

RESTART

VADĪTĀJU IZAUGSMEI

Bez rezultāta nebūs labbūtības

ALDIS ZAULS

WIN partners komandas attīstības treneris

WIN
PARTNERS

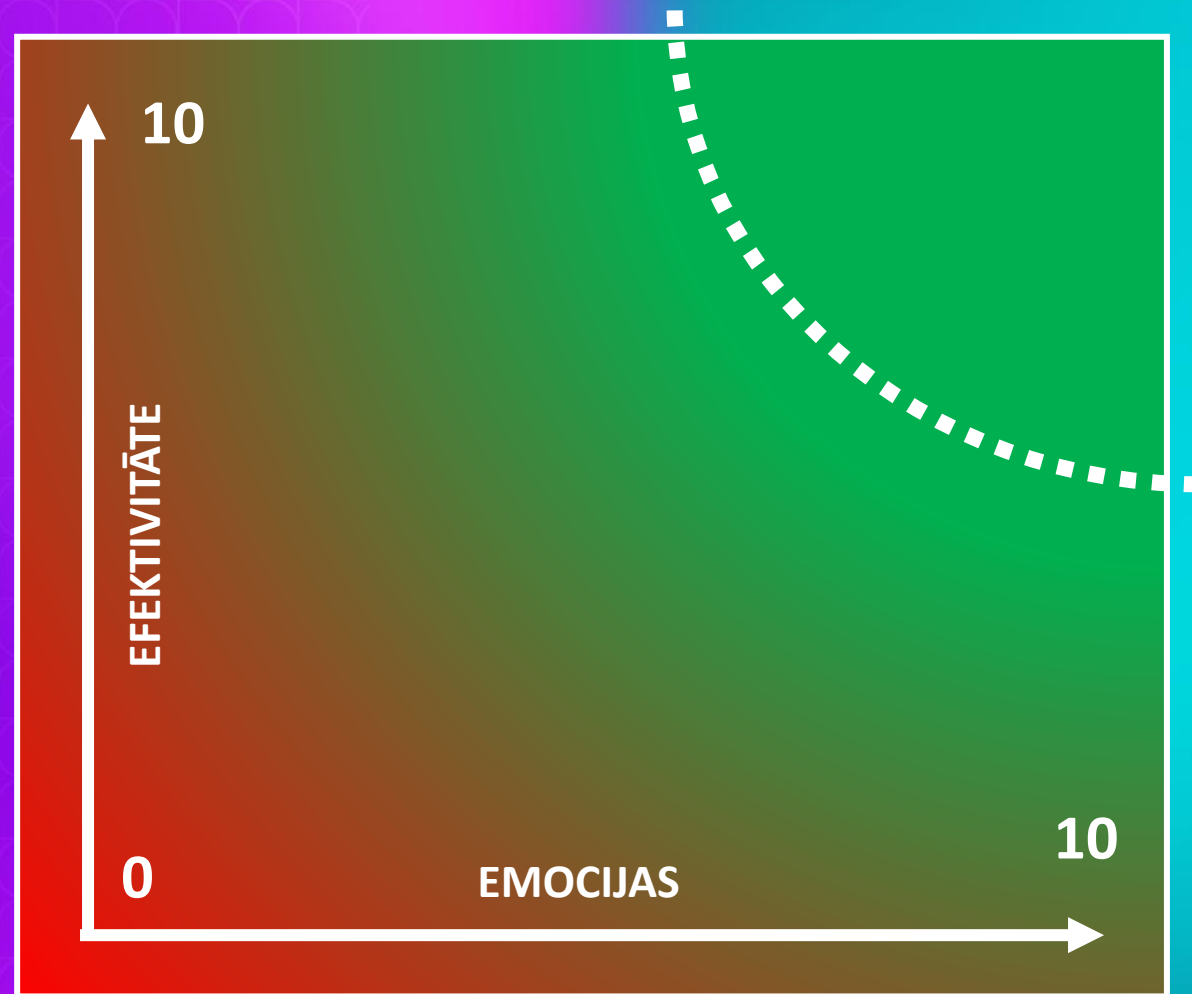


SKAITĻI vs EMOCIJAS



FONS

1. KOMANDA, TAS IR: EFEKTIVITĀTE + EMOCIJAS

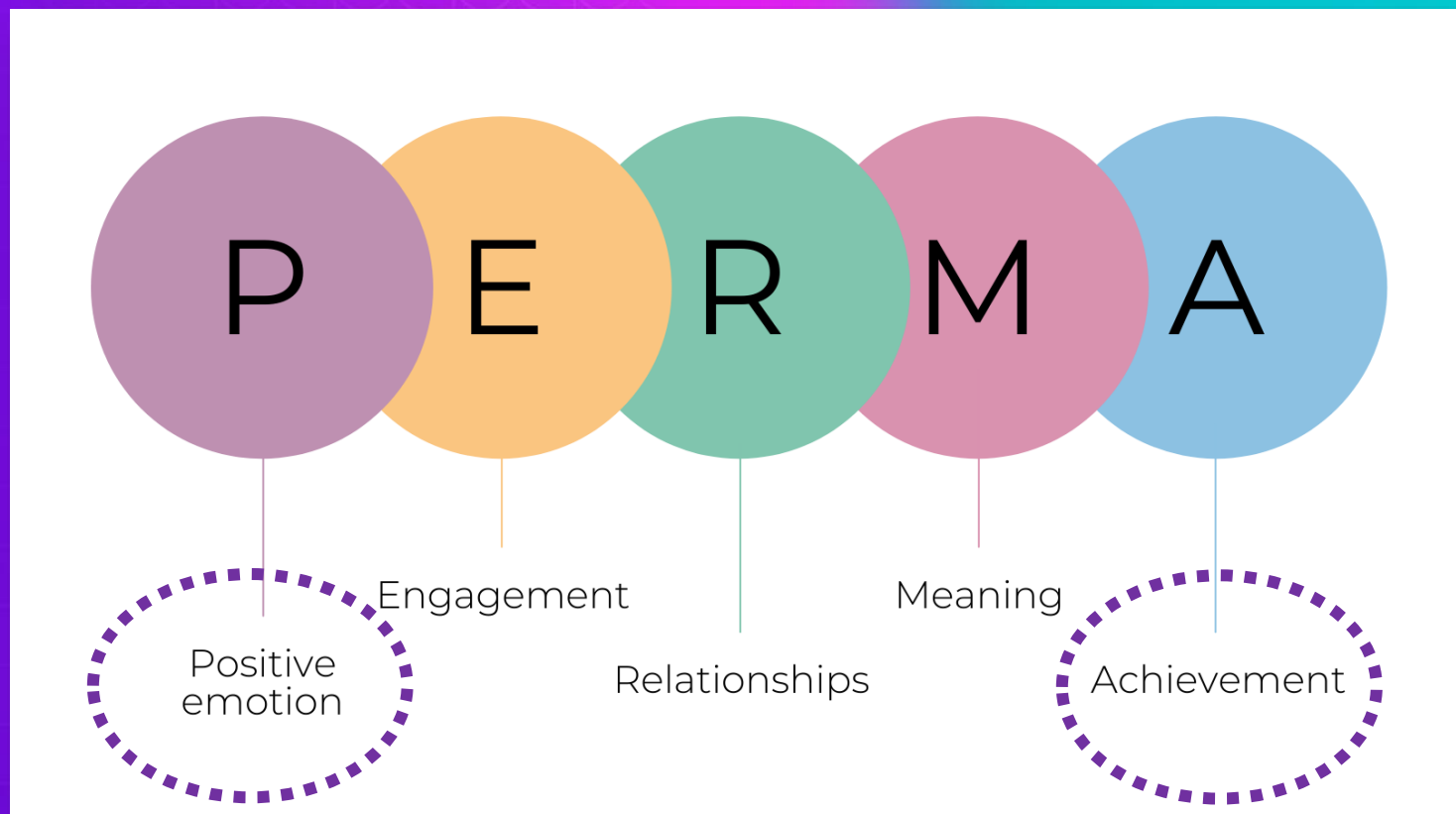


*Efektivitāte: Skaidri mērķi, caurspīdīga sistēma, skaidras atbildības, efektīva komunikācija, saistību izpilde, efektīva lēmumu pieņemšana, atbilstoša vadība, paškontrole, attīstības iespējas.
Pēc. B.Treisijs*

FONS

1. KOMANDA, TAS IR:
EFEKTIVITĀTE +
EMOCIJAS

2. PERMA MODELIS



FONS

1. KOMANDA, TAS IR:
EFEKTIVITĀTE + EMOCIJAS

2. PERMA MODELIS

3. AMBICIOZS MĒRKIS ir

- TRAUKSME/SPIEDIENS + POZITĪVAS EMOCIJAS
- TRAUKSME/SPIEDIENS + NEGATĪVAS EMOCIJAS

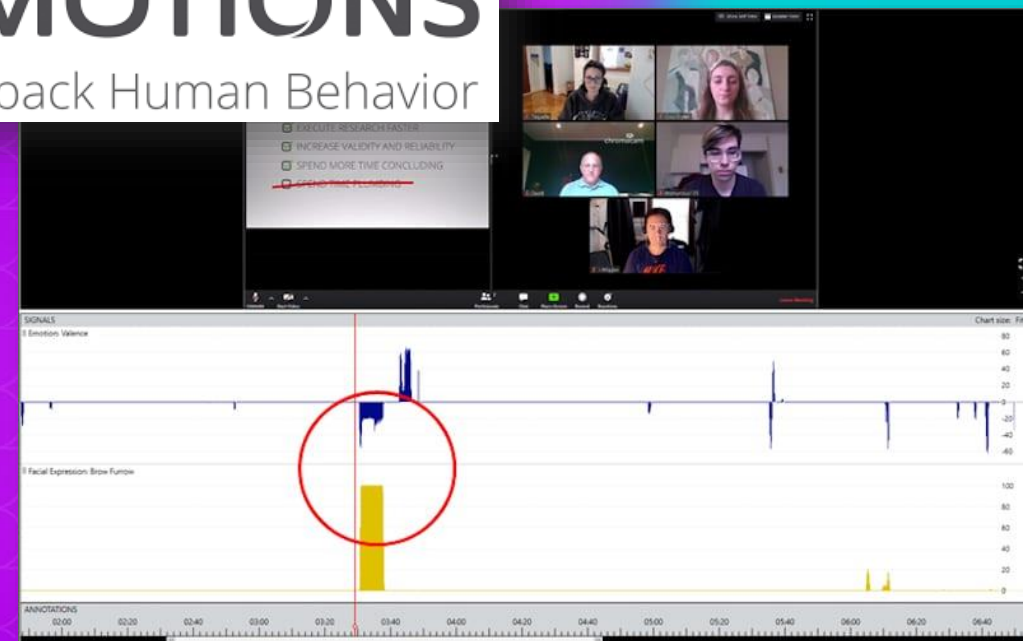
**Lazarus RS. Emotion and adaptation. Oxford, UK*



Kā strādāt ar mērķiem emociju fonā?

1. MONITORĒ EMOCIJAS.

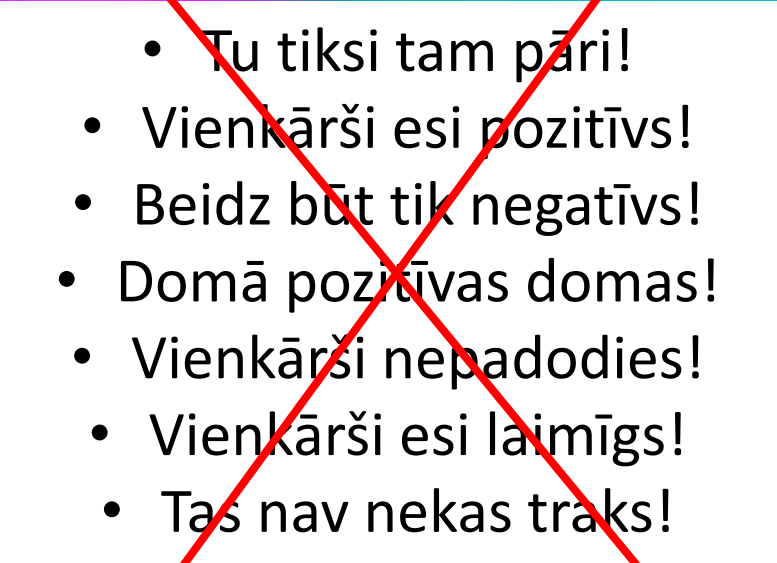
- Regulāri, ātri, īsi.
- Klātienē un attālināti.
- Vārdi, *emoji*, krāsa, cipari, bildes, dziesmas, gif, u.c.
- Piedāvā versijas.
- Reflektē, demonstrē – sapulcēs, uz ekrāna, pie mērķiem, uz tāfeles, u.c.



Kā strādāt ar mērķiem emociju fonā?

2. NOLAID TVAIKU.

- 1:1 sarunas.
- Svarīgākais ir uz klausīt.
- Iesaki tikai tad, ja jautā (izmantojot ievadfrāzi – «es tādā situācijā darītu tā/daru tā ..»).
- Neizmanto «toksisko atbalstu».
- Atpūtini no emocionālā noguruma:
 - Laiks vienam – darba dienas sākumā/beigās.
 - Izmanto cilvēka talantus, hobijus, patīkamos darbus (viena aktivitāte mēnesī/ceturksnī).

- 
- Tu tiksi tam pāri!
 - Vienkārši esi pozitīvs!
 - Beidz būt tik negatīvs!
 - Domā pozitīvas domas!
 - Vienkārši nepadodies!
 - Vienkārši esi laimīgs!
 - Tas nav nekas traks!

- Šis ir grūti. Tu esi pārvarējusi grūtības arī iepriekš un es tev ticu!
- Reizēm padoties ir normāli. Kas ir tavš ideālais rezultāts?
- Tas nekad nav forši justies tā, kā tu jūties šobrīd. Vai ir kaut kas, ko spēj šodien izbaudīt?

Kā strādāt ar mērķiem emociju fonā?

3. PIELĀGO MĒRĶU IZVIRZĪŠANU.

- Aizstāj SMART ar OKR (mērķis definēts kā darbības, ne rezultāts).
- Pielāgo OKR principus SMART mērķiem:
 - Skaidras darbības.
 - Īsi periodi.
- Izvirzi papildu mērķi «ar kādām emocijām skatīties uz mērķiem».
- Nomaini mērķu kontroles, uzskaites, atsekošanas, ūtt sitēmas uz atbalsta sistēmām:
 - Verbāli.
 - Iekļaujot 1 – 3 konkrētas atbalsta rīcības (kā izpaudīsies šis atbalsts).





- SPECIFISKS, IZMĒRĀMS, AMBICIOZS, REĀLS, AR TERMIŅU.
- Tas viss ietverts (vēlams) vienā teikumā.
- SMART mērķis ir - definēt skaidru un precīzu galapunktu, kas jāsasniedz!
- Pēc tam vēl paredz uzdevumu/soļu plānošanu.



- Izplūdušāks mērķa formulējums.
- Trīs mērījumi, kas atbild uz jautājumu – kas man jādara lai virzītos uz mērķi?
- Mērijumā jābūt skaitlim. Un tam jābūt tā, lai noslēgumā var izrēķināt procentos, cik % darba paveikts.
- Uz trīs mēnešiem.

Uzdevums

- *Atbildīgais pēc alfabēt pirmais (pēc vārda).*
- *5 minūtes.*
- *Rakstiet divos eksemplāros.*

Piemēri:

1. Izpētīt un izprast, ko īsti domā mūsu produkta /pakalpojuma lietotāji un nelietotāji.
2. Definēt un veicināt uzņēmuma kultūru un vērtības.
3. Uzlabot darbā pieņemšanas procesu.
4. Sasniegt rentabilitāti, samazinot izdevumus.
5. Palielināt mūsu tirgus daļu Polijā.

○ Research, analyze, and understand what our users and non-users really think



KR Conduct 50 phone interviews with key accounts



KR Conduct 50 phone interviews with churned accounts



KR Interview 25 external team leaders (non-users)



Conduct 30 web-based user testing sessions on new

Try Weekdone OKR Tool

 Business Development	 Company	 Customer Service	 Design
 Finance	 Growth	 HR	 Marketing
 Operations	 Product	 Project Management	 Sales
 Tech			

okrexamples.co



weekdone

Kā strādāt ar mērķiem emociju fonā?

4. IZRUNĀ EMOCIJAS.

- Reflektē izvirzītos mērķus caur emocijām:
 - Kāda emocija?
 - Ko tā pasaka?
 - Kā to risināt?
- Reflektē mērķu konfliktus:
 - Ar kādiem citiem maniem dzīves mērķiem tas šobrīd konfliktē?
 - Kādā intensitātē tie konfliktē no 1 – 10? Un kā tie ir konfliktā?
 - Kā to risināt?

**Kelly RE, Wood A, Mansell W. Flexible and tenacious goal pursuit lead to improving well-being in an aging population: a ten year cohort study Int Psychogeriatr 2013;*



UZDEVUMS

Atrodiet pārinieku no blakus galdiņa!

Kas ir mērķis, ar kuru saskaroties tevi ir pārņēmušas negatīvas emocijas? Iespējams vadības uzlikts mērķis.

Izjautā trīs jautājumus

1. Nosauc, kas ir 2 -3 emocijas, kas tevi pārņem skatoties uz šo mērķi?
2. Ko, tavuprāt, tās pasaka?
3. Ko vajadzētu darīt?

Izjautā trīs jautājumus.

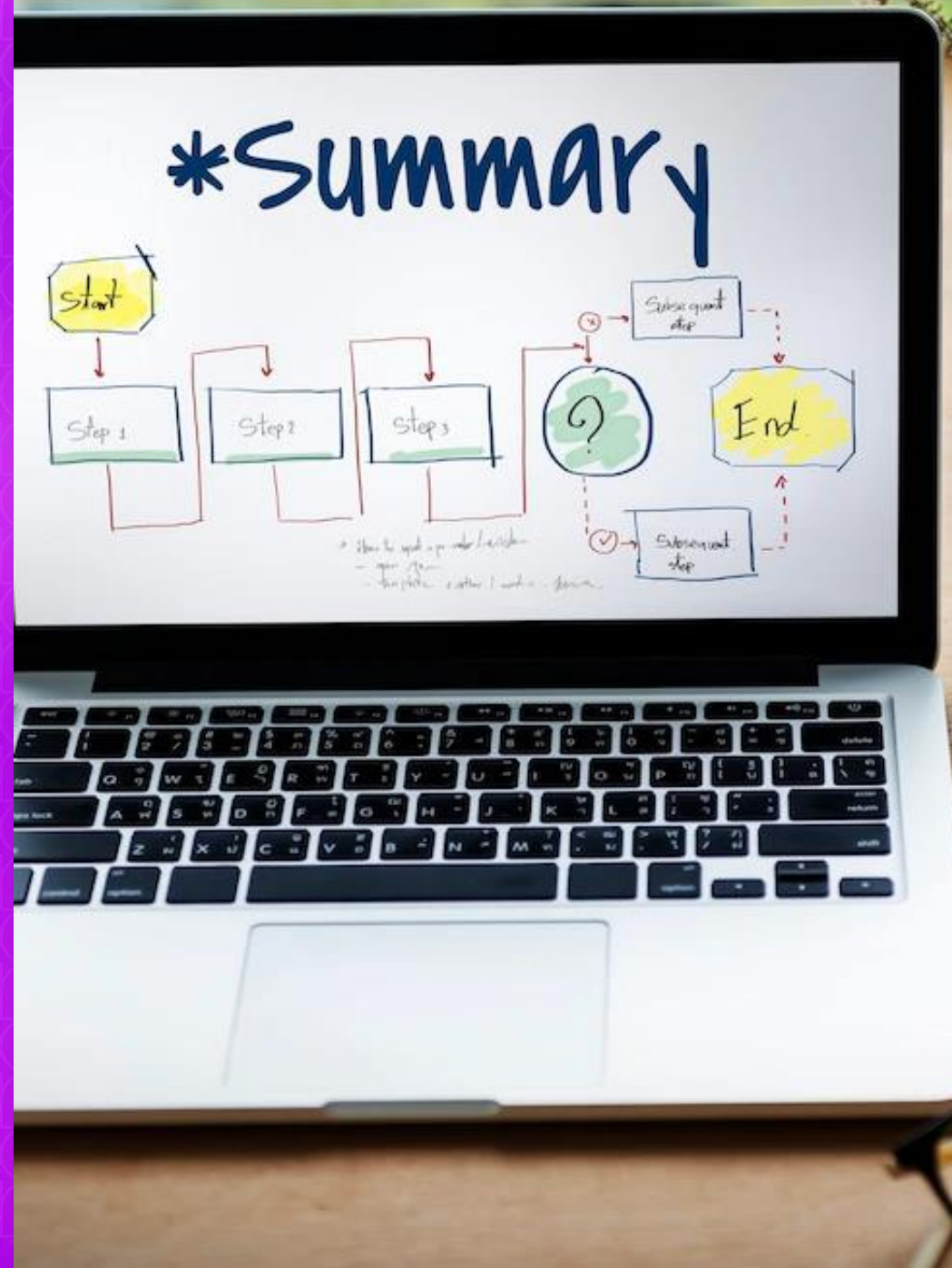
1. Ar kādiem citiem taviem darba, dzīves mērķiem konfliktē šīs mērķis?
2. Kādā intensitātē tie konfliktē no 1 – 10? Un kā tie ir konfliktā?
3. Kas varētu būt risinājumi?

Emociju vārdnīca

vīlusies	sašutusi	nievājoša
neapmierināta	saniknota	apdraudēta
apjukusi	dusmīga	miegaina
apātiska	izaicinoša	domīga
neērti	nobijusies	sailgojusies
skumji	saspringta	pieklājīga
bezcerīgi	skaudīga	mierpilna
izmisusi	kareivīga	līdzjūtīga
noraizējusies	kaislīga	vērojoša
neizlēmīga	priecīga	draudzīga
svārstīga	apņēmīga	mierīga
garlaikota	pārāka	cerīga
nomākta	iedomīga	priecīga
mīloša	godkārīga	pārliecināta
padevusies	triumfējoša	pārsteigta
nogurusi	uzbudināta	gaidoša
šaubīga	drosmīga	iemīlējusies
aizvainota	riebuma pilna	jūtu netaisnību
aizdomīga	labi	

Kā strādāt ar mērķiem emociju fonā?

1. MONITORĒ EMOCIJAS.
2. NOLAI D T VAIKU.
3. PIELĀGO MĒRĶU IZVIRZĪŠANU.
4. IZRUNĀ EMOCIJAS .



A close-up photograph of a person's hands typing on a silver laptop. The person is wearing a mustard yellow, ribbed sweater. On their left wrist, they have several bracelets: a wide black one, a gold-colored metal cuff, and a thin gold chain. The laptop is on a dark wooden desk. The background is blurred, showing a dark surface with some white text. The image is framed by a purple border with a white circle pattern on the right and top, and a solid blue border on the left.

PALDIES!