



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2019. gada novembris-decembris

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105547

SATURA RĀDĪTĀJS

Satura rādītājs.....	1
ĀGENSKALNS	2
Māksla un rokdarbi:	2
CENTRS	4
Valodas:	4
Psiholoģija:	4
Pašizaugsme:	5
Stils, veselība un skaistumkopšana:	6
Māksla un rokdarbi:	8
IMANTA	10
Datorkursi:	10
Pašizaugsme:	11
Veselība:	11
ĶENĢARĢS	12
Valodas:	12
Pašizaugsme:	13
mājsaimniecība:	14
Veselība:	15
Skaistumkopšana:	16
PURVCIEMS	16
Psiholoģija:	16
Veselība:	17
Skaistumkopšana:	17

ĀGENSKALNS

MĀKSLA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums **Glezošanas pamati**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja

12 stundas

07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2019.
(ceturtdienās) **plkst. 18.00 - 20.15**

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Kursi tiem, kas vēlas apgūt glezošanas prasmes, izpaust sevi jaunās kreatīvās darbībās, iemācīties lietas, kuras varbūt ir aizmirstas vai arī pavisam savādākas, nekā ikdienā darāmās darbības. Katram krāsu veidam ir savas īpatnības, vilšanos un neveiksmes piedzīvo pat profesionāli mākslinieki, bet darba radošajā procesā viņi mācās to pārvarēt. Galvenais – nepadoties un vienmēr atrast sevī radošo prieku mēģināt vēlreiz. Šis kursu laiks ir domāts tiem, kas vēlas izmēģināt kaut ko jaunu vai sen aizmirstas lietas. Uzzināsim informāciju par akvareļkrāsām, eļļas krāsām, pasteli un akrila krāsām. Pieskarsimies katrai krāsu tehnikai, radot iespēju pamēģināt un izjust krāsas burvību.

39,60 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Apsveikuma kartiņa jeb miniatūru glezniecība

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnes latvijasperles.lv)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja

6 stundas

05.12., 12.12.2019. (ceturtdienas) **plkst. 18.00 – 20.15**

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Gada skaistākajos svētkos ikvienam gribas iepriecināt sev tuvos un mīļos cilvēkus ar kādu nelielu dāvanu. Jauki, ja dāvanu papildina ar pašdarinātu apsveikuma kartiņu. Kursu laikā uzzināsi, kā strādāt ar krāsām, lai izveidotu mazu kompozīciju, galarezultātā iegūstot glīti noformētu kartiņu. To var izmantot gan apsveikumam, gan kā galda kartīti, gan kā ielūgumu.

19,80 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Metāla stieplīšu rotu meistardarbība

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Kristīne Nuķe - Panteļejeva, māksliniece

Stundu skaits

3 stundas

Norises laiks

25.11.2019. (pirmdiena) plkst. 18.00 – 20.15

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnes praktiski.la.lv)

Rotu darināšana ir radošs process. Katra pati, īstenojot savas radošās idejas un vēlmes, var izgatavot unikālu un neatkārtojamo rotu sev vai kā dāvanu sev tuviem un mīļiem cilvēkiem. Radošās darbnīcas laikā iepazīsieties ar to, kā tamborējot metāla stieplītes, var izgatavot dažādas rotas – auskarus, piespraudes utt. Metāla stieplīti papildinot ar pērlītēm, akmentiņiem, stikliņiem, galarezultātā iegūsi skaistu rotu.

Dalības maksa (ar PVN)

9,90 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Galvas rotu meistardarbība

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Kristīne Nuķe-Panteļejeva, māksliniece

Stundu skaits

3 stundas

Norises laiks

09.12.2019. (pirmdiena) plkst. 18.00 – 20.15

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnes perlvirtene.lv)

Tuvojoties Ziemassvētkiem un Jaungada ballei, katrai no mums gribas izskatīties īpaši un neatkārtojami. Tāpēc laiks sākt domāt par pašas darinātu galvas rotu, kas kā oriģināls un neatkārtojams aksesuārs papildinās un akcentēs svētku tērpu. Turklāt tāds aksesuārs nebūs nevienai citai, jo katra pati varēs izgatavot galvas rotu pēc saviem ieskatiem un radošām vēlmēm. Radošās meistardarbības laikā, izmantojot filcu, spalvas, pērlītes un pērlīšu izšuvumus, uz klausot profesionālas mākslinieces ieteikumus, izveidosiet skaistu galvas rotu.

Dalības maksa (ar PVN)

9,90 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

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	19.11., 22.11., 26.11., 29.11., 03.12., 06.12., 10.12., 13.12., 17.12.2019., 07.01., 10.01., 14.01., 17.01., 21.01., 24.01., 28.01., 31.01.2020. (otrdienas un piektdienas) plkst. 18.00 - 20.15
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
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.</p> <p>Programmas uzdevumi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Izkopt izglītojamo prasmi samērā brīvi sazināties un precīzi izteikties, pamatojot savu viedokli. 2. Paplašināt izglītojamo vārdu krājumu un pilnveidot prasmi izmantot darbā dažādus valodas līdzekļus nepieciešamās informācijas apmaiņai. 3. Padziļināt prasmi lietot savā runā un rakstos valodas likumības un dažādas gramatiskās konstrukcijas.
Dalības maksa (ar PVN)	165,00 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



(Attēli no interneta vietnēm)

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Stresa menedžments

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Inga Dreimane, psihologs
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	14.11.2019. un 28.11.2019. (ceturtdienas) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	Programma paredzēta dziļākas izpratnes iegūšanai par pozitīvā un negatīvā stresa ietekmi uz organismu, par stresa procesu

stress

(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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 mikroklīmatu.

26,40 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PAŠIZAUGSME:

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

6 stundas

Norises laiks

21.11., 28.11.2019. plkst. 18.00 – 20.15

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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 izaugsmei. Praktiski piemēri un mērķu analīze.

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

Diskusija un atbildes uz jautājumiem.

19,80 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

20

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Pašdisciplīna un pašmotivācija

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psihologs

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

12.11., 19.11.2019. plkst. 18.00 – 20.15

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija

Motivācija ir sarežģīta sistēma, kas sastāv no cilvēka vēlmēm,



(Attēli no interneta vietnes mentorbizList.com)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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 ilgoturīgāk.

Nodarbību ietvaros dalībniekiem tiks sniegtas 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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Prāta treniņa tehnikas

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psihologs

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

03.12. un 10.12. (otrdienas) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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.

26,40 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, Kitija.Cipane@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

STILS, VESELĪBA UN SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Dienas un vakara meikapa veidošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

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

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

9 stundas

19.11., 20.11, 21.11.2019. plkst. 18.00-20.15

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Kursu klausītāji apgūs dienas un vakara meikapa tehnikas, pielietojumu, praktisku meikapa veidošanu, pareizo materiālu izvēli, instrumentu pielietojumu. Kursu klausītājiem līdzī jāņem materiāli un instrumenti: otu komplekts, pincete, sūklis, matu lente, vates diski, vates kociņi, kosmētikas noņēmējs, sejas krēms, konsīlers, tonālais krēms, birstošais pūderis, bronzeris, vaigu sātums, uzacu ēnas, acu ēnas (kādas ir), acu zīmulis (brūns, melns, balts), skropstu tuša, ēnu bāze, lūpu krāsa un lūpu zīmulis (vienā tonī), lūpu spīdums, spogulis "uz kājiņas". Pirmajai nodarbībai materiālus līdzī nevajag ņemt. Ja kādai dalībniecei trūkst kāds instruments vai materiāls - uzreiz nesteidzieties pirkt, jo lektore visu izstāstīs pirmajā tikšanās reizē.

29,70 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai

Rīgas iedzīvotāji

Gints Bude, modes dizainers, mākslinieks, modes eksperts

4 stundas

20.11.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

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.

13,20 EUR

20

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

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

04.12.2019. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

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

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba**MĀKSLA UN ROKDARBI:**

Mācību programmas nosaukums

Pulsa sildītāju (mauču) adīšana ar pērlītēm

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

19.11.2019. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



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

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Aušana ar pērlītēm – rokassprādzes izgatavošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

27.11. un 04.12.2019. (trešdienas) plkst. 18.00 – 20.15

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

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

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Knipelētas mežģīnes - I

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dagmāra Priberga rokdarbniece

Stundu skaits

20 stundas

Norises laiks

11.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.2019.
(pirmdienas) **plkst. 18.00 – 21.00**

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 specifiku daudzveidību, apgūt knipelēšanas pamatus un veidot vienkāršus paraugus mežģīnēm ar kurām rotāja apģērbu, linu dvieļus un citas sadzīves tekstilijas.

Kursu turpinājums plānots pavasarī.

Dalības maksa (ar PVN)

66,00 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

DATORKURSI:

Mācību programmas nosaukums

Ievads programmā MS Excel

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

12.11., 14.11. 2019. plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Programma MS PowerPoint lietpratējiem

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

17.12., 19.12.2019. plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

MS PowerPoint lietpratējiem. Šis kurss paredzēts pieredzējušiem lietotājiem, kuri vēlas izmantot paplašinātas Microsoft Office PowerPoint iespējas, lai veidotu prezentācijas un kļūtu produktīvāki savā darbā.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

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

04.12. un 11.12. 2019. (trešdienas) plkst. 18.30 – 20.45

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

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, dzižam, 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.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

20

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba**VESELĪBA:**

Mācību programmas nosaukums

Pašmasāža

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Antra Bērziņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

14.11. plkst. 18.00 – 21.00 (ceturtdiena)

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

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 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.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

12

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

KĒNGARAGS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

**Latviešu valodas apguve pieaugušajiem
(C1 līmenis, ar labām priekšzināšanām)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Draveniece, latviešu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**12.11.; 14.11.; 19.11.; 21.11.; 26.11.; 28.11.; 03.12.; 05.12.;
10.12.; 12.12.; 17.12.; 19.12.2019.; 07.01., 09.01., 14.01., 16.01.,
21.01., 23.01., 28.01., 30.01., 04.02., 06.02., 11.02., 13.02.,
18.02.2020. (otrdienās un ceturtdienās) plkst. 18.00 - 19.30**

Norises vieta

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

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

C1 (augstākā līmeņa) latviešu valodas mācību programma paredzēta Rīgas iedzīvotājiem, kuru valodas prasme ļauj brīvi sazināties ar dzimtās valodas runātājiem, bet kuriem, lai kļūtu par pilnībā pastāvīgiem valodas lietotājiem, ir nepieciešams šo prasmi nostiprināt. Nodarbību laikā tiks trenētas lasīšanas, rakstīšanas, runāšanas un klausīšanās prasmes. Saturiski programma piedāvā septiņus tematiskos ciklus, kas varētu būt svarīgi katra cilvēka ikdienas dzīvē: 1. Personas vizītkarte. 2. Dzīves vide. 3. Intereses un atpūta. 4. Cilvēks. 5. Izglītība un karjera. 6. Iepirkšanās un pakalpojumi. 7. Kultūra un māksla. Pēc kursu beigšanas iespējams nokārtot valsts valodas pārbaudes eksāmenu. Kursu dalībnieki tiks nodrošināti ar mācību materiāliem.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Ādas kastītes un ādas vāciņu gatavošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inese Sudare, rokdarbniece

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

28.11.2019. (ceturtdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

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

Programmas anotācija

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.



(Attēls no interneta vietnes
<http://originaliadasdarbi.lv>)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Līdzī jāņem: balta lapa, pildspalva, neliels lineāls, šķēres, nelieli kartona gabaliņi, ādas gabaliņi, PVA līme, ota.

13,20 EUR

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

20.11.2019. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Saskarsme darba vietā. Problēmas un risinājumi.

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

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

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes www.uzdevumi.lv)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

4 stundas

03.12..2019. plkst. 18.00 – 21.00

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15

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, apgrūtinātas, dažkārt pat aizskarošas, stresu un dažādas saslimšanas, tai skaitā profesionālo izdegšanu veicinošas. Nodarbībās 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

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀJSAIMNIECĪBA:

Mācību programmas nosaukums

Videi draudzīga mājsaimniecība

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnes <http://praktiski.la.lv>)

Rīgas iedzīvotāji

Kristiāna Griķe, vides entuziaste

4 stundas

27.11.2019. plkst. 18.00-21.00

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa

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.

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.

Pieredzes apmaiņa un secinājumi par dažādām piedzīvotām

Dalības maksa (ar PVN)
 Vietu skaits
 Programmas vadītājs
 Pieteikšanās

situācijām sabiedrībā, par videi draudzīgu saimniekošanu iedrošinās kursu dalībniekus pievērst uzmanību saviem māsaimniecības paradumiem un pieņemt vidi saudzējošus lēmumus.
 13,20 EUR
 20
 Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
 www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

VESELĪBA:

Mācību programmas nosaukums

Pašmasāža

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Antra Bērziņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

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

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15

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 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 eļļa (daži eks. būs līdzī lektorei)

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Mana un tuvinieku veselība kā par to rūpēties, izmantojot KAM (komplementārā un alternatīvā medicīna)

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ligita Landzmane, psihologs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

13.11.2019. plkst. **18.00 – 21.00**

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 105. telpa

Programmas anotācija

Veselības aprūpes iespējas Latvijā aizvien samazinās un pasliktinās. Izpratne, ka valsts budžetā trūkst naudas veselības aprūpei, nerisina mūsu konkrētās veselības problēmas. Arī dusmas nepalīdz. Ko darīt šādā situācijā? Pasaules veselības organizācija (PVO) iesaka attīstīt jaunu veselības aprūpes atzaru



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

– profesionālo tradicionālo medicīnu, sauktu arī par komplementāro un alternatīvo medicīnu (KAM). Šāda, likumiski atzīta, bet faktiski slikti izprasta iespēja ir arī Latvijā. Kas ir un kas nav profesionāla tradicionālā medicīna? Kas ir un kas nav KAM? Vai un kā iespējams kļūt par KAM speciālistu? Kā pareizi meklēt un izmantot KAM pakalpojumus? Atbildes uz šiem un citiem jautājumiem iegūsi, piedaloties mācībās..

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

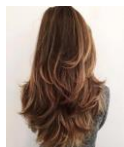
Nodarbības vadītājs

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

07.11.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (ceturtdiena)

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 105. telpa

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PURVCIEMS

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

Vecāku saskarsme ar pusaudžiem, emocionālās inteligences un paškontroles nozīme

Rīgas iedzīvotāji

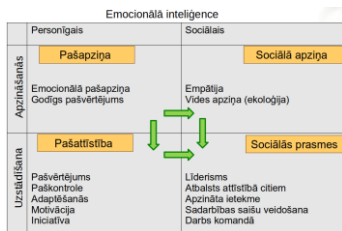
Jurita Smiltiņa, psihologs

4 stundas

05.12.2019. plkst. 18.00-21.00

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas apguves laikā dalībnieki papildinās zināšanas par



(Attēls no interneta vietnes
kompetences.blogspot.com)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

emocionālās inteliģences jēdzienu un tā nozīmi vecāku saskarsmē ar pusaudžiem, emocionālās inteliģences modeli un izmantošanas līmeņiem. Diskusijās tiks gūtas zināšanas par asertīvas uzvedības pielietošanu saskarsmē ar pusaudžiem, emociju neirobioloģisko pamatojumu un veselīgu emociju vadīšanu, kā arī apzinātības (mindfulness) meditācijas ideju un pielietošanu. Vecāki papildinās zināšanas par emocionālās inteliģences izmantošanu pusaudžu audzināšanā un veselīgas vides radīšanu. Gūs praktiskus padomus.

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

VESELĪBA:

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

Mana un tuvinieku veselība kā par to rūpēties, izmantojot KAM (komplementārā un alternatīvā medicīna)

Rīgas iedzīvotāji

Ligita Landzmane, psihologs

4 stundas

06.11. plkst. 18.00 – 21.00

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Veselības aprūpes iespējas Latvijā aizvien samazinās un pasliktinās. Izpratne, ka valsts budžetā trūkst naudas veselības aprūpei, nerisina mūsu konkrētās veselības problēmas. Arī dusmas nepalīdz. Ko darīt šādā situācijā? Pasaules veselības organizācija (PVO) iesaka attīstīt jaunu veselības aprūpes atzaru – profesionālo tradicionālo medicīnu, sauktu arī par komplementāro un alternatīvo medicīnu (KAM). Šāda, likumiski atzīta, bet faktiski slikti izprasta iespēja ir arī Latvijā. Kas ir un kas nav profesionāla tradicionālā medicīna? Kas ir un kas nav KAM? Vai un kā iespējams kļūt par KAM speciālistu? Kā pareizi meklēt un izmantot KAM pakalpojumus? Atbildes uz šiem un citiem jautājumiem iegūsi, piedaloties mācībās.

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Matu krāsošana mājās apstākļos

Rīgas iedzīvotāji

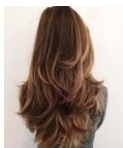
Laila Ošuļeva, friziere

4 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

05.12.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (otrdiena)

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

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

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes www.tavatelpa.lv)

Laika menedžments

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

19.11.2019. plkst. 18.00 – 21.00

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par laika menedžmentu kā plānošanas uzlabošanas resursu. Mūsdienā 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 „izdeģšanas 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 izdeģšanas risku, kā arī gūtu atbalstu sev plānošanas uzlabošanā.

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās