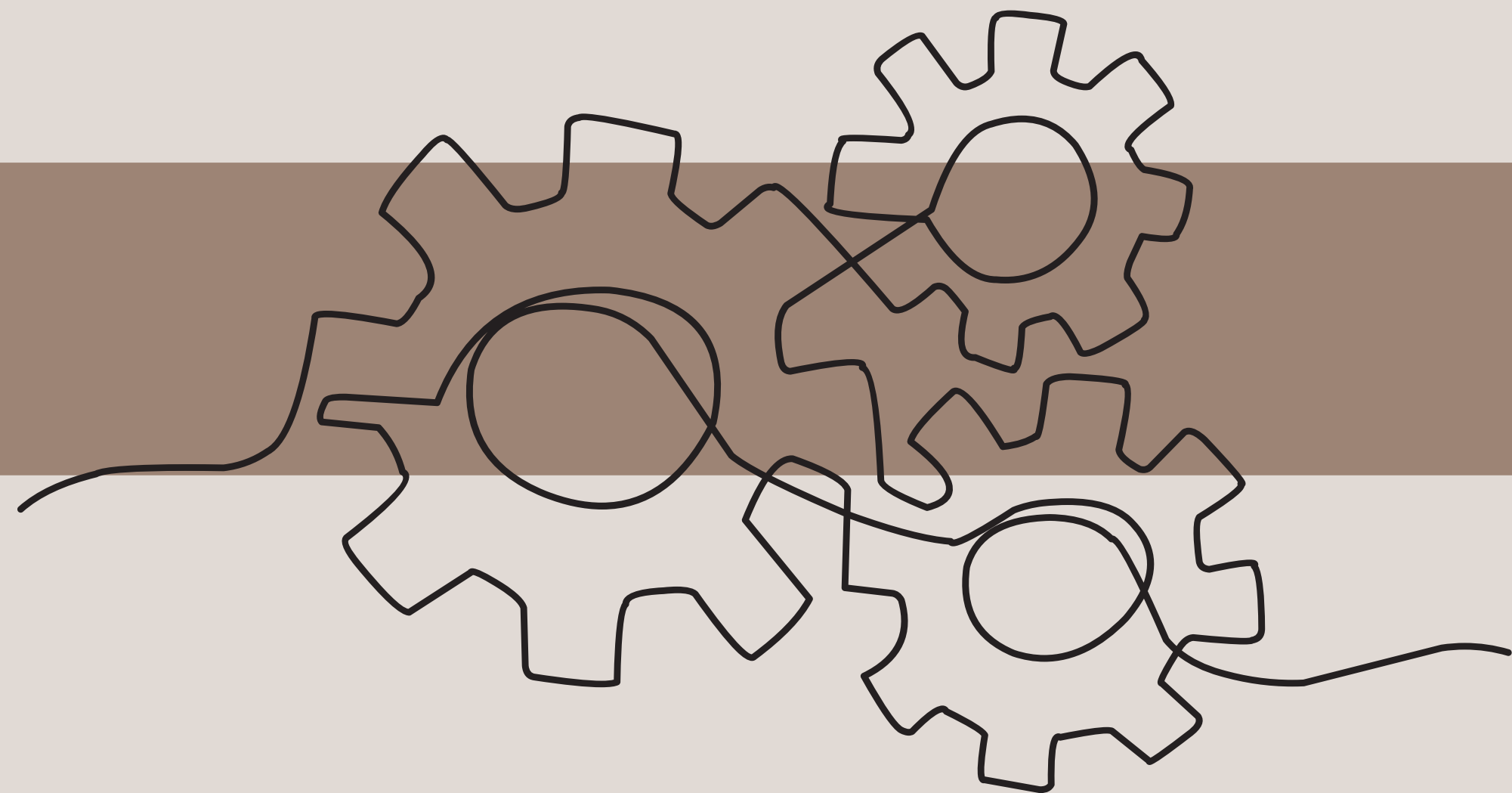


VALSTS POLICIJAS KOLEDŽAS
VĒRTĪBAS

ELASTĪGUMS



VAI IR VIENĀDA IZPRATNE PAR VĒRTĪBĀM?

- Dzīvība.
- Brīvība.
- Patiesība.
- Mīlestība.
- Cieņa.



Vispārcilvēciskās
vērtības



VPK vērtības



- Gods.
- Cieņa.
- Profesionālisms.
- **ELASTĪGUMS.**
- Attīstība.



[«esmaja.lv»](http://esmaja.lv)

«Vērtības uztur pasaules kārtību un sniedz mums orientierus, palīdz pieņemt lēmumus un rīkoties. Kopīgas vērtības ir svarīgas, lai sabiedrība būtu vienota un varētu pastāvēt.»

KAS IR ELASTĪGUMS?

VĀRDNĪCAS SKAIDROJUMS:



1

Elastīgums = īpašības «elastība» konkrēta izpausme:

- darba elastīgums;
- domāšanas elastīgums;
- rīcības elastīgums u. c.

2

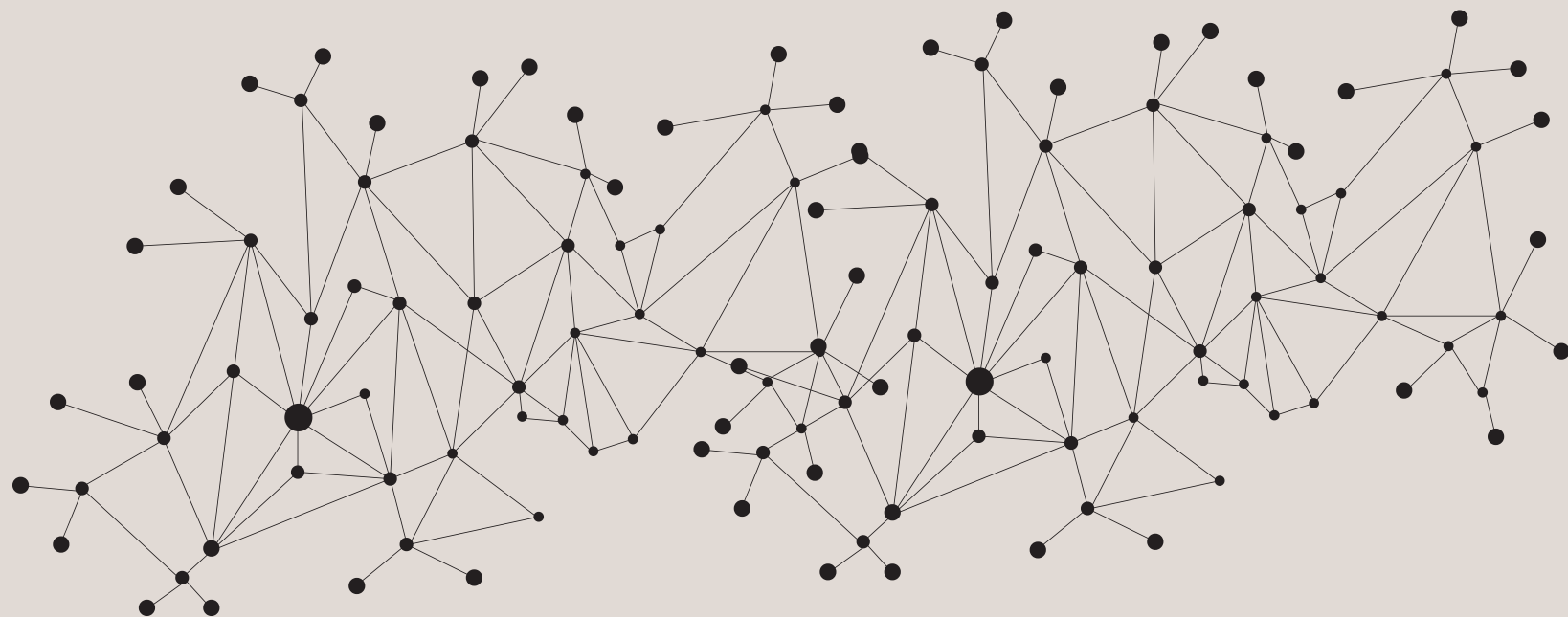
Elastīgums = spēja viegli pielāgoties, arī iespēja viegli pielāgot (kaut ko) mainīgiem apstākļiem. Elastīgums ir cieši saistīts ar spēju pielāgoties dažādām sociālajām vidēm.

3

LV - elastīgums, fleksibilitāte, elastība, maināmība, pārmaiņu iespējamība.
EN - flexibility, elasticity.

KAS IR ELASTĪGUMS DARBĀ?

MĀKSLĪGĀ INTELEKTA
SKAIDROJUMS:



ChatGPT

Elastīgums ir spēja pielāgoties jauniem apstākļiem, risināt problēmas un pārvarēt grūtības. Elastīga persona sekmīgi pielāgojas dažādām prasībām un saglabā emocionālo līdzsvaru stresa vai neparedzētās situācijās.

Galvenās elastības iezīmes:

- spēja pielāgoties jauninājumiem un izmaiņām;
- radoša un novitātes atbalstoša domāšana;
- spēja pārvaldīt stresu un negatīvas emocijas;
- sekmīga problēmu risināšanas prasme;
- pilnveidošanās un mācīšanās spēja.

Elastība ir būtiska personības īpašība mūsdienu mainīgajā pasaulē, jo tā palīdz sekmīgi pārvarēt dzīves izaicinājumus, uzlabot emocionālo labsajūtu un veicināt personīgo izaugsmi.

«Pieprasītākās prasmes – TOP 3»

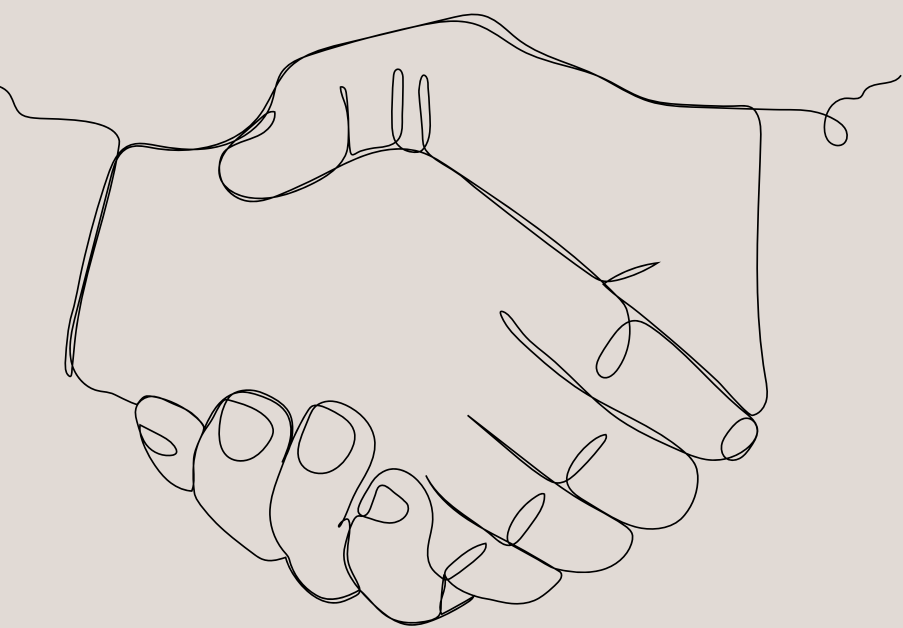
No pieprasītāko prasmju 2023-2027 TOP 10 šodien par prasmi Nr. 3 atzītas pašefektivitātes prasmes: noturība, elastība un veiklība. Šīs pašefektivitātes prasmes ir būtiskas cilvēka spējas un īpašības, kas palīdz veidot cilvēka emocionālo un sociālo inteliģenci, padarot viņu spējīgu efektīvi darboties dažādās dzīves jomās:

- noturība - spēja izturēt grūtības un turpināt strādāt mērķa sasniegšanai neatkarīgi no esošajiem šķēršļiem;
- elastība - spēja pielāgoties dažādām situācijām un mainīgajiem apstākļiem. Emocionālā elastība ļauj cilvēkam mācīties no kļūdām, pielāgoties citu cilvēku viedokļiem un vajadzībām;
- veiklība - spēja efektīvi pārvaldīt laiku un resursus, lai sasniegtu mērķus.

1. Analytical thinking
2. Creative thinking
3. Resilience, flexibility and agility
4. Motivation and self-awareness
5. Curiosity and lifelong learning
6. Technological literacy
7. Dependability and attention to detail
8. Empathy and active listening
9. Leadership and social influence
10. Quality control
11. Systems thinking
12. Talent management
13. Service orientation and customer service
14. Resource management and operations
15. AI and big data
16. Reading, writing and mathematics
17. Design and user experience
18. Multi-lingualism
19. Teaching and mentoring
20. Programming
21. Marketing and media
22. Networks and cybersecurity
23. Environmental stewardship
24. Manual dexterity, endurance and precision
25. Global citizenship
26. Sensory-processing abilities

Biseniece E. «AQ treniņš – palīdz pielāgoties pārmaiņām un rast jaunus risinājumus»

KAS IR AQ?



«AQ (Adaptability Quotient) jeb pielāgošanās intelekts raksturo cilvēka spēju pielāgoties pārmaiņām. AQ pašlaik pasaulē ir diezgan jauna teorija, kuras būtība līdzinās IQ, kas mēra intelektu, vai EQ, kas nosaka emocionālās inteligences koeficientu. Līdzīgi var noteikt AQ – jo augstāks rādītājs, jo vieglāk cilvēks spēj pārvarēt grūtības, vieglāk atgūstas no piedzīvotām neveiksmēm, rod alternatīvus risinājumus problēmām un pieņem pārmaiņu virzītos procesus.

Spēja pielāgoties gan darba vidē, gan arī mūsdienu mainīgajā pasaulē kopumā kļuvusi par nozīmīgu un pieprasītu prasmi, kas palīdz pārvarēt izaicinājumus, saskatīt problēmu risinājumus, pieņemt jaunus lēmumus un ieviest inovatīvas idejas. Tieši tādēļ viena no līderu jeb īstu meistaru galvenajām iezīmēm ir prasme pielāgoties un transformēties pārmaiņu laikos, tos izmantojot savā un nākotnes attīstības labā.»



Biseniece E. «AQ treniņš – palīdz pielāgoties pārmaiņām un rast jaunus risinājumus»

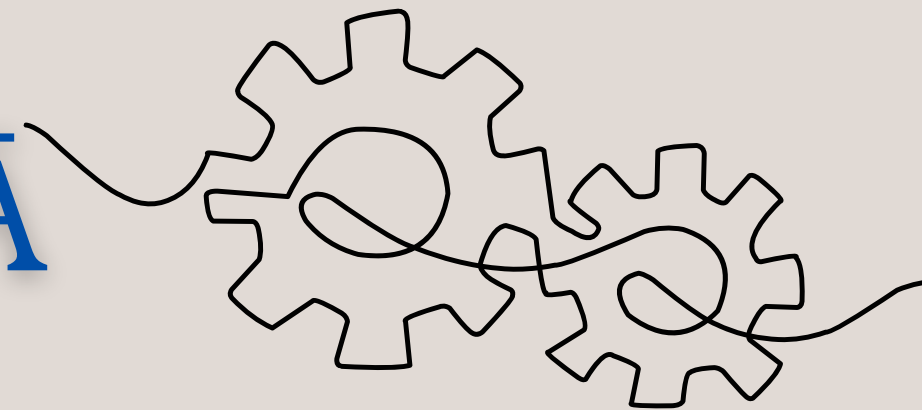


AQ ieguvumi: spēja strādāt «dinamiskā vidē» un ātri pielāgoties izaicinājumiem; raitāka un kvalitatīvāka problēmu risināšana; zemāks negatīvā stresa līmenis un retāka slimošana; augstāka konkurētspēja; lielāks dzīvesprieks, iekšējā motivācija un pašapziņas paaugstināšanās.

Trīs nozīmīgākās AQ veidojošās dimensijas:

- prasmes - visvieglāk maināmā AQ daļa. Tās nosaka to, cik lielā mērā cilvēks spēj tikt galā ar izaicinājumiem;
- rakstura iezīmes - atspoguļo personas motivāciju un rakstura šķautnes, kuras ietekmē veidu, kā, kad un kāpēc cilvēks mainās, pielāgojas konkrētai situācijai;
- vide - AQ noteikšanā tiek mērīti pieci faktori konkrētā darba vidē, parādot to, cik lielā mērā cilvēks spēj pielāgoties darba videi.

ELASTĪBA POLICIJAS DARBĀ



PIELĀGOŠANĀS MAINĪGĀM SITUĀCIJĀM.

Policists:

- spēj ātri reaģēt uz neparedzētiem notikumiem un rīkoties atkarībā no apstākļiem;
- spēj ātri un efektīvi adaptēties dažādās darba situācijās, piemēram, reaģēt uz izmaiņām uzdevumu prioritātēs;
- pielieto kreatīvus risinājumus atbilstoši situācijai.

EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE.

Policists:

- saglabā profesionālu attieksmi pret jebkuru personu visdažādākajās situācijās;
- risina konfliktus miermīlīgi un saprot citu cilvēku vajadzības;
- spēj pārvaldīt savas emocijas un efektīvi reaģēt uz citu emocijām;
- pielāgo komunikācijas stilu atkarībā no situācijas vai personas.

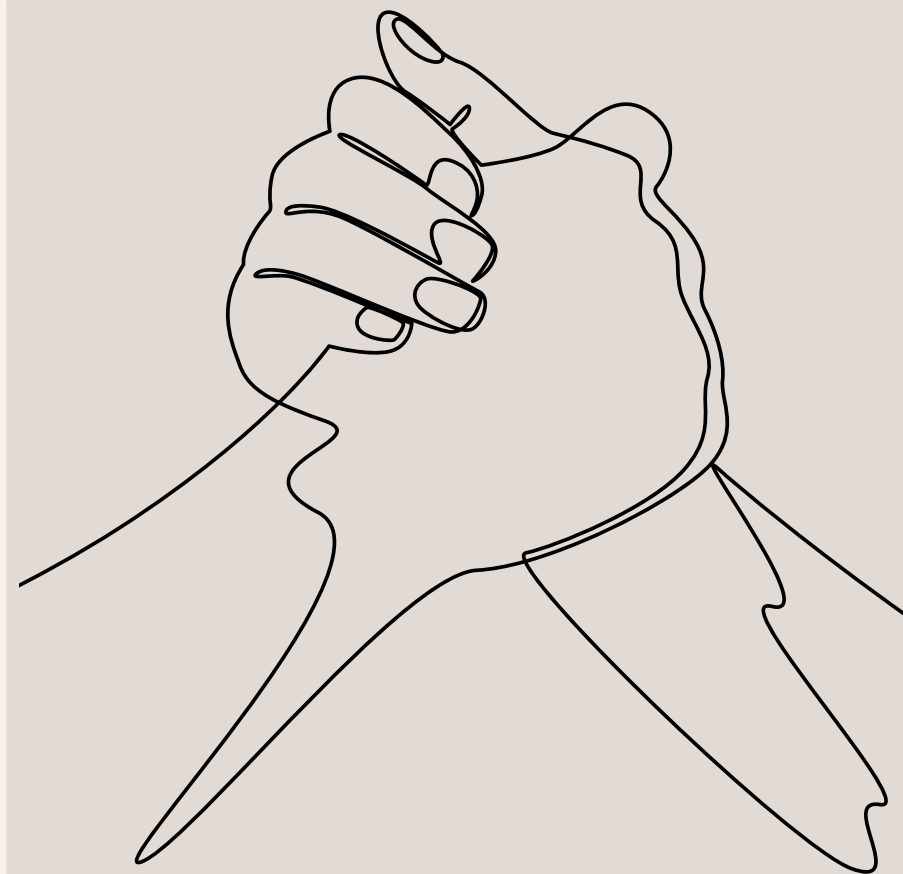
NEPĀRTRAUKTA MĀCĪŠANĀS UN ATTĪSTĪBA.

Policists:

- mācās un izmanto jaunas zināšanas vai metodes, lai uzlabotu savu darbu;
- dalās iegūtajās zināšanās un prasmēs ar kolēģiem, vada un iedvesmo citus;
- apgūst un izmanto jaunās tehnoloģijas.

«7 Law Enforcement Skills that Every Modern Officer Should Have»

«Law enforcement is an exciting, and often unpredictable, career. Every day is unique, with different calls and cases coming in every hour. As a result, law enforcement officers must be adaptable and ready for whatever comes their way. One day they may be assigned overseeing a local marathon or parade. Another day, they may be designated to assist on a homicide case. In either situation, challenges can arise. A fight could break out at the parade. New suspects or victims could come forth in the homicide investigation. Law enforcement officers must always be able to anticipate, adapt, and overcome challenges in their day-to-day roles.»



Tiesībaizsardzība ir aizraujoša un bieži neparedzama profesija. Katra diena ir unikāla, katru stundu tiek saņemti dažādi izsaukumi un lietas. Tāpēc tiesībaizsardzības darbiniekiem jābūt spējīgiem pielāgoties un būt gataviem jebkurai situācijai. Vienā dienā viņus var norīkot uzraudzīt vietējo pasākumu - kādu maratonu vai parādi. Citu dienu viņus var norīkot palīdzībai slepkavības lietas izmeklēšanā. Abās situācijās var rasties izaicinājumi. Parādē var izcelties kautiņš. Slepkavības izmeklēšanā var parādīties jauni aizdomās turamie vai upuri. Tiesībaizsardzības darbiniekiem vienmēr jāspēj paredzēt, pielāgoties un pārvarēt izaicinājumus savā ikdienas darbā.



Bello A. «Leadership development series: Why adaptive leadership is imperative for law enforcement: Adaptability is a requirement at all levels of the law enforcement profession, not a luxury»

«Adaptability refers to cognitive, behavioral and emotional adjustments that assist in effectively responding to novel and uncertain situations. It is acknowledged as a key attribute of the successful management of dynamic interpersonal interactions. Yet, adaptability remains largely unstudied in the field of psychology and law. [..]

The results highlight the potential importance of adaptability for law enforcement contexts.»



Pielāgošanās spēja attiecas uz kognitīvām, uzvedības un emocionālām izmaiņām, kas palīdz efektīvi reaģēt nebijušās un neierastās situācijās. Tā tiek atzīta par galveno īpašību veiksmīgai starppersonu mijiedarbības pārvaldībai. Tomēr pielāgošanās spēja joprojām ir maz pētīta psiholoģijas un tiesību zinātnes jomā.[..]

[Pētījuma] rezultāti liecina par pielāgošanās spējas potenciālo nozīmi tiesībsardzības kontekstā.



<https://doi.org/10.1111/lcrp.12209>

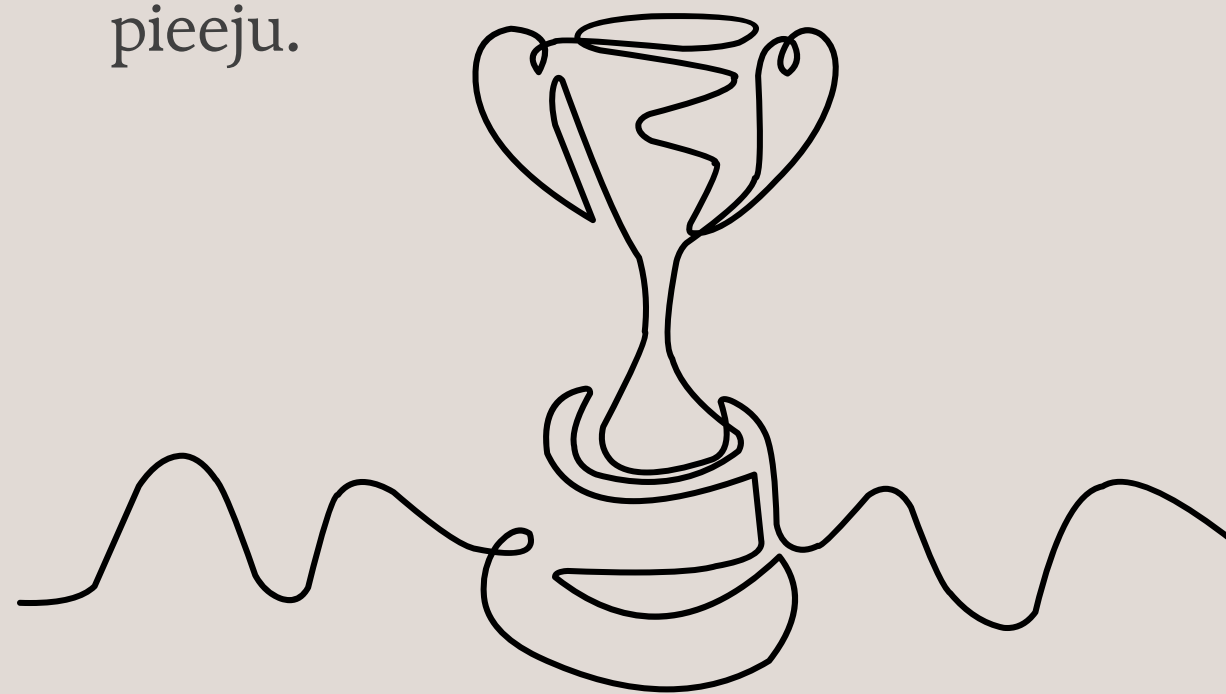
Pētījuma dalībniekiem (studentiem un praktiķiem) bija jāpielāgo savs uzvedības veids ārkārtas situācijai, lai sasniegtu savu mērķi, nevis, lai mērķi mainītu.

ELASTĪBA un STINGRĪBA

STINGRĪBAS TRŪKUMI

Stingrība bez elastības var radīt konfliktus, un sabiedrības neapmierinātību. Pārmērīga stingrība var apgrūtināt situāciju risināšanu un pat izraisīt nevēlamu eskalāciju.

Ideāls policists apvieno abas īpašības – stingrību un pielāgošanās spēju, atrodot līdzsvaru starp likuma ievērošanu un cilvēcisku pieeju.



ChatGPT

ELASTĪBAS RISKI

Elastība bez stingrības var novest pie autoritātes zuduma un likuma neievērošanas. Policistam ir jābūt spējīgam noteikt robežas un uzturēt kārtību, nezaudējot cieņu.

ELASTĪBAS ATTĪSTĪŠANA



1

Emocionālās
inteliģences
treniņi.

2

Lomu spēles
un simulācijas.

3

Pašrefleksija
un mentors.

- Maini domāšanu! Tā vietā, lai pirmā reakcija būtu «Ak, nē!», domā - «O, interesanti!»
- Attīsti paradumu meklēt informāciju dažādos resursos un pielietot to ikdienas darbā.
- Pievērs uzmanību, kad kāds iesaka ko jaunu.
- Zini, ka vienmēr ir vieta uzlabojumiem.
- Analizē situāciju! Izdomā un tad sper vienu nelielu soli, lai efektīvi risinātu situāciju.
- Neskrien uz priekšu, pirms neesi drošs, ka pārmaiņas novedīs pie pozitīva risinājuma.
- Meklē padomu pie apkārtējiem.

Kā tu parasti reaģē uz
pārmaiņām?



Vai spēj samazināt iekšējo pretestību,
pielāgojoties notiekošajam?



Cik ātri tu spēj
pielāgojies
pārmaiņām?



Vai nestandarta
situācija tevī raisa
zinātkāri?



Vai uzskati, ka
elastība ir
svarīga īpašība?



PAVAICĀ SEV



Vai uzskati, ka spēju
pielāgoties ir iespējams
attīstīt?



Vai spēj pielāgot
komunikācijas stilu
atkarībā no situācijas
vai personas?



Vai spēj pārvaldīt emocijas un
pieņemt lēmumus, pielāgojoties
situācijai?



Kā tu rīkojies, lai pielāgotos kolēģiem un
vadītājiem, kuri pārmaiņas uztver
atšķirīgi?

