



ХӨГЖҮҮЛЭЛТИЙН ХӨТӨЛБӨРИЙН САНАЛ





ТАРХИ СУДЛАЛЫН ОРЧИН ҮЕИЙН ОЙЛГОЛТУУД



Хүн өөртэйгөө танилцах, өөрийн онцлог шинжүүдийг ажилдаа болон амьдралдаа ашиглаж чаддаг байх нь орчин цагийн байгууллагын онцлог болж байна.

Хүний тархинд байх бодол, сэтгэлийн хөдөлгөөн, үйлдэл тус бүрийн талаар танилцуулах “шинэлэг” сургалтын хөтөлбөрийг танилцуулж байгаадаа баяртай байна. Энэхүү хөтөлбөр нь ажилчдад өөрсдийн болон бусдын сэтгэл хөдлөлийг таньж мэдэх, ажлын байрны эрүүл соёлыг төлөвшүүлэхэд чиглэсэн шинжлэх ухаанч мэдээллээр баялаг байх болно.

Интерактив семинар, практик дасгалуудаар дамжуулан оролцогчид өөрийгөө танин мэдэх, сэтгэлийн хөдөлгөөнийг зохицуулах, үр дүнтэй харилцах арга барилд суралцах болно. Багаа эдгээр чухал ур чадвараар хангаснаар хамтын ажиллагааг сайжруулж, сэтгэл санааг дээшлүүлж, нийт бүтээмжийг нэмэгдүүлэх зорилготой.

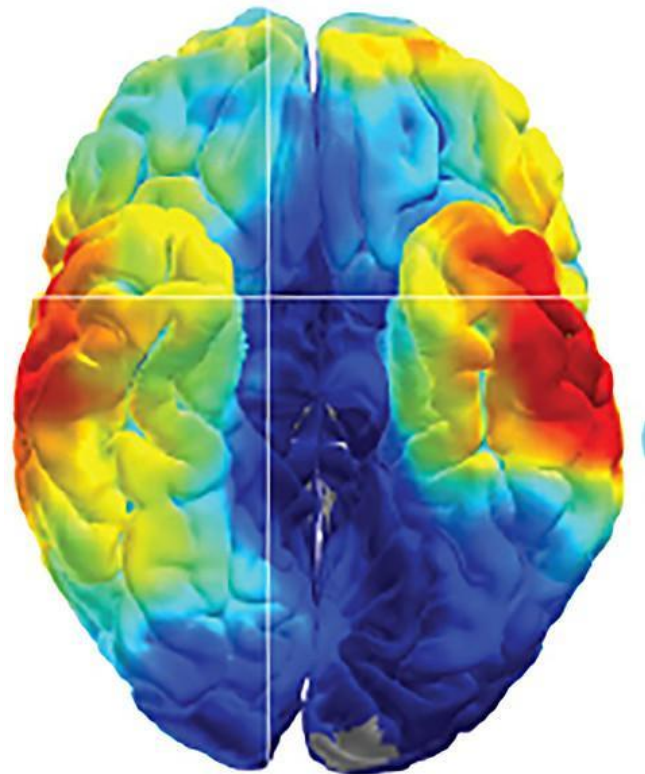
Эерэг ба Сөрөг Бодлууд

- ➔ **Тархины үндсэн үйл ажиллагаа:** Бодол нь танин мэдэхүйн үйл явцаар дамжуулан мэдрэмжинд нөлөөлж, сэтгэл хөдлөлийн туршлагатай салшгүй холбоо. Эерэг ба сөрөг бодол нь тархины хэвийн үйл ажиллагааны нэг хэсэг бөгөөд сэтгэл хөдлөлийн байдалд ихээхэн нөлөөлдөг.
- ➔ **Алдаатай бодлууд:** "Бүх эсвэл юу ч биш" гэсэн сэтгэлгээ, сүйрэл гэх мэт сэтгэл хөдлөлийн сөрөг үр дагаварт хүргэж болох нийтлэг бодлын гажуудлыг танилцуулах болно.
- ➔ **Анхаарал хандуулах дадлага:** Ажилчдад бодлуудаа шүүмжлэлгүйгээр ойлгож, ангилж, удирдахад туслах, сэтгэцийн эрүүл мэндийг дэмжих, стрессийг багасгахад туслах арга техникээр хангана.



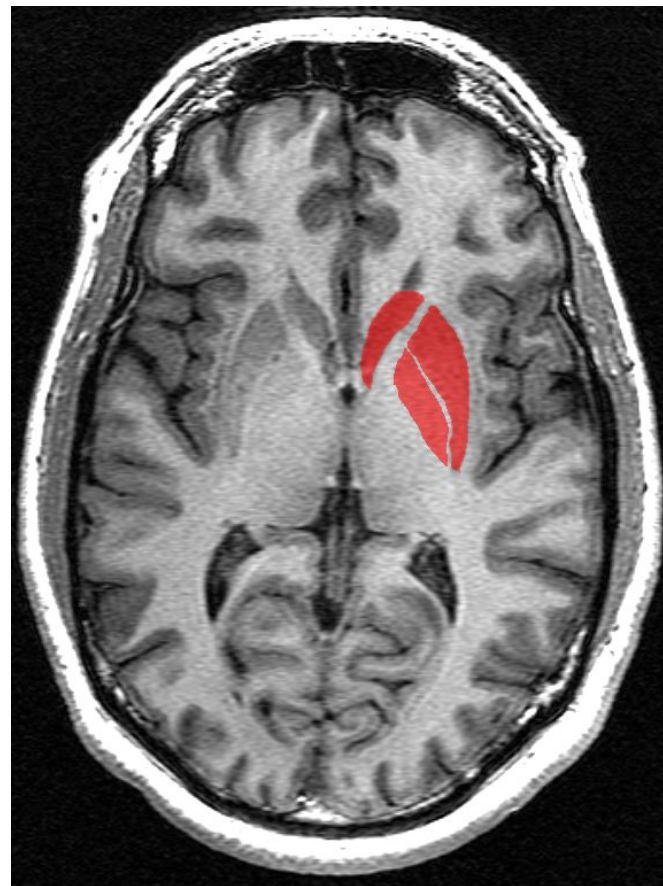
80 төрлийн Сэтгэлийн хөдөлгөөн

- **Сэтгэл хөдлөлийн олон талт байдал:** Хүний сэтгэл хөдлөлийн туршлагын нарийн төвөгтэй байдал, баялаг байдлыг онцлон 80 гаруй өөр сэтгэл хөдлөлийн талаар ярилцана. Үүнд баяр баясгалан, талархал гэх мэт эерэг сэтгэл хөдлөл, уур уцаар, уйтгар гуниг зэрэг сөрөг сэтгэл хөдлөлүүд багтана.
- **Хамгийн чухал сэтгэлийн хөдөлгөөнүүд:** Сэтгэл хөдлөлийн эрч хүч, илэрхийлэл нь хүн бүрт өөр өөр байдлаар илрэх ба эдгээрээс өөрт чухал хэсгийг хэрхэн тодорхойлохтой танилцана.
- **Сайн сайхан байдалд үзүүлэх нөлөө:** Бидний сэтгэл хөдлөлийг ойлгож, удирдах нь сэтгэцийн эрүүл мэнд, хүмүүс хоорондын харилцааг хэрхэн сайжруулж, эцсийн дүндээ ажлын таатай орчинг бий болгож болохыг мэдэж авна.



Давтамжтай ба хамааралтай Үйлдлүүд

- ⇒ **Үйлдлүүдийг бүтээдэг томоохон хүчин зүйлс:** Бидний үйлдлүүд бидний хүслийн дагуу өөрчлөгддөггүй ба зарим нь насан туршдаа үргэлжлүүлэн хийх ч талтай. Бие хүний онцлог, суурь хүмүүжил, тархины онцлог, өөрийн зорилго зэргээс шалтгаалан үйлдлийг өөрчлөх эсвэл хэрхэн зохицуулах боломжтойг судална.
- ⇒ **Үйлдлийн давтамж:** Үйлдэл нь бага давтамжтай үйлдлээс (гэнэтийн хариу үйлдэл) өндөр давтамжтай үйлдэл (дадал зуршил) хүртэл ангилж болно. Үүний дотор сэтгэлийн хөдөлгөөнөөс үүсч болох хамааралтай үйлдлүүдийг анхаарах хэрэгтэй.
- ⇒ **Үйлдлээ өөрчлөх стратеги:** Өөрийн хамааралтай үйлдлүүдийг өөрчлөх "Сэдэлжүүлэлтийн аргачлал"-ыг туршин ажиллах болно.





Суурь Үнийн Санал

*Нэмэлт загвар, үйл ажиллагаанууд нэмэлт төлбөртэй хийгдэх боломжтой.

3.5 сая

- 3 сэдэв
- Сэдэв бүр 1.5 цаг үргэлжилнэ.
- 25 хүртэл хүнтэй анги

1.2 сая

- 1 сэдэв
- 1.5 цаг үргэлжилнэ.
- 25 хүртэл хүнтэй анги



Саналтай холбоотой асуулт байвал
99100981, 72500981 дугаарт холбогдоно уу.

Баярлалаа