



**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 palīgā"**





**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 drošme,  
lai pastāvētu par sevi"**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**DOMĀŠANA**

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



**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 jātiek galā  
ar situāciju"**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**DOMĀŠANA**

**"Es neklusēšu"**



**RECOGNIZE  
AND ACT**

**DOMĀŠANA**

**"Kā es rīkotos, ja tas  
notiktu 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 ikvienam"**





**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"**