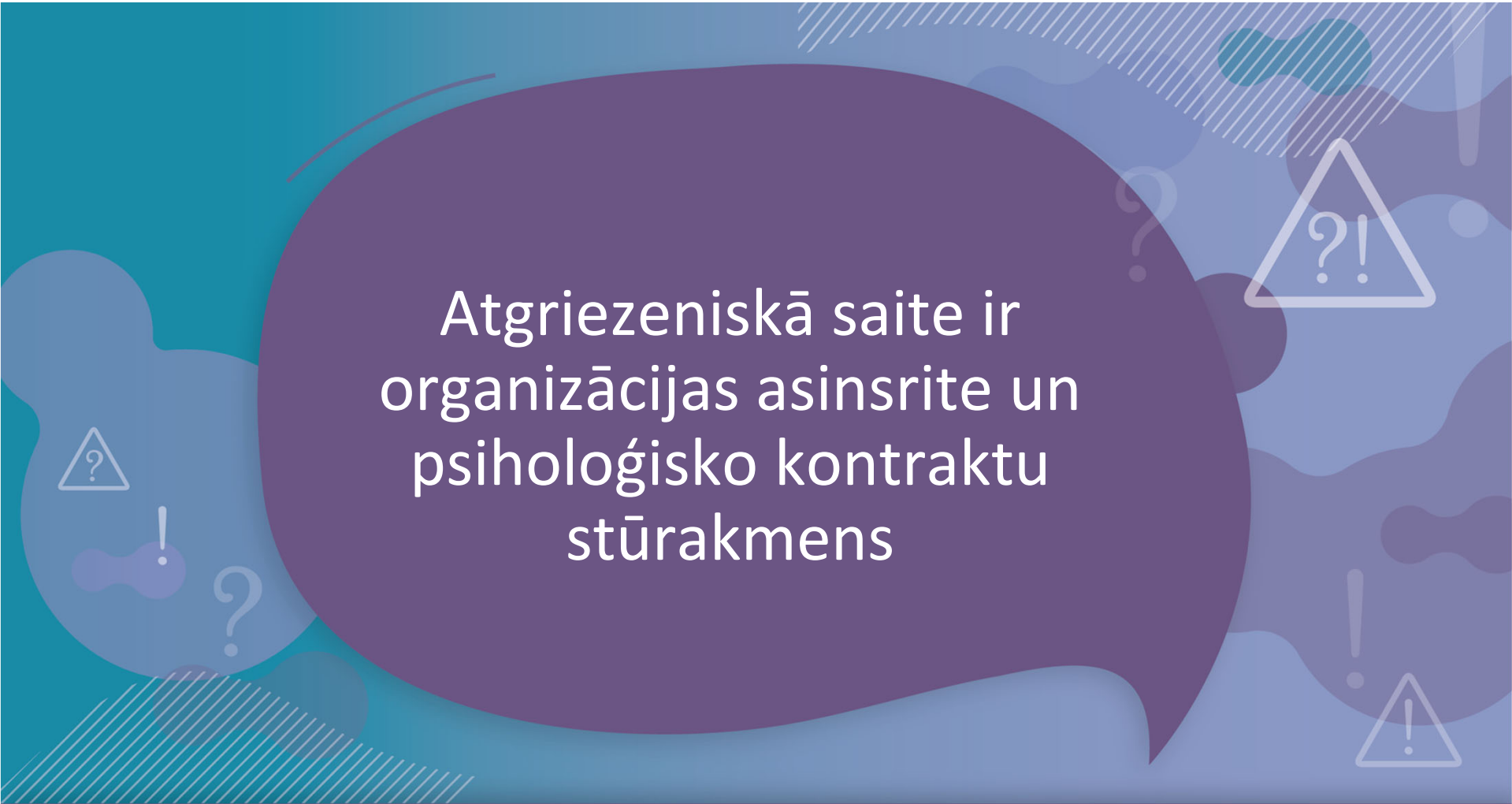


uzvediba.lv

Pozitīvās atgriezeniskās saites spēks

Līga Bērziņa

17:00-18:30



Atgriezeniskā saite ir organizācijas asinsrite un psiholoģisko kontraktu stūrakmens



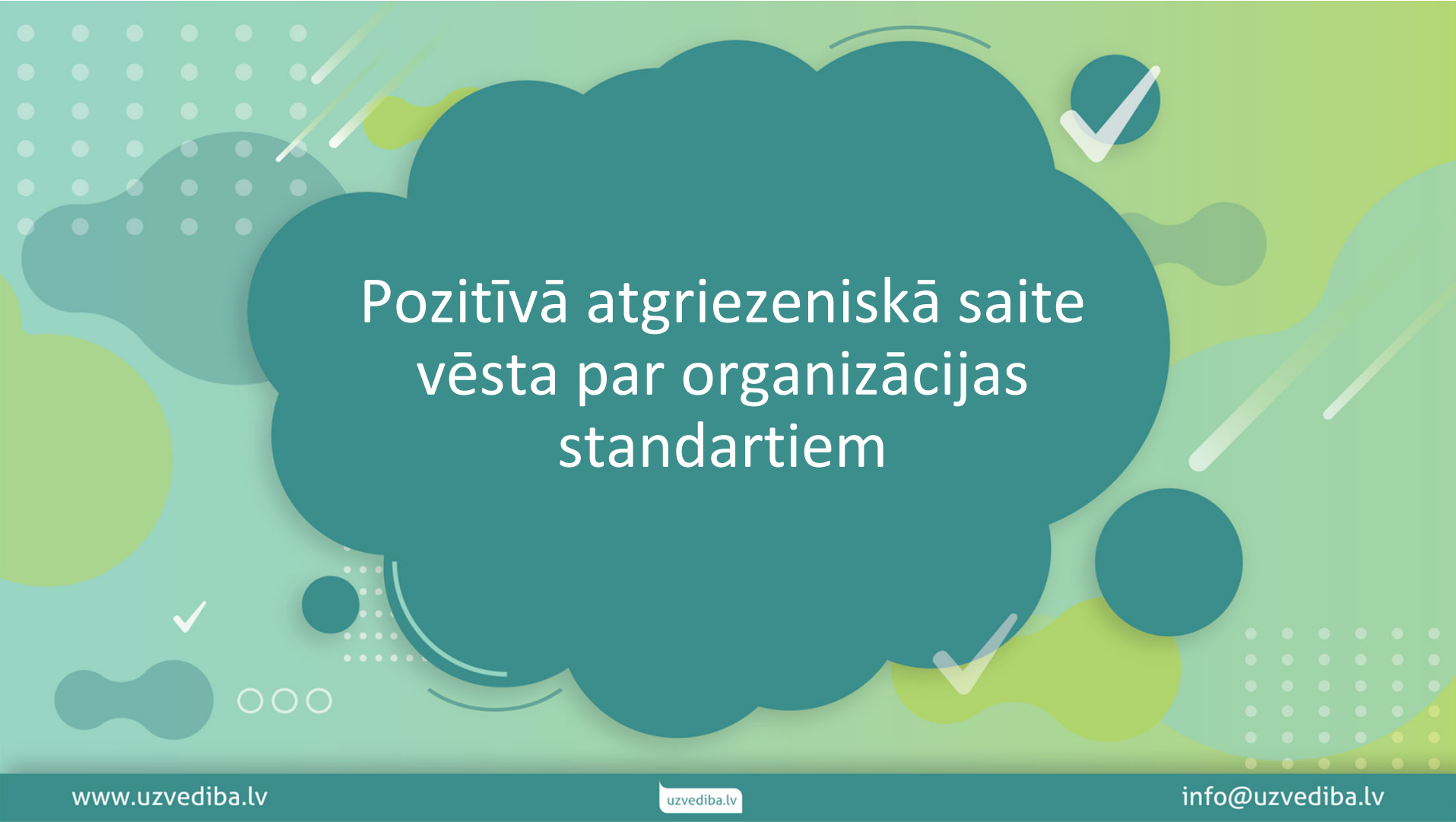
Nereti vienīgais veids, kā
var identificēt vardarbību,
ir atgriezeniskās saites
kvalitātes analīze

Atgriezenisko saiti ir jāmāca teikt!

Metalapstrādes piemērs

Kādos gadījumos?

- Pārsniegtas darba laika stundas
- Ieguldījums sapulcēs, idejās
- Jaunu pienākumu uzņemšanās
- Palīdzība citiem
- Papildus pienākumi ārpus esošajiem
- Projekta noslēgums utt.



Pozitīvā atgriezeniskā saite vēsta par organizācijas standartiem



Atgriezeniskā saite!
Mūsu teiktais visvairāk
pastāsta par mums pašiem –
ko mēs pamanām, ko mēs
redzam kā vērtību

Sadarbības pieejas



Kāda atgriezeniskā saite

- Ļoti specifiska
- Piemērotā brīdī
- Citiem zināma
- Ar izskaidrotu ietekmi
- Pietiekamā apjomā
- Visiem

Mācieties teikt komplimentus

DRAUDZĪBAI UN SADARBĪBAI

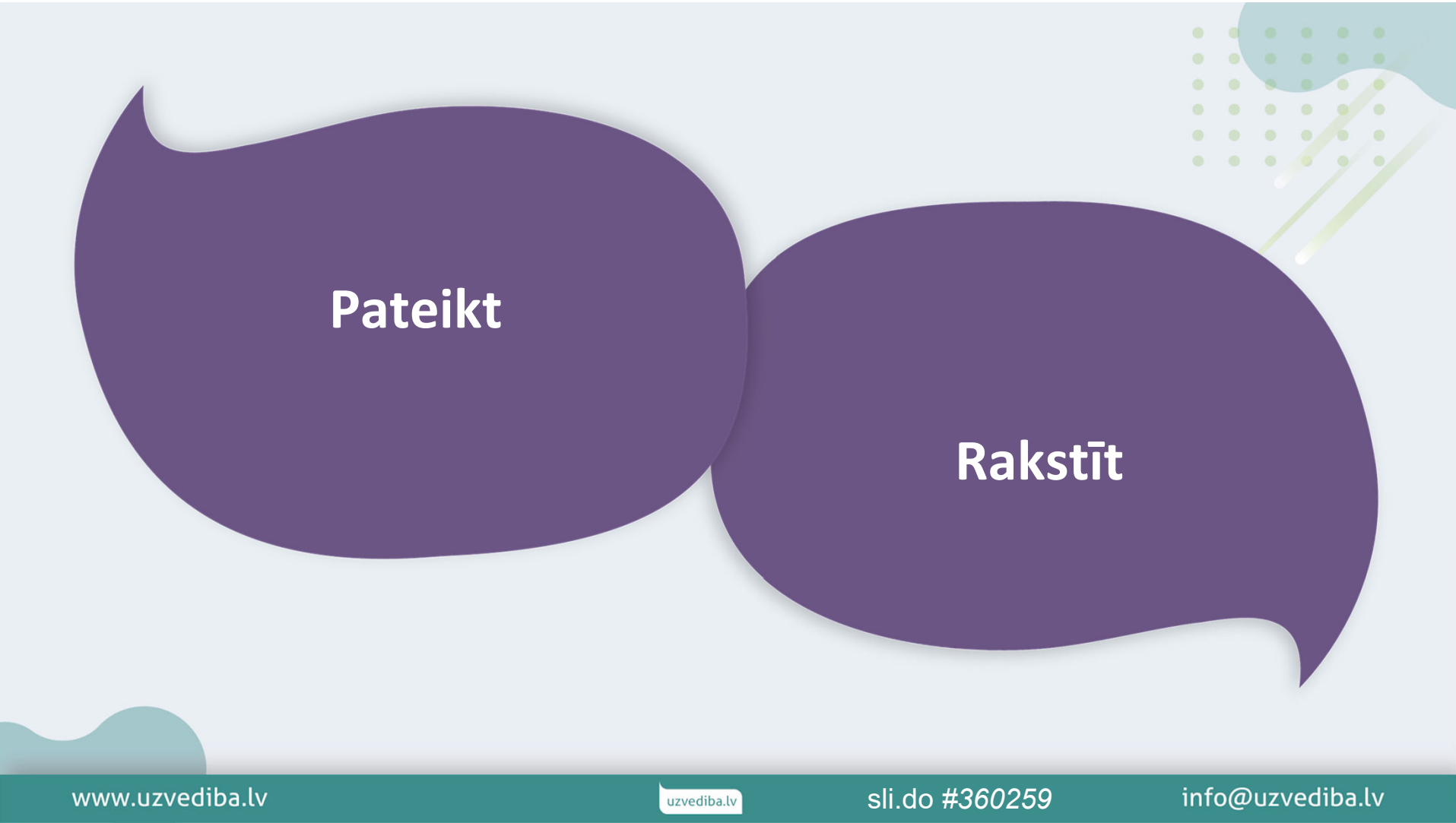


uzvediba.lv



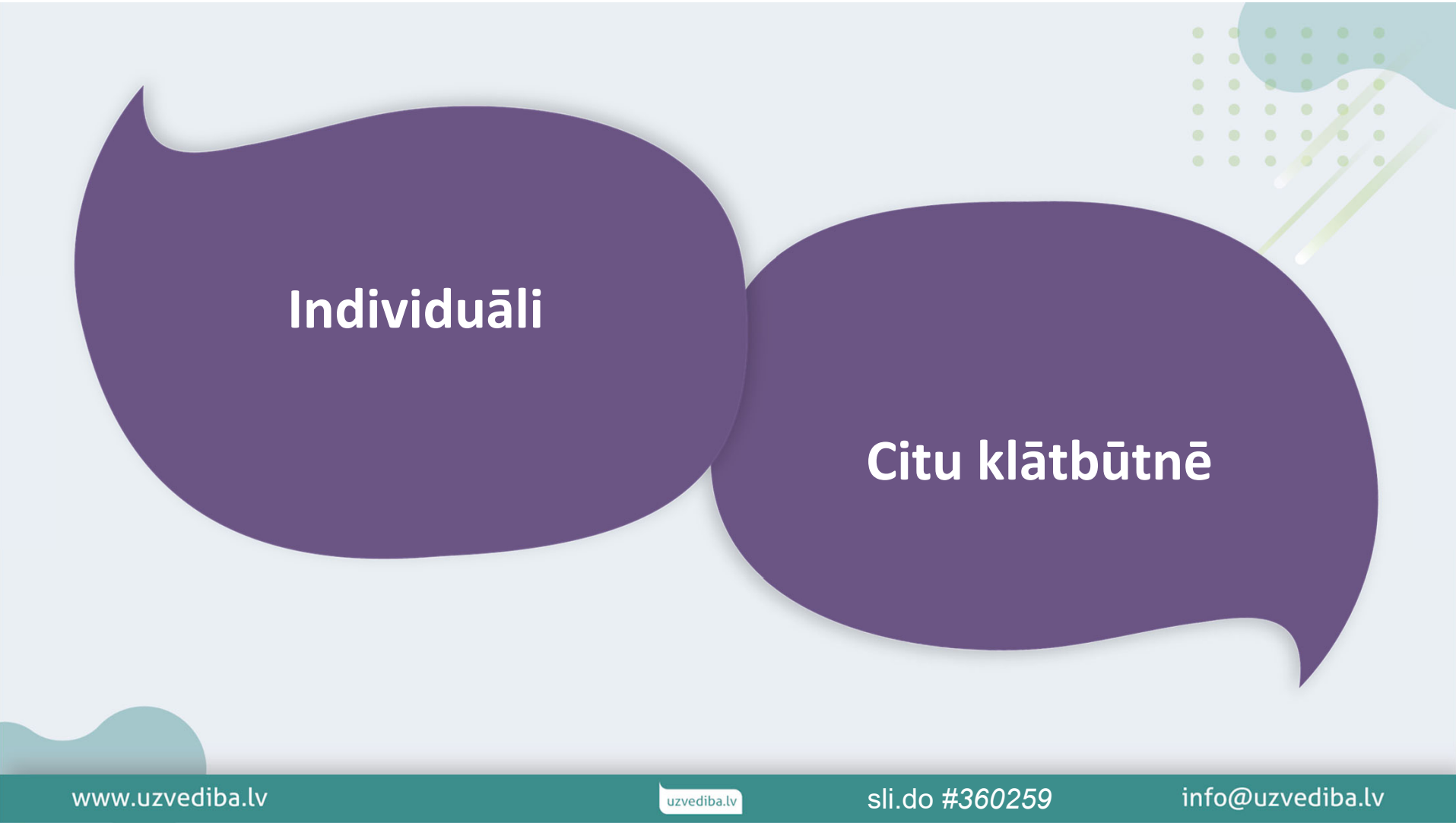
Piemērs:

- Paldies, ka paliki pēc darba
- Paldies, ka vienmēr esi sagatavojies sapulcēm un palīdzi strukturēt tās
- Paldies, ka veltīji laiku, lai pārliecinātos, ka viss patiešām strādās nevainojami!
- Paldies, ka Tu palīdzi uzturēt komandas garu!
- Paldies, ka skaties uz šo jautājumu ne tikai no savas perspektīvas
- Paldies, ka tev izdodas saglabāt mieru un izlīdzināt konfliktus!



Pateikt

Rakstīt



Individuāli

Citu klātbūtnē

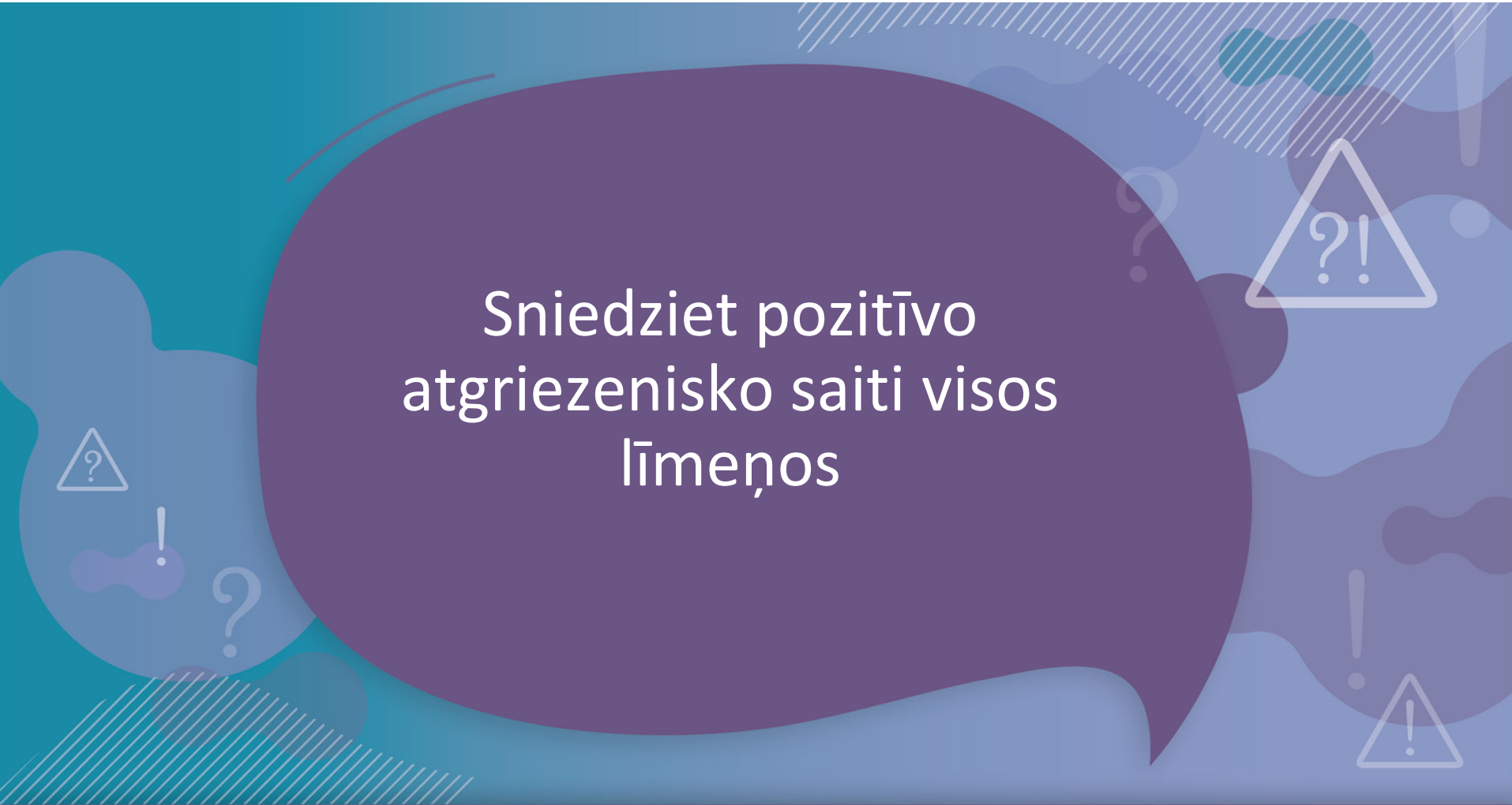


Iekšējās references

Ārējās references

Ir dažādi veidi, kā mēs varam sniegt pozitīvo atgriezenisko saiti

- Pasakot
- Uzticoties
- Deleģējot
- Atrodot laiku sarunai
- Pasakot ko labu
- Dodot brīvību
- Sniedzot atzinību
- Lūdzot padomu
- Rūpējoties
- Atbalstot izvēles

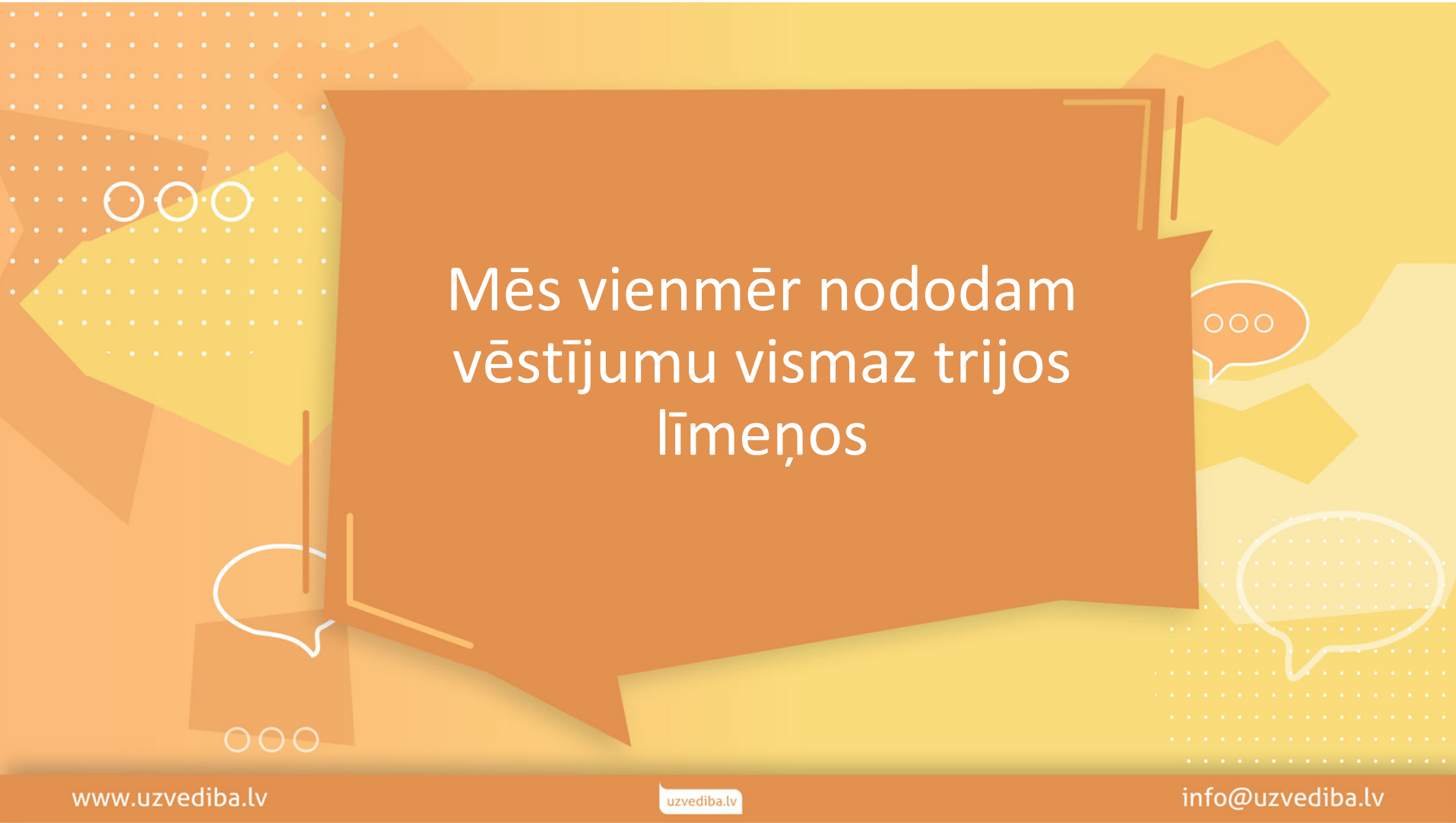


Sniedziet pozitīvo
atgriezenisko saiti visos
līmeņos

Kāpēc vēl mums jāsniedz pozitīvā atgriezeniskā saite?

- Uzvedības orientieriem
- Domāšanas kļūdu novēršanai
- Prāta teorijas efektu mazināšanai
- Pozitīvajai motivācijai





Mēs vienmēr nododam
vēstījumu vismaz trijos
līmeņos

Visam ir nozīme

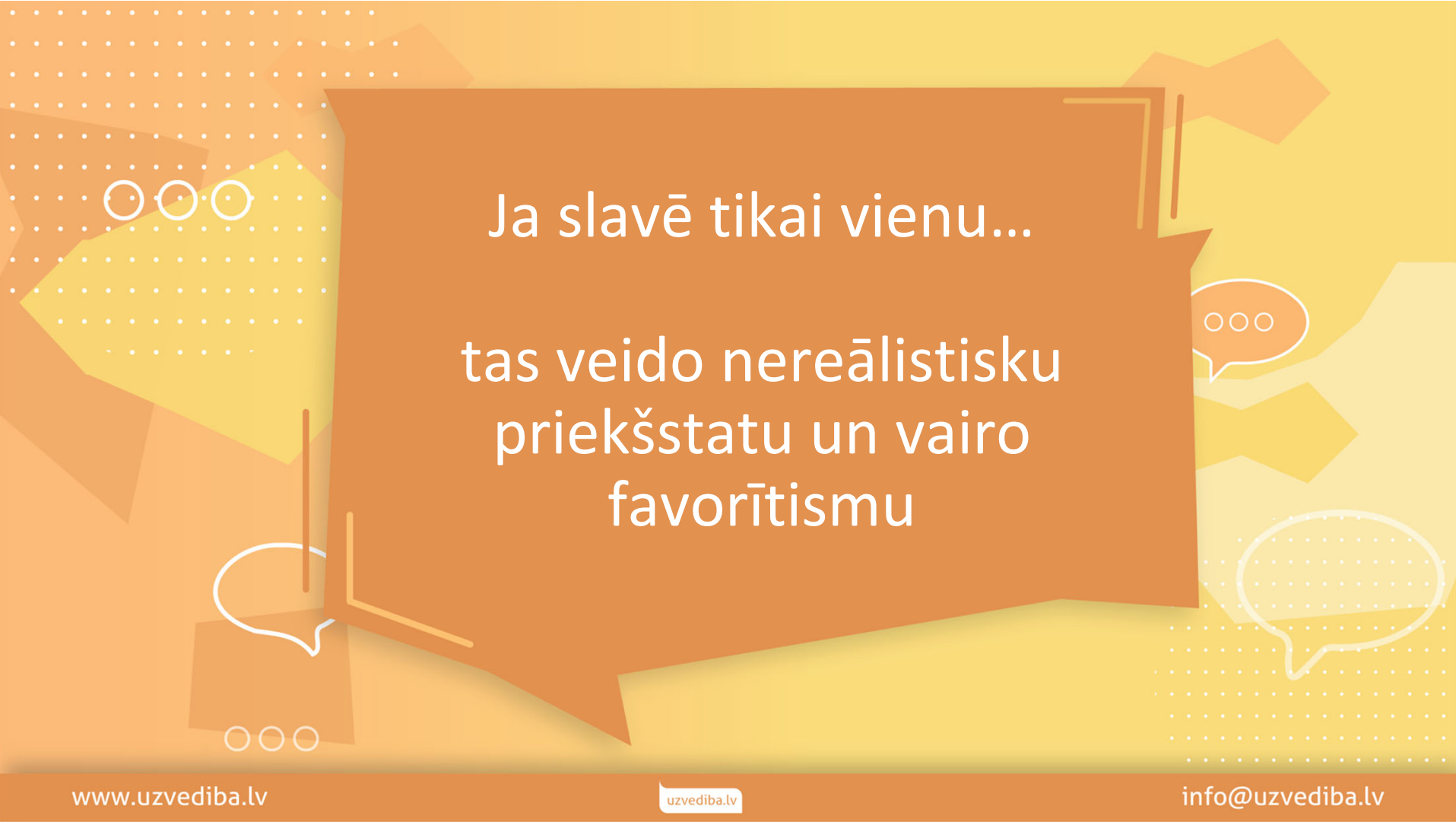
- Ko mēs sakām
- Ko mēs nepasakām
- Kā mēs skatāmies
- Kā mēs klausāmies
- Ko un kā klātbūtnē mēs sakām
- Ko mēs nepasakām

Kāpēc ir cilvēki, kuri netic komplimentiem?

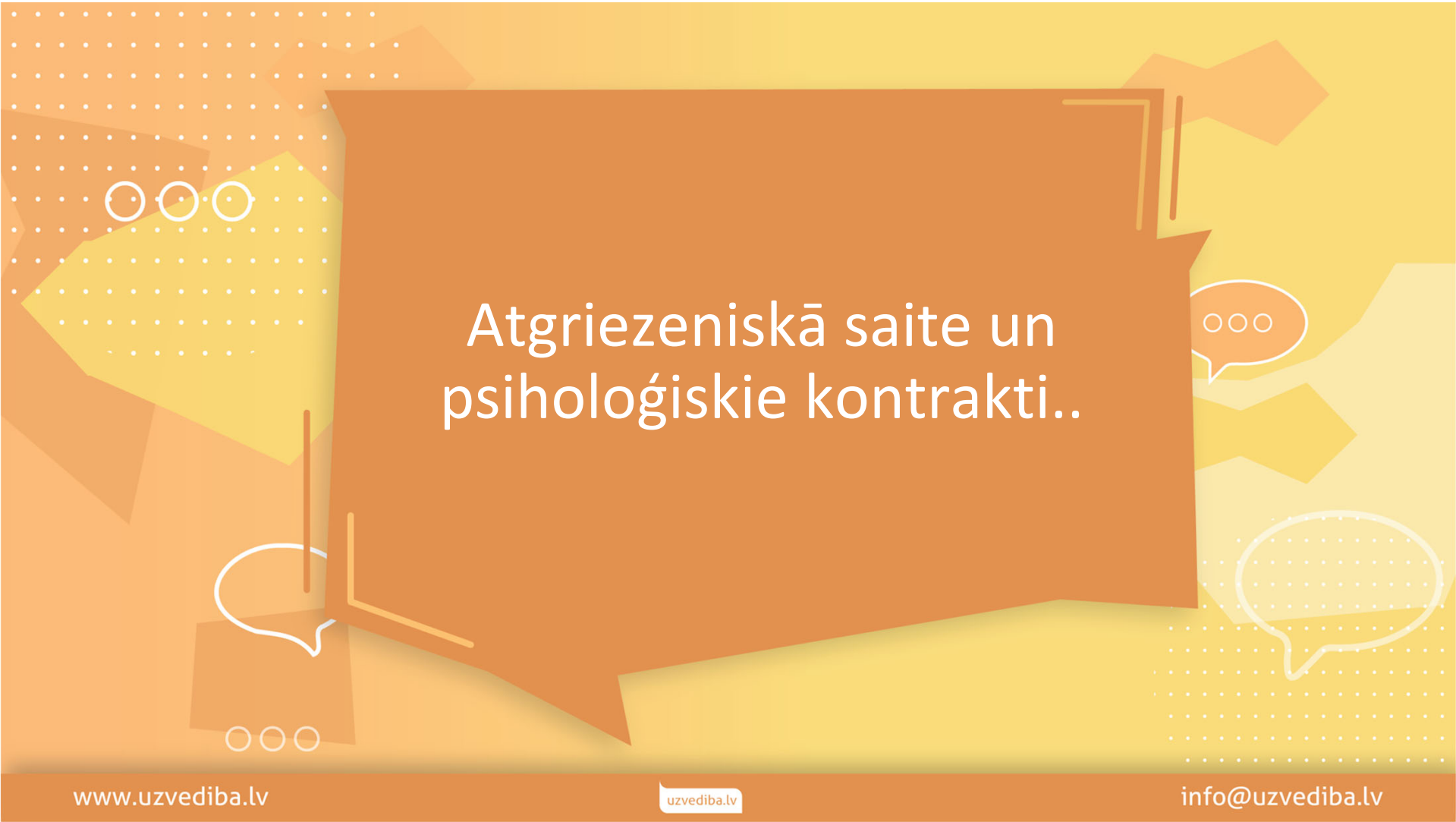
Ir daudzas atgriezeniskās saites valodas

Komplimentu noraidīšana

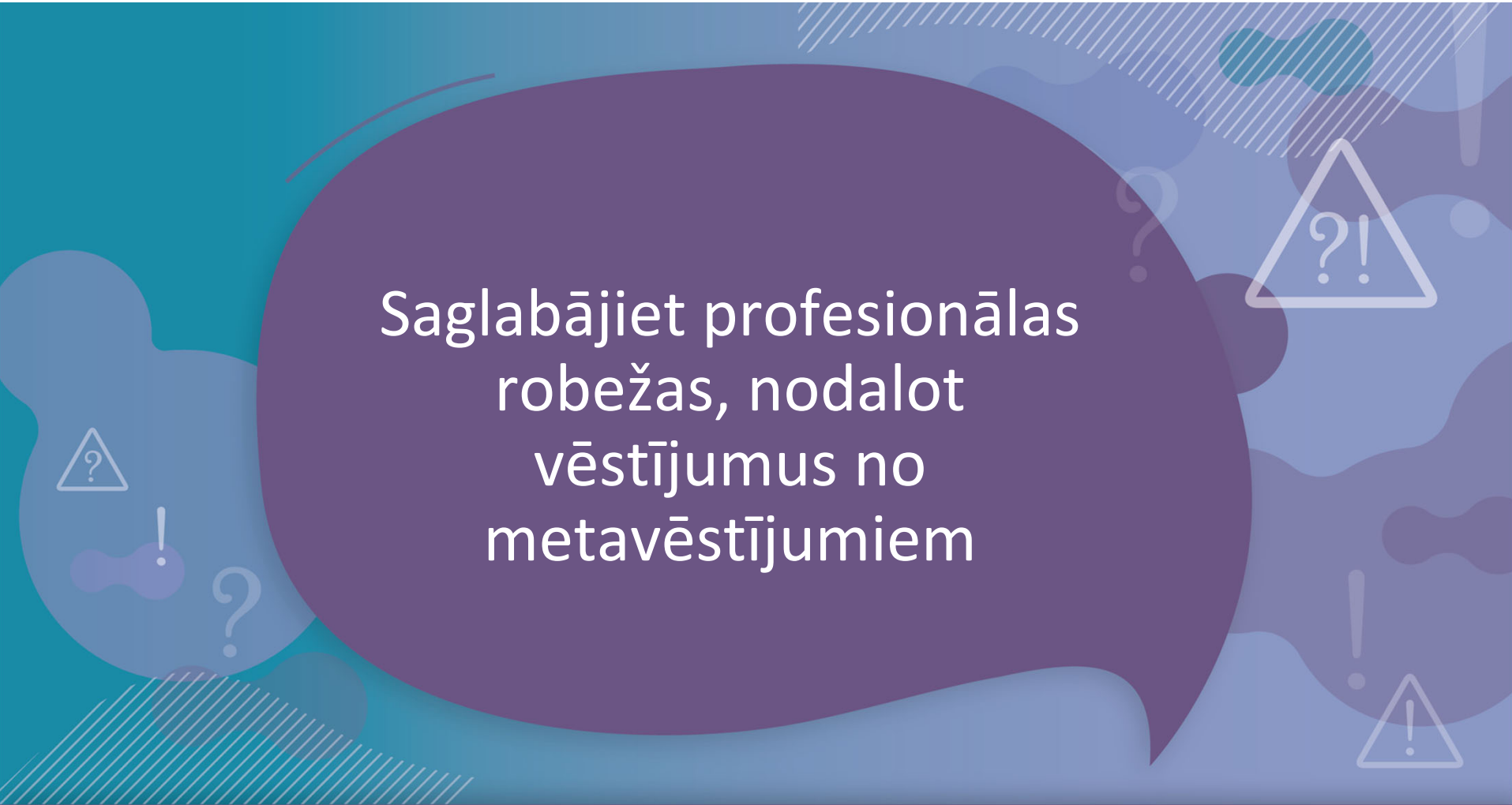
Parasti cilvēki ar zemu pašapziņu noraida pozitīvu atgriezenisko saiti (Kernis, 1989), bet cilvēki ar nestabilu pašvērtējumu biežāk reaģē agresīvi



Ja slavē tikai vienu...
tas veido nereālistisku
priekšstatu un vairo
favoritismu



Atgriezeniskā saite un psiholoģiskie kontrakti..



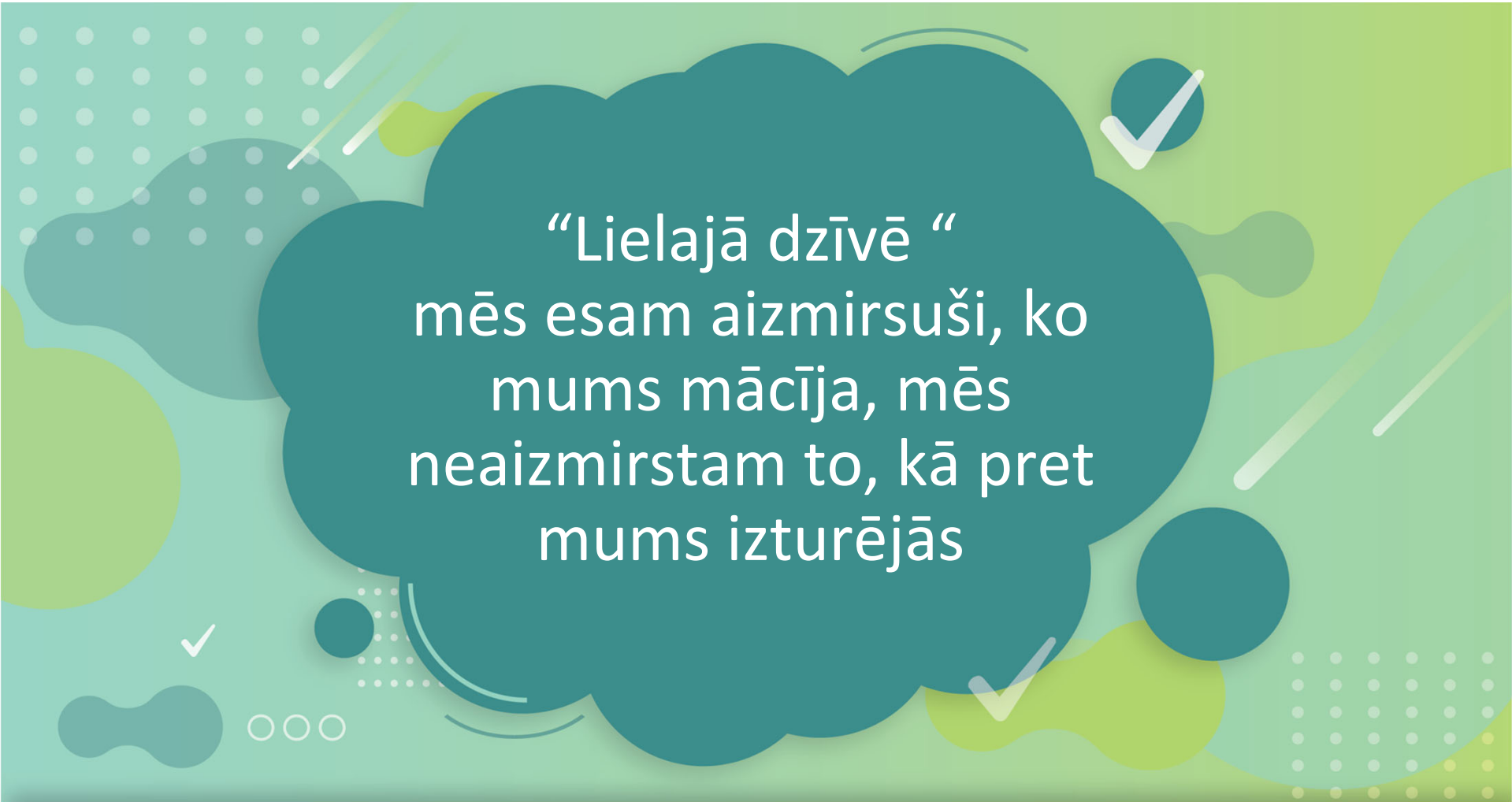
Saglabājiet profesionālas
robežas, nodalot
vēstījumus no
metavēstījumiem

Kā?

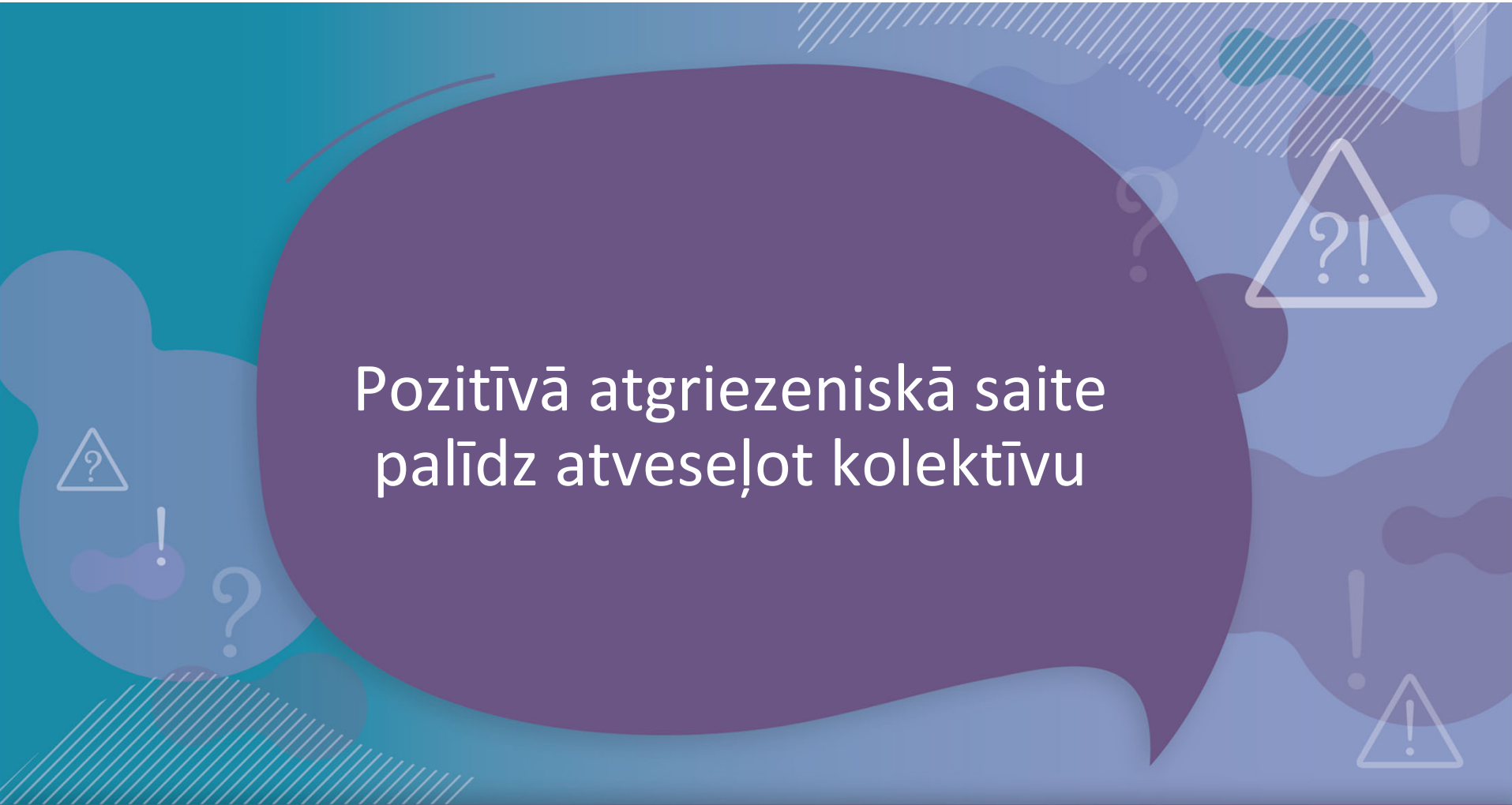
- Identificē, kā cilvēki reaģē uz dažādām situācijām
- Identificē un piedāvā mazāk vardarbīgus veidus, kā reaģēt uz situāciju
- Identificē šķēršļus, kas varētu traucēt mainīt uzvedību
- Sniedz pietiekami biežu pozitīvu atgriezenisko saiti

Mēs varam mainīt valodu, kādā mēs sarunājamies

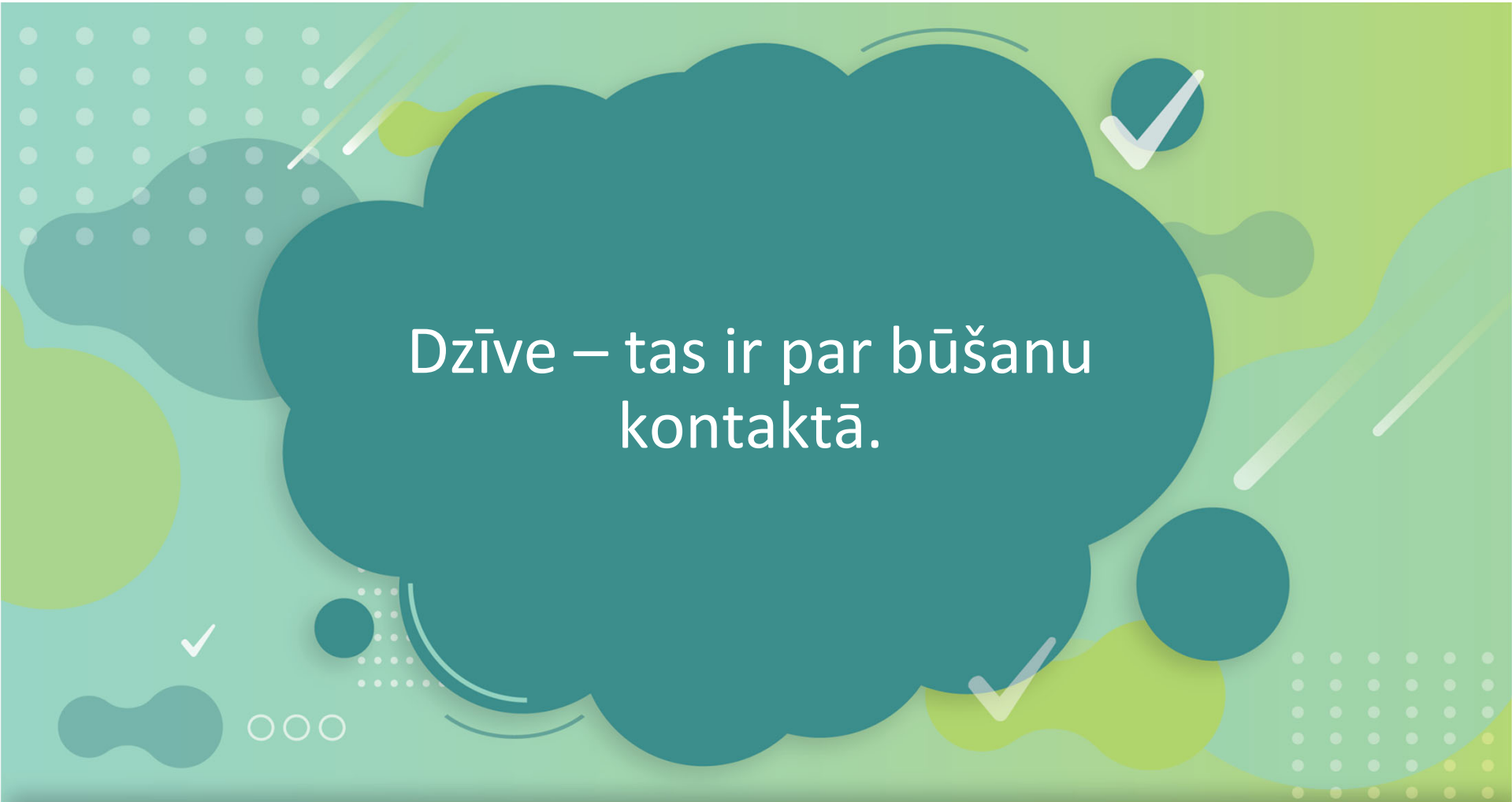
- No vainīgā meklēšanas valodas uz sadarbības valodu
- No sūdzēšanās valodas uz iesaistīšanās valodu
- No pieņēmumu valodas uz pierādījumu valodu
- No «tas nav iespējams» valodas uz «mēģināsim» valodu
- No balviņu un apbalvojumu valodas uz attīstības valodu



“Lielajā dzīvē “
mēs esam aizmirsuši, ko
mums mācīja, mēs
neaizmirstam to, kā pret
mums izturējās



Pozitīvā atgriezeniskā saite
palīdz atveseļot kolektīvu



Dzīve – tas ir par būšanu
kontaktā.



Un arī veselīgā distancē



Paldies!
Līga Bērziņa
liga@uzvediba.lv, 29716155

www.uzvediba.lv

Avoti:

- Parker, Susan, Risk Assessing Bullying: Manage Workplace Bullying... before it happens
- Lutgen-Sandvik, Pamela. Adult Bullying—A Nasty Piece of Work: Translating a Decade of Research on Non-Sexual Harassment, Psychological Terror, Mobbing, and Emotional Abuse on the Job, 2013.
- Harari, Yuval Noah. Sapiens: A Brief History of Humankind . Harper.
- Blase, Joseph; Blase, Rebajo R.. Breaking the Silence . SAGE Publications..
- Kahneman, Daniel. Thinking, Fast and Slow , arrar, Straus and Giroux. Kindle Edition.
- Dunbar, Robin Grooming, Gossip, and the Evolution of Language, Harvard University Press; 1998
- Witfield, John. People Will Talk: The Surprising Science of Reputation, 2011
- Weinhold PhD, Janae B; Weinhold PhD, Janae B.. How to Break Free of the Drama Triangle & Victim Consciousness . CICRCL Press.
- Einarsen, S, Hoel, H., Cooper, C.. Bullying and Emotional Abuse in the Workplace: International Perspectives in Research and Practice, 2007