

Studiju kursa nosaukums	Personīgā un profesionālā izaugsme	
Apjoms kredītpunktos/ ECTS)	2/3	
Studiju programma:	Personāla psiholoģija un cilvēkresursu vadība	
Studiju kursa mērķis:	Zināšanu, mācību un tehniku bagātību iepazīšana, izmantošana un nostiprināšana profesionālajai un personīgajai izaugsmei, respektējot cilvēku kā garīgi, psihiski, ķermeniski un sociāli vienotu būtni.	
Prasības kredītpunktu iegūšanai (kursa novērtējuma struktūra):	Gala vērtējums tiek aprēķināts: Ieskaite – 100% Vērtēšana: divi iespējami vērtējumi: 1 – ieskaitīts un 0 – neieskaitīts.	

Studiju kursa saturs

Personīgā izaugsme	Profesionālā izaugsme
Uzdevumi, kas attīsta prasmes un motivē studējošos uz savu mērķu sasniegšanu: <ul style="list-style-type: none"> • radīta izpratne par motivāciju un tās regulēšanas līmeni, lai neapstātos pusceļā; • laika plānošana ka ieradums; • mērķu definēšana un aktualizēšana; • “iesāktā pabeigšana” • prokrastinācijas iemesli un tās mazināšana; • līderība; • dažādības pieņemšana; • personīgās konfliktspējas attīstība; • kritiskās domāšanas attīstība; un citi. Uzdevumu saturs regulāri tiek mainīts, papildināts atbilstoši tendencēm un darba tirgus prasībām, kā arī pamatojoties uz iepriekšējo studiju kursa īstenošanas pieredzi, tiek meklēti veidi, kā veicināt studējošo motivāciju īstēnot un attīstīt par paradumu visas atsevišķu uzdevumu pildīšanai piedāvātās tehnikas.	Uzdevumi, kas attīsta profesionālās prasmes: <ul style="list-style-type: none"> • izpratne par profesiju; • izmaiņas, tendences nozarē; • personāla speciālista kompetences; • darba procesu plānošana; • darba procesu optimizēšana; • atlases procesu vadība; • konfliktu vadība; • dokumentu pārvaldība; • informācijas meklēšana, analīze, apkopošana; • darba likumdošana • stresa vadība darba vietā Uzdevumu saturs regulāri tiek mainīts, papildināts atbilstoši tendencēm un darba tirgus prasībām, kā arī pamatojoties uz iepriekšējo studiju kursa īstenošanas pieredzi, tiek meklēti veidi, kā veicināt studējošo motivāciju attīstīt iegūtās prasmes darba vidē.

Studiju kursa īstenošanas process:

Katru mēnesi (24 mēnešu garumā) studējošam uzdoti divi uzdevumi: viens profesionālās, bet otrs personīgās izaugsmes attīstībai. Kursa ietvaros integrēti praktiski uzdevumi no vadības zinātnes (piem., līderība, pašanalīze, pašmotivācijas, radošums u.c.), kā arī no profesionālās jomas, lai veicinātu studējošo prasmju ātrāku apgūšanu un lietošanu praksē.

Studiju rezultāti: 1. Zināšanas: 1.1. Studējošais atpazīst līderību veicinošos pieradumus; 1.2. Studējošais apgūst dažādus paradumus, kas veicina personīgo izaugsmi.	Studiju rezultāti: 1. Zināšanas: 1.1. Studējošais definē profesijas mērķus un nozīmi; 1.2. Studējošais atšķir dažādas profesijā izmantojamās metodes profesionālo mērķu
---	---

<p>2. <i>Prasmes:</i></p> <p>2.1. Studējošais demonstrē kritiskās domāšanas prasmes;</p> <p>2.2. Studējošais kombinē dažādas metodes mērķu definēšanai un to sasniegšanas veicināšanai.</p> <p>3. <i>Kompetences:</i></p> <p>3.1. Studējošais plāno un organizē savu nākotni;</p> <p>3.2. Studējošais uzlabo personīgās konfliktspējas prasmes.</p>	<p>sasniegšanai.</p> <p>2. <i>Prasmes:</i></p> <p>2.1. Studējošais demonstrē ar profesionālo izaugsmi attieksmēs un darbībās;</p> <p>2.2. Studējošais novērtē nozares notikumus un izsaka pieņēmumus, secinājumus.</p> <p>3. <i>Kompetences:</i></p> <p>3.1. Studējošais prognozē izmaiņas izvēlētajā nozarē, pamata tendences;</p> <p>3.2. Studējošais sasaista iegūtās teorētiskās atziņas ar praktisko pieredzi.</p>
---	---