



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2020. gada marts-aprīlis

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105547

SATURA RĀDĪTĀJS

Satura rādītājs.....	1
ĀGENSKALNS	2
Māksla un dizains:	2
Pašizausme:.....	4
CENTRS	5
Valodas:	5
Pašizausme un psiholoģija:	6
Skaistumkopšana:.....	12
Māksla un rokdarbi:.....	13
IMANTA.....	17
Datorkursi:	17
Pašizausme:.....	19
Psiholoģija:.....	19
Veselība:.....	20
ĶENGARAGS	21
Valoda	21
Audzināšana:.....	22
Dārzkopība:.....	23
Datorkursi:	23
Pašizausme:.....	24
Audzināšana:.....	25
Psiholoģija:.....	26
Mājsaimniecība:.....	26
PURVCIEMS	27
Psiholoģija:.....	27
Veselība:.....	29

ĀGENSKALNS

MĀKSLA UN DIZAINS:

Mācību programmas nosaukums

Zīmēšanas pamati

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Arta Māldere, māksliniece

Stundu skaits

9 stundas

Norises laiks

12.03., 19.03., 26.03.2020. (ceturtdienas) plkst. 18.00 - 20.15

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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.

Līdzī jāņem:

- skiču bloknots,
- A4 lapas,
- parastie zīmuļi (HB, B, B4),

dzēšgumija.

29,70 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

Zīda apgleznošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Daiga Rumba, rokdarbniece

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

30.03.2020. un 06.04.2020. (pirmdienās) plkst. 18.00 - 20.15

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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

Līdzī jāņem:

- rāmis,
- piespraudes rāimim,
- zīda audums Nr. 5,
- krāsas 3 gab. – sarkana, zila un dzeltena,
- otiņas (izmērs Nr. 1, Nr. 4 un Nr. 10 vai 12),
- tūbiņa kontūrām,
- caurspīdīgais šķidrums kontūrai (biezinātājs),

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

- uzgalis tūbiņai (izmērs Nr. 5),
- palete krāsu jaukšanai,
- glāze ūdenim,
- pipete.

Iespējams iegādāties veikalā "Radošo darbu galerija", Artilērijas ielā 9, Rīgā

19,80 EUR

17

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

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

Mācību programmas nosaukums

Gleznošanas pamati

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Daiga Rumba, rokdarbniece

Stundu skaits

9 stundas

Norises laiks

09.04., 16.04., 23.04.2020. (ceturtdienas) plkst. 18.00 - 20.15

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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

Līdzī jāņem:

- akvareļu papīrs,
- bloknots A4 lapas,
- parastais zīmulis,
- akvareļu krāsas,
- otas (dažāda lieluma)

Dalības maksa (ar PVN)

29,70 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

Dzīvokļa funkcionālais plānojums un interjera dizaina stili

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Gundega Zaķe-Cimža, dizainere

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

6 stundas

20.04., 27.04.2020. plkst. 18.00 – 20.15 (pirmdienas)

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Kursa mērķis ir iepazīstināt klausītājus ar interjera dizaina plānošanas un stila principiem. Lekciju pirmā daļa ir veltīta dzīvokļa funkcionālajam plānojumam un ergonomikai. Iepazīstināšana ar telpas uzmērījumu secību, to pierakstīšanu plānojumā un aprīkojuma ienešanu iezīmētajā telpas plānā. Otrā daļā tiks aplūkoti interjera stili, to raksturīgākās krāsas, ornamentika, materiāli un aprīkojums.

Dalībniekam līdzī jāņem: 1. daļai: A3 baltas lapas 3 gb., lineāls 50 cm garumā, taisnleņķa trijstūra lineāls, metrmērs 5m, pieraksti. 2. daļai: A2 formāta lapa, šķēres, līme, krāsainie zīmuli, flomāsteri.

19,80 EUR

17

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

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

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Izproti sevi un citus. Spirāles dinamika.

Rīgas iedzīvotāji

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

4 stundas

23.03.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00.-21.00

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

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

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

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

13,20 EUR

20

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

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

CENTRS

VALODAS:

Mācību programmas nosaukums

levads latviešu zīmju valodā (Komunikācija ar cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Kristīne Lokste, surdotulks/audiologopēds, zīmju valodas pasniedzēja

Stundu skaits

26 stundas

Norises laiks

16.03., 18.03., 23.03., 25.03., 30.03., 01.04., 06.04., 08.04., 15.04., 20.04., 22.04., 27.04. 29.04..2020. (pirmdienās un trešdienās) plkst. **18.00 – 19.30**

Norises vieta

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma palīdzēs apgūt un papildināt zīmju valodas pamatprasmes, pilnveidot komunikācijas prasmes, lietojot zīmju valodu dažādās dzīves situācijās saskarsmē ar pieaugušajiem ar dzirdes traucējumiem, pilnveidot prasmi izmantot dažādus jēdzienus un terminus latviešu zīmju valodā. Programma iepazīstinās interesentus ar bilingvālās izglītības principiem mācību procesā bērniem ar dzirdes traucējumiem un inovatīviem risinājumiem mācību priekšmetu pasniegšanas metodikā, kā arī stratēģijas veiksmīgai komunikācijai ar pieaugušajiem ar dzirdes traucējumiem.

Dalības maksa (ar PVN)

85,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

Franču valodas apguve pieaugušajiem (A1.1. līmenis, bez priekšzināšanām)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ieva Jostmane, franču valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

20.03., 23.03., 27.03., 30.03., 03.04., 06.04., 17.04., 20.04., 24.04., 27.04., 08.05., 11.05., 15.05., 18.05., 22.05., 25.05., 29.05.2020. (pirmdienās un piektdienās) plkst. **18.00 – 20.15**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas anotācija

Aicinām pievienoties jaunajiem franču valodas kursiem! Mācību programma ir paredzēta valodas interesentiem bez iepriekšējām



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

franču valodas zināšanām. Tās ietvaros apgūsi valodas pamatzināšanas A1.1 līmenī.

Galvenie temati:

- Iepazīšanās, personas informācija
- Brīvais laiks, intereses un ceļošana
- Mana ģimene, draugi
- Pilsētvide
- Svētki

Apgūstot katru tematu, komunicēsiet viens ar otru, mācīsieties arī franču valodas izrunu, apgūsi prasmes lasīt un klausīties, un, protams, bez gramatikas bāzes apgūšanas arī neiztikt, taču vieglāku šo procesu padarīs dažādas spēles treniņam! 😊 Iepazīsieties arī ar Francijas kultūru un sajūties tās gaisotni, nodarbībās izmantojot autentiskus materiālus. Kursu noslēgumā spēsiet izteikties vienkāršos teikumos un iegūsi prasmes sazināties ikdienas situācijās.

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

17

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

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

PAŠIZAUGSME UN PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Pašdisciplīna un pašmotivācija

Rīgas iedzīvotāji

Inga Dreimane, psiholoģe

8 stundas

03.03. un 10.03.2020. (otrdienas) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

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 izvērtu pašmotivāciju un efektīvu disciplīnu, iespējams sasniegt mērķus un labāku dzīves kvalitāti ātrāk, vieglāk un ilgturīgāk.

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

26,40 EUR

20

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

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

Mācību programmas nosaukums	Stresa menedžments
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Inga Dreimane, psiholoģe
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	16.04. un 28.04.2020. (ceturtdiena un otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2
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 mikroklimatu.
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi
Mācību programmas nosaukums	Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Gints Bude, modes dizainers, mākslinieks, modes eksperts
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	29.04.2020. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)
Norises vieta	Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
Programmas anotācija	Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskos ieteikumus. Galvenās tēmas: Mode, stils, apģērba etiķete. Pareiza stāja un gaita. Apģērba papildinoši elementi. Apģērba hierarhija uzņēmumā. Amatpersonu ģērbšanās stils un kļūdas. Vizuālā tēla sasaiste ar ietekmi uz personas, zīmola, organizācijas reputāciju. Kam jābūt veiksmīga darbinieka drēbju skapī. Modes dizainers Gints Bude bija pirmais, kurš pēc Latvijas neatkarības atgūšanas 1990. gada 2. novembrī atvēra savu modes namu. Pirmais Latvijā sāka 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	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/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	31.03. un 02.04.2020. (otrdiena un ceturtdiena) plkst. 18.00.-21.00
Norises vieta	Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2
Programmas anotācija	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 tuvojās 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.
	
(Attēls no interneta vietnes)	
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pietikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

Mācību programmas nosaukums	Lietīšķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Gints Bude, modes dizainers, mākslinieks, modes eksperts
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	08.04.2020. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)
Norises vieta	Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2
Programmas anotācija	Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskos ieteikumus. Galvenās tēmas: Mode, stils, apģērba etiķete. Pareiza stāja un gaita. Apģērba papildinoši elementi. Apģērba hierarhija uzņēmumā. Amatpersonu ģērbšanās stils un kļūdas. Vizuālā tēla sasaiste ar ietekmi uz personas, zīmola, organizācijas reputāciju. Kam jābūt veiksmīga darbinieka drēbju skapī. Modes dizainers Gints Bude bija pirmais, kurš pēc Latvijas



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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.

13,20 EUR

20

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Kāpēc bērni un pusaudži „slikti” uzvedas?

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

14.04.2020. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Problemātiska bērnu uzvedība kļuvusi par mūsdienu dzīves sastāvdaļu. Vecāki neizprot bērnu uzvedības cēloņus, nezina, ko darīt. Arī pedagogi ne vienmēr prot ar situāciju tikt galā. Vecāki vaino pedagogus, pedagogi sūdzas par vecākiem. Cieš visi. Ar ko sākt, lai situāciju uzlabotu? Atbildes uz šo un citiem jautājumiem saņemsiet piedaloties programmas kursos.

13,20 EUR

17

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Kā sadzīvot (sadarboties) ar „sarežģītiem” cilvēkiem?

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

07.04.2019. plkst. 18.00 – 21.00 (otrdiena)

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Vai un kā iespējams uzlabot saskarsmi un komunikāciju privātās, darba un studiju dzīves procesos? Kā diplomātiski sadarboties ar sarežģītas uzvedības/rīcības personām, ja sadarbība ir objektīvi nepieciešama? Kādas taktikas izmantot, sadarbojoties ar, tā sauktajām narcistiskā, psihopātiskā un manipulatīvā spektra personībām? Atbildes uz šiem un citiem jautājumiem saņemsiet seminārā.

13,20 EUR

17

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

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes www.tavatelpa.lv)

Laika menedžments

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

24.03.2020. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par laika menedžmentu kā plānošanas uzlabošanas resursu. Mūsdienā steidzīgajā pasaulē lielākā vērtība nav nauda, bet laiks. Visam ir vajadzīgs laiks. Laiks darbam, laiks, atpūtai, laiks ģimenei, laiks sev, laiks sportam, laiks izaugsmei, laiks... Brīžiem varam visu pagūt mierīgi, bet dažkārt pienākumu, termiņu, uzdevumu, vajadzību un visa pārējā ir pārāk daudz, un iestājas stress, trauksme, izmisums un citas līdzīgas izjūtas. Pamazām stress sakrājas, rodas iztukšotības sajūta, atsvešināšanās no aktivitātēm, kas saistītas ar darbu, pazeminās izpildes kvalitāte gan darbā, gan var būt arī mājās. Zinātniskajā literatūrā kopš pagājušā gadsimta septiņdesmitajiem gadiem to dēvē par „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

25

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

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

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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	31.03.2020. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A
	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.
(Attēls no interneta vietnes)	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 atbilstu 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	17
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi

SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Dienas un vakara meik-up veidošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

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

Stundu skaits

9 stundas

Norises laiks

17.03., 18.03., 19.03.2020. (otrdiena, trešdiena, ceturtdiena)
plkst. **18.00-20.15**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 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

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

Dienas un vakara meik-up veidošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

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

Stundu skaits

9 stundas

Norises laiks

21.04., 22.04., 23.04.2020. (otrdiena, trešdiena, ceturtdiena)
plkst. **18.00-20.15**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra iela 2

Programmas anotācija



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,

(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

spogulis "uz kājiņas".

Pirmajai nodarbībai materiālus līdzī nevajag ņemt. Ja kādai dalībniecei trūkst kāds instruments vai materiāls - uzreiz nesteidzieties pirkt, jo lektore visu izstāstīs pirmajā tikšanās reizē.
29,70 EUR

17

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

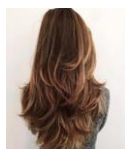
Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Matu krāsošana mājas apstākļos

Rīgas iedzīvotāji

Laila Ošujeva, friziere

4 stundas

18.03.2020. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

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

13,20 EUR

17

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

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

MĀKSĻA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Autore Dace Sondare)

Pulsa sildītāju (mauču) adīšana ar pērlītēm

Rīgas iedzīvotāji

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

4 stundas

23.03.2020. (pirmdienā) 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.

Dalības maksa (ar PVN)
 Vietu skaits
 Programmas vadītājs
 Pieteikšanās

13,20 EUR
 15
 Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Vienvirziena izšūšana ar lentītēm

Mērķauditorija
 Nodarbības vadītājs
 Stundu skaits
 Norises laiks
 Norises vieta
 Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Rīgas iedzīvotāji
 Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece
 4 stundas
21.04.2020. (otrdienas) plkst. 18.00 – 21.00
 Rīgas N. Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Jaunas vēsmas vēlamies arī mājas interjerā. Nomainot tikai spilvenus, interjers tiek atsvaidzināts. Kursos interesentiem būs iespēja apgūt vienkāršākos dūrienu veidus vienvirziena izšūšanā ar lentītēm, veidot kompozīciju spilvenam un to realizēt radošajā darbā.

Dalības maksa (ar PVN)
 Vietu skaits
 Programmas vadītājs
 Pieteikšanās

13,20 EUR
 15
 Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

No pudeles par glāzi. Stikla pārstrādes idejas.

Mērķauditorija
 Nodarbības vadītājs
 Stundu skaits
 Norises laiks
 Norises vieta
 Programmas anotācija



Rīgas iedzīvotāji
 Nodarbību vada: Marta Ģibiete, stikla māksliniece
www.martagibiete.com, www.ledene.lv
 4 stundas
16.03.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00 – 21.00
 Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26
 Kursu laikā iemācīsieties kā vislabāk pārgriezt stikla pudeli un izveidot no tās sulas glāzi mājas apstākļos. Noslēguma daļā apskatīsim dažādas idejas kā pārstrādātu stiklu pielieto dizainā un mākslā.
 Praktiskajam darbam vajadzēs: 3-4 tīras stikla pudeles bez etiķetēm.
 Instrumenti un aizsargbrilles būs nodrošināti.
 Ja vēlēties izgatavot pudeļglāzi uz kājiņas, tad vajadzēs uz vietas iegādāties „peciņu” 2EUR/gab

(Autore Marta Ģibiete)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

13,20 EUR

12

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv<https://riimc.lv/lv/pieauquuso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Stikla mozaīka. No vēstures līdz interjera elementam savā mājā

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Nodarbību vada: Marta Ģibiete, stikla māksliniece
www.martagibiete.com, www.ledene.lv

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

15.04.2020. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Autore Marta Ģibiete)

Kursu laikā uzzināsi par mozaīku vēsturi attīstību no Romas laikiem līdz mūsdienām. Apskatīsim dažādus mozaīku gatavošanas veidus un materiālus. Praktiskajā daļā katrs izveidos nelielu mozaīku no krāsainiem stikliem un apgūs prasmes, ko vēlāk varēs izmantot savā interjera bagātināšanai.

Praktiskajam darbam vajadzēs: baltu flīzi 10x10cm, nelielos gabalos sagrieztus krāsainus stiklus ~0.5 l, baltu, necaurspīdīgu hermētiķi vai silikonu un „pistoli”, mazu un elastīgu špaktelplāstiņu vai vecu bankas karti, flīžu šuvotāju, švammi, lupatu, nelielu trauciņu šuvotāja uzjaukšanai, A4 papīra loksni, 1-2 uzsūcošas avīzes, priekšautu.

Materiālu komplektu praktiskajam darbam būs iespējams iegādāties uz vietas, cena 7 EUR (tas noteikti būs lētāk).

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

12

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

No pudeles par glāzi. Stikla pārstrādes idejas.

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Nodarbību vada: Marta Ģibiete, stikla māksliniece
www.martagibiete.com, www.ledene.lv

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

29.04.2020. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

Rīgas sākumskola "Valodiņa", Blaumaņa iela 26

Programmas anotācija



(Autore Marta Ģibiete)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Kursu laikā iemācīsieties kā vislabāk pārgriezt stikla pudeli un izveidot no tās sulas glāzi mājas apstākļos. Noslēguma daļā apskatīsim dažādas idejas kā pārstrādātu stiklu pielieto dizainā un mākslā.

Praktiskajam darbam vajadzēs: 3-4 tīras stikla pudeles bez etiķetēm.

Instrumenti un aizsargbrilles būs nodrošināti.

Ja vēlēties izgatavot pudeļglāzi uz kājiņas, tad vajadzēs uz vietas iegādāties „peciņu” 2EUR/gab

13,20 EUR

12

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Autore Marta Ģibiete)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Stikla mozaīka. No vēstures līdz interjera elementam savā mājā

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbību vada: Marta Ģibiete, stikla māksliniece
www.martagibiete.com, www.ledene.lv

4 stundas

20.04.2020. (pirmdienā) plkst. 18.00 – 21.00

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Kursu laikā uzzināsi par mozaīku vēsturi attīstību no Romas laikiem līdz mūsdienām. Apskatīsim dažādus mozaīku gatavošanas veidus un materiālus. Praktiskajā daļā katrs izveidos nelielu mozaīku no krāsainiem stikliem un apgūs prasmes, ko vēlāk varēs izmantot savā interjera bagātināšanai.

Praktiskajam darbam vajadzēs: baltu flīzi 10x10cm, nelielos gabalos sagrieztus krāsainus stiklus ~0.5 l, baltu, necaurspīdīgu hermētiķi vai silikonu un „pistoli”, mazu un elastīgu špakteleļļas vai vecu bankas karti, flīžu šuvotāju, švammī, lupatu, nelielu trauciņu šuvotāja uzjaukšanai, A4 papīra loksni, 1-2 uzsūcošas avīzes, priekšautu.

Materiālu komplektu praktiskajam darbam būs iespējams iegādāties uz vietas, cena 7 EUR (tas noteikti būs lētāk).

13,20 EUR

12

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

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

IMANTA

DATORKURSI:*Mācību programmas nosaukums***Programma MS Excel lietpratējiem***Mērķauditorija**Rīgas iedzīvotāji**Nodarbības vadītājs**Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs**Stundu skaits**12 stundas**Norises laiks***07.04., 09.04. 14.04., 16.04. 2020. plkst. 18.00-20.15***Norises vieta**Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase**Programmas anotācija*

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

*(Attēli no interneta vietnēm)**Dalības maksa (ar PVN)**39,60 EUR**Vietu skaits**17**Programmas vadītājs**Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv**Pieteikšanās*<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>*Mācību programmas nosaukums***Ievads MS Excel programmā***Mērķauditorija**Rīgas iedzīvotāji**Nodarbības vadītājs**Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs**Stundu skaits**6 stundas**Norises laiks***10.03. un 12.03.2020. (otrdiena un ceturtdiena) plkst. 18.00-20.15***Norises vieta**Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase**Programmas anotācija*

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

*(Attēli no interneta vietnēm)**Dalības maksa (ar PVN)**19,80 EUR**Vietu skaits**17**Programmas vadītājs**Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv**Pieteikšanās*<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums	Programma MS PowerPoint lietpratējiem
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	03.03.un 05.03.2020. plkst. 18.00-20.15
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase
Programmas anotācija	MS PowerPoint lietpratējiem. Šis kurss paredzēts pieredzējušiem lietotājiem, kuri vēlas izmantot paplašinātas Microsoft Office PowerPoint iespējas, lai veidotu prezentācijas un kļūtu produktīvāki savā darbā.
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	19,80 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

Mācību programmas nosaukums	Ievads MS PowerPoint programmā
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	28.04. un 30.04.2020. (otrdiena un ceturtdiena) plkst. 18.00-20.15
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase
Programmas anotācija	MS PowerPoint iesācējiem. Kurss paredzēts tiem, kuri ir ieinteresēti apgūt galvenās prasības, lai veidotu un pārveidotu pamata prezentācijas, izmantojot Microsoft Office PowerPoint.
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	19,80 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums	Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	25.03. 2020. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158
Programmas anotācija	Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki iepazīsies ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. Stresa pārvarēšana, kontakts ar klausītāju, kursa dalībnieku balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostika, biežāk satopamās problēmas un to risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti, publiskās runas pamatnoteikumi, teksta loģiskā analīze u.c.
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

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	21.04. un 28.04.2020. (otrdienas) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158
Programmas anotācija	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
	
(Attēls no interneta vietnes www.uzdevumi.lv)	

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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
26,40 EUR

17

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

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

VESELĪBA:

Mācību programmas nosaukums

Pašmasāža

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Antra Putniņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

11.03.2020. plkst. **18.00 – 21.00** (trešdiena)

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

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

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

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

KĒNGARAGS

VALODA

Mācību programmas nosaukums

Angļu valoda, A2 līmenis (ar priekšzināšanām)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas skolotāja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

15.04., 20.04., 22.04., 27.04., 29.04., 04.05., 06.05., 11.05., 13.05., 18.05., 20.05., 25.05., 27.05., 01.06., 03.06., 08.06., 10.06., 15.06., 17.06., 22.06., 29.06., 01.07., 06.07., 08.07., 13.07.2020.

(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)

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

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 nepieciešamās informācijas apmaiņai.

3. Padziļināt prasmi lietot savā runā un rakstos valodas likumības un dažādas gramatiskās konstrukcijas.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

Angļu valodas apguve pieaugušajiem, A1 līmenis (bez priekšzināšanām)

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Olga Znosko, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

09.03., 13.03., 16.03., 20.03., 23.03., 27.03., 30.03., 03.04., 06.04., 17.04., 20.04., 24.04., 27.04., 08.05., 11.05., 15.05., 18.05.2020.

(pirmdienas un piektdienas rītos) plkst. 9.30-12.00

Norises vieta

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

Programmas anotācija

Programmas mērķis: nodrošināt iespēju apgūt angļu valodu A1



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

17

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

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

AUDZINĀŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Kā bērnam palīdzēt vieglāk mācīties

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psihologs

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

05.03. un 12.03. (ceturtdienas) plkst. **18.00 – 21.00**

Norises vieta

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

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma to skolēnu vecākiem, kuri vēlas uzzināt ikdienā izmantojamās atbalsta metodes, lai viņu bērniem būtu vieglāk iekļauties mācību ritmā.

Mācīšanās ir saistīta ne tikai ar konkrēto mācību priekšmetu saturu, bet arī ar prasmēm mācīties, piemēram, strukturēt tekstu, plānot uzdevumu īstenošanu, analizēt tekstu, fokusēt uzmanību. Līdztekus tam arvien nozīmīgākas paliek psihosociālās prasmes: sevis pārvaldība, sadarbība ar citiem, drosmē un pašdisciplīna, kuri starptautiskos pētījumos tiek minēti kā būtiski faktori bērna labklājībai skolā.

Vecākiem nav jāuzņemas atbildība pārzināt mācību priekšmetu saturu, tomēr vecāki var sniegt milzīgu atbalstu bērnu mācību sasniegumos, palīdz stiprināt viņu psihosociālās prasmes un prasmes mācīties.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

20

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

DĀRZKOPĪBA:

Mācību programmas nosaukums

Garšīgu un veselīgu tomātu audzēšana: no sēklas līdz ražas novākšanai

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Elga Bražune, dārzniecības "Neslinko" dārzniece

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

03.03.2020. plkst. 18.00 – 21.00 (otrdiena)

Norises vieta

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

Programmas anotācija



Ieskats tomātu šķirņu daudzveidībā. Padomi kā izaudzēt veselīgus stādus. Kā izaudzēt ražu bez ķīmiskajiem augu aizsardzības līdzekļiem. Dārzniecības "Neslinko" pieredze, iespēja iegādāties Latvijā audzētas sēklas, lai izaudzētu garšīgus un veselīgus tomātus.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Maiga Pīgita, informātikas skolotāja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

30.03., 06.04., 20.04., 27.04. (pirmdienas) 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, 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.

(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

17

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

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

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

**Uzdevumu deleģēšanas pamatprincipi.
Prokrastinācija**

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

07.04.2020. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00

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

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

13,20 EUR

25

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai

Rīgas iedzīvotāji

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

4 stundas

01.04.2020. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

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

Jebkuras profesijas pārstāvim arī ikdienā ir svarīgi prast sevi



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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

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

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

AUDZINĀŠANA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

"Atzīsti savu bērnu"

Rīgas iedzīvotāji - vecāki

Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs, **Sandra Armaneva**, geštaltherapeite, ģimeņu un pāru terapeite, vecāku un pedagogu konsultante psiholoģiski pedagoģiskos jautājumos

12 stundas

02.04., 09.04., 16.04.2020. (ceturtdienas) plkst. **18.30 – 21.30**

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

Dzīlš, praktisks, piesātināts seminārs vecākiem, kura mērķis ir parādīt - ko tad nozīmē audzināt bērnam raksturu, ko tas sevi ietver, kādas kvalitātes, un kā vecāku savstarpējās attiecības ietekmē bērna rakstura veidošanos. Seminārā tiks parādīti un iedoti instrumenti bērna rakstura audzināšanai un unikalitātes izpratnei, sniedzot atbalstu viņa izaugsmei kā brīnišķīgai personībai. Svarīgs uzsvars seminārā tiks likts arī uz vecāku savstarpējo attiecību iespaidu uz bērna izaugsmi, socializāciju un panākumiem. Svarīgas norādes tiks dotas vecāku personīgā piemēra un mīlestības pilnās attieksmes nozīmei bērna pilnvērtīgai attīstībai. Semināru vadīs divi pasniedzēji.

39,60 EUR

20

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

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

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



shutterstock.com • 507578359

(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Izdegšana: holistiski veidota izpratne

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

31.03.2020. (otrdiena) plkst. **18.00 – 21.00**

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

Sliktais stress (distress), hronisks nogurums, izsīkums, izdegšana, vēl arī veģetatīvā distonija un depresija – visi šie neveselīgie stāvokļi kļuvuši par mūsdienu dzīves sastāvdaļu. Dzirdam un saprotam, ka vajag domāt pozitīvi, vajag prasmīgāk plānot savu dzīvi, vajag izvēlēties pareizo karjeru, vajag apmeklēt speciālistu... Zinām un saprotam, arī mēģinām, bet ilgstoši noturīgu, pozitīvu enerģētiku atgūt nespējam. Kāpēc tā? Atbildes uz šo jautājumu centīsimies meklēt un atrast kursa laikā, paraugoties uz cilvēka organismu kā dabas un cilvēka kopīgi organizētu holistisku sistēmu.

Lai apmeklētu kursu, īpašas priekšzināšanas nav nepieciešamas. Lektore zinātniskos pētījumos un pieredzē noskaidrotās zināšanas kursa dalībniekiem tiks nodotas vienkāršā un saprotamā veidā.

13,20 EUR

20

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

(Attēli no interneta vietnes <http://praktiski.lv>)**Videi draudzīga mājstaimniecība**

Rīgas iedzīvotāji

Kristiāna Griķe, vides entuziaste

4 stundas

15.04.2020. (trešdiena) plkst. **18.00-21.00**

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

Programmas dalībnieki papildinās zināšanas par procesiem mājstaimniecībā – 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 mājstaimniecības ietekmes uz vidi novērtējumu, domājot, kā to varētu samazināt. Nodarbībās notiks pieredzes apmaiņa ar atklātajām iespējām un katra indivīda iesaistes nozīmi ilgtspējīgā attīstībā.

Programmas praktiskajā daļā tiks darinātas vaska drānas, lai varētu samazināt plastmasas atkritumu daudzumu virtuvē, tiks

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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 mājāsaimniecības paradumiem un pieņemt vidi saudzējošus lēmumus.

13,20 EUR

20

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

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

PURVCIEMS

PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Prāta treniņa tehnikas

Rīgas iedzīvotāji

Inga Dreimane, psiholoģe

8 stundas

17.03. un 24.03.2020. (otrdienas) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

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 patērētie resursi dienas beigās neradītu tik lielu nogurumu, kā arī lai spētu ikdienā efektīvāk plānot savus mērķus un ceļu uz tiem. Depresija, veģetatīvā distonija, izdegšana, trauksme, demence ir saslimšanas, kuras ir kļuvušas īpaši aktuālas 21.gadsimtā no visām šīm slimībām dzīves laikā cieš gandrīz puse cilvēku. Visvairāk šīs slimības negatīvā veidā ietekmē tieši prātu (uzmanību, domāšanu, atmiņu, stresa noturību). Tomēr ir iespējams sevi no šīm slimībām pasargāt, kā arī mazināt šo slimību radīto ietekmi.

26,40 EUR

17

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Laires tehnoloģijas

Rīgas iedzīvotāji

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

izaugsmes treneris

4 stundas

23.04.2020. (pirmdienā) 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

20

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

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

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

Uzdevumu deleģēšanas pamatprincipi. Prokrastinācija

Rīgas iedzīvotāji

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

4 stundas

30.04.2020. (ceturtdienā) plkst. **18.00 – 21.00**

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

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

13,20 EUR

17

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

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

Mācību programmas nosaukums	Rakstura līderība
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs
Stundu skaits	12 stundas
Norises laiks	12.03., 19.03., 26.03.2020. (ceturtdienas) plkst. 18.30 – 21.30
Norises vieta	Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10
Programmas anotācija	Par līderi nepiedzimst, par līderi kļūst. Katrs no mums ir aicināts būt par patiesu līderi – ar savu personību, ar savu dzīves kvalitāti, ar savu darbu un piemēru, apliecinot to. Tieši raksturs ir tas, kas mūs veido par izcilu personību, tieši rakstura pilnībā slēpjas cilvēka personības izaugsme. 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)	39,60 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

VESELĪBA:

Mācību programmas nosaukums	Pašmasāža
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Antra Bērziņa, LSPA lektore, sertificēta fizioterapeite-trenere
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	15.04.2020. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10
Programmas anotācija	Kursa laikā tiks apgūti pašmasāžas paņēmieni, kurus var pielietot – muguras sāpju gadījumos, sprandas sāpju gadījumos, saspringtu muskuļu atbrīvošanai, relaksācijai, muskuļu spazmu mazināšanai. Tiks apskatīti dažādi palīg līdzekļi – bumbas, masāžas bankas, adatu paklājiņš, kā arī apgūtas metodes, kuras var izmantot ikdienā – pašmasāža ar rokām un muskuļu stiepšana. Tiks apskatīts arī anatomiskais pamatojums, masāžas pozitīvās iedarbības fizioloģija un mērķi. Dalībniekam nepieciešama masāžas bumba, adatu paklājiņš, masāžas banka un eļļa (daži eks. būs līdzī lektorei)
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi

