

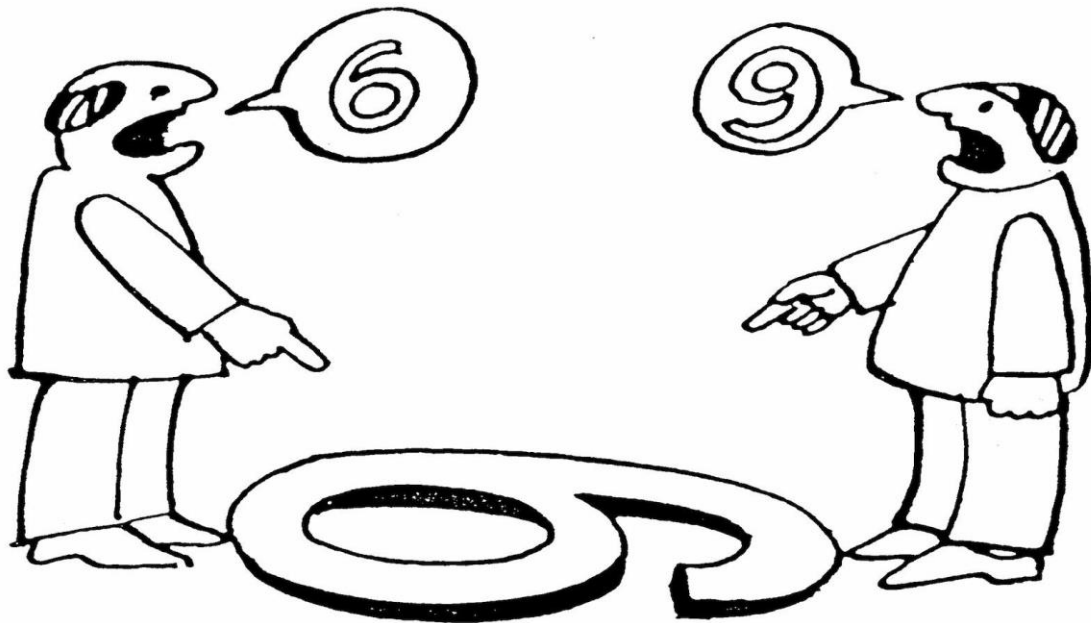


Komandas sadarbība un empātija!

Komandas sadarbība un empātija

2. diena

- Mans foto stāsts
- Krēslu spēle
- Ko es zinu par empātiju?
- Komandu spēles
- Kopsavilkums



Uzdevums

Katram komandas dalībniekam jānobildē
1 attēls:

Es un pasaule, kurā es dzīvoju

1 komandas pārstāvim jāatsūta visu
komandas biedru bildes uz e-pastu
cilveksunvisums@gmail.com

Uztveres brilles



Mana pagātne

Piedzīvotās izjūtas

Tas, ko es zinu

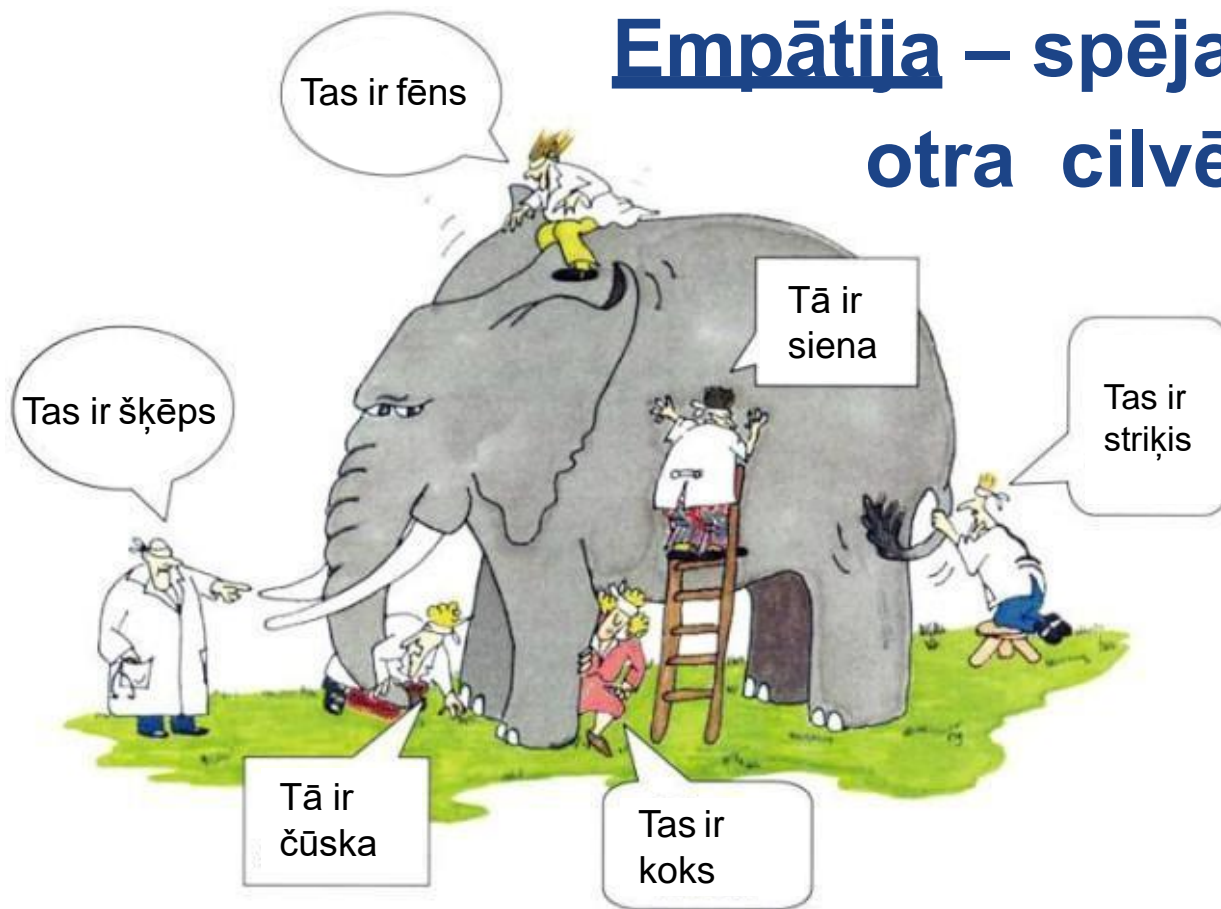
Tas, ko es

vēlos

Tas, kas mani interesē



Empātija – spēja iejusties otra cilvēka “ādā”





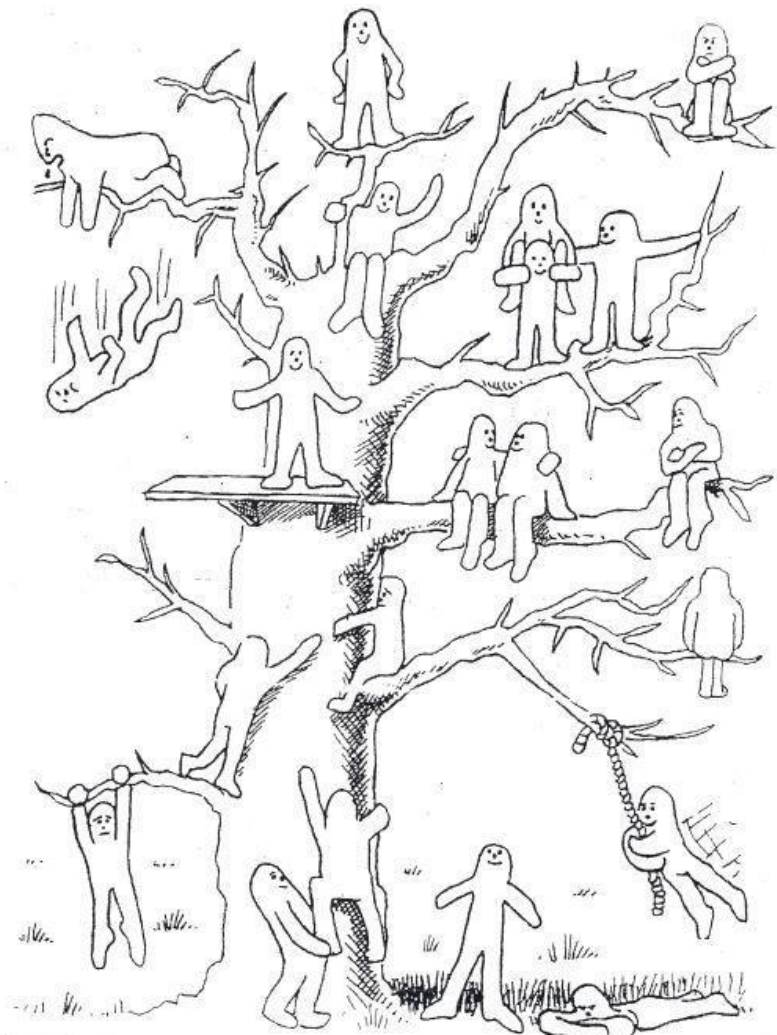
Kādas emocijas šobrīd sevī jūtu?

Kas man liek tā justies? Kāpēc tā jūtos?

Kurā no bildē redzamājām lomām es biju, pildot komandas uzdevumu? Kā es šo lomu nosauktu, raksturotu?

Kurā lomā mani redzēja komandas biedri?

Ko es darīšu nākamreiz, lai uzlabotu komandas darbu?



Ko es varu darīt, lai pārvaldītu savas emocijas:

- Jautāt sev un pierakstīt:
 - Kādas ir manas emocijas šobrīd?
 - Kāds dialogs ir manā galvā šobrīd?
- Fiziski izkustēties (sports, dejošana),
- Darīt lietas, kas palīdz būt mierā (mūzika, klusums, daba, joga),
 - Palīdzēt citiem.

Ko es varu darīt, lai pārvaldītu savas emocijas:

Svaigs gaiss,
Ūdens,
Miegs,
Pilnvērtīgs uzturs,



Paldies!