



**81. Latvijas Universitātes  
starptautiskā zinātniskā  
konference 2023**

Saskarsmes, komunikācijas un etiķetes  
trenere Kristīna Sprūdža

Saskarsmes prasmes  
reālajā un virtuālajā vidē –  
izaicinājums un iespēja  
sabiedrības labbūtības veicināšanā

# Saskarsmes prasmju nozīme: mazināt sadursmi starp cilvēkiem

Kā nepārmaksāt par attiecību un problēmu risināšanu reālajā un digitālajā vidē?

Pieklājības prasmes un etiķetes iemaņas ir mūsu **apdrošināšanas polise**.

Lietojam priekšmetus un **rūpējamies par cilvēkiem** nevis otrādi.



# Reālajā vidē komunicējam, «sasildām» ar:

- Labo seju un smaidu
- Acu kontaktu, sveicienu – nevilcināties!
- Balsi, intonāciju
- Žestiem, mīmiku, pozu
- Saucot otru vārdā
- Prasmi klausīties
- Ievērojot higiēnas prasmes
- Izvēloties piemērotu apģērbu



# Digitālajā vidē viens otru ietekmējam ar:



- Savām fotogrāfijām
- Telefona sarunām
- Teksta vai audio saziņu
- E-pastu saturu
- Video zvanu kultūru
- Informāciju, ko nosūtu, dalos
- Prasmi ievērot veselīgas robežas, balansu

# Laiks ir vērtība, pret to izturas ar cieņu

- Ja nevaram ierasties laikus, ierodamies agrāk
- Cik agri ir par agru
- Cik ilgi jāgaida kavētāju
- Kas jādara, ja kavējat
- Laika menedžments sarunas sākumā
- Nav jābūt sasniedzamam 24/7



Laika uztveres atšķirības var radīt nesaskaņas, aizvainojumu, priekšstatu par nevērību, necieņu.

Ar attieksmi pret savu un citu laiku, termiņu ievērošanu, solītā izpildīšanu, izrādām cieņu.

# Kā atpazīt olas un cilvēkus?



# Nav iespējama neitrāla saskarsme, nav iespējams nekomunicēt



Kādēļ mums nepieciešami citi cilvēki, kādēļ dzīvojam sabiedrībā?

Būt neredzamam, cilvēkam ar kuru nerēķinās, ir sāpīgi.

Mēs viens otru nemitīgi ceļam vai gremdējam.

# Nozīmīgākās prasmes sabiedrības labbūtībai un personīgai izaugsmei:

- **Cilvēkprasmes** – radošums, cieņpilna saskarsme, pieklājības normas, konfliktu risināšana, kontaktu un komandas veidošana, pozitīva komunikācija, savu ideju un viedokļu prezentācijas prasmes.
- **Prasme pārvaldīt un pielietot tehnoloģijas**. Lai cilvēks pārvaldītu un kontrolētu tehnoloģijas, nevis otrādi.
- **Robežu nospraušana un ievērošana** attiecībās ar citiem un to noturēšana bez nepatīkamām emocijām.





# Mēs arī paši sevi nemitīgi ceļam vai gremdējam



Vai mana uzmanība ir koncentrēta uz risinājumu vai problēmu, zaudējumu vai ieguvumu?

Uztraucoties par melnajiem punktiem, grūti izbaudīt dzīvi, veikt darbu un pamanīt iespējas

**Paldies par uzmanību!**

**Saskarsmes, komunikācijas un  
etiķetes trenere  
Kristīna Sprūdža  
[kristina.sprudza@gmail.com](mailto:kristina.sprudza@gmail.com)  
Mob. 28308377**

