



Kā būt efektīvam, bet neizdegt?

Elīna Zelčāne, RSU lektore, psiholoģijas doktore,
elina.zelcane@gmail.com





**Darba apjoms,
kas jāizdara**



**Tavi
resursi**





Izdegšanas pazīmes

Nogurums,
enerģijas
izsīkums, apātija

Cilvēks strādā
vairāk, bet izdara
mazāk

Zūd motivācija,
iniciatīva. Darbs
tiek darīts
formāli, bez
degsmes

Bezcerības,
bezpaldzības
sajūta

Var parādīties
cinisms,
negatīvisms

Zūd prieks,
gandarījums,
humora izjūta

Norobežošanās

Miega
traucējumi,
Veselības
problēmas

Sevis atstāšana
novārtā, sevis
vainošana

Alkoholisms,
ēšanas
traucējumi vai
citas atkarības

● ĀRĒJO UN IEKŠĒJO FAKTORU MIJIEDARBĪBA

- Ko es pats varu darīt?
- Kā man var palīdzēt kolēģi?
- Kā man var palīdzēt organizācija?

Jo skaidrāk spēsim nodefinēt, kas rada mūsos vislielāko enerģijas zudumu, jo ilgāk varēsim saglabāt “enerģijas taupīšanas režīmu”.





**Vai eksistē atslēga uz veiksmīgu, bet
vienlaikus līdzsvarotu dzīvi?**



OMEGA 3 TAUKSKĀBES
UN D VITAMĪNS

FIZISKĀS
AKTIVITĀTES

BIORITMU
IEPAZĪŠANA

PRIEKA
AKTIVITĀTES

PIETIEKAMS
MIEGS

SKAIDRA
KOMUNIKĀCIJA

STRESA
VADĪBA

NEPIECIEŠAMO
RESURSU
IDENTIFICĒŠANA

ATBALSTA
LŪGŠANA

ROBEŽU
IEVĒROŠANA

LAIKA
PLĀNOŠANA



Strādāt gudrāk nevis vairāk

- Darbs nav sprints, bet maratons. Atceries par sevi!
- Situācijas pieņemšana ļauj mainīt uztveri! Tavs uzmanības fokuss pieder Tev!
- Pauzes dažkārt ļauj izdarīt darbu ātrāk!
- Neesi par “korķi” visām pudelēm!
- Tas, ka kaut kas ir steidzams, vēl nenozīmē, ka tas ir svarīgs
- Negaidi iedvesmu, bet atrodi spēku pirmajam solim!



Kādi ir sasniegumu riska faktori?

- Augsts stresa līmenis
- Laika trūkums sev un tuviniekiem
- Aizkaitinātība
- Pārņemība ar sevi
- Pašnosodījuma izraisītas psihosomatiskas saslimšanas





Neaizmirsti par līdzjūtību pret sevi!

- **Vispārējās cilvēības atzīšana**

(mēs esam līdzīgi savās vajadzībās, vājībās, trauslumā)

- **Laipnība pret sevi**

(izturēies pret sevi kā pret savu labāko draugu)

- **Apzinātība**

(atzīt notiekošo bez vērtējuma)



Līdzjūtība neveiksmju brīžos

- Tu drīksti justies tā, kā jūties
- Arī pieļaujot kļūdas Tu esi pelnījis sapratni
- No katras neveiksmes ir iespējams kaut ko mācīties
- Būt vainīgam un būt atbildīgam nav viens un tas pats
- Tik daudz cilvēku jūtas līdzīgi kā Tu
- Līdztekus neveiksmēm ir arī daudz veiksmju



Lai kur tu būtu, esi tur viss!
/Ekharts Tolle/

