



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2020. gada septembris – oktobris

*Kursi tiek organizēti, ievērojot valstī noteikto
kārtību ārkārtas situācijā*

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105547

SATURA RĀDĪTĀJS

Satura rādītājs.....	1
ĀGENSKALNS	2
Pašizaugsme:.....	2
CENTRS	4
Valodas:	4
Stils, veselība un skaistumkopšana:.....	6
Pašizaugsme un psiholoģija:	8
Māksla un rokdarbi:.....	11
IMANTA.....	13
Valodas:	13
Datorkursi:	13
Psiholoģija:.....	14
ĶENGARAGS	16
Psiholoģija:.....	17
Pašizaugsme:.....	18
Māksla un rokdarbi:.....	20
Datorkursi:	20
PURVCIEMS	21
Valodas:	21
Psiholoģija:.....	22

ĀGENSKALNS

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

12.10.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00.-21.00

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

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.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>**Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju**

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

19.10.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00-21.00

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

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



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti, publiskās runas pamatnoteikumi, teksta loģiskā analīze u.c.

13,20 EUR

15

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

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 skolotāja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

28.09.; 30.09.; 05.10.; 07.10.; 12.10.; 14.10.; 19.10.; 21.10.; 26.10.; 28.10.; 02.11.; 04.11.; 09.11.; 11.11.; 16.11.; 23.11.2020.(pirmdienās un trešdienās) plkst. **18.00 - 20.15**

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programmas mērķis ir 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.

Programmas uzdevumi:

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.

Pirmajā nodarbībā pārbaudes tests līmeņa noteikšanai.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Itāļu valodas apguve pieaugušajiem (A1 līmenis, bez priekšzināšanām)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Iļēna Pujāte, itāļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

80 stundas

Norises laiks

15.09., 17.09., 22.09., 24.09., 29.10., 01.10., 06.10., 08.10., 13.10., 15.10., 20.10., 22.10., 27.10., 29.10., 03.11., 05.11., 10.11., 12.11., 17.11., 19.11., 24.11., 26.11., 01.12., 03.12., 08.12., 10.12., 15.12.2020.(otrdienās un ceturtdienās) plkst. **18.00 - 20.15**

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija

Forza! Itāļu valodas apguve pieaugušajiem (līmenis A1-A2)



(Attēli no interneta vietnēm)

Nepilnu četru mēnešu garumā būs iespēja apgūt itāļu valodas pašus pamatus, lai varētu minimāli komunicēt sadzīviskās situācijās. Kurš ir pabijis Itālijā zina, ka tā ir valsts, kur dažkārt pat nevar "izsprukt" ar labām angļu valodas zināšanām. Bet itāļi jūs ļoti novērtēs, ja kaut minimāli mēģināsi runāt viņu skanīgajā valodā. Kursa laikā aplūkosim situācijas bārā, restorānā, veikalā, transportā, ceļojumā, runājot un stāstot par lietām, kas ir svarīgas jums: kas patīk, ko darāt, kā atpūšaties, kādi ir laikapstākļi jūsu zemē, u.t.t.. Kā variet pasūtīt viņu rīta brokastu cornetto! Sprotami, ka neiztiksim arī bez gramatikas apguves, lai tomēr zinātu, kas ir valodas pamatā. Spēlēsīm galda spēles, apgūstot svarīgākos darbības vārdus, veikalu nosaukumus, kur iegādājami attiecīgās preces. Iespēju robežās, apciemosim Itāļu valodas nedēļas pasākumus oktobrī, ko rīko Itālijas vēstniecība Rīgā. Pieejot mācībām ar radošumu un prieku, neizpaliks arī rezultāts!

Valodas kurss paredzēts itāļu valodas apguvei kursa dalībniekiem bez priekšzināšanām (A1.2. līmenī). Kursa valoda: latviešu – itāļu/itāļu – latviešu.

Dalības maksa (ar PVN)

264,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

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

21.09., 25.09., 28.09., 02.10., 05.10., 09.10., 08.10., 12.10., 16.10., 19.10., 23.10., 26.10., 30.10., 02.11., 06.11., 09.11., 13.11.2020. (pirmdienas un piektdienās) **plkst. 18.00 – 20.15**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2, Rīga

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma paredzēta Rīgas iedzīvotājiem ar nelielām priekšzināšanām. Programmas mērķis ir padziļināt esošās valodas zināšanas vai atsvaidzināt piemirstās valodas iemaņas, apgūstot un papildinot vārdu krājumu un gramatiskās struktūras, kas nepieciešamas, lai sazinātos dažādās ikdienas situācijās, veidotu saistošu tekstu par Jūs interesējošām tēmām, izteiktu viedokli dažādās komunikatīvajās situācijās, aprakstītu notikumus un savu pieredzi, izteiktu vēlmes un runātu par saviem sapņiem. Attīstīt prasmes lasīt, saprast un komentēt tekstus atbilstoši A2 līmenim.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@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

9 stundas

Norises laiks

22.09., 23.09., 24.09. plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskolā, Bruņinieku ielā 24a

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kursu klausītāji apgūs dienas un vakara meikapa tehnikas, pielietojumu, praktisku meikapa veidošanu, pareizo materiālu izvēli, instrumentu pielietošanu. 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 sārtums, 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.

Dalības maksa (ar PVN)

29,70 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

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

9 stundas

Norises laiks

27.10., 28.10., 29.10. plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra ielā 2

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kursu klausītāji apgūs dienas un vakara meikapa tehnikas, pielietojumu, praktisku meikapa veidošanu, pareizo materiālu izvēli, instrumentu pielietošanu. **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 sārtums, 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.

Dalības maksa (ar PVN)	29,70 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums


Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Gints Bude, modes dizainers, Sia "Gints Bude modes nams tērpu demonstrētāju studijā" direktors
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	07.10.2020. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)
Norises vieta	Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2
Programmas anotācija	<p>Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskos ieteikumus. Galvenās tēmas: Mode, stils, apģērba etiķete. Pareiza stāja un gaita. Apģērba papildinoši elementi. Apģērba hierarhija uzņēmumā. Amatpersonu ģērbšanās stils un kļūdas. Vizuālā tēla sasaiste ar ietekmi uz personas, zīmola, organizācijas reputāciju. Kam jābūt veiksmīga darbinieka drēbju skapī.</p> <p>Modes dizainers Gints Bude bija pirmais, kurš pēc Latvijas neatkarības atgūšanas 1990. gada 2. novembrī atvēra savu modes namu. Pirmais Latvijā sāka profesionāļu modeļu sagatavošanu savā 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.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



Mācību programmas nosaukums

Vecums nav šķērslis! Kā uzturēt fizisko veselību un droši uzsākt fiziskās aktivitātes

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Ilga Luckāne, projekta "Vecums nav šķērslis" sertificēta lektore
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	15.10.2020. plkst. 18.00-21.00 (ceturtdiena)
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	<p>Kursa programma iepazīstinās dalībniekus ar fiziskajām aktivitātēm, to nozīmi senioru funkcionālā stāvokļa uzturēšanā un uzlabošanā.</p> <p>Nodarbībās tiks pilnveidotas zināšanas un prasmes šādās tēmās:</p> <ul style="list-style-type: none"> - piemērotas fiziskās aktivitātes; - fizisko slodžu paškontrolē; - ergonomikas pamatprincipi ikdienas aktivitāšu veikšanā;
	
	(Attēls no interneta vietnes http://veselam.la.lv/)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

- kritiska savas ēdienkartes izvērtēšana un plānošana (optimāla svara uzturēšanā);

- fiziskas aktivitātes osteoporozes profilaksē un kā aizsargāt locītavas ikdienā;

- risku identificēšana savā mājas/darba vidē un tuvējā apkaimē;

- kritienu profilakse;

- praktiskās nodarbības.

Tēmai plānots turpinājums.

13,20 EUR

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izqlitiba

PAŠIZAUGSME UN PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Pašdisciplīna un pašmotivācija

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

17. un 24.09.2020. (ceturtdienas) plkst. **18.00 – 21.00**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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.

Dalībniekiem tiks sniegtas zināšanas par pašmotivāciju, tās novērtēšanu un attīstīšanu, kā arī par disciplīnas trenēšanas iespējām ikdienā.

26,40 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

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

13.10 un 20.10.2020. (otrdienas) plkst. 18.00.-21.00

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Mūsu kultūrā cilvēki par personīgo naudu runā nelabprāt un vairumam jau no bērnības nāk līdzīgas 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

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

Rietumu klasiskā (holistiskā) medicīna: kad, kur, kā un kāpēc izmantot?

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Līgita Landzmane, sabiedrības (cilvēku) vadības zinātņu doktore, RSU pasniedzēja

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

23.09.2020. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas anotācija

Iesaistoties un darbojoties Nacionālo Veselīgo pilsētu/pašvaldību tīklā, Rīgas pašvaldība Rīgu definējusi kā veselīgu pilsētu. Diemžēl, 2020.gada LU starptautiskās zinātniskās konferencē sniegtā referātā atklājās citāda patiesība: Rīgas iedzīvotāji tieši veselības aprūpi uzskata par Rīgas pilsētas demogrāfisko izaugsmi, dzīves kvalitāti un ilgtspēju apdraudošu problēmu Nr.1.

Kāpēc veidojas šāda pretruna: pašvaldība apgalvo, ka Rīga ir veselīga pilsēta, iedzīvotāji apgalvo pretējo? Eksperti uzskata: "Veselības aprūpe Rīgā ir gana laba. Tomēr ir kāda lieta, kas būtu jārisina: pašu iedzīvotāju iemācītā/ierastā bezpalīdzība būtu



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

jānomaina pret uzlabotu pašpalīdzības spēju komplektu. Risinājums iespējams ar izglītības instrumentu palīdzību, uzlabojot veselības problēmu risināšanai nepieciešamās iedzīvotāju zināšanas un prasmes”.

Lai palīdzētu rīdziniekiem, Rīgas izglītības un informatīvi metodiskais centrs (RIIMC) kopā ar pasniedzēju Ligitu Landzmani (RSU, Nodibinājums „Konfliktoloģijas institūts) izstrādājuši ideju par pieaugušo neformālās izglītības programmas “Veselības aprūpes akadēmija” izveidi. Programma plānota kā mācību kursu cikls - viens kurss par veselības aprūpes tēmu katru mēnesi.

Laipni aicināti apmeklēt programmas šī mēneša kursu.

13,20 EUR

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Veselības problēmu risināšana ar gadījumu vadības metodi

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ligita Landzmane, sabiedrības (cilvēku) vadības zinātņu doktore, RSU pasniedzēja

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

07.10.2020. plkst. 18.00-21.00

Norises vieta

Rīgas sākumskola “Valodiņa”, Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija

Iesaistoties un darbojoties Nacionālo Veselīgu pilsētu/pašvaldību tīklā, Rīgas pašvaldība Rīgu definējusi kā veselīgu pilsētu. Diemžēl, 2020.gada LU starptautiskās zinātniskās konferencē sniegtā referātā atklājās citāda patiesība: Rīgas iedzīvotāji tieši veselības aprūpi uzskata par Rīgas pilsētas demogrāfisko izaugsmi, dzīves kvalitāti un ilgtspēju apdraudošu problēmu Nr.1.

Kāpēc veidojas šāda pretruna: pašvaldība apgalvo, ka Rīga ir veselīga pilsēta, iedzīvotāji apgalvo pretējo? Eksperti uzskata: “Veselības aprūpe Rīgā ir gana laba. Tomēr ir kāda lieta, kas būtu jārisina: pašu iedzīvotāju iemācītā/ierastā bezpalīdzība būtu jānomaina pret uzlabotu pašpalīdzības spēju komplektu. Risinājums iespējams ar izglītības instrumentu palīdzību, uzlabojot veselības problēmu risināšanai nepieciešamās iedzīvotāju zināšanas un prasmes”.

Lai palīdzētu rīdziniekiem, Rīgas izglītības un informatīvi metodiskais centrs (RIIMC) kopā ar pasniedzēju Ligitu Landzmani (RSU, Nodibinājums „Konfliktoloģijas institūts) izstrādājuši ideju par pieaugušo neformālās izglītības programmas “Veselības aprūpes akadēmija” izveidi. Programma plānota kā mācību kursu cikls - viens kurss par veselības aprūpes tēmu katru mēnesi.

Laipni aicināti apmeklēt programmas šī mēneša kursu.

13,20 EUR

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Mācību programmas nosaukums	Jēgpilnas tikšanās klātienē un tiešsaistē un privātās dzīves līdzsvaram
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Indra Markova, sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	26.10.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26
	<p>Arvien biežāk cilvēki var izvēlēties – strādāt birojā vai pieslēgties attālināti no mājām, veltīt darbam klasisko darba laiku pa dienu vai kombinēt ar privāto dzīvi un darīt darbu agri no rīta, vēlu vakaros vai naktīs. Dažreiz gan izvēle ir diezgan nosacīta, it īpaši ģimenēs ar bērniem, kuri vēl patstāvīgi nevar pārvietoties vai apgūt mācību vielu, un dažreiz darbs ir jādara konkrētā laikā, it īpaši, ja iesaistīti ir citi cilvēki (kolēģi, klienti, termiņi utt.). Šobrīd, kad vairāk kā jebkad iepriekš ir izplūdušas robežas starp darbu un privāto dzīvi, aktuāli kļūst kvalitatīvi, efektīvi un jēgpilni izmantot katrai dzīves jomai veltīto laiku.</p>
(Attēls no interneta vietnes)	<p>Tikšanās notiek gan darba dzīves, gan privātās dzīves kontekstā, gan klātienē gan, tiešsaistes vidē. Lai arī kopīgie principi ir līdzīgi neatkarīgi no tikšanās formas, tomēr katrai videi ir savas atšķirības, kuras ņemot vērā, iespējams tikšanos izvērst vērtīgāku, efektīvāku un jēgpilnāku. Pētījumi liecina, ka tikšanās, kuras tiek uztvertas kā neefektīvas, ir būtiska negatīva ietekme uz to, kā cilvēks jūtas darba dienas beigās, un laiks, ko neefektīva tikšanās paņem no laika, ko citādi būtu varēts izmantot individuāli veicamiem darbiem, bieži tiek kompensēts ar strādāšanu pirms-pēc darba laika un brīvdienās uz privātās un ģimenes dzīves laika rēķina. Savukārt pievēršot uzmanību dažādiem tikšanās organizēšanas un vadīšanas aspektiem, salīdzinoši īsā laika posmā uzlabojas dažādi rādītāji, ieskaitot no 62% uz 92% palielinās apmierinātība ar darba/privātās dzīves līdzsvaru – tā raksta "Harvard Business Review" jau 2017.gada jūlija-augusta izdevumā.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀKSĻA 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

Norises vieta

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

16.09.2020. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

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.

13,20 EUR

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

IMANTA

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums **Spāņu valoda (A1 līmenis)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Reinvalde, spāņu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

22.09., 24.09., 29.09., 01.10., 06.10., 08.10., 13.10., 15.10., 20.10., 22.10., 27.10., 29.10. 03.11., 05.11., 10.11., 12.11., 17.11., 19.11., 24.11., 26.11., 01.12., 03.12., 08.12., 10.12., 15.12.2020.(otrdienās un ceturtdienās) plkst. **18.00 – 19.30**

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Valodas apguves programma paredzēta cilvēkiem, kuri vēlas apgūt spāņu valodu iesācēju līmenī. Kursa laikā tiek apskatīti 13 komunikatīvi temati, kas ļauj orientēties spāniskajā vidē un tuvāk iepazīt Spānijas sadzīvi un kultūru. pilnveidotu dažādas valodas prasmes un kompetences, kas palīdzētu komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai daudzveidīgās ikdienas situācijās.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

DATORKURSI:

Mācību programmas nosaukums **Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

13.10., 15.10., 20.10., 22.10. 2020. 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, 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. **Kurss paredzēts lietotājiem ar pamatzināšanām datoru lietošanā.**

Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	12
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums **Mākoņpakalpojumi jeb Google tiešsaistes rīku izmantošana**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs
Stundu skaits	12 stundas
Norises laiks	10.11., 12.11., 19.11., 24.11.plkst. 18.00-20.15
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase
Programmas anotācija	<p>Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt papildus zināšanas, lai izmantotu Google piedāvāto rīku klāstu, kā arī iespējās šos rīkus izmantot ikdienas darbā. Seminārs palīdzēs lietotājiem veiksmīgi uzsākt darbu ar Google rīkiem, veidot tiešsaistes dokumentus, organizēt videokonferences, izmantojot Google Meet bezmaksas platformu. Kurss paredzēts lietotājiem ar pamatzināšanām datoru lietošanā.</p> <p>Lai piedalītosursos, nepieciešams Google konta (piemēram, Gmail) lietotājvārds un parole, ko var iegūt reģistrējoties Google (pamācība: https://support.google.com/accounts/answer/27441?hl=lv).</p>
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	12
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

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	28.09.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158



(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, piedzīvojam 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.

13,20 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

15

Vietu skaits

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

Programmas vadītājs

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Pieteikšanās

KĒNGARAGS

Mācību programmas nosaukums

Angļu valodas apguve pieaugušajiem (A2 līmenis)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

16.09.; 21.09.; 23.09.; 28.09.; 30.09.; 05.10.; 07.10.; 12.10.; 14.10.; 19.10.; 21.10.; 26.10.; 28.10.; 02.11.; 04.11.; 09.11.; 11.12.; 16.11.; 23.11.; 25.11., 30.11., 02.12., 07.12., 09.12., 14.12.2020. (pirmdienās un trešdienās) **plkst. 18.00 - 19.30**

Norises vieta

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

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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 atbilstoši A2 sākuma valodas līmenim. Pirmajā nodarbībā pārbaudes tests līmeņa noteikšanai.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

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

01.10.; 06.10.; 08.10.; 13.10.; 15.10.; 20.10.; 22.10.; 27.10.; 29.10.; 03.11.; 05.11.; 10.11.; 12.11.; 17.11.; 19.11.; 24.11.; 26.11.; 01.12.; 03.12.; 08.12.; 10.12.; 15.12., 17.12., 22.12. 2020. (otrdienās un ceturtdienās) **plkst. 18.00 - 19.30**
(13.10., 15.10., 20.10 nodarbības no 18.00-20.00)

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

Dalības maksa (ar PVN)	un atpūta. 4. Cilvēks. 5. Izglītība un karjera. 6. Iepirkšanās un pakalpojumi. 7. Kultūra un māksla. Kursu dalībnieki tiks nodrošināti ar mācību materiāliem. 165,00 EUR (var maksāt divās daļās)
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Stresa menedžments

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Inga Dreimane, psihologs
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	08.10. un 15.10.2020. (otrdiena un ceturtdiena) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa
Programmas anotācija	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 mikroklīmatu.
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

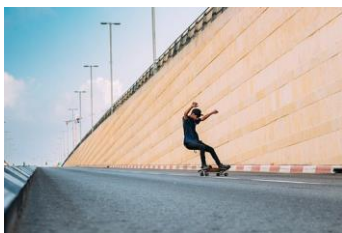
stress

(Attēli no interneta vietnēm)

Mācību programmas nosaukums

"Pusaudžu - psihoaktīvo vielu lietotāju atkarību iemesli, riski un palīdzības iespējas"

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jurita Smiltiņa, psihologs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	30.09.2020. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa
Programmas anotācija	Programmā dalībnieki iepazīsies ar pusaudžu atkarības riskiem un ārstēšanas specifiku atšķirībā no pieaugušajiem, kā arī papildinās zināšanas par vecāka lomu atkarību profilaksē un



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

ārstēšanā.

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

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

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

4 stundas

07.10.2020. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa

Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki iepazīsies ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. Stresa pārvarēšana, kontakts ar klausītāju, kursa dalībnieku balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostika, biežāk satopamās problēmas un to risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti, publiskās runas pamatnoteikumi, teksta loģiskā analīze u.c.

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Rīgas iedzīvotāji

Gints Bude, modes dizainers, Sia "Gints Bude modes nams tērpu demonstrētāju studijā" direktors

4 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

28.10.2020. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa

Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskos ieteikumus. Galvenās tēmas: Mode, stils, apģērba etiķete. Pareiza stāja un gaita. Apģērbu 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

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta



(Attēls no interneta vietnes)

Sevis iepazīšana caur koučinga un supervīzijas pieejām

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

19.10.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00 – 21.00

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa

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 pielietojumu 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, piedzīvojam 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 supervīzori (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.
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

MĀKSLA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums

Aušana ar pērlītēm – rokassprādzes izgatavošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

30.09. un 07.10.2020. (trešdienas) plkst. 18.00 – 20.15

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa

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

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

DATORKURSI:

Mācību programmas nosaukums

Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Maiga Pīgita, informātikas pasniedzēja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

23.09., 30.09., 07.10., 14.10. 2020. (trešdienas) plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

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

Programmas anotācija

Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas,



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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. **Kurss paredzēts lietotājiem ar pamatzināšanām datoru lietošanā.**

39,60 EUR

12

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Programma MS PowerPoint: no ievada līdz lietpratējam

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

Maiga Piģita, informātikas pasniedzēja

12 stundas

21.10., 28.10., 04.11., 11.11. (trešdienas) plkst. 18.00-20.15

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

Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu prezentācijas MS PowerPoint programmā. Kursā tiks apgūtas galvenās prasmes, lai veidotu un pārveidotu prezentācijas, izmantojot vienkāršas un paplašinātas Microsoft Office PowerPoint iespējas: grafiskos objektus slaidā (Smart Art, diagrammas, gatavās formas), prezentācijas noformēšanas iespējas, slaidu pārejas un objektu animācijas, un vadības pogu, un hipersaišu ievietošanu prezentācijā. **Kurss paredzēts lietotājiem ar pamatzināšanām datoru lietošanā.**

39,60 EUR

12

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PURVCIEMS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

Angļu valodas apguve pieaugušajiem (B1 līmenis)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits	50 stundas
Norises laiks	15.09.; 17.09.; 22.09.; 24.09.; 29.09.; 01.10.; 06.10.; 08.10.; 13.10.; 15.10.; 20.10.; 22.10.; 27.10.; 29.10.; 03.11.; 05.11.; 10.11.; 12.11.; 19.11.; 24.11.; 26.11., 01.12., 03.12., 08.12., 10.12. 2020.
Norises vieta	(otrdienās un ceturtdienās) plkst. 18.00-19.30 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 atbilstoši B1 sākuma valodas līmenim. Pirmajā nodarbībā pārbaudes tests līmeņa noteikšana.
Dalības maksa (ar PVN)	165,00 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



(Attēli no interneta vietnēm)

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Resiliences jeb dzīvesspēka avots cilvēkā

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jurita Smiltiņa, psihologs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	14.10.2020. plkst. 18.00-21.00
Norises vieta	Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10
Programmas anotācija	Programmas apguves laikā dalībnieki papildinās zināšanas par to, kas mūs padara stiprus? Kur rodas dzīvesspēks un vai to var attīstīt? Dalībnieki uzzinās, kādas ir krīžu pārvarēšanas iespējas un stresa noturība.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Laimes tehnoloģijas

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

4 stundas

27.10.2020. (otrdiena) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

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. Ikviens no semināra aizies ar savu personisko plānu, kā dzīvot laimīgāk.

13,20 EUR

15

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

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