



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN  
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

# PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2020. gada janvāris-februāris

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI  
METODISKAIS CENTRS

[www.riimc.lv](http://www.riimc.lv), tel. 67105579, 67105547

## SATURA RĀDĪTĀJS

Satura rādītājs.....	1
<b>ĀGENSKALNS</b> .....	2
Valodas: .....	2
Pašizausme:.....	2
Māksla un rokdarbi:.....	4
<b>CENTRS</b> .....	5
Valodas: .....	5
Pašizausme:.....	8
Skaistumkopšana:.....	16
Māksla un rokdarbi:.....	17
<b>IMANTA</b> .....	20
Datorkursi: .....	20
Psiholoģija:.....	21
Veselība:.....	21
Skaistumkopšana:.....	22
<b>ĶENĢARAGS</b> .....	23
Grāmatvedība: .....	23
Valoda .....	23
Datorkursi: .....	26
<b>ROKDARBI:</b> .....	26
Pašizausme:.....	27
Mājsaimniecība:.....	29
Darba aizsardzība: .....	29
<b>PURVCIEMS</b> .....	31
Valodas: .....	31
Psiholoģija:.....	31
Veselība:.....	33

## ĀGENSKALNS

### VALODAS:

Mācību programmas nosaukums **Spāņu valoda (A1 līmenis, ar nelielām priekšzināšanām)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Reinvalde, spāņu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**30.01., 04.02., 06.02., 11.02., 13.02., 18.02., 20.02., 25.02., 27.02., 03.03., 05.03., 10.03., 12.03., 17.03., 19.03., 24.03., 26.03., 31.03., 02.04.2020.**

(otrdienās un ceturtdienās) plkst. **18.00 - 20.00**

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Valodas apguves programma A1 ar priekšzināšanām ir paredzēta cilvēkiem, kam **ir nelielas priekšzināšanas spāņu valodā**. Kurša laikā tiks apgūti vairāki komunikatīvi temati, kas palīdzēs orientēties spāniskajā vidē, ļaus iepazīt spāņu kultūru un sadzīvi, kā arī pilnveidot dažādas valodas prasmes un kompetences. Ikdienas komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai apskatīsim šādus tematus: Kā rezervēt numuru viesnīcā, iepirkties tirdzniecības centrā, pasūtīt restorānā, noīrēt dzīvokli vai mašīnu, nopirkt biļeti stacijā, pastāstīt par pagātnes notikumiem, raksturot sevi un citus cilvēkus, runāt par medicīniska rakstura problēmām u.c. sadzīviskiem tematiem. Vienlaikus kurss sniegs ieskatu Latīņamerikas sadzīvē un kultūrā.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/spanu-valoda-a1-limenis-ar-nelielam-priekszinasanam-agenskalns/2855>

### PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

**Rakstura līderība**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**21.01. un 28.01.2020.** (otrdienas) plkst. **18.30 – 20.45**

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

## Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Nodarbību mērķis ir praktiski iepazīstināt dalībniekus ar izpratni par līderību viscēlākajā tās nozīmē.

Nodarbībās tiek praktiski parādīts, kas ir līderības pamats un būtība, un kur slēpjas līdera un jebkura cilvēka pilnība.

Nodarbību laikā dalībnieki iepazīst savas iedzimtās īpašības (temperaments) un saņem praktiskus instrumentus rakstura morālo ieradumu jeb tikumu (apdomība, mērenība, taisnīgums, drosmē, cēlsirdība, pazemība) izkopšanai.

Seminārā dalībnieki uzzina, kādi ir galvenie izaicinājumi līderim audzinot savu raksturu un veidojot sevi kā personību, kas vēlāk spēs iedvesmot arī citus.

Izzinot katru rakstura tikumu, dalībnieki iepazīstas un iedvesmojas no izcilām vēsturiskām personībām-līderiem biznesā, politikā un kultūrā.

Semināra noslēgumā tiek doti praktiski un motivējoši norādījumi sava potenciāla atraisīšanai, talantu atklāšanai un tikumiskās līderības principu izkopšanai sevī.

19,80 EUR

20

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/rakstura-lideriba-agenskalns/2856>

## Mācību programmas nosaukums

## Laires tehnoloģijas

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

4 stundas

**10.02.2020.** (pirmdienā) plkst. **18.00 – 21.00**

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

21. gadsimtā dažādu jomu speciālisti ir sapratuši, ka laime nav nejaušs stāvoklis, bet gan izmērāma, likumsakarīga un vadāma. Pats galvenais – laimes stāvoklis ir vērtīgs. Gan uzņēmumam – laimīgi darbinieki ir ražīgāki, radošāki un mazāk slimo, gan ikviena personiskajā dzīvē.

Semināra laikā būs iespēja novērtēt savu personisko laimes līmeni, uzzināt par vienkāršiem un praktiskiem paņēmieniem laimes sajūtas iegūšanai, par "laimes slazdiem" – uzskatiem un rīcībām, kas traucē būt laimīgiem, par to, vai tiešām ārējie apstākļi nosaka mūsu laimes līmeni un kas ir "atliktā laime". Analizēsīm situācijas, kurās jūs atrodaties savu spēju un laimes virsotnē. Ikvienš no semināra aizies ar savu personisko plānu, kā dzīvot laimīgāk.

13,20 EUR

20

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/laires-tehnologijas-agenskalns/2857>

## Mācību programmas nosaukums

**Rakstura līderība**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**17.02. un 24.02.2020.** (pirmdienas) plkst. **18.30 – 20.45**

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija

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.



(Attēls no interneta vietnes)

Ko nozīmē būt patiesam cilvēkam – cēlam, dziļam, augstsirdīgam, radošam un pilnīgam? Kas tad ir rakstura līderība? Ko nozīmē būt patiesam līderim? Kas ir patiesa izaugsme un kā atrast savu potenciālu? Kas veido cilvēka personu? Kas ir raksturs? Kas ir temperaments? Šos un citus jautājumus izskatīsim divos praktiskos un izglītojošos sarunu vakaros.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

20

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/rakstura-lideriba-agenskalns/2858>**MĀKSLA UN ROKDARBI:**

Mācību programmas nosaukums

**Zīda apgleznošana**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Daiga Rumba, rokdarbniece

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**27.01., 03.02.2020.** (pirmdienās) plkst. **18.00 - 20.15**

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija

Kursu laikā iemācīsimies apgleznot zīdu, apgūstot dažādas apgleznošanas tehnikas. Zīda apgleznošana nomierina, ļauj atvaidzēties no ikdienas domām un stresa. Apgūstot zīda apgleznošanas pamatus un ieliekot savas emocijas, radošo iedvesmu, krāsu bagātību, galarezultātā radīsiet burvīgu mākslas darbu, kas priecēs gan pašu, gan citus.



(Attēli no interneta vietnēm)

Līdzī jāņem:

- rāmis,
- piespraudes rāmim,
- zīda audums Nr. 5,
- krāsas 3 gab. – sarkana, zila un dzeltena,
- otiņas (izmērs Nr. 1, Nr. 4 un Nr. 10 vai 12),
- tūbiņa kontūrām,
- caurspīdīgais šķīdums kontūrai (biezinātājs),
- uzgalis tūbiņai (izmērs Nr. 5),
- paleta krāsu jaukšanai,
- glāze ūdenim,
- pipete.

Dalības maksa (ar PVN)	Iespējams iegādāties veikalā "Radošo darbu galerija", Artilērijas ielā 9, Rīgā 19,80 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/zida-apgleznosana-agenska/2859">https://riimc.lv/lv/events/zida-apgleznosana-agenska/2859</a>

## CENTRS

## VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

**Angļu valodas apguve pieaugušajiem (A2 līmenis)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilga Luckāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**10.02., 13.02., 17.02., 20.02., 24.02., 27.02., 02.03., 05.03., 09.03., 12.03., 16.03., 19.03., 23.03., 26.03., 30.03., 02.04., 06.04.2020.** (pirmdienās un ceturtdienās) plkst. 18.00 - 20.15

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programmas mērķis: nodrošināt iespēju apgūt angļu valodu pieaugušajiem Rīgas iedzīvotājiem, veidot izglītības procesā iesaistītajiem angļu valodas prasmes, kas nepieciešamas saziņā dažādās sociālās un profesionālās situācijās, sagatavojot patstāvīgu valodas lietotāju atbilstoši A2 sākuma līmenim.

Programmas uzdevumi:

- Gramatika - norādāmie vietniekvārdi *this, that, these, those*  
- konstrukcija *"there is ( are)"*  
- *"How many ... ?"*  
- *"some" un "any" lietošana*  
- modālā darbības vārda *"can" tagadne un pagātne*  
- palīgdarbības vārda *"to be" pagātne*  
- prievārdi vietas norādīšanai
- Telpas un priekšmeti dzīvoklī, sava dzīvokļa apraksts, dialogs par virtuvi
- Teksts - *"Kāda būs nākotnes māja?"*
- Dialogi - *"Kā parādīt ceļu pilsētā?"*
- Teksts - *"Slaveni pusaudži"*
- Ikdienas sarunas, izmantojot telefonu
- Aptaujas lapas aizpildīšana
- Kā rakstīt oficiālu vēstuli

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/anglu-valodas-apguve-pieaugusajiem-a2-limenis-centrs/2860>

Mācību programmas nosaukums

**Angļu valodas apguve pieaugušajiem (A2 līmenis, ar priekšzināšanām, padziļināti)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilga Luckāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**11.02. 14.02., 18.02., 21.02., 25.02., 28.02., 03.03., 06.03., 10.03., 13.03., 17.03., 20.03., 24.03., 27.03., 31.03., 03.04., 06.04.2020.** (otrdienās un piektdienās) plkst. **18.00 - 20.15**

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programmas mērķis: nodrošināt iespēju apgūt angļu valodu pieaugušajiem Rīgas iedzīvotājiem, veidot izglītības procesā iesaistītajiem angļu valodas prasmes, kas nepieciešamas saziņā dažādās sociālās un profesionālās situācijās, sagatavojot valodas lietotāju atbilstoši A2 padziļinātajam līmenim.

Tēmas:

1. Vienkāršā pagātne (regulārie, neregulārie darbības vārdi, "ago" lietošana).
2. Saliktie lietvārdi.
3. Pareizas izrunas apgūšana vārdiem, kuros ir neizrunājamiem burti.
4. Kārtas skaitļa vārdi. Datumi.
5. Izteicieni, saistībā ar datumiem, laika periodu un laiku.
6. Teksti par slaveniem zinātniekiem, izgudrotājiem, lidotājiem, kosmonautiem, politiķiem, aktieriem, sportistiem.
7. Ikdienas sarunas par brīvdienām, svētku un svinamām dienām. Dialogi saistībā ar tām, apsveikumi.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/anglu-valodas-apguve-pieaugusajiem-a2-limenis-ar-priekszinasanam-padzilinati-centrs/2861>

Mācību programmas nosaukums

**Vācu valodas apguve pieaugušajiem (A2 līmenis)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Elita Donska, vācu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**20.01., 24.01., 27.01., 31.01., 03.02., 07.02., 10.02., 14.02., 17.02., 21.02., 24.02., 28.02., 02.03., 06.03., 09.03., 13.03., 16.03.2020.** (pirmdienās un piektdienās) plkst. **18.00 – 20.15**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

**Programmas anotācija**

(Attēli no interneta vietnēm)

**Dalības maksa (ar PVN)****Vietu skaits****Programmas vadītājs****Pieteikšanās**

Programma paredzēta Rīgas iedzīvotājiem ar nelielām priekšzināšanām - vācu valodas apguvei, lai pilnveidotu dažādas valodas prasmes un kompetences, kas palīdzētu komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai daudzveidīgās ikdienas situācijās un profesionālajā darbībā Latvijā un ārzemēs atbilstoši A2 valodas apguves līmenim.

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

17

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/vacu-valodas-apguve-pieaugusajiem-a2-limenis-centrs/2862>

**Mācību programmas nosaukums****Itāļu valoda (A2 līmenis, ar nelielām priekšzināšanām)****Mērķauditorija**

Rīgas iedzīvotāji

**Nodarbības vadītājs**

Irēna Pujāte, itāļu valodas skolotāja

**Stundu skaits**

80 stundas

**Norises laiks**

04.02., 06.02., 11.02., 13.02., 18.02., 20.02., 25.02., 27.02., 03.03., 05.03., 10.03., 12.03., 17.03., 19.03., 24.03., 26.03., 31.03., 02.04., 07.04., 09.04., 14.04., 16.04., 21.04., 23.04., 28.04., 30.04., 05.05., 2020.

(otrdienās un ceturtdienās) plkst. 18.00 - 20.15

**Norises vieta**

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

**Programmas anotācija**

(Attēli no interneta vietnēm)

**Dalības maksa (ar PVN)**

264,00 EUR (var maksāt divās daļās)

**Vietu skaits**

15

**Programmas vadītājs**

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

**Pieteikšanās**

<https://riimc.lv/lv/events/italu-valoda-a2-limenis-ar-nelielam-priekszinasanam-centrs/2863>



**PAŠIZAUGSME:**

Mācību programmas nosaukums

**Rakstura līderība**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**19.02. un 26.02.2020. (trešdienas) plkst. 18.30 – 20.45**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas anotācija

Nodarbību mērķis ir praktiski iepazīstināt dalībniekus ar izpratni par līderību viscēlākajā tās nozīmē.

Nodarbībās tiek praktiski parādīts, kas ir līderības pamats un būtība, un kur slēpjas līdera un jebkura cilvēka pilnība.

Nodarbību laikā dalībnieki iepazīst savas iedzimtās īpašības (temperaments) un saņem praktiskus instrumentus rakstura morālo ieradumu jeb tikumu (apdomība, mērenība, taisnīgums, drosme, cēlsirdība, pazemība) izkopšanai.

Seminārā dalībnieki uzzina, kādi ir galvenie izaicinājumi līderim audzinot savu raksturu un veidojot sevi kā personību, kas vēlāk spēs iedvesmot arī citus.

Izzinot katru rakstura tikumu, dalībnieki iepazīstas un iedvesmojas no izcilām vēsturiskām personībām-līderiem biznesā, politikā un kultūrā.

Semināra noslēgumā tiek doti praktiski un motivējoši norādījumi sava potenciāla atraisīšanai, talantu atklāšanai un tikumiskās līderības principu izkopšanai sevī.



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

20

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/rakstura-lideriba-centrs/2864>

Mācību programmas nosaukums

**Lietišķā valoda un publiskā runa**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dite Liepa, Dr. philol. LU Latviešu valodas institūts

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

**18.02. un 25.02.2020. (otrdienas) plkst. 17.30- 20.30**

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija

Nodarbībās tiks raksturota lietišķā latviešu valoda, latviešu valodas kultūra, pašreizējās valodas normas, sniegta izpratne par to, kas ir kļūda un kas nav. Nodarbības palīdzēs rast atbildes uz strīdīgiem lietišķas valodas prakses jautājumiem. Klausītāji tiks iepazīstināti ar saīsinājumiem, abreviatūrām, tiks skaidrots to lietojums un pareizrakstība; no valodas prakses viedokļa tiks skaidroti arī diskutablie jautājumi lietišķajā saziņā. Iegūtās



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

atziņas un apgūtās rakstīšanas – izteikšanās prasmes varēs piemērot savā praktiskajā darbā gan lietišķā mutvārdu saziņā, gan lietišķajos rakstos. Nodarbību otrajā daļā tiks sniegta informācija par valodas lietojumu publiskajā runā, analizētas biežāk pieļautās gramatikas, leksikas un pareizrūnas kļūdas, kā arī, pamatojoties uz šo informāciju, sniegti padomi, kā plānot un strukturēt savu vēstījumu, veidot to atbilstoši mērķauditorijai, padarīt to vienkāršu un viegli uztveramu.

26,40 EUR

17

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/lietiska-valoda-un-publiska-runacentrs/2865>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

**Pašdisciplīna un pašmotivācija**

Rīgas iedzīvotāji

Inga Dreimane, psiholoģe

8 stundas

**11.02. un 18.02.2020. (otrdienas) plkst. 18.00 – 21.00**

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Motivācija ir sarežģīta sistēma, kas sastāv no cilvēka vēlmēm, izvēlēm, prasmēm un iespējām un tās pareiza novērtēšana, nostiprināšana un ieviešana ikdienas paradumos ir būtiska, lai sasniegtu savus mērķus, uzturētu attiecības ar sev svarīgiem cilvēkiem un dzīvotu pēc iespējas labāku dzīvi.

Savukārt disciplīna ir viena no prasmēm, kura nereti skolas laikā ir nostiprinājusies kā kaut kas nepatīkams un no nomācošs. Tomēr ir iespējama disciplīna, kura ikdienā palīdz, nevis nomāc vai rada trauksmi, vainas sajūtu.

Saliekot kopā izsvērtu pašmotivāciju un efektīvu disciplīnu, iespējams sasniegt mērķus un labāku dzīves kvalitāti ātrāk, vieglāk un ilgnoturīgāk.

Nodarbību ietvaros dalībniekiem tiks sniegta zināšanas par pašmotivāciju, tās novērtēšanu un attīstīšanu, kā arī par disciplīnas trenēšanas iespējām ikdienā.

26,40 EUR

20

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/pasdisciplina-un-pasmotivacija-centrs/2866>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

**Izproti sevi un citus. Spirāles dinamika**

Rīgas iedzīvotāji

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>20.01.2020.</b> (pirmdienas) plkst. <b>18.00.-21.00</b>
Norises vieta	Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26
Programmas anotācija	<p><i>Spirāles dinamika ir jauna metode ar plašu praktisku pielietojumu, kas pasaulē strauji iegūst popularitāti izglītības, biznesa un sabiedrības vadības jomās. Spirāles dinamika ļauj labāk saprast citus cilvēkus, sabiedrības un valstu attīstības tendences, veikt pārsteidzoši precīzas prognozes.</i></p> <p><i>Seminārā mēs runāsim par to, kā cilvēki domā par lietām, kāpēc dažādi pieņem lēmumus un reaģē uz motivatoriem, kāpēc mainās mūsu personiskie uzskati, vērtības un mērķi, kāpēc mēs vairs nesaprotamies ar seniem draugiem, kas notiek pārmaiņu un krīžu laikā. Un, galvenais, kādas ir tendences, ko gaidīt tālāk un kā tam sagatavoties.</i></p> <p><i>Šis seminārs būs īpaši vērtīgs pedagogiem, personālvadības speciālistiem, ar pārdošanu un klientu apkalpošanu saistītiem cilvēkiem – visiem, kas ikdienā strādā ar cilvēku attiecībām, sabiedrības pārvaldību un personības attīstību.</i></p>
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pietikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/izproti-sevi-un-citus-spirales-dinamika-centrs/2868">https://riimc.lv/lv/events/izproti-sevi-un-citus-spirales-dinamika-centrs/2868</a>



(Attēls no interneta vietnes)

### Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Inga Dreimane, psiholoģe
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	<b>21.01.un 28.01.2020.</b> (otrdienas) plkst. <b>18.00 – 21.00</b>
Norises vieta	Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2
Programmas anotācija	<p><i>Programma visiem pieaugušajiem mentālās veselības stiprināšanai. Nav labas vai sliktas atmiņas, labas vai sliktas uzmanības. Ir trenēta vai netrenēta atmiņa, uzmanība, domāšana. Prāts (uzmanība, uzmanības noturība, atmiņa, analītiskā domāšana, radošā domāšana) ir tāds pats muskulis, kā citi muskuļi ķermenī, tai skaitā sirds. Sirds un citu muskuļu stiprībai cilvēki ikdienā uztur dažādas aktivitātes (ēdiens, miegs, aktīvs dzīves veids, utt.), savukārt pret prātu valdošā attieksme ir, ka tas vai nu ir vai nav. Lielākā daļa ikdienas aktivitātes skolā, darbā, mājās ir tās, kas prāta resursus tērē un dienas beigās cilvēks jūtas noguris. Tādēļ arī prātam ir nepieciešamas noteiktas treniņa tehnikas, lai paterētie resursi dienas beigās neradītu tik lielu nogurumu, kā arī lai spētu ikdienā efektīvāk plānot savus mērķus un ceļu uz tiem. Depresija, veģetatīvā distonija, izdegšana, trauksme, demence ir saslimšanas, kuras ir kļuvušas īpaši aktuālas 21.gadsimtā. no visām šīm slimībām dzīves laikā cieš gandrīz puse cilvēku. Visvairāk šīs slimības negatīvā veidā ietekmē tieši prātu (uzmanību, domāšanu, atmiņu, stresa noturību). Tomēr ir iespējams sevi no šīm slimībām pasargāt, kā arī mazināt šo slimību radīto ietekmi.</i></p>
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	17



(Attēli no interneta vietnēm)

### Prāta treniņa tehnikas

Programmas vadītājs  
Pieteikšanās

Inga Liepniece, 67105544, [inga.liepniece@riga.lv](mailto:inga.liepniece@riga.lv)

<https://riimc.lv/lv/events/prata-trenina-tehnikas-centrs/2869>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes [www.epadomi.lv](http://www.epadomi.lv))

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

## Vardarbīga persona darba, mācību vai privātajā telpā: kā man rīkoties?

Rīgas iedzīvotāji

Ligita Landzmane, psihologs

4 stundas

**12.02.2020. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00**

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

1. Kādas zināšanas nepieciešamas, lai veidotu veselīgas attiecības ar vardarbīgu personu? Kādas prasmes ir jāattīsta un jāpilnveido? Kādas attieksmes ir jāmaina, kādas jānostiprina? Atbildes uz šiem un citiem jautājumiem kopīgi meklēsim metodiski organizētā grupas darbā.

2. Lai darbs grupā būtu patiesi vērtīgs, interesants un jēgpilns, katram dalībniekam uz darbu programmā vēlams ierasties, līdzīgi ņemot: 1) darba, mācību vai privātajā dzīvē sastaptas, 2) pašam vai citai personai aktuālas, 3) apspriešanai piemērotas problemātiskas situācijas (gadījuma) aprakstu.

3. Laika limita un mācību darba specifikas dēļ vienā grupā paredzēts iesaistīt ne vairāk kā 15 dalībniekus.

13,20 EUR

17

Kitija Čipāne, 67105546, [kitija.cipane@riga.lv](mailto:kitija.cipane@riga.lv)

<https://riimc.lv/lv/events/vardarbīga-persona-darba-macību-vai-privataja-telpa-ka-man-rikoties-centrs/2870>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

## Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai

Rīgas iedzīvotāji

Gints Bude, modes dizainers, mākslinieks, modes eksperts

4 stundas

**29.01.2020. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)**

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

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.

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 Tērpu demonstrētāju studijā un ļoti daudziem vizuālo jomu



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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.

13,20 EUR

20

Kitija Čipāne, 67105546, [kitija.cipane@riga.lv](mailto:kitija.cipane@riga.lv)

<https://riimc.lv/lv/events/lietiska-apgerba-iespejas-savu-merku-sasniegšanai-centrs/2871>

Mācību programmas nosaukums

**Tu un tava nauda**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

**21.01. un 28.01.2020. (otrdienas) plkst. 18.00.-21.00**

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija

Mūsu kultūrā cilvēki par personīgo naudu runā nelabprāt un vairumam jau no bērnības nāk līdzīgs neveselīgas attiecības ar to. Katrs grib, lai būtu daudz naudas un iespēju, ko tā dod, bet no otras puses – kautrējas pat savam darbam vai precei skaļi nosaukt adekvātu cenu. Nemākam plānot ieņēmumus un izdevumus, nepārdomāti aizņemamies, cerot uz brīnumu – 2019. gada beigās "mazajos" nebanku kredītos iedzīvotāji ir aizņēmušies gandrīz vienu miljardu eiro, bet kopējais privātpersonu aizņēmuma slogs tuvojas 6 miljardiem (!) eiro.

Seminārā **praktiski** risināsim jautājumus, kā veidot veselīgas attiecības ar naudu, kādi ir vēlamie ienākumi un kā līdz tiem nonākt, kā iekrāt arī no maziem ienākumiem, kā taupīt, bet ne uz veselības un labsajūtas rēķina, kā pēc iespējas ātrāk atrisināt savas finanšu problēmas.

Katrs, kuru neapmierina viņa pašreizējā finansiālā situācija un attiecības ar naudu, pēc semināra aizies ar skaidru izpratni par to, kādam nolūkam un cik naudas vajadzīgs, un praktiski īstenojamu finanšu stabilizēšanas un izaugsmes plānu.

26,40 EUR

20

Kitija Čipāne, 67105546, [kitija.cipane@riga.lv](mailto:kitija.cipane@riga.lv)

<https://riimc.lv/lv/events/tu-un-tava-nauda-centrs/2872>



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

**Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju**

Mācību programmas nosaukums

Rīgas iedzīvotāji

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs	Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>22.01.2020.</b> (trešdiena) <b>plkst. 18.00-21.00</b>
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	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.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/veiksmigas-uzstasanas-abc-jeb-prasme-uzrunat-auditoriju-centrs/2873">https://riimc.lv/lv/events/veiksmigas-uzstasanas-abc-jeb-prasme-uzrunat-auditoriju-centrs/2873</a>



Mācību programmas nosaukums	<b>Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Gints Bude, modes dizainers, mākslinieks, modes eksperts
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>12.02.2020.</b> plkst. <b>18.00 – 21.00</b> (trešdiena)
Norises vieta	Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2
Programmas anotācija	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. 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 Tērpu 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.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/lietiska-apgerba-iespejas-savu-merku-sasniegšanai-centrs/2874">https://riimc.lv/lv/events/lietiska-apgerba-iespejas-savu-merku-sasniegšanai-centrs/2874</a>



<i>Mācību programmas nosaukums</i>	<b>Saskarsme darba vietā. Problēmas un risinājumi.</b>
<i>Mērķauditorija</i>	Rīgas iedzīvotāji
<i>Nodarbības vadītājs</i>	Indra Markova, sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja
<i>Stundu skaits</i>	8 stundas
<i>Norises laiks</i>	<b>25.02. un 27.02.2020.</b> (otrdiena, ceturtdiena) plkst. <b>18.00 – 21.00</b>
<i>Norises vieta</i>	Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2
<i>Programmas anotācija</i>	<p>Programmas dalībniekiem būs iespēja papildināt zināšanas par saskarsmi darba vietā, problēmām un iegūt padomus to risināšanā. Ikviens no mums agrāk vai vēlāk iesaistās profesionālās vai darba attiecībās, kur svarīga loma ir saskarsmei jeb mijiedarbībai ar citiem, vai tie būtu kolēģi, klienti, sadarbības partneri, priekšniecība vai padotie. Dažkārt attiecības profesionālā darba vidē veidojas gludi un kļūst par lielisku enerģijas avotu, taču citkārt īsti pat nav skaidrs, kā tās ir kļuvušas saspīlētas, apgrūtinošas, dažkārt pat aizskarošas, stresu un dažādas saslimšanas, tai skaitā profesionālo izdegšanu veicinošas. Nodarbībā apskatīsim, kas ir "saskarsme darba vietā", kādi faktori to ietekmē, un kādi ir iespējamie juridiskie risinājumi problēmsituāciju gadījumā. Tāpat pētīsim, kādas pazīmes var liecināt par iespējamu saskarsmes darba vietā izaicinājumu tuvošanos un ko var darīt, lai atvieglotu un uzlabotu psihoemocionālo stāvokli, ja tomēr no problēmsituācijas nav izdevies izvairīties. Papildus arī iegūsim informāciju par dažādām metodēm un paņēmieniem, kā arī kādu izmēģināsim praktiski no tā, ko iespējams izmantot, sastopoties ar problēmām saskarsmē darba vietā, lai samazinātu stresu un profesionālās izdegšanas risku, kā arī gūtu atbalstu sev un sniegtu to citiem</p>
(Attēls no interneta vietnes <a href="http://www.uzdevumi.lv">www.uzdevumi.lv</a> )	26,40 EUR
<i>Dalības maksa (ar PVN)</i>	17
<i>Vietu skaits</i>	Inga Liepniece, 67105544, <a href="mailto:inga.liepniece@riga.lv">inga.liepniece@riga.lv</a>
<i>Programmas vadītājs</i>	<a href="https://riimc.lv/lv/events/saskarsme-darba-vieta-problemas-un-risinajumi-centrs/2875">https://riimc.lv/lv/events/saskarsme-darba-vieta-problemas-un-risinajumi-centrs/2875</a>
<i>Pieteikšanās</i>	
<i>Mācību programmas nosaukums</i>	<b>Kāpēc bērni un pusaudži „slikti” uzvedas?</b>
<i>Mērķauditorija</i>	Rīgas iedzīvotāji
<i>Nodarbības vadītājs</i>	Ligita Landzmane, psihologs
<i>Stundu skaits</i>	4 stundas
<i>Norises laiks</i>	<b>26.02.2020.</b> (trešdiena) plkst. <b>18.00 – 21.00</b>
<i>Norises vieta</i>	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
<i>Programmas anotācija</i>	<p>Problemātiska bērnu uzvedība kļuvusi par mūsdienu dzīves sastāvdaļu. Vecāki neizprot bērnu uzvedības cēloņus, nezina, ko darīt. Arī pedagogi ne vienmēr prot ar situāciju tikt galā. Vecāki vaino pedagogus, pedagogi sūdzas par vecākiem. Cieš visi. Ar ko sākt, lai situāciju uzlabotu? Atbildes uz šo un citiem jautājumiem saņemsiet piedaloties programmasursos.</p>
<i>Dalības maksa (ar PVN)</i>	13,20 EUR
<i>Vietu skaits</i>	17
<i>Programmas vadītājs</i>	Inga Liepniece, 67105544, <a href="mailto:inga.liepniece@riga.lv">inga.liepniece@riga.lv</a>
<i>Pieteikšanās</i>	<a href="https://riimc.lv/lv/events/kapec-berni-un-pusaudzi-slikti-uzvedas-">https://riimc.lv/lv/events/kapec-berni-un-pusaudzi-slikti-uzvedas-</a>

[centrs/2876](#)**Mācību programmas nosaukums****Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**26.02.2020. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00**

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Jebkuras profesijas pārstāvim arī ikdienā ir svarīgi prast sevi pasniegt tā, lai apkārtējie pamana ne tikai tavas zināšanas. Ir daži noslēpumi, kas liks apkārtējiem uz mums paraudzīties savādāk. Aktiermeistarība ir svarīga ne tikai aktierim. Viens no veiksmīga biznesa noslēpumiem mūsdienu mainīgajā pasaulē ir prast sevi atbilstoši pasniegt. Kursu dalībnieki iepazīsies ar profesionālas skatuves mākslas atšķirību no pašdarbības, iztēles vingrinājumiem, novērojumiem. Individuālas un grupu etīdes.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, [kitija.cipane@riga.lv](mailto:kitija.cipane@riga.lv)

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/aktiermeistaribas-pamati-veiksmigai-ikdienai-centrs/2877>

**Mācību programmas nosaukums****Laika menedžments**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Indra Markova, sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**28.01.2020. plkst. 18.00 – 21.00**

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija

(Attēls no interneta vietnes [www.tavatelpa.lv](http://www.tavatelpa.lv))

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par laika menedžmentu kā plānošanas uzlabošanas resursu. Mūsdienu steidzīgajā pasaulē lielākā vērtība nav nauda, bet laiks. Visam ir vajadzīgs laiks. Laiks darbam, laiks, atpūtai, laiks ģimenei, laiks sev, laiks sportam, laiks izaugsmei, laiks... Brīžiem varam visu pagūt mierīgi, bet dažkārt pienākumu, termiņu, uzdevumu, vajadzību un visa pārējā ir pārāk daudz, un iestājas stress, trauksme, izmisums un citas līdzīgas izjūtas. Pamazām stress sakrājas, rodas iztukšošanas sajūta, atsvešināšanās no aktivitātēm, kas saistītas ar darbu, pazeminās izpildes kvalitāte gan darbā, gan var būt arī mājās. Zinātniskajā literatūrā kopš pagājušā gadsimta septiņdesmitajiem gadiem to dēvē par „izdegšanas sindromu”. Vai vajag laiku plānot, un ja plānot, tad kā? Kam dot priekšroku – darbam, ģimenei vai sev? Kā sastrukturēt prioritātes, kam veltīt savu laiku? Seminārā gūsim ieskatu par populārākajiem laika plānošanas paņēmieniem un praktiski izmēģināsim vienu no paņēmieniem pielietot praksē, ko iespējams izmantot, lai mazinātu



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

stresu un profesionālās izdegšanas risku, kā arī gūtu atbalstu sev plānošanas uzlabošanā.

13,20 EUR

17

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/laika-menedzments-centrs/2878>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes [www.tavatelpa.lv](http://www.tavatelpa.lv))

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

## Uzdevumu deleģēšanas pamatprincipi. Prokrastinācija

Rīgas iedzīvotāji

Indra Markova, sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja

4 stundas

**30.01.2020.** (ceturtdiena) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par Ikvienam darbiniekam, speciālistam un vēl jo vairāk vadītājam ir situācijas, kad uzdevumu ir vairāk nekā laiks un iespēja tos izpildīt. Tādās situācijās ir svarīgi noteikt prioritātes un izvērtēt, kuri uzdevumi ir pildāmi nekavējoties un personīgi un kurus ir iespējams atlikt vai nodot izpildei kādam citam. Uzdevumu izpildes kavēšana var būt saistīta arī ar personiskiem motīviem, piemēram, prokrastināciju, kad "pieķeramies" pie uzdevuma izpildes pēdējā brīdī, lai arī to bija iespējams paveikt savlaicīgi. Seminārā teorētiski pārskatīsim un praktiski izmēģināsim darbībā uzdevumu deleģēšanas principu pielietošanu, kā arī pētīsim prokrastinācijas darbības mehānismu un tā pazīmes, lai, izmantojot pieejamos personiskos un darba vides resursus, veicinātu uzdevumu savlaicīgu izpildi.

13,20 EUR

17

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/uzdevumu-delegesanas-pamatprincipi-prokrastinacija-centrs/2879>

## SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

## Dienas un vakara meik-up veidošana

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Rīgas iedzīvotāji

Kristīne Rāmule, RTRIT vizuālā tēla speciāliste, stiliste, kosmētikas eksperte un trenere

9 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

**28.01., 29.01., 30.01.2020.** (otrdiena, trešdiena, ceturtdiena)  
plkst. **18.00-20.15**

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Kursu dalībnieki apgūs dienas un vakara meikapa tehnikas, pielietojumu, praktisku meikapa veidošanu, pareizo materiālu izvēli, instrumentu pielietojumu. Izveidos sev gan dienas, gan vakara meikapa.

29,70 EUR

17

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/dienas-un-vakara-meikapa-veidosana-centrs/2880>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

**Matu krāsošana mājas apstākļos**

Rīgas iedzīvotāji

Laila Ošujeva, friziere

4 stundas

**30.01.2020.** (ceturtdiena) plkst. **18.00 – 21.00** (ceturtdiena)

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Kursa dalībnieki iegūs informāciju par matu krāsošanas pamatprincipiem: krāsu apli, pareiza toņa izvēli. Dalībnieki pilnveidos zināšanas par krāsotu matu kopšanu, produktiem un to sastāvu, matu balināšanas un krāsošanas iespējām, procedūrām un scenārijiem, lai varētu zināšanas pielietot ikdienā mājas apstākļos.

13,20 EUR

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/matu-krasosana-majas-apstaklos-centrs/2882>

**MĀKSLA UN ROKDARBI:**

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

**Pulsa sildītāju (mauču) adīšana ar pērlītēm**

Rīgas iedzīvotāji

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

4 stundas

**29.01.2020.** (trešdiena) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Pulsa sildītāju (mauču) adīšana pazīstama Eiropā jau no 20.gs. Latvijā tie bija tautastērpa neatņemama sastāvdaļa



(Autore Dace Sondare)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Dienvidkurzemē. Šobrīd pulsa sildītāji ir ļoti populāri tērpu aksesuāri. Dalībnieki iemācīsies adīt pulsa sildītājus ar pērlītēm, kā iedvesmas avotu izmantojot rakstu zīmes, lai papildinātu savus tērpus vai izgatavotu lielisku dāvanu savai labākajai draudzenei. Par to, kas jāņem līdzi, informēsim atsevišķi.

13,20 EUR

15

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/pulsa-silditaju-maucu-adisana-ar-perlitem-centrs/2883>

Mācību programmas nosaukums

**Aušana ar pērlītēm – rokassprādzes izgatavošana**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**19.02. un 04.03.2020. (trešdienas) plkst. 18.00 – 20.15**

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programmas dalībnieki apgūs pamatprincipus aušanā ar pērlītēm, un noaudīs rokassprādzi. Programmas 1.nodarbībā iepazīsimies ar materiālu un rakstu daudzveidību, audīsim rokassprādzi pēc izvēlēta raksta. 2. nodarbībā iepazīsimies ar aizdares veidiem un veidosim aizdari noaustajai rokassprādzei.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, [kitija.cipane@riga.lv](mailto:kitija.cipane@riga.lv)

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/ausana-ar-perlitem-rokasspradzes-izgatavosana-centrs/2884>

Mācību programmas nosaukums

**Knipelētas mežģīnes - I**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dagmāra Prīberga, rokdarbniece

Stundu skaits

20 stundas

Norises laiks

**20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 02.03.2020.**  
(pirmdienas) **plkst. 15.30-17.30**

Norises vieta

Kultūras un tautas mākslas centrs "Ritums", Jauniela 29a., 4. stāvs (Vecrīga)

Programmas anotācija

Knipelēšana ir sens rokdarbu veids, kura pirmsākumi meklējami Itālijā 16. gadsimta otrajā pusē. Ar vienkāršiem koka darbarīkiem - knipelītēm, vijot un krustojot diegu pavedienus, veido visdažādākos pinumus – knipelētas mežģīnes.

Knipelētas mežģīnes – I kurss, kurā varēs iepazīties ar knipelēšanas specifiskas daudzveidību, apgūt knipelēšanas



Dalības maksa (ar PVN)  
 Vietu skaits  
 Programmas vadītājs  
 Pieteikšanās

pamatus un veidot vienkāršus paraugus mežģīnēm ar kurām rotāja apģērbu, līnu dvieļus un citas sadzīves tekstilijas.  
 Kursu turpinājums plānots rudenī.

66,00 EUR

15

Sandra Cīrule, 67105579, [sandra.cirule@riga.lv](mailto:sandra.cirule@riga.lv)

<https://riimc.lv/lv/events/knipeletas-mezgines-i-centrs/2885>

Mācību programmas nosaukums

### **Knipelētas mežģīnes - II**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dagmāra Prīberga, rokdarbniece

Stundu skaits

36 stundas

Norises laiks

**13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 02.03., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03.2020.**

(pirmdienas) **plkst. 18.00-20.15**

Norises vieta

Kultūras un tautas mākslas centrs "Ritums", Jauniela 29a, 4. stāvs (Vecrīga)

Programmas anotācija



Knipelēšana ir sens rokdarbu veids, kura pirmsākumi meklējami Itālijā 16. gadsimta otrajā pusē. Ar vienkāršiem koka darbarīkiem - knipelītēm, vijot un krustojot diegu pavedienus, veido visdažādākos pinumus – knipelētas mežģīnes. Knipelētas mežģīnes – II ir paplašināts kurss, kurā varēs iepazīties ar knipelēšanas specifikas daudzveidību. Ja pirmajā kursā dalībnieces apguva knipelēšanas pamatus, tad otrais kurss iepazīstinās ar daudzpāru tehnoloģijas veidiem, kas raksturīgi knipelētām mežģīnēm latviešu tautas tērpos - kreklu, priekšautu, cepuru, galvas autu un citu priekšmetu rotāšanai.

Dalības maksa (ar PVN)

118,80 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, [sandra.cirule@riga.lv](mailto:sandra.cirule@riga.lv)

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/knipeletas-mezgines-ii-centrs/2886>

## IMANTA

**DATORKURSI:**

Mācību programmas nosaukums

**Programma MS Excel lietpratējiem**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

**21.01., 23.01., 28.01., 30.01. 2020. plkst. 18.00-20.15**

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija

Kurss paredzēts tiem dalībniekiem, kuri vēlas iegūt papildus zināšanas, lai izmantotu Microsoft Excel sniegtās iespējas datu analīzes rīku izmantošanā, Pivot Table veidošanā, kā arī vēlas padziļināt savas zināšanas Excel funkciju izmantošanā dažādiem uzdevumiem.



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/programma-ms-excel-lietpratejiem-imanta/2849>

Mācību programmas nosaukums

**Ievads MS Excel programmā**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**04.02. un 06.02.2020. (otrdiena un ceturtdiena) plkst. 18.00-20.15**

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija

Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas apgūt MS Excel programmas pamatus, iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu, rediģētu, formatētu un drukātu pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī iegūtu prasmes, kuras nepieciešamas aprēķiniem, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanai un filtrēšanai.



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/ievads-programma-ms-excel-imanta/2850>

## Mācību programmas nosaukums

## Ievads MS PowerPoint programmā

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**18.02. un 20.02.2020.** (otrdiena un ceturtdiena) plkst. **18.00-20.15**

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Ms PowerPoint iesācējiem. Kurss paredzēts tiem, kuri ir ieinteresēti apgūt galvenās prasības, lai veidotu un pārveidotu pamata prezentācijas, izmantojot Microsoft Office PowerPoint.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/ievads-ms-powerpoint-programma-imanta/2851>

## PSIHOLOĢIJA:

## Mācību programmas nosaukums

## Stresa menedžments

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psihologs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**25.02.2020.** (otrdiena) plkst. **18.00 – 21.00**

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija

# stress

(Attēli no interneta vietnēm)

Programma paredzēta dziļākas izpratnes iegūšanai par pozitīvā un negatīvā stresa ietekmi uz organismu, par stresa procesu attīstību, par personības psiholoģiskā tipa saistību ar stresa reakcijām. Programmas realizācijas gaitā klausītāji apgūs praktiskas psiholoģiskas taktikas sava stresa līmeņa samazināšanai un stresa reakciju vadīšanai, kas palīdzēs uzlabot psiholoģisko mikroklimatu.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/stresa-menedzments-imanta/2852>

## VESELĪBA:

## Mācību programmas nosaukums

## Pašmasāža

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Antra Putniņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

**27.02.2020.** plkst. **18.00 – 21.00** (ceturtdiena)

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

Kursa laikā tiks apgūti pašmasāžas paņēmieni, kurus var pielietot – muguras sāpju gadījumos, sprandas sāpju gadījumos, saspringtu muskuļu atbrīvošanai, relaksācijai, muskuļu spazmu mazināšanai. Tiks apskatīti dažādi palīg līdzekļi – bumbas, masāžas bankas, adatu paklājiņš, kā arī apgūtas metodes, kuras var izmantot ikdienā – pašmasāža ar rokām un muskuļu stiepšana. Tiks apskatīts arī anatomiskais pamatojums, masāžas pozitīvās iedarbības fizioloģija un mērķi.

Dalībniekam nepieciešama masāžas bumba, adatu paklājiņš, masāžas banka un eļļu (daži eks. būs līdzī lektorei).

13,20 EUR

17

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/pasmasaza-imanta/2853>

## SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

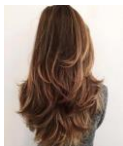
Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

## Matu krāsošana mājas apstākļos

Rīgas iedzīvotāji

Laila Ošuļeva, friziere

4 stundas

**25.02.2020.** (otrdiena) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

Kursa dalībnieki iegūs informāciju par matu krāsošanas pamatprincipiem: krāsu apli, pareiza toņa izvēli. Dalībnieki pilnveidos zināšanas par krāsošanu, produktiem un to sastāvu, matu balināšanas un krāsošanas iespējām, procedūrām un scenārijiem, lai varētu zināšanas pielietot ikdienā mājas apstākļos.

13,20 EUR

17

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/matu-krasosana-majas-apstaklos-imanta/2854>

## KENGARAGS

## GRĀMATVEDĪBA:

Mācību programmas nosaukums

## Grāmatvedības pamati

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilga Lipšāne, grāmatvede, RVT pasniedzēja

Stundu skaits

120 stundas

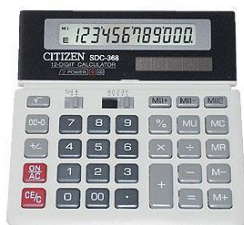
Norises laiks

**02.03. – 10.06.2020. plkst. 18.00 – 21.00****(15 nedēļas; 2 x nedēļā, pirmdienās un trešdienās)**

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15,  
1. datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kursi dalībniekiem bez priekšzināšanām, programma sniegs pamatzināšanas par grāmatvedības būtību, iepazīstinās ar grāmatvedības pamatprincipiem, grāmatvedības elementiem un Latvijas Republikas likumdošanas aktiem, kas reglamentē grāmatvedības organizāciju un uzskaiti. Nodarbībās tiks attīstītas prasmes un iemaņas grāmatvedības aprēķinu veikšanā, veidlapu aizpildīšanā, kurus nosaka likumdošana un standarti grāmatvedībā. Kursu apgūšanas rezultātā dalībnieki spēs vest grāmatvedības uzskaiti ar vienkāršā un divkāršā ieraksta sistēmu, pratīs sastādīt un noformēt uzņēmumam nepieciešamo grāmatvedības pamata dokumentāciju un finanšu pārskatus. Nodarbības notiks datorklasē.

Dalības maksa (ar PVN)

396,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/gramatvedibas-pamati-kengarags/2887>

## VALODA

Mācību programmas nosaukums

## Angļu valoda, B1 līmenis (padziļināti)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas skolotāja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**13.01., 15.01., 20.01., 22.01., 27.01., 29.01., 03.02., 05.02.,  
10.02., 12.02., 17.02., 19.02., 24.02., 26.02., 02.03., 04.03.,  
09.03., 11.03., 16.03., 18.03., 23.03., 25.03., 30.03., 01.04.,  
06.04.****(pirmdienās un trešdienās) plkst. 18.00 - 19.30**

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15,  
106. telpa

Programmas anotācija

Programma paredzēta Rīgas iedzīvotāju angļu valodas apguvei, lai pilnveidotu dažādas valodas prasmes un kompetences, kas palīdzētu komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai daudzveidīgās ikdienas situācijās un profesionālajā darbībā Latvijā un ārzemēs atbilstoši B1 valodas apguves līmenim. Pirmajā nodarbībā





(Attēli no interneta vietnēm)

**Dalības maksa (ar PVN)**

**Vietu skaits**

**Programmas vadītājs**

**Pieteikšanās**

pārbaudes tests līmeņa noteikšanai, jo kurss turpinās no rudens semestra.

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/anglu-valoda-b1-limenis-padzilinati-kengarags/2888>

**Mācību programmas nosaukums**

**Angļu valodas apguve pieaugušajiem, A1 līmenis (bez priekšzināšanām)**

**Mērķauditorija**

Rīgas iedzīvotāji

**Nodarbības vadītājs**

Olga Znosko, angļu valodas pasniedzēja

**Stundu skaits**

50 stundas

**Norises laiks**

20.01., 22.01., 27.01., 29.01., 03.02., 05.02., 10.02., 12.02., 17.02., 19.02., 24.02., 26.02., 02.03., 04.03., 09.03., 11.03., 16.03.2020.  
(pirmdienas un trešdienas rītos) plkst. **10.00-12.30**

**Norises vieta**

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa

**Programmas anotācija**



(Attēli no interneta vietnēm)

**Dalības maksa (ar PVN)**

**Vietu skaits**

**Programmas vadītājs**

**Pieteikšanās**


Programmas mērķis: nodrošināt iespēju apgūt angļu valodu A1 līmenī pieaugušajiem Rīgas iedzīvotājiem, lai veicinātu angļu valodas vides paplašināšanos un iedzīvotāju sekmīgu iekļaušanos dzīvē jebkurā vietā, kur izmanto angļu valodu, veicinot kursantu angļu valodas prasmes līmeņa paaugstināšanu vismaz par vienu valodas prasmes līmeni. Kurša noslēgumā dalībnieki apgūs angļu valodu atbilstoši A1 sākuma līmenim.

165,00 EUR

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/anglu-valodas-apguve-pieaugusajiem-a1-limenis-bez-priekszinasanam-kengarags/2889>


Mācību programmas nosaukums	<b>Angļu valodas apguve pieaugušajiem (A2 līmenis)</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Olga Znosko, angļu valodas skolotāja
Stundu skaits	50 stundas
Norises laiks	<b>21.01., 23.01., 28.01., 30.01., 04.02., 06.02., 11.02., 13.02., 18.02., 20.02., 25.02., 27.02., 03.03., 05.03., 10.03., 12.03., 17.03.2020.</b> (otrdienu un ceturtdienu rītos) plkst. <b>9.30-12.00</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa
Programmas anotācija	<p>Programmas mērķis: nodrošināt iespēju apgūt angļu valodu pieaugušajiem Rīgas iedzīvotājiem, veidot izglītības procesā iesaistītajiem izglītojamajiem angļu valodas prasmes, kas nepieciešamas saziņā dažādās sociālās un profesionālās situācijās, sagatavojot izglītojamo par patstāvīgu valodas lietotāju atbilstoši <u>A2 sākuma līmenim</u>.</p> <p>Programmas uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izkopt izglītojamo prasmi samērā brīvi sazināties un precīzi izteikties, pamatojot savu viedokli.</li> <li>2. Paplašināt izglītojamo vārdu krājumu un pilnveidot prasmi izmantot darbā dažādus valodas līdzekļus nepieciešamās informācijas apmaiņai.</li> <li>3. Padziļināt prasmi lietot savā runā un rakstos valodas likumības un dažādas gramatiskās konstrukcijas.</li> </ol>
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	165,00 EUR (var maksāt divās daļās)
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/anglu-valodas-apguve-pieaugusajiem-a2-limenis-kengarags/2890">https://riimc.lv/lv/events/anglu-valodas-apguve-pieaugusajiem-a2-limenis-kengarags/2890</a>
Mācību programmas nosaukums	<b>Vācu valoda (A1 līmenis, bez priekšzināšanām)</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Sandra Pandare, vācu valodas skolotāja
Stundu skaits	50 stundas
Norises laiks	<b>02.03., 04.03., 09.03., 11.03., 16.03., 18.03., 23.03., 25.03., 30.03., 01.04., 06.04., 08.04. 15.04., 20.04., 22.04., 27.04., 29.04.2020.</b> (pirmdienās un trešdienās) plkst. <b>18.00 - 20.15</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa
Programmas anotācija	Programma paredzēta Rīgas iedzīvotāju vācu valodas apguvei, lai pilnveidotu dažādas valodas prasmes un kompetences, kas palīdzētu komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai daudzveidīgās ikdienas situācijās un profesionālajā darbībā Latvijā un ārzemēs atbilstoši A1 valodas apguves līmenim.

Dalības maksa (ar PVN)	165,00 EUR (var maksāt divās daļās)
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/vacu-valoda-a1-limenis-bez-priekszinasanam-kengarags/2891">https://riimc.lv/lv/events/vacu-valoda-a1-limenis-bez-priekszinasanam-kengarags/2891</a>

**DATORKURSI:**

Mācību programmas nosaukums


**Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Maiga Piģita, informātikas skolotāja
Stundu skaits	12 stundas
Norises laiks	<b>20.01., 27.01., 03.02., 10.02.</b> (pirmdienas) plkst. <b>18.00-20.15</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 1. datorklase
Programmas anotācija	<p>Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu, rediģētu, formatētu un drukātu pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī iegūtu un papildinātu prasmes, kuras nepieciešamas aprēķiniem, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanai un filtrēšanai. Kurss palīdzēs apgūt Microsoft Excel sniegtās iespējas datu analīzes rīku izmantošanā, Pivot Table veidošanā, kā arī padziļinās zināšanas Excel funkciju izmantošanā dažādiem uzdevumiem.</p>
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/programma-ms-excel-no-ievada-lidz-lietpratejam-videjam-limenim-kengarags/2892">https://riimc.lv/lv/events/programma-ms-excel-no-ievada-lidz-lietpratejam-videjam-limenim-kengarags/2892</a>

**ROKDARBI:**

Mācību programmas nosaukums

**Ādas kastītes un ādas vāciņu gatavošana**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Inese Sudare, rokdarbniece
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>20.02.2020.</b> (ceturtdiena) plkst. <b>18.00 – 21.00</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa
Programmas anotācija	<p>Nodarbībās dalībnieki iepazīsies ar ādas plastikas vēsturi un dažādajiem materiāliem, kurus var izmantot darbos. Uzzinās vairāk par aplikācijas un ažūra tehnikām. Praktiski darbojoties katrs dalībnieks veidos nelielus ādas paraudziņus, pēc tam izveidojot abus darbiņus - ādas kastīti un ādas apsveikuma vāciņus.</p> <p>Līdzī jāņem: balta lapa, pildspalva, neliels lineāls, šķēres, nelieli</p>
	
(Attēls no interneta vietnes)	

<http://originaliadasdarbi.lv>

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

kartona gabaliņi, ādas gabaliņi, PVA līme, ota.

13,20 EUR

15

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/adas-kastites-un-adas-vacinu-gatavosana-kengarags/2893>

## PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

**Izproti sevi un citus. Spirāles dinamika.**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**24.02.2020.** (pirmdienā) plkst. **18.00.-21.00**

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa

Programmas anotācija

Spirāles dinamika ir jauna metode ar plašu praktisku pielietojumu, kas pasaulē strauji iegūst popularitāti izglītības, biznesa un sabiedrības vadības jomās. Spirāles dinamika ļauj labāk saprast citus cilvēkus, sabiedrības un valstu attīstības tendences, veikt pārsteidzoši precīzas prognozes.

Seminārā mēs runāsim par to, kā cilvēki domā par lietām, kāpēc dažādi pieņem lēmumus un reaģē uz motivatoriem, kāpēc mainās mūsu personiskie uzskati, vērtības un mērķi, kāpēc mēs vairs nesaprotamies ar seniem draugiem, kas notiek pārmaiņu un krīžu laikā. Un, galvenais, kādas ir tendences, ko gaidīt tālāk un kā tam sagatavoties.

Šis seminārs būs īpaši vērtīgs pedagogiem, personālvadības speciālistiem, ar pārdošanu un klientu apkalpošanu saistītiem cilvēkiem – visiem, kas ikdienā strādā ar cilvēku attiecībām, sabiedrības pārvaldību un personības attīstību.

13,20 EUR



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

20

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/izproti-sevi-un-citus-spirales-dinamika-kengarags/2894>

Mācību programmas nosaukums

**Rakstura līderība**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**20.02. un 27.02.2020.** (ceturtdienas) plkst. **18.30 – 20.45**

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15

Nodarbību mērķis ir praktiski iepazīstināt dalībniekus ar izpratni par līderību viscēlākajā tās nozīmē.

Nodarbībās tiek praktiski parādīts, kas ir līderības pamats un būtība, un kur slēpjas līdera un jebkura cilvēka pilnība.

Nodarbību laikā dalībnieki iepazīst savas iedzimtās īpašības (temperaments) un saņem praktiskus instrumentus rakstura morālo ieradumu jeb tikumu (apdomība, mērenība, taisnīgums, drosme, cēlsirdība, pazemība) izkopšanai.

Seminārā dalībnieki uzzina, kādi ir galvenie izaicinājumi līderim audzinot savu raksturu un veidojot sevi kā personību, kas vēlāk spēs iedvesmot arī citus.

Izzinot katru rakstura tikumu, dalībnieki iepazīstas un iedvesmojas no izcilām vēsturiskām personībām-līderiem biznesā, politikā un kultūrā.

Semināra noslēgumā tiek doti praktiski un motivējoši norādījumi sava potenciāla atraisīšanai, talantu atklāšanai un tikumiskās līderības principu izkopšanai sevi.

19,80 EUR

20

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/events/rakstura-lideriba-kengarags/2895>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes [www.tavatelpa.lv](http://www.tavatelpa.lv))

## Sevis iepazīšana ar koučinga un supervīzijas pieejām

Rīgas iedzīvotāji

Indra Markova, sertificēta supervīzore, koučs un Audemio.lv vadītāja

4 stundas

**12.02.2020.** (trešdiena) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par laika menedžmentu kā plānošanas uzlabošanas resursu. Mūsdienai steidzīgajā pasaulē lielākā vērtība nav nauda, bet laiks. Visam ir vajadzīgs laiks. Laiks darbam, laiks, atpūtai, laiks ģimenei, laiks sev, laiks sportam, laiks izaugsmei, laiks... Brīžiem varam visu pagūt mierīgi, bet dažkārt pienākumu, termiņu, uzdevumu, vajadzību un visa pārējā ir pārāk daudz, un iestājas stress, trauksme, izmisums un citas līdzīgas izjūtas. Pamazām stress sakrājas, rodas iztukšotības sajūta, atsvešināšanās no aktivitātēm, kas saistītas ar darbu, pazeminās izpildes kvalitāte gan darbā, gan var būt arī mājās. Zinātniskajā literatūrā kopš pagājušā gadsimta septiņdesmitajiem gadiem to dēvē par „izdegšanas sindromu”. Vai vajag laiku plānot, un ja plānot, tad kā? Kam dot priekšroku – darbam, ģimenei vai sev? Kā sastrukturēt prioritātes, kam veltīt savu laiku? Seminārā gūsim ieskatu par populārākajiem laika plānošanas paņēmieniem un praktiski izmēģināsim vienu no paņēmieniem pielietot praksē, ko iespējams izmantot, lai mazinātu stresu un profesionālās izdegšanas risku, kā arī gūtu atbalstu sev

Dalības maksa (ar PVN)	plānošanas uzlabošanā.
Vietu skaits	13,20 EUR
Programmas vadītājs	17
Pieteikšanās	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
	<a href="https://riimc.lv/lv/events/sevis-iepazisana-ar-koucinga-un-supervizijas-pieejam-kengarags/2896">https://riimc.lv/lv/events/sevis-iepazisana-ar-koucinga-un-supervizijas-pieejam-kengarags/2896</a>

## MĀJSAIMNIECĪBA:

Mācību programmas nosaukums

### Videi draudzīga mājsaimniecība

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	<b>Kristiāna Griķe</b> , vides entuziaste
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>12.02.2020.</b> (trešdiena) plkst. <b>18.00-21.00</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa
Programmas anotācija	<p>Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par procesiem mājsaimniecībās – pārtiku, higiēnu, notekūdeņiem, atkritumiem, enerģijas patēriņu, ērtībām, tiks apgūta individuālā ietekme uz vidi dažādos, viegli uztveramos salīdzinājumos. Dalībnieki uzzinās metodes, kā analizēt savu radīto ietekmi uz vidi. Katrs individuāli radīs savas mājsaimniecības ietekmes uz vidi novērtējumu, domājot, kā to varētu samazināt. Nodarbībās notiks pieredzes apmaiņa ar atklātajām iespējām un katra indivīda iesaistes nozīmi ilgtspējīgā attīstībā.</p> <p>Programmas praktiskajā daļā tiks darinātas vaska drānas, lai varētu samazināt plastmasas atkritumu daudzumu virtuvē, tiks apgūtas dabiskas iespējas sadzīves ķīmijas un personīgās higiēnas produktu pagatavošanai mājās.</p> <p>Pieredzes apmaiņa un secinājumi par dažādām piedzīvotām situācijām sabiedrībā, par videi draudzīgu saimniekošanu iedrošinās kursu dalībniekus pievērst uzmanību saviem mājsaimniecības paradumiem un pieņemt vidi saudzējošus lēmumus.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/videi-draudziga-majsaimnieciba-kengarags/2897">https://riimc.lv/lv/events/videi-draudziga-majsaimnieciba-kengarags/2897</a>

## DARBA AIZSARDZĪBA:

Mācību programmas nosaukums

### Profesionālās pilnveides izglītības programma “Darba aizsardzība un drošība”

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	<b>Sandra Zariņa</b> , Valsts darba inspekcijas Darba aizsardzības nodaļas

Stundu skaits	vadītāja, <b>Imants Ludvigs Miķelsons</b> , Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikuma pasniedzējs, darba aizsardzības speciālists, 10 gadus praktiskā darba pieredze darba aizsardzībā, ugunsdrošībā un elektrodrošībā, profesionālā maģistra grāds darba aizsardzībā.
Norises laiks	60 stundas <b>02.03., 04.03., 09.03., 11.03., 16.03., 18.03., 23.03., 25.03., 30.03., 01.04., 06.04., 08.04., 15.04., 20.04., 22.04.2020.</b> (pirmdienas un trešdienas) plkst. <b>18.00-21.00</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa
Programmas anotācija	<p>Profesionālās izglītības programmas mērķis: izglītības procesa rezultātā izglītojamajiem sniegt pamatlīmeņa zināšanas, kas nepieciešamas darba aizsardzības speciālistiem, uzticības personām un darba aizsardzības koordinatoriem par darba vides riska faktoriem un citiem ar darba aizsardzību saistītiem jautājumiem, kā arī veidot darba aizsardzības speciālistu profesionālās kompetences, lai tie spētu vadīt un organizēt darba aizsardzības nodrošināšanai nepieciešamos pasākumus uzņēmumā.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	198,00 EUR (var maksāt 2 daļās)
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/profesionalas-pilnveides-izglitibas-programma-darba-aizsardziba-un-drosiba-kengarags/2898">https://riimc.lv/lv/events/profesionalas-pilnveides-izglitibas-programma-darba-aizsardziba-un-drosiba-kengarags/2898</a>



(Attēli no interneta vietnēm)

## PURVCIEMS

## VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

**Angļu valoda, B1 līmenis (padziļināti)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas skolotāja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**14.01., 16.01., 21.01., 23.01., 28.01., 30.01., 04.02., 06.02., 11.02., 13.02., 18.02., 20.02., 25.02., 27.02., 03.03., 05.03., 10.03., 12.03., 17.03., 19.03., 24.03., 26.03., 31.03., 02.04., 07.04.2020.**

Norises vieta

(otrdienās un ceturtdienās) plkst. **17.30-19.00**  
Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija

Programma paredzēta Rīgas iedzīvotājiem angļu valodas apguvei, lai pilnveidotu dažādas valodas prasmes un kompetences, kas pilnveidotu karjeras iespējas, konkurētspēju darba tirgū, sagatavojot izglītojamo par patstāvīgu valodas lietotāju. Pirmajā nodarbībā pārbaudes tests līmeņa noteikšanai, jo kurss turpinās no rudens semestra.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/anglu-valoda-a2-limenis-padzilinati-purvciems/2845>

## PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

**Sevis iepazīšana caur koučinga un supervīzijas pieejām**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Indra Markova, sertificēta supervīzore, koučs un Audemio.lv vadītāja

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**24.02.2020. (ceturtdiena) plkst. 18.00 – 21.00**

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10



(Attēls no interneta vietnes)

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par dažiem koučinga un supervīzijas pieejās izmantotajiem paņēmieniem, ko var lietot arī patstāvīgi sevis atbalstīšanai un dziļākai iepazīšanai, kā arī izmēģināt to pielietošanu praktiski.

Sevis iepazīšana ir aktuāla visos vecumos, un visvairāk noder tad, kad darba vai personīgajā dzīvē vēlamies aktīvi virzīties uz kādu mums pietiekami nozīmīgu mērķi, sastopamies ar pārmaiņām,



	<p>iedzīvojam situācijas, kad atkal un atkal notiek “tas pats scenārijs”, kad nokļūstam situācijās, kuras mums raisa spēcīgas, arī emocionālas izjūtas vai piedzīvojam ko citu līdzīgu. Lai labāk izprastu sevi, savas reakcijas un iespējamās dziļākos cēloņus, kā arī lai pārdomātu iespējamās rīcības variantus, noder profesionāls atbalsts. Sevis 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). Atkarībā no profesionāļa apgūtā novirziena, kā arī pieredzes, zināšanām un prasmēm, gan koučingā, gan supervīzijā izmanto dažādas tehnikas un metodes, kas var ietvert gan sarunas procesu, gan izpausties citādi, piemēram, mākslās balstītās tehnikās, lietišķās tehnikās saistītās ar biznesu un personālvadību, gan vēl citādi. Dažas no tehnikām, kas tiek izmantotas koučinga un supervīzijas pieejās, var apgūt un veiksmīgi izmantot arī patstāvīgi personīgā sevis iepazīšanas un atbilžu gūšanas procesā gan personiskajās, gan darba dzīves situācijās. To tad arī semināra laikā apskatīsim un izmēģināsim praktiski.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/events/sevis-iezapisana-caur-koucinga-un-supervizijas-izeejam-purvcieoms/2846">https://riimc.lv/lv/events/sevis-iezapisana-caur-koucinga-un-supervizijas-izeejam-purvcieoms/2846</a>

#### Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija  
Nodarbības vadītājs  
Stundu skaits  
Norises laiks  
Norises vieta  
Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)  
Vietu skaits  
Programmas vadītājs  
Pieteikšanās

#### Rotas peyote tehnikā

Rīgas iedzīvotāji  
Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece  
4 stundas  
**26.02.2020. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00**  
Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas dalībnieki apgūs pamatprincipus dažādu formu veidošanā peyote tehnikā un veidos rotas pēc izvēles. Nodarbībā iepazīsimies ar rakstu un formu daudzveidību, audīsim rotas pēc izvēlēta raksta un izvēlēsimies piemērotu aizdares veidu izveidotajai rotai. Par to, kas jāņem līdzi, informēsim atsevišķi.

13,20 EUR  
15  
Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv  
<https://riimc.lv/lv/events/rotas-peyote-tehnika-purvcieoms/2847>

**VESELĪBA:**

Mācību programmas nosaukums

**Pašmasāža**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Antra Bērziņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**13.02.2020. (ceturtdiena) plkst. 18.00 – 21.00**

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kursa laikā tiks apgūti pašmasāžas paņēmieni, kurus var pielietot – muguras sāpju gadījumos, sprandas sāpju gadījumos, saspringtu muskuļu atbrīvošanai, relaksācijai, muskuļu spazmu mazināšanai. Tiks apskatīti dažādi palīglīdzekļi – bumbas, masāžas bankas, adatu paklājiņš, kā arī apgūtas metodes, kuras var izmantot ikdienā – pašmasāža ar rokām un muskuļu stiepšana. Tiks apskatīts arī anatomiskais pamatojums, masāžas pozitīvās iedarbības fizioloģija un mērķi.

Dalībniekam nepieciešama masāžas bumba, adatu paklājiņš, masāžas banka un eļļa (daži eks. būs līdzī lektorei)

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/events/pasmasaza-purvciems/2848>