



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2019. gada septembris - oktobris

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105547

SATURA RĀDĪTĀJS

Satura rādītājs.....	1
ĀGENSKALNS	2
Valodas:	2
Māksla un rokdarbi:.....	2
Dizains:.....	3
Pašizaugsme:.....	3
Psiholoģija:.....	4
CENTRS	6
Valodas:	6
Psiholoģija:.....	8
Pašizaugsme:.....	9
Stils, veselība un skaistumkopšana:.....	10
Māksla un rokdarbi:.....	12
IMANTA	14
Datorkursi:	14
Pašizaugsme:.....	16
Psiholoģija:.....	17
ĶENĢARAGS	19
Valodas:	19
Grāmatvedība:	20
Māksla un rokdarbi:.....	21
Pašizaugsme:.....	22
Datorkursi:	23
Darba aizsardzība un drošība:	24
Mājsaimniecība:.....	24
PURVCIEMS	26
Valodas:	26
Psiholoģija:.....	26
Pašizaugsme:.....	27

ĀGENSKALNS

VALODAS:

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

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 Reinvalde, spāņu valodas pasniedzēja

50 stundas

24.09., 08.10., 10.10., 15.10., 17.10., 22.10., 24.10., 29.10., 31.10., 05.11., 07.11., 12.11., 14.11., 19.11., 21.11., 26.11., 28.11.2019.

(otrdienās un ceturtdienās) plkst. **18.00 - 20.15**

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Valodas apguves programma paredzēta cilvēkiem, kuri vēlas apgūt spāņu valodu iesācēju līmenī. Kurša 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.

165,00 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀKSLA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums **Zīmēšanas pamati**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Rīgas iedzīvotāji

Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja

12 stundas

03.10., 10.10., 17.10., 24.10.2019.

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

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Kursu dalībnieki iegūs priekšstatu par zīmēšanas pamatprincipiem, materiāliem, nepieciešamiem piederumiem un dažādām zīmēšanas tehnikām. Dalībnieki uzzinās par kompozīcijas veidošanas pamatprincipiem, zīmējuma konstruēšanu, tonēšanu un kustības attēlošanu zīmējumā. Dalībnieki atklās jaunas kreatīvās izpausmes iespējas

Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

DIZAINS:Mācību programmas nosaukums **Apģērbu stilistikas pamati**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja
Stundu skaits	9 stundas
Norises laiks	01.10., 08.10., 15.10.2019. (otrdienas) plkst. 18.00 – 20.15
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	<p>Kursu mērķis ir iepazīstināt dalībniekus ar apģērba stilistikas nozīmi tēla veidošanā un iekšējās harmonijas radīšanā, iegūt zināšanas par auguma un krāsu savstarpējo mijiedarbību un līdzsvara radīšanu, veidojot personiski individuālo tēlu. Kritiskas attieksmes izveidošana pret vispārpieņemtām modes un sabiedrības klišejām. Prasme veidot ekonomisku un idejām bagātu personisko garderobi. Pareiza apģērba dreskoda izvēle dažādās dzīves situācijās.</p> <p>Nodarbībās uzzināsi par ķermeņa proporciju pareizu noteikšanu, krāsu gammas izvēli, garderobes izveidošanas galvenajiem pamatprincipiem, audumiem un iespējamiem apģērbiem, dreskoda izvēles pamatnoteikumiem. Praktiskā nodarbība pilnveidosi iegūtās zināšanas, izvēloties un izveidojot attiecīgu garderobes piedāvājumu dažādām dzīves situācijām.</p>
	29,70 EUR
Dalības maksa (ar PVN)	29,70 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



(Attēli no interneta vietnēm)

PAŠIZAUGSME:Mācību programmas nosaukums **Kā savienot darbu un privāto dzīvi**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Inga Dreimane, psihologs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	30.10. 2019. plkst. 18.00-21.00
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	<p>Programma paredzēta dziļākas personiskas izpratnes iegūšanai par jēgpilnas un harmoniskas dzīves modeli, individuālo motivāciju darbam un aktivitātēm ārpus darba. Dalībnieki apgūs pamatzināšanas un attīstīs savas prasmes mērķu izvirzīšanā, plāna un motivācijas veidošanā un uzturēšanā, kas ir būtiski faktori līdzsvara nodrošināšanai starp profesionālo dzīvi un privāto dzīvi.</p>



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	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)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Laika menedžments

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

29. 10.2019. plkst. 18.00 – 21.00

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par laika menedžmentu kā plānošanas uzlabošanas resursu. Mūsdienų 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 plānošanas uzlabošanā.

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

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

Rīgas iedzīvotāji

Ligita Landzmane, psihologs

4 stundas

08.10.2019. plkst. 18.00 – 21.00

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija

(Attēls no interneta vietnes www.epadomi.lv)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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, līdzi 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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

CENTRS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums	<i>Itāļu valodas apguve pieaugušajiem (A1 līmenis, bez priekšzināšanām)</i>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Irēna Pujāte, itāļu valodas pasniedzēja
Stundu skaits	80 stundas
Norises laiks	17.09., 19.09., 24.09., 26.09., 01.10., 03.10., 08.10., 10.10., 15.10., 17.10., 22.10., 24.10., 29.10., 31.10., 05.11., 07.11., 12.11., 14.11., 19.11., 21.11., 26.11., 26.11., 28.11., 03.12., 05.12., 10.12., 12.12.2019. (otrdienās un ceturtdienās) plkst. 18.00 - 20.30
Norises vieta	Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26
Programmas anotācija	<p>Kurš gan nav dzirdējis šo spraigo un skaņīgo valodu! Valodu, kurā runājot, nevar neiesaistīt visu mūsu ķermeni. Ne velti ir tāds teiciens, ka itāļi runā ar rokām! Spraigums un prieks šajā valodā ir būtiskas šīs valodas apgūšanai. Kursā apgūsim pamatlīetas, sākot no fonētikas līdz vienkāršiem teicieniem, jautājumiem, ko izmantojam sadzīvē. Cik tas maksā, ko vēlaties nopirkt, kur tas atrodas u.t.t. Kādā no kursa nodarbībām ir plānots doties uz kādu itāliski runājošu vidi. Lasīsim un mēģināsim izstāstīt par sevi, savu nodarbošanos, par savu ģimeni. Skatīsimies fragmentus no filmām, klausīsimies dziesmas. Arī dažādas galda spēles dos iespēju labāk paturēt prātā lietvārdus un darbības vārdus.</p> <p>Valodas kurss paredzēts itāļu valodas apguvei kursa dalībniekiem bez priekšzināšanām (A1 līmeni). Kurša valoda: latviešu – itāļu/itāļu – latviešu.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	264,00 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba
Mācību programmas nosaukums	<i>Angļu valodas apguve pieaugušajiem (A1 līmenis, bez/ar nelielām priekšzināšanām)</i>



(Attēli no interneta vietnēm)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilga Luckāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

16.09., 19.09., 23.09., 26.09., 30.09., 03.10., 07.10., 10.10., 14.10., 17.10., 21.10., 24.10., 28.10., 31.10., 04.11., 07.11., 11.11.2019. (pirmdienās un ceturtdienās) **plkst. 18.00 - 20.15**

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

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.

165,00 EUR

20

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Vācu valodas apguve pieaugušajiem (A1 līmenis)

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

Elita Donska, vācu valodas pasniedzēja

50 stundas

17.09., 20.09., 24.09., 27.09., 01.10., 04.10., 08.10., 11.10., 15.10., 18.10., 22.10., 25.10., 29.10., 01.11., 05.11., 08.11., 12.11.2019. (otrdienās un piektdienās) **plkst. 18.00 – 20.15**

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2, Rīga

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.

165,00 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:Mācību programmas nosaukums **Stresa menedžments**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

stress

(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Inga Dreimane, psihologs

8 stundas

18.09.2019. un 25.09.2019. (trešdienas) plkst. 18.00 – 21.00

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

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.

26,40 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Vecāku saskarsme ar pusaudžiem, emocionālās inteliģences un paškontroles nozīme

Mērķauditorija

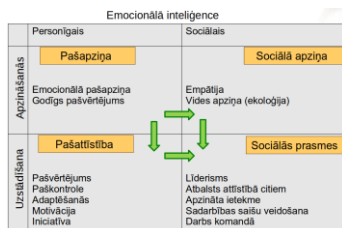
Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

(Attēls no interneta vietnes kompetences.blogspot.com)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Jurīta Smiltiņa, psihologs

4 stundas

11.09.2019. plkst. 18.00-21.00

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas apguves laikā dalībnieki papildinās zināšanas par 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

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums


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

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Ligita Landzmane, psihologs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	24.09.2019. plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26
Programmas anotācija	<p>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.</p> <p>2. Lai darbs grupā būtu patiesi vērtīgs, interesants un jēgpilns, katram dalībniekam uz darbu programmā vēlams ierasties, līdzi ņemot: 1) darba, mācību vai privātajā dzīvē sastaptas, 2) pašam vai citai personai aktuālas, 3) apspriešanai piemērotas problemātiskas situācijas (gadījuma) aprakstu.</p> <p>3. Laika limita un mācību darba specifikas dēļ vienā grupā paredzēts iesaistīt ne vairāk kā 15 dalībniekus.</p>
	 <p>(Attēls no interneta vietnes www.epadomi.lv)</p>
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, Kitija.Cipane@riga.lv
Pieteikšanās	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	11.09., 18.09.2019. plkst. 18.00 – 20.15
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	<p>Seminārā tiks izskatīti vispārēji principi un jautājumi par atbildības un kontroles uzņemšanu 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.</p> <p>Mērķi, motivācija, panākumi... Ar ko atšķiras mērķi no sapņiem, pēc kādiem kritērijiem noformulēt savus mērķus, kā pareizi rakstīt mērķus, lai tie palīdzētu izaugsmei – mācībās, profesionālajās izvēlēs, personīgajā izaugsmē. Praktiski piemēri un mērķu analīze.</p> <p>Bez visa tā daļa no nodarbības tiks veltīta veselībai, enerģijai, balansam un resursa stāvokļa izzīnei, kas ļauj būt veselam, rūpēties par sevi un vienmēr būt možā garā.</p> <p>Diskusija un atbildes uz jautājumiem.</p>
	 <p>(Attēli no interneta vietnēm)</p>
Dalības maksa (ar PVN)	19,80 EUR
Vietu skaits	20

Programmas vadītājs
Pieteikšanās

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

08.10. un 15.10. (otrdienas) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

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

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

22.10., 23.10., 24.10. plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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 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	17
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, Kitija.Cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums	Individuālā krāsu palete un veiksmīga garderobes komplektēšanā
-----------------------------	---

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Maruta Liepa, RTRIT vizuālā tēla speciāliste, stiliste, kosmētikas eksperte un trenere
Stundu skaits	9 stundas
Norises laiks	07.10., 09.10., 14.10.2019. plkst. 17.30 - 20.00
Norises vieta	Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskolā, Bruņinieku ielā 24A
Programmas anotācija	Kursa dalībnieki uzzinās savu individuālo krāsu paleti. Apgūs zināšanas par veiksmīgu un praktisku garderobes veidošanu un apģērba izvēli atbilstoši savām auguma proporcijām.
	
	(Attēli no interneta vietnēm)
Dalības maksa (ar PVN)	29,70 EUR
Vietu skaits	17
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	24.09., 25.09., 26.09. plkst. 18.00-20.15
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	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 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.
	
	(Attēli no interneta vietnēm)
Dalības maksa (ar PVN)	29,70 EUR

Vietu skaits	17
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	02.10.2019. 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	20
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	29.10.2019. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	<p>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.</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

IMANTA

DATORKURSI:

Mācību programmas nosaukums **levads programmā MS Excel**

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

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

8 stundas

10.09., 12.09. 2019. plkst. 18.00-20.15

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

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.

26,40 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums **levads programmā MS Word**

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

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

6 stundas

17.09., 20.09. 2019. plkst. 18.00-20.15

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Kurss paredzēts visiem, kuri vēlas iemācīties Microsoft Word pamatdarbības, lai veiktu savus ikdienas pienākumus, un kuri vēlas izmantot programmu savā darbā. Kurss sniedz pamatzināšanas un prasmes, kuras nepieciešamas, lai darbotos Word instrumentu izmantošanā, dokumentu aizsardzībā un sagatavju veidošanā.


19,80 EUR

17


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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums **Programma MS EXCEL lietpratējiem**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs
Stundu skaits	12 stundas
Norises laiks	08.10., 10.10., 15.10., 17.10. plkst. 18.00-20.15
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase
Programmas anotācija	<p>Ms Excel lietpratējiem. Kurss paredzēts tiem, 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.</p>
 <p>(Attēli no interneta vietnēm)</p>	
Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums **Ievads programmā MS PowerPoint**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	22.10., 24.10.2019. plkst. 18.00-20.15
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase
Programmas anotācija	<p>Ms PowerPoint iesācējiem. Kurss paredzēts tiem, kuri ir ieinteresēti apgūt galvenās prasības, lai veidotu un pārveidotu pamata prezentācijas, izmantojot Microsoft Office PowerPoint.</p>
 <p>(Attēli no interneta vietnēm)</p>	
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 **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

25.09.2019. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

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

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums **Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai**

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

09.10.2019. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

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.

13,20 EUR

17

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

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	8 stundas
Norises laiks	16.09. un 23.09.2019. plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158
Programmas anotācija	<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, apgrūtinātas, 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>
	26,40 EUR
Dalības maksa (ar PVN)	17
Vietu skaits	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Programmas vadītājs	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba
Pieteikšanās	



(Attēls no interneta vietnes www.uzdevumi.lv)

Mācību programmas nosaukums	Atpakaļ darbā pēc ilga pārtraukuma
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Indra Markova, sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	07.10., 10.10.2019. plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158
Programmas anotācija	<p>Programmas dalībnieki papildinās zināšanas un prasmes par par izmantojamiem resursiem, lai veiksmīgāk atgrieztos darbā pēc ilgstoša pārtraukuma – bērnu audzināšana, slimošana vai atgriešanās no ārzemēm.</p> <p>Gadās, ka pauze starp darbiem ir ietilusi - dažreiz tā ir plānota ilgstoša prombūtne, kā bērniņa piedzimšana vai pārceļšanās uz</p>



(Attēls no interneta vietnes ir.lv)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

dzīvi un darbu ārpus Latvijas, dažreiz tas notiek neatkarīgi no mūsu gribas, kad saslimstam paši vai ikdienas atbalsts vajadzīgs kādam mums tuvam cilvēkam, vai arī vēl kāds cits iemesls.

Ilgāk esot prom no ikdienas profesionālās darbības, pirms atgriešanās mēdz būt gan praktiskas rūpes, kā sakārtot savu ikdienu pēc atgriešanās darbā, gan arī šaubas, nedrošība un citas līdzīgas izjūtas, kam par iemeslu var būt gan neziņa, gan citi personiski un arī emocionāli iemesli.

Nodarbībās pārskatīsim, par ko būtu jāpārdomā un kas jāsaprot pirms plānotās atgriešanās, modelēsim dažādus nākotnes scenārijus gan pirms atgriešanās, gan jau atsākot profesionālās darba gaitas, un plānosim reālus darbības soļus, lai apzinātos, kāds atbalsts ir nepieciešams un kā to gūt, kā arī praktiski izpētīsim pieejamos personiskos un darba vides resursus kā pirms atgriešanās, tā arī atsākot profesionālās vai darba gaitas
26,40 EUR


17


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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

KĒNGARAGS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums	Vācu valodas apguve pieaugušajiem (A2 līmenis, ar nelielām priekšzināšanām)
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Sandra Pandare, vācu valodas pasniedzēja
Stundu skaits	50 stundas
Norises laiks	07.10.; 09.10.; 14.10.; 16.10.; 21.10.; 23.10.; 28.10.; 30.10.; 04.11.; 06.11.; 11.11.; 13.11.; 20.11.; 25.11.; 27.11.; 02.12.; 04.12.2019. (pirmdienās un ceturtdienās) plkst. 18.00 - 20.15
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa
Programmas anotācija	<p>Programmas mērķis: nodrošināt iespēju apgūt vācu valodu pieaugušajiem Rīgas iedzīvotājiem, veicinot kursantu vācu valodas prasmes līmeņa vai pakāpes paaugstināšanu vismaz par vienu valodas prasmes līmeni. Programma palīdzēs kursu dalībniekiem komunikatīvo vajadzību nodrošināšanā ikdienas situācijās un profesionālajā darbībā atbilstoši A2 valodas apguves līmeņa sākuma pakāpei. Pirmajā nodarbībā pārbaudes tests līmeņa noteikšanai.</p>
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
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	Angļu valodas apguve pieaugušajiem (B1 līmenis, padziļināti)
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Irina Klišāne, angļu valodas pasniedzēja
Stundu skaits	50 stundas
Norises laiks	18.09.; 23.09.; 25.09.; 30.09.; 02.10.; 07.10.; 09.10.; 14.10.; 16.10.; 21.10.; 23.10.; 28.10.; 30.10.; 04.11.; 06.11.; 11.11.; 13.11.; 20.11.; 25.11.; 27.11.; 2.12.; 04.12.; 09.12.; 11.11.2019. (pirmdienās un trešdienās) plkst. 18.00 - 19.30
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa
Programmas anotācija	<p>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 līmeņa otrajai pakāpei. Pirmajā nodarbībā pārbaudes tests līmeņa noteikšanai.</p>
	
(Attēli no interneta vietnēm)	

Dalības maksa (ar PVN)	165,00 EUR
Vietu skaits	17
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	08.10.; 10.10.; 15.10.; 17.10.; 22.10.; 24.10.; 29.10.; 31.10.; 05.11.; 07.11.; 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. otrdienās un ceturtdienās plkst. 18.00 - 19.30 (no 10.10. līdz 29.10. nodarbības no 18.00-20.15)
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 105. telpa
Programmas anotācija	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



(Attēli no interneta vietnēm)

GRĀMATVEDĪBA:

Mācību programmas nosaukums **Grāmatvedības pamati**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Ilga Lipšāne, grāmatvede, RVT pasniedzēja
Stundu skaits	100 stundas
Norises laiks	23.09., 25.09., 30.09., 02.10., 07.10., 09.10., 14.10., 16.10., 21.10., 23.10., 28.10., 30.10., 04.11., 06.11., 11.11., 13.11., 20.11., 25.11., 27.11., 02.12., 04.12., 09.12., 11.12., 16.12., 18.12.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (pirmdienās un trešdienās)
Norises vieta	RIIMC, Kaņiera ielā 15, datorklasē
Programmas anotācija	Kursi dalībniekiem bez priekšzināšanām, programma sniegs



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

pamatzināšanas par grāmatvedības būtību, iepazīstinās ar grāmatvedības pamatprincipiem, grāmatvedības elementiem un Latvijas Republikas likumdošanas aktiem, kas reglamentē grāmatvedības organizāciju un uzskaiti. Nodarbības 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. 330,00 EUR (var maksāt divās daļās)

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀKSLA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums **Pulsa sildītāju (mauču) adīšana ar pērlītēm**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Dace Sondare, rokdarbniece

4 stundas

24.09.2019. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00

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

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

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums **Atslēgu piekariņu vai/un brošu darināšana no ādas**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

Rīgas iedzīvotāji

Inese Sudare, rokdarbniece

4 stundas

17.10.2019. (ceturtdiena) plkst. 18.00 – 21.00

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

Programmas dalībniekiem būs iespēja nedaudz ieskatīties ādas plastikas vēsturē, uzzināt vairāk par dažādajiem materiāliem, veidojot estētiskos priekšstatus par dizainu. Nodarbībās varēs



(Attēls no interneta vietnes www.promohouse.lv)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

izmantojot aplikācijas un ažuāra tehnikas, trafaretus un paraugus, lai sagatavotu atslēgu piekariņu un/vai brošu.

Līdzī jāņem: balta lapa, pildspalva, neliels lineāls, šķēres, nelieli kartona gabaliņi, ādas gabaliņi, PVA līme, ota, piekariņš priekš atslēgas vai spiedpogas brošai, papildus spīdīgas uzlīmes un skavotājs.

13,20 EUR

15

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PAŠIZAUGSME:

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

16.10.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)

Norises vieta

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

Programmas anotācija

Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskus 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 profesionālu 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

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

02.10., 09.10., 16.10., 23.10. (trešdienas) plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

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

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Programma MS PowerPoint: no ievada līdz lietpratējam

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Maiga Pīgita, informātikas pasniedzēja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

30.10., 06.11., 13.11., 20.11. (trešdienas) plkst. 18.00-20.15

Norises vieta

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

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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.

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17


Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

DARBA AIZSARDZĪBA UN DROŠĪBA:

Mācību programmas nosaukums	Profesionālās pilnveides izglītības programma “Darba aizsardzība un drošība”
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Sandra Zariņa , Valsts darba inspekcijas Darba aizsardzības nodaļas vadītāja, Imants Ludvigs Miķelsons , 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.
Stundu skaits	60 stundas
Norises laiks	21.10., 23.10, 28.10., 30.10., 04.11., 06.11., 11.11., 13.11., 20.11., 25.11., 27.11.,02.12., 04.12., 09.12., 11.12.2019. (pirmdienas un trešdienas) plkst. 18.00-21.00
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa
Programmas anotācija	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.
 (Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	198,00 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

MĀJSAIMNIECĪBA:

Mācību programmas nosaukums	Videi draudzīga mājsaimniecība
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Kristiāna Griķe , vides entuziaste
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	02.10.2019. plkst. 18.00-21.00
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa
Programmas anotācija	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,



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

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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 situācijām sabiedrībā, par videi draudzīgu saimniekošanu iedrošinās kursu dalībniekus pievērst uzmanību saviem mājsaimniecības paradumiem un pieņemt vidi saudzējošus lēmumus.

13,20 EUR

20

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PURVCIEMS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

Angļu valodas apguve pieaugušajiem (B1 līmenis – sarunvalodas sākuma līmenis)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

17.09.; 19.09.; 24.09.; 26.09.; 01.10.; 03.10.; 08.10.; 10.10.; 15.10.; 17.10.; 22.10.; 24.10.; 29.10.; 31.10.; 05.11.; 07.11.; 12.11.; 14.11.; 19.11.; 21.11.; 26.11.; 28.11.; 03.12.; 05.12.; 10.12.2019. (otrdienās un ceturtdienās) plkst. **17.30-19.00**

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

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

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Vecāku saskarsme ar pusaudžiem, emocionālās inteliģences un paškontroles nozīme

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jurita Smiltiņa, psihologs

Stundu skaits

4 stundas

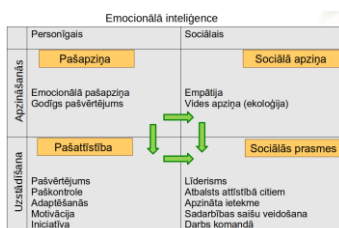
Norises laiks

18.09.2019. plkst. **18.00-21.00**

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Programmas apguves laikā dalībnieki papildinās zināšanas par 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

kompetences.blogspot.com

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

vides radīšanu. Gūs praktiskus padomus.

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

Rakstura līderība

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

Rīgas iedzīvotāji

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

6 stundas

25.09. un 02.10. 2019. plkst. 18.30 – 20.45

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

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.

Ko nozīmē būt patiesam cilvēkam – cēlam, dižam, 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.



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

19,80 EUR

20

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba