

## “Karjeras veiksmē – attīstīts emocionālais intelekts”

Tukuma Raiņa ģimnāzijas 10.klašu skolēniem 25.februārī bija iespēja piedalīties nodarbībās par emocionālā intelekta nozīmi veiksmīgas karjeras veidošanā.

Tiek uzskatīts, ka veiksmīgas karjeras veidošanā svarīgas ir zināšanas, profesionālās prasmes, augsts intelekts. Tomēr arvien biežāk, īpaši līderības kontekstā, tiek runāts par emocionālā intelekta nozīmi veiksmīgas karjeras un panākumu gūšanā.

Karjeras atbalsta pasākuma saturs veidots, izmantojot Jēlas Emocionālās Inteliģences centra ( Yale Center for Emotional Intelligence; ASV) izveidotās mācību programmas par emocionālo intelektu skolēniem galvenās atziņas un metodes. Nodarbībās izmantotas interaktīvas metodes, diskusijas, grupu darbs.

Nodarbību mērķis - apzināties emocionālā intelekta nozīmi veiksmīgas karjeras veidošanā jau karjeras sākumā, mācīties atpazīt savas un citu emocijas, apzināt savas emociju vadīšanas stratēģijas un apgūt jaunas, apgūt stresa vadīšanas metodes, apzināties emocionālā stāvokļa nozīmi uz darba rezultātu un komunikāciju ar cilvēkiem, veicināt spēju uzņemties atbildību par savām emocijām un veidu, kā tās izpaužam profesionālajā vidē.

Nodarbības vadīja Dace Siliņa – karjeras konsultante un izaugsmes veicinātāja.



Pedagogs karjeras konsultants  
Inese Bērziņa