

TRAUKSME

IZPĒTE

1

KAS LIECINA, KA
BŪS TRAUKSME?

PIRMS TRAUKSMES

2

KĀ TU VARI
PARŪPĒTIES PAR SEVI?

TRAUKSMES LAIKĀ

3

KAS TEV IZDEVĀS?

PĒC TRAUKSMES

RISINĀJUMA PLĀNS

1

KAS VAR NOVĒRST TRAUKSMI?

PIRMS TRAUKSMES

2

KAS PALĪDZ
SAGLABĀT MIERU?

TRAUKSMES LAIKĀ

3

KO VAJADZĒJA
DARĪT CITĀDĀK?

PĒC TRAUKSMES

UZVEDĪBA

DOMAS

uzvediba.lv

KĀ TU IZJŪTI?
SOCIĀLO TRAUKSMI.

SAJŪTAS

SAJŪTAS ĶEMENĪ

NOMIERINĀŠANĀS BINGO

 APDOMĀ NEGATĪVO DOMU CĒĻONUS	 IZDARI SEN ATLIKTU DARBU	 PASTĀSTI KĀDAM PAR TRAUKSMAINĀM DOMĀM		 PAVADI MAZĀK LAIKA SOCIĀLAJOS MEDIJOS
	 ATRODI VIENU LIETU, KO DARĪT CITĀDI, LAI UZLABOTU IKDIENU	 APĒD VESELĪGU NAŠĶI	 UZRAKSTI PAR KO ŠODIEN SATRAUCIES	 IZVEIDO SARAKSTU AR LIETĀM, KAS TEV ŠODIEN IZDEVĀS
 KUR ĶERMENĪ TURI DUSMAS	 PASAKI SEV KOMPLIMENTU	 UZSPĒLĒ KĀDU SPĒLI		 IZMĒĢIJI JAUNU ELPOŠANAS METODI
 ĀLASI SAVU MĪĻĀKO GRĀMATU	 SALABO LIETU, KAS SAPLĒSTA DUSMĀS	 AIZEJ GULĒT LAICĪGI	 20 MINŪTES KLAUSIES DABAS SKAŅĀS	
 SAPĻĀNO NĀKAMO DIENU	 SAGATAVO SEV TĒJU	 IZEJ PASAIGĀ		 PAĒD VESELĪGI VISMĀZ VIENU ĒDIENREIZI



SOCIĀLĀ TRAUKSME



IZPĒTE

1

KAS LIECINA, KA
SAGAI DĀMA TRAUKSME?

PIRMS TRAUKSMES

2

KĀ TU VARI
PALIKT DROŠĪBĀ

TRAUKSMES LAIKĀ



RISINĀJUMA PLĀNS

1

UZRAKSTI VEIDUS, KĀ TU VARĒTU
NOMIERINĀTIES PIRMS TRAUKSMES?

2

PAMANI, K
ĪSTENĪBĀ

uzvediba.lv

NOMIERINĀŠANĀS **BINGO**

 APDOMĀ NEGATĪVO DOMU CĒĻŅUS	 IZDARI SEN ATLIKTU DARBU	 PASTĀSTI KĀDAM PAR TRAUKSMAINĀM DOMĀM		 PAVĀRŠANĀS LATVIAIŠĀS KĀJĀS
	 ATRODI VIENU LIETU, KO DARĪT CITĀDI, LAI UZLABOTU IKDIENU	 APĒD VESELĪGU NAŠKI	 UZKĀRSTI PAR KO ŠODIEN SATRAUCIES	 IZVEIDO SARAKSTU AR LIETĀM, KAS TEV ŠODIEN IZDEVĀS
 KUR ĶERMENĪ TURI DUSMAS	 PASAKI SEV KOMPLIMENTU	 UZSPĒLĒ KĀDU SPĒĻI		 IZMĒGIJI JAUNU ELPOŠANAS METODI