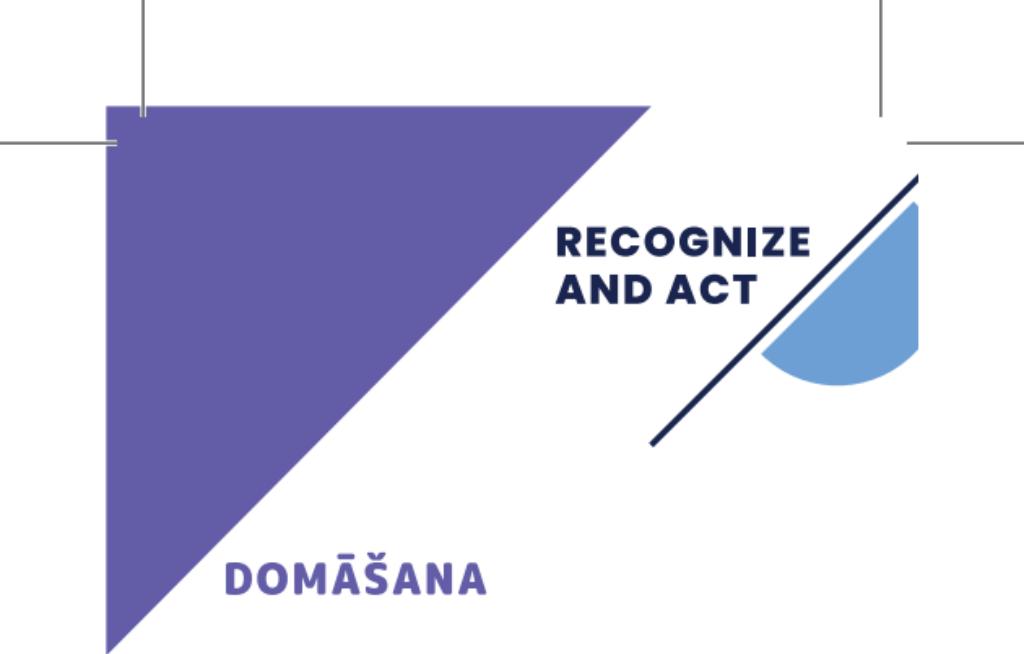




**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Ir normāli justies
nobijušamies"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tas nav starp
maniem darba
pienākumiem"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Man ir tiesības
uz cieņu"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tā nav mana vaina"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es neesmu viens šajā"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es varu atrast
palīdzību"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

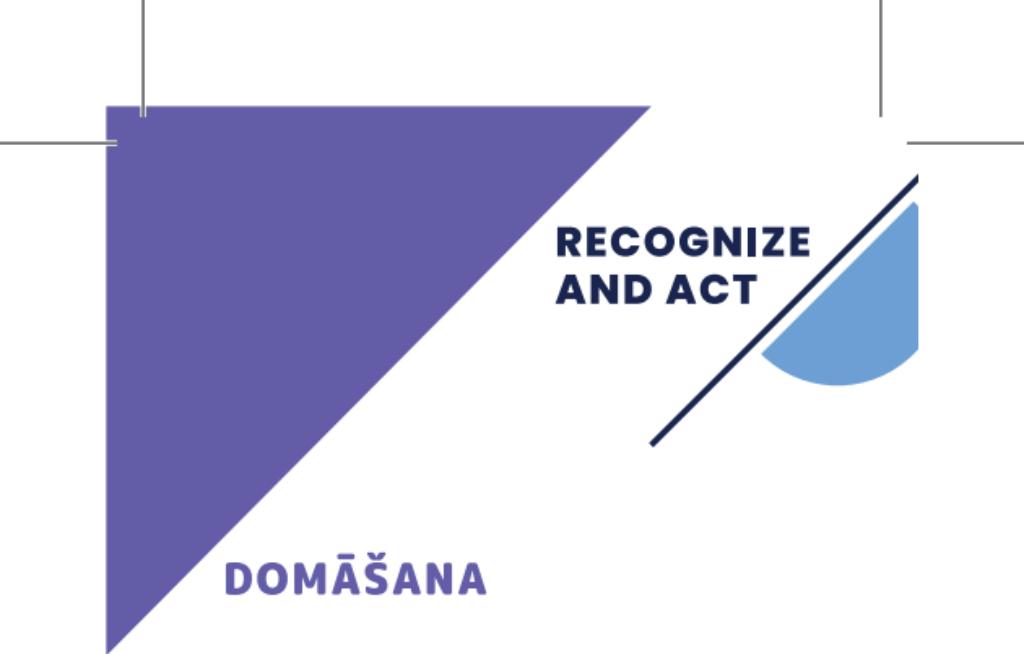
"Mani kolēģi man
palīdzēs šajā
jautājumā"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Drošība nāks pa līgā"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Tas varētu būt
pārpratums"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tas nebija ar nolūku"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Vai es varēju
nepareizi interpretēt
situāciju?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Vai es pārsteidzīgi
izdarīju secinājumus?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es vispirms
nomierināšos un tad
analizēšu situāciju"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es došos uz savu
drošo vietu"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Kādu iemeslu dēļ
tas notika?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Kā es varu
pārliecināties, ka tas
neatkārtojas?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tas varēja notikt
ar jebkuru, tā nav
mana vaina"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Ko šajā situācijā
darītu vadītājs?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Es nebaidīšos izteikt
savas domas"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Ir vajadzīga drosme,
lai pastāvētu par sevi"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Vai es varu mainīt šo
situāciju, vai man ir
jāmeklē paīdzība?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Kad maiņa beigsies,
es kārtīgi atpūtīšos"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es paņemšu dažas
dienas brīvas"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es to pārrunāšu
ar vadītāju"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es iestāšos par
izmaiņām darba
kultūrā"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Es parūpēšos, lai mēs
mainītu noteikumus"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Varbūt viņiem
bija slikta diena"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es uz to pārāk reaģēju"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es šādi reaģēju,
jo esmu noguris"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es to analizēšu vēlāk,
tagad man jātiekt galā
ar situāciju"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es neklusēšu"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Kā es rīkotos, ja tas
notiku ar kādu citu?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es izturēšos pret sevi ar tādu pašu empātiju un cieņu kā pret citiem savā situācijā"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Esmu pelnījis labāku
darba vidi"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Vai šī situācija rodas
darba organizācijas
dēļ manā uzņēmumā?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Man ir tiesības
būt emocionālam"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tā, ka esmu emocionāls,
nepadara mani vāju,
tas nozīmē, ka esmu pietiekami stiprs,
lai ļautu sev justies."



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

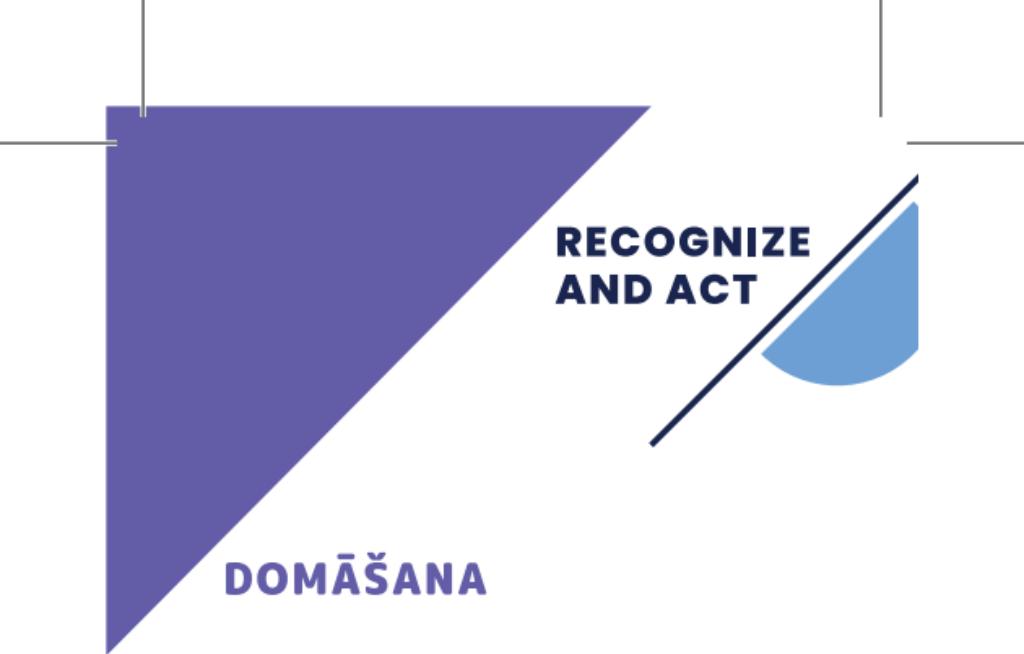
"Es dalīšos savā pieredzē ar kolēģiem, lai viņi zina, kā rīkoties līdzīgā situācijā"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tas nav tikai
manā galvā"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es izmantošu humoru,
lai atbildētu"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es varu brīvi izvēlēties
vietu, kur tiek
ievērotas manas
tiesības"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Ja lietas nemainīsies,
es aiziešu"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

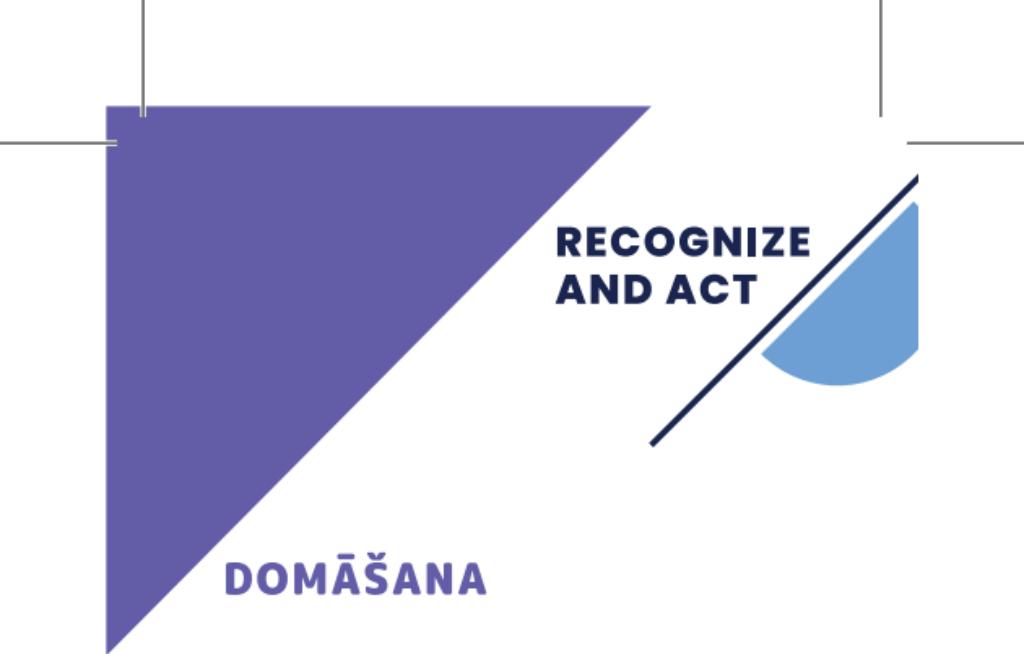
"Man šajā situācijā
nav jābūt vienam"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

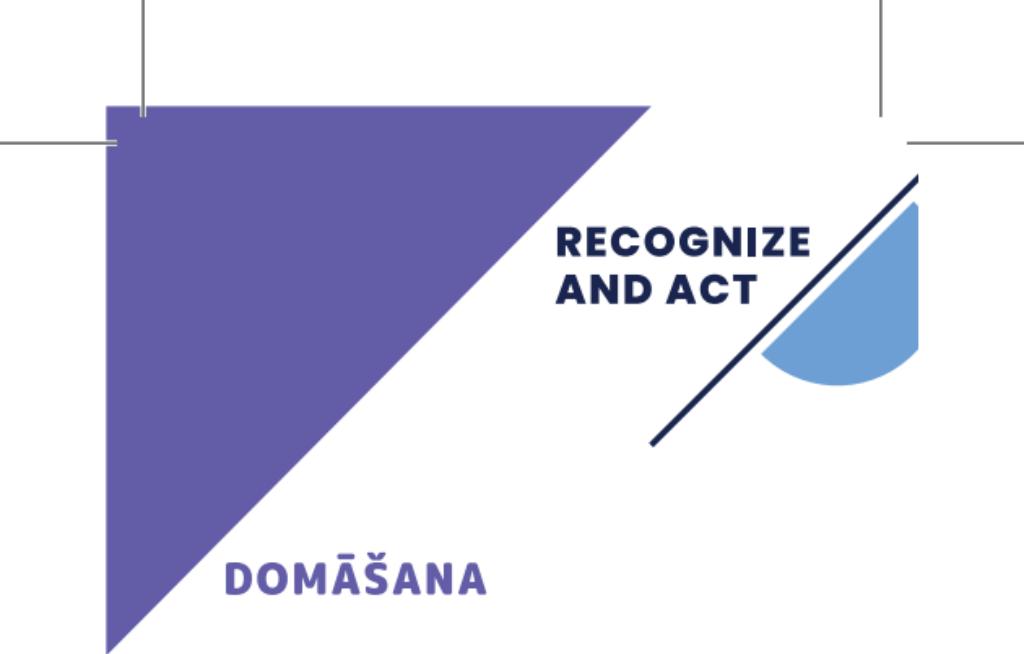
"Kurš man varētu
dot padomu šajā
jautājumā?"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es esmu dzīva un
jūtoša būtne, ir pareizi
būt stresam"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tas nav starp
maniem darba
pienākumiem"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es pārdzīvoju
vardarbību"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es neesmu viņiem
parādā neko tādu, ko
mēs neesam skaidri
apsprieduši"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es paņemšu
pārtraukumu un
sakārtošu savas jūtas"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

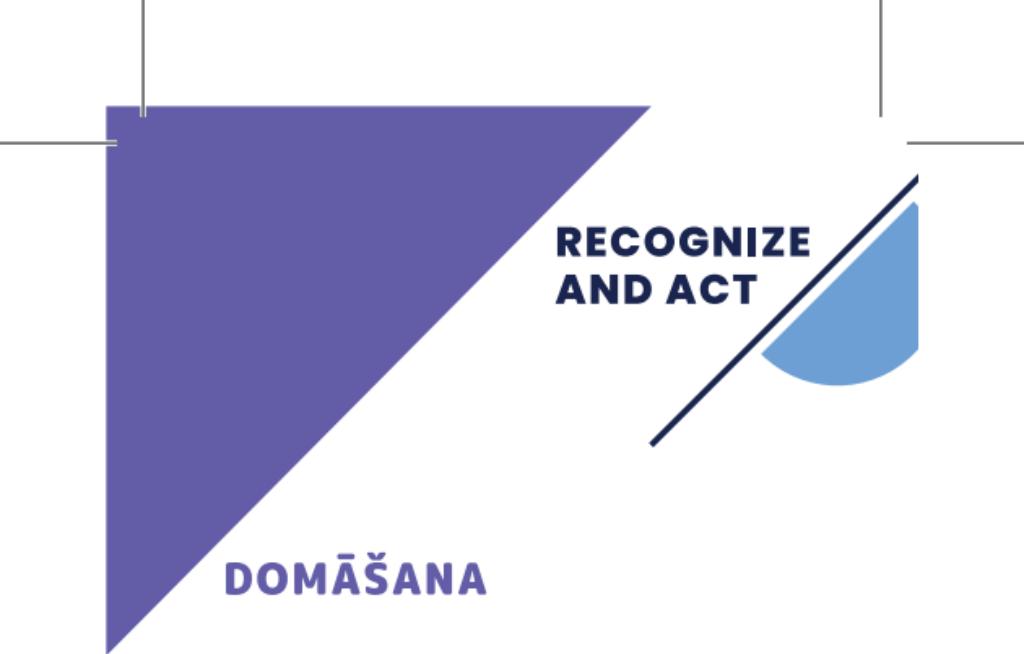
"Man šķiet, ka manas
robežas tiek
pārkāptas"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Es neesmu atbildīgs
par citu cilvēku
uzvedību"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Man nav jāsmejas par
aizvainojošiem jokiem"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

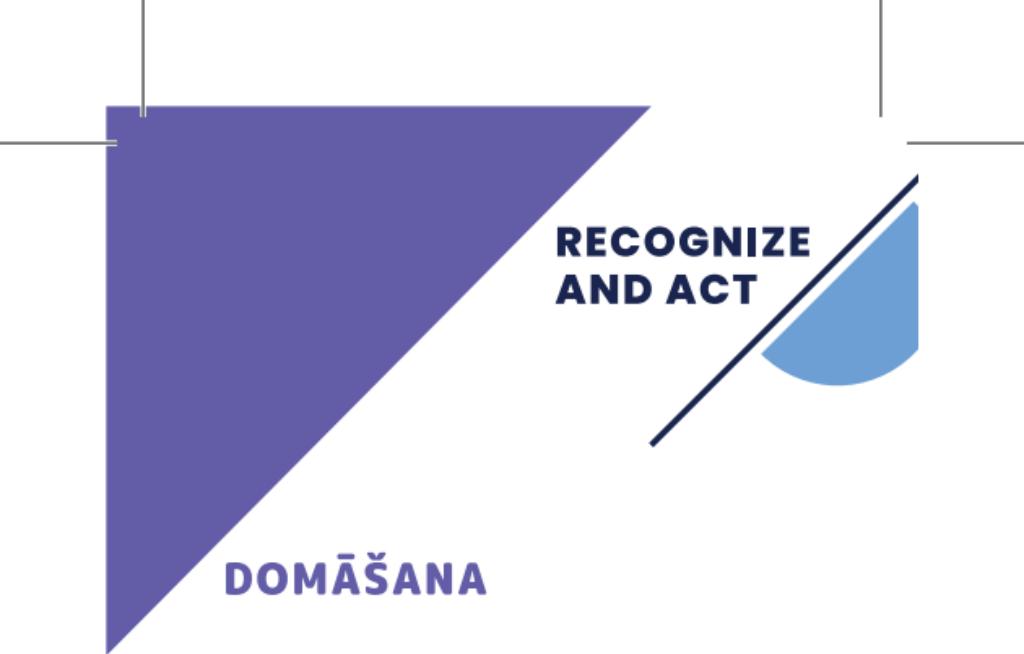
"Es būšu pieklājīgs,
bet neļaušu sevi
noniecināt"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tas nav par mani"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Ir pareizi ieteikt dažus
uzlabojumus"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Izmaiņas darba vidē
palīdzēs ikviensam"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Esmu gatavs
aizstāvēt sevi"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Ja es nezinu, kā kādā
situācijā reaģēt,
vienmēr varu pajautāt
savam vadītājam"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

"Tā nav vienīgā
lieta manā dzīvē"



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Par to es pastāstīšu
nākamajā sanāksmē"**



**RECOGNIZE
AND ACT**

DOMĀŠANA

**"Es esmu stiprs
un mierīgs"**