskā
- ✓ Digitālā



*Inga*Ezera

11

Ko darīt, lai neuzkrātu trauksmi un stresu?

- ✓ Zināt par organizācijā notiekošo un darbības plānu
- ✓ Ievākt informāciju un prasīt atbildes uz saviem jautājumiem
- ✓ Plānot savu laiku pa dienām un stundām
- ✓ Noteikt dienas plānu detalizēti un atzīmēt, kas izdarīts
- ✓ Darīt tik, cik vari, nonosodot sevi, ja viss iepļānotais netiek sasniegts
- ✓ Pieļaut, ka var būt kļūdas, mēģinot darīt ko jaunu
- ✓ Piefiksēt, par ko ir bailes, trauksme, stress un nekritizēt sevi par to esamību
- ✓ To ar kādu izrunāt, lai neuzkrātu stresu
- ✓ Organizēt un piedalīties sociālās aktivitātēs ar kolēģiem
- ✓ Palīdzēt kādam
- ✓ Lūgt palīdzību, ja jūti, ka tas nepieciešams

*Inga*Ezera

12

Īsā formula efektīvam darbam no mājām

- ✓ Laika plānošana
- ✓ Disciplīna un ikdienas rituāli
- ✓ Fiziskas aktivitātes un svaigs gaiss
- ✓ Veselīgs uzturs
- ✓ Pilnvērtīga komunikācija
- ✓ Skaidri mērķi un rīki to sasniegšanai
- ✓ Svinam uzvaras un svētkus



*Inga*Ezera

13

Sociālā tīkla atbalsts



*Inga*Ezera

14

Kāda ir Tava vērtīgākā
atziņa?



*Inga*Ezera

15



*Inga*Ezera

**Viss ir iespējams,
tiem, kas tic,
un rīkojas!**

Inga.Ezera@success-engine.com

LI: linkedin.com/in/ingaezera/

FB: @IngaEzeraBranding

www.success-engine.com

+447427344991

16