



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2020. gada jūnijs

Kursi notiek attālināti

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105547

PAŠIZAUGSME UN PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Vienkārši soļi personīgo finanšu pārvaldīšanā

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Jansone, finanšu koučs, finanšu un investīciju konsultante, zvērināta revidente, finanšu pratības lektore, **Līga Mežecka**, individuāli praktizējoša juriste, finansu konsultante, lektore.

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

27.05.2020. (trešdiena) plkst. **15.00 – 18.00**

Norises vieta

e-vidē (Zoom platforma)

Dalībai kursā nepieciešamais

Dalībniekam nepieciešamas pamatiemaņas darbam ar datoru, dalībnieka datoram ir nepieciešamas austiņas, skandas jeb tumbiņas vai iebūvēts skaļrunis, mikrofona un kameras esamība arī ir vēlams, jo būs jāpilda praktiskie uzdevumi.

Programmas anotācija



Jebkura krīzes situācija ir pārbaudījums ikvienam – jauni neparasti apstākļi ievieš korekcijas ikdienā... Ko nozīmē palikt bez darba un ienākumiem, būt izolētam no kolektīva un ierobežotam savās izvēlēs? Vai spējam adaptēties un pieņemt esošo situāciju?

Kā spēt pārkārtot savu ikdienu un plānot finanses, lai uzturētu pilnvērtīgu ikdienas dzīves ritmu.

Seminārā apskatīsim tēmas, kā pašam veiksmīgi pārvaldīt savas finanses un būt finansiāli neatkarīgam. Izzināsim apstākļus, kurus mēs varam vai nevaram ietekmēt. Uzzināsim, kas ir drošības spilvens un kā to izveidot. Būs praktiskie ieteikumi, kā izstrādāt savu dzīves stratēģiju, lai nauda būtu vienmēr. Uzzināsim, kas ir finansiālās aizsardzības un drošības plāns.

Kā sagatavoties šodien, lai būtu drošība rīt.

Šos un citus jautājumus izskatīsim četru akadēmisko stundu praktiskā nodarbībā.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

10

Programmas vadītājs

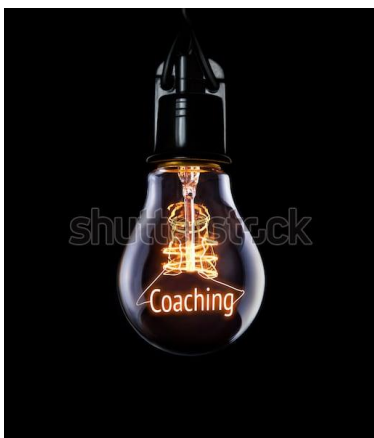
Sandra Cīrule, t. 67105579, sandra.cirule@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/vienkarsi-soli-personigo-finansu-parvaldisana/3073>

Mācību programmas nosaukums	Tiešsaistes tikšanās – ērti, efektīvi, droši
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Indra Markova , sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja Datu valsts inspekcijas apstiprināta datu aizsardzības speciālista kvalifikācija
Stundu skaits	3 stundas
Norises laiks	02.06.2020. plkst. 17.00-19.15 (otrdiena)
Norises vieta	e-vidē (Cisco Webex) Uzaicinājums dalībniekiem tiks aizsūtīts dienu pirms nodarbības.
Dalībai kursā nepieciešamais	Dalībniekam nepieciešamas pamatiemaņas darbam ar datoru, dalībnieka datoram ir nepieciešamas austiņas, skandas jeb tumbiņas vai iebūvēts skaļrunis, mikrofona un kameras esamība ir vēlama, bet nav obligāta.
Programmas anotācija 	Attālinātais darbs kādam ir jau ierasts, bet daudziem tas ir jauns izaicinājums. Katrai tiešsaistes platformai (aplikācijai, programmai) ir savas specifiskās tehniskās iespējas un ierobežojumi, taču ir principi un nosacījumi, kas ir universāli un darbojas jebkuras tiešsaistes tikšanās laikā. Šajā interaktīvajā nodarbībā praktiski izmēģināsim un apzināsim, kā organizēt darbu tiešsaistē jebkurā platformā tā, lai tas būtu pēc iespējas ērti un saprotami cilvēkiem ar dažādām tehniskajām zināšanām , kādi ir tiešsaistes tikšanos knifi un triki, lai sasniegtu maksimālu efektivitāti (un arī kas var notikt greizi), kā arī pārrunāsim, kādas īpatnības saistībā ar datu aizsardzību jāatceras, darbojoties tiešsaistē.
Dalības maksa (ar PVN)	9,90 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, t. 67105579, sandra.cirule@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

Mācību programmas nosaukums	Resursi savam atbalstam neierastās personīgās vai darba dzīves situācijās, izmantojot koučinga un supervīzijas pieejas
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Indra Markova , sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja Datu valsts inspekcijas apstiprināta datu aizsardzības speciālista kvalifikācija
Stundu skaits	3 stundas
Norises laiks	03.06.2020. plkst. 15.00-17.15 (trešdiena)
Norises vieta	e-vidē (Cisco Webex) Uzaicinājums dalībniekiem tiks aizsūtīts vienu dienu pirms nodarbībām.
Dalībai kursā nepieciešamais	Dalībniekam nepieciešamas pamatiemaņas darbam ar datoru, dalībnieka datoram ir nepieciešamas austiņas, skandas jeb tumbiņas vai iebūvēts skaļrunis, mikrofona un kameras esamība ir vēlama, bet nav obligāta.
Programmas anotācija	<p>Interaktīvā nodarbībā apskatīsim dažus koučinga un supervīzijas pieejās izmantotos paņēmienu, ko var lietot arī patstāvīgi sevis atbalstīšanai un savu personīgo resursu apzināšanai neierastās personīgās vai darba dzīves situācijās, kā arī izmēģināsim to pielietošanu praktiski.</p> <p>Situācijās, kad mūsu darba vai privātajā dzīvē notiek kas neierasts, noderīgi ir papildu resursi, kas palīdz mums vieglāk izprast radušos situāciju, apzināt iespējamus rīcības variantus un izplānot nākamos soļus. Protams, ka parasti mums ātrāk vai vēlāk risinājumi atrodas, tomēr alternatīvu risinājumu iespējas, skats “no malas” vai papildu pieredze var būt noderīgi citādu vai jaunu resursu ieraudzīšanā un pielietošanā.</p> <p>Lai labāk izprastu sevi, savas reakcijas un iespējamus dziļākos cēloņus, kā arī lai pārdomātu iespējamus rīcības variantus, noder arī profesionāls atbalsts. Savu resursu izpētē atkarībā no situācijas un jautājuma tēmas atbalstoši var būt arī paņēmieni, ko lieto profesionāli supervizori (konsultatīvs atbalsts darba un profesionālajos jautājumos) vai kouči (izaugsmes veicinātāji). Dažas no tehnikām, kas tiek izmantotas koučinga un supervīzijas pieejās, var apgūt un veiksmīgi izmantot arī patstāvīgi savu resursu apzināšanā un sevis atbalstīšanā neierastās situācijās gan personiskajā, gan darba dzīvē. To tad arī interaktīvās nodarbības laikā apskatīsim un izmēģināsim praktiski.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	9,90 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, t. 67105579, sandra.cirule@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi



www.shutterstock.com - 526980355

(Attēli no interneta vietnēm)

<i>Mācību programmas nosaukums</i>	Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju
<i>Mērķauditorija</i>	Rīgas iedzīvotāji
<i>Nodarbības vadītājs</i>	Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs
<i>Stundu skaits</i>	4 stundas
<i>Norises laiks</i>	11.06. 2020. (ceturtdiena) plkst. 17.00-20.00
<i>Norises vieta</i>	e-vide (Zoom platforma) Uzaicinājums dalībniekiem tiks aizsūtīts vienu dienu pirms nodarbībām. (Ja būs atļauts tikties klātienē, nodarbības notiks Kaņiera ielā 15)
<i>Dalībai kursā nepieciešamais</i>	Dalībniekam nepieciešamas pamatiemaņas darbam ar datoru, dalībnieka datoram ir nepieciešamas austiņas, skandas jeb tumbiņas vai iebūvēts skaļrunis, mikrofona un kameras esamība arī ir vēlams, jo būs jāpilda praktiskie uzdevumi.
<i>Programmas anotācija</i>	Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki iepazīsies ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. Stresa pārvarēšana, kontakts ar klausītāju, kursa dalībnieku balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostika, biežāk satopamās problēmas un to risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti, publiskās runas pamatnoteikumi, teksta loģiskā analīze u.c.
<i>Dalības maksa (ar PVN)</i>	13,20 EUR
<i>Vietu skaits</i>	15
<i>Programmas vadītājs</i>	Sandra Cīrule, t. 67105579, sandra.cirule@riga.lv
<i>Pieteikšanās</i>	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi



(Attēli no interneta vietnēm)

Mācību programmas nosaukums	Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Gints Bude, modes dizainers, mākslinieks, modes eksperts
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	17.06.2020. plkst. 17.00-20.00 (trešdiena)
Norises vieta	e-vide (Zoom platforma) Uzaicinājums dalībniekiem tiks aizsūtīts vienu dienu pirms nodarbībām. (Ja būs atļauts tikt klātienē, nodarbības notiks Kaņiera ielā 15)
Dalībai kursā nepieciešamais	Dalībniekam nepieciešamas pamatiemaņas darbam ar datoru, dalībnieka datoram ir nepieciešamas austiņas, skandas jeb tumbiņas vai iebūvēts skaļrunis, mikrofona un kameras esamība arī ir vēlama, jo būs jāpilda praktiskie uzdevumi.
Programmas anotācija	<p>Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskos ieteikumus. Galvenās tēmas: mode, stils, apģērba etiķete. Pareiza stāja un gaita. Apģērba papildinoši elementi. Apģērba hierarhija uzņēmumā. Amatpersonu ģērbšanās stils un kļūdas. Vizuālā tēla sasaiste ar ietekmi uz personas, zīmola, organizācijas reputāciju. Kam jābūt veiksmīga darbinieka drēbju skapī.</p> <p>Modes dizainers Gints Bude bija pirmais, kurš pēc Latvijas neatkarības atgūšanas 1990. gada 2. novembrī atvēra savu modes namu. Pirmais Latvijā sāka profesionāļu modeļu sagatavošanu savā Tērpju demonstrētāju studijā un ļoti daudziem vizuālo jomu pārstāvjiem ir bijis pirmais skolotājs un padomdevējs. Gints Bude veido stilus modes žurnāliem, ir vadījis TV raidījumu "Ievas pārvērtības", eksperta statusā piedalās TV24 raidījumā "Spices stila pavēlnieks", ir apģērba, stila un etiķetes eksperts, lasa lekcijas par vizuālā tēla nozīmi sabiedrībā, apģērba valkāšanas etiķeti un modi. Latvijas Amatniecības kameras meistars.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, sandra.cirule@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi

