



# Ulisse

Soft Skills for Employability

# ELASTĪBA

# Kā jūs definētu elastību?

[www.menti.com](http://www.menti.com)

## ULISSE definīcija «elastībai»

Pielāgošanās spēja; brīvs no aizspriedumiem;  
viegli pielāgojas izmaiņām; adekvāti reaģē uz  
konstruktīvu kritiku; atbilstoši rīkojas negaidītās  
situācijās; daudzvērtīgs.

# Kā elastība palīdzēs jums tikt galā ar pārmaiņām

Jennifer Jones | TEDxNantwich



<https://www.youtube.com/watch?v=Wur3RaGNRS8>

Kā Džeina reaģēja uz savu kolēģi, kurš brīdināja,  
ka viņš laiku pa laikam nepārbauda tālruni?



Ej uz [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 000000

Kā tu būtu reaģējis, ja tu būtu Džeina?



Ej uz [www.menti.com](http://www.menti.com) and use the code 00000

## Būtiskais/

1

“ 80% darba vietu, kas pastāvētu 2025. gadā, šodien vēl nepastāv. Vidējais darba apjoms cilvēka dzīves laikā tagad ir seši dažādi darbi sešos dažādos uzņēmumos. ”

## Būtiskais

/2

“ Ne vienmēr ir viegli reaģēt, lai mainītu situāciju, ko mēs vēlamies. Mēs visi cīnāmies, lai pielāgotos. Diezgan bieži pārvarēšanas mehānismi, ko esam pieņēmuši agrāk, ne vienmēr darbojas nākotnē. ”

## Būtiskais

/3

“ Tik lielu pārmaiņu un steidzamības vidū mēs instinktīvi reaģējam uz to, kas mums priekšā, jo mums tas ir jādara, taču mēs neatliekam laiku, lai sagatavotu sevi pirms izmaiņām. ”

## Būtiskais

/4

“ Mēs ne vienmēr varam kontrolēt izmaiņas, kas ar mums notiek, bet mēs varam pārvaldīt savu reakciju uz tām. ”

## Pielāgošanās vienādojums

\*

Cilvēkiem, kuri ir vairāk spējīgi pielāgoties un reaģēt uz izmaiņām, kā vēlas, ir zināma pielāgošanās spēja un viņiem ir noteiktas kopīgas iezīmes.

Vs.

Cilvēki, kuri cīnās, lai pielāgotos, un šīs īpašības ir minimālas vai trūkst.

Spēja pielāgoties = Mērķis + Zinātkāre + Izturība

Draudi



\*«How adaptability will help you deal with change», Jennifer Jones | TEDxNantwich

## Mērķi

“<sup>s</sup> Tas ir jūsu mērķis, kas palīdz jums pārvarēt vētras, nenovirzoties un motivējot sevi, un mudinot jūs izdarīt pareizās izvēles pārmaiņu apstākļos.”

Vai tu zini savu **mērķi**? Un vai tavi ikdienas ieradumi un izvēles tevi tuvina tam vai attālina no tā?



## Zinātkār

“<sup>e</sup> Tas ir iekšējais bērns, kurš dienā uzdod simts jautājumus. Cilvēki, kuri pastāvīgi spēj *skenēt* vidi, meklējot nepieciešamību pielāgoties nākotnē, ir pielāgoties spējīgāki, jo viņu domāšana un ieskats ir noticis pirms pārmaiņas skar viņus vai pirms viņi nolemj veikt izmaiņas. Jo vairāk jautājumu uzdodat, jo vairāk uzzināt.

”

## Izturīb

“ Spēja pārvarēt neveiksmes un mācīties no tām. ”

## Draud

“ **i** Augsts draudu līmenis kaitēs jūsu pielāgošanās spējai, tāpēc mūsu mērķis ir to samazināt. Mums visiem ir draudu reakcija, kad mēs saskaramies ar reālām vai uztveramām briesmām (agresīva ķermeņa valoda, cits viedoklis, draudi izskatīties muļķīgi). Mums ir ļoti jāapzinās mūsu reakcija uz draudiem - kā tas jūtas, kā izskatās, kas to iedarbina un kā vislabāk to pārvaldīt. ”

## Ieteikumi

i

1. Apzināti apņemies mainīties
2. Uztver savu mērķi
3. Mācies visu mūžu
4. Uzzini, kā pielāgoties
5. Sāc savu pārdomas šodien

## Atsauces

### S

1. “How adaptability will help you deal with change” Jennifer Jones | TEDxNantwich  
<https://www.youtube.com/watch?v=Wur3RaGNRS8>
2. “Adaptability creates opportunities” Jasper Reid | TEDxFMS Dehli  
<https://youtu.be/hXqgruJF9gl>
3. “Adaptability in the workplace” Knowledge Access | Udemy  
[https://youtu.be/rlmX1yWt\\_Sl](https://youtu.be/rlmX1yWt_Sl)
4. “Shift happens. Did you know?” 2021 | José Esteves  
<https://youtu.be/fbcMPGyPr8k>

# PALDIES!