



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2020. gada maijs

Kursi notiek attālināti

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105547

PAŠIZAUGSME UN PSIHOLOĢIJA:

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

05.05.2020. plkst. **17.00-19.15** (otrdiena)

Norises vieta

e-vide (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

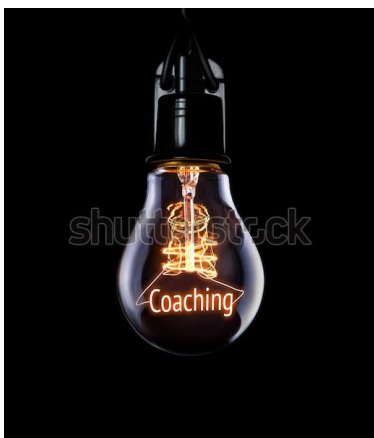
Sandra Cīrule, t. 67105579, sandra.cirule@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums	Darāmo darbu saraksts - resurss personīgajam atbalstam pārmaiņu - krīzes laikā un attālināta darba apstākļos
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	18.05.2020. plkst. 15.00-17.15 (pirmdienā)
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 vēlāma, bet nav obligāta.
Programmas anotācija	<p>Pārmaiņu-krīzes laikā, kad ierastā rutīna ir izjukusi, vieniem var iestāties darāmo darbu pārbagātība, savukārt tajā pat laikā citiem var būt apmulsums – ko un kā darīt tālāk. Interaktīvās nodarbības laikā apzināsim, kā pārmaiņu-krīzes laiks ietekmē mūsu spēju turpināt darboties un kā darāmo darbu saraksta (to-do list) veidošana var būt mūsu personīgais resurss, lai optimizētu ikdienas ritmu un līdzsvarotu darba-privāto dzīvi gan klātienē, gan attālinātā darba apstākļos, tādējādi mazinot stresu, nenoteiktību, trauksmi, apmulsumu un izdegšanas sindroma izjūtu. Cītkārt darāmā var būt pārāk daudz un arī darāmā nozīmīgums šķiet vienādi svarīgs, ka grūti ir izvēlēties, kuru darbu darīt vispirms un kas var pagaidīt. Izmantojot interaktīvās nodarbības laikā piedāvātos praktiski izmantojamus darāmo darbu, pienākumu, uzdevumu šķīrošanas un prioritāšu strukturēšanas risinājumus, līdz nodarbības beigām būsīm izmēģinājuši izveidot katrs savu darāmo darbu sarakstu tuvākajam laikam.</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

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	11.05.2020. plkst. 15.00-17.15 (pirmdiena)
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)

Mācību programmas nosaukums	Rakstura līderība
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	11.05. un 18.05. plkst. 14.00-17.00 (pirmdienas)
Norises vieta	e-vidē (Zoom platforma) 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 arī ir vēlama, jo būs jāpilda praktiskie uzdevumi.
Programmas anotācija	<p>Par līderi nepiedzimst, par līderi kļūst. Katrs no mums ir aicināts būt par patiesu līderi, ar savu personību, ar savu dzīves kvalitāti, ar savu darbu un piemēru apliecinot to. Tieši raksturs ir tas, kas mūs veido par izcilu personību, tieši rakstura pilnībā slēpjas cilvēka personības izaugsme.</p> <p>Ko nozīmē būt patiesam cilvēkam – cēlam, dīžam, augstsirdīgam, radošam un pilnīgam? Kas tad ir rakstura līderība? Ko nozīmē būt patiesam līderim? Kas ir patiesa izaugsme, un kā atraisīt savu potenciālu? Kas veido cilvēka personu? Kas ir raksturs? Kas ir temperaments? Šos un citus jautājumus izskatīsim divos praktiskos un izglītojošos sarunu vakaros.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, sandra.cirule@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi



(Attēls no interneta vietnes)

Mācību programmas nosaukums	Iekšējā izaugsme un dzīves kvalitāte
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	13.05. un 20.05. 2020. plkst. 14.00-17.00 (trešdienās)
Norises vieta	e-vidē (Zoom platforma) 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

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

arī ir vēlama, jo būs jāpilda praktiskie uzdevumi.

Seminārā tiks izskatīti vispārēji principi un jautājumi par atbildības un kontroles uzņemšanos savā dzīvē. Dalībnieki tiks iepazīstināti ar dažādiem praktiskiem algoritmiem, kas ļaus vairāk apzināties sevi, izvirzīt savus sapņus un mērķus, kā arī saprast, ko nozīmē sevi realizēt caur saviem darbiem, un arī veidot sapratni – ko ar savu rīcību es vēlos dzīvē iegūt, kādu rezultātu sasniegt.

Mērķi, motivācija, panākumi... Ar ko atšķiras mērķi no sapņiem, pēc kādiem kritērijiem noformulēt savus mērķus, kā pareizi rakstīt mērķus, lai tie palīdzētu izaugsmei – mācībās, profesionālajās izvēlēs, personīgajā izaugsmē. Praktiski piemēri un mērķu analīze.

Bez visa tā daļa no nodarbības tiks veltīta veselībai, enerģijai, balansam un resursa stāvokļa izziņai, kas ļauj būt veselam, rūpēties par sevi un vienmēr būt možā garā.

26,40 EUR

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Dalībai kursā nepieciešamais

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju

Rīgas iedzīvotāji

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

4 stundas

12.05. 2020. (otrdiena) plkst. 14.00-19.00

e-vidē (Zoom platforma) Uzaicinājums dalībniekiem tiks aizsūtīts vienu dienu pirms nodarbībām.

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.

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.

13,20 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	Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Gints Bude, modes dizainers, mākslinieks, modes eksperts
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	14.05. plkst. 15.00-18.00 (ceturtdiena)
Norises vieta	e-vidē (Zoom platforma) 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 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 profesionālu 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-izglitiba/kursi

