**Tiešsaistes informatīvo pasākumu dienas kārtība**

*Pedagogiem*

1. **2022. gada 13. oktobrī** no plkst. 13.30 līdz plkst.16.30, tēma “**Laimīga cilvēka psiholoģija kā ikdienas sastāvdaļa**”

Pasākuma programmā:

šī praktiskā treniņa ietvaros dalībniekiem būs iespēja aizdomāties, cik apzināti dzīvojam, kādā veidā mēs izšķiežam mums iedoto laiku, kādi ir laimīgu cilvēku ieradumi, kurus var realizēt katrs no mums, kā arī būs iespēja izveidot savu līdzsvara karti laimīgākai ikdienai.

1. **2022. gada 21. oktobrī** no plkst.13.30 līdz plkst. 16.30, tēma “**Ilgtermiņa motivācija darīt un būt - bez izdegšanas**”.

Pasākuma programmā:

katru gadu izdegšanas problēma skar arvien lielāku cilvēku skaitu dažādās profesijās. Treniņa laikā būs iespēja iedziļināties dažādos jautājumos, kas vairos ticību sev, būs iespēja nodefinēt savu iekšējo ilgtermiņa motivāciju un preventīvi “dziedināt” izdegšanas sindromu.

1. **2022. gada 26. oktobrī** no plkst. 10.00 līdz plkst. 13.00, tēma “**Kā ekonomēt enerģiju pareizi un prast uzlādēt savas baterijas**”.

Pasākuma programmā:

glancētie žurnāli un internets par to vien runā, cik ļoti svarīgi mums ir piepildīt sevi, lai varētu dalīties ar šo enerģiju ar apkārtējiem. Bet patiesībā, pirms sākt sevi piepildīt, nepieciešams apzināties, kā mēs zaudējam savu enerģiju. Mums jāiemācās ekonomēt enerģiju pareizi! Treniņa laikā būs iespēja sasaistīt emocijas un enerģiju ar veselības stāvokli, uzzināt par metodēm, kā sevi dziedināt pašiem.

1. **2022. gada 27. oktobrī** no plkst. 10.00 līdz plkst. 13.00, tēma “**Koučinga principu pielietošana darbā ar skolēniem un kolēģiem**”.

Pasākuma programmā:

tik ļoti mainīgā laikā cilvēki noslēdzas sevī arvien vairāk un komunikācija ar citiem kļūst vēl sarežģītāka. Šī treniņa ietvaros dalībniekiem būs iespēja aizdomāties par savas komunikācijas niansēm, ieraudzīt savas biežāk pieļautās kļūdas komunikācijā ar dažādiem cilvēkiem, padziļināt savu izpratni par problēmām un to iespējamiem risinājumiem caur produktīvākās komunikācijas organizēšanu, sagatavot trīs soļu plānu komunikācijas uzlabošanai.

Pasākumu formāts (attiecināms uz četrām tiešsaistes sesijām): individuālais darbs, case study analīze, jautājumu/ atbilžu sesija.

Treniņos būs aptuveni 30% teorija un 70% prakse.

Treniņos būs pielietotas koučinga, terapijas, mākslas terapijas prakses.

Nosacījumi dalībai (attiecināmi uz četrām tiešsaistes sesijām): gatavība uz 3 h “*atslēgties*” no darba gaitām un pievērsties sev, rakstāmais, A4 baltas lapas vai klade, krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.

1. **2022. gada 3. novembrī** no plkst. 14.00 līdz plkst. 17.00, tēma “**Palīgs izglītības iestāžu darbiniekiem – spēle “Ikviens ir svarīgs**”.

Pasākuma programmā:

Praktiskās darbības spēles pielietošanā (spēle ir izstrādāta kā inovatīvs daudzpakāpju sistēmisks instruments fiziskās un emocionālās vardarbības mazināšanai izglītības iestādē  kolektīva emocionālā klimata monitoringam, kā arī vardarbības profilaksei, vardarbības situāciju izmeklēšanai un vardarbības situāciju risināšanai).

Pasākuma formāts: interaktīvs seminārs, jautājumu/ atbilžu sesija.

Nosacījumi dalībai: gatavība 3 h līdzdarboties.

Vienlaikus VBTAI organizē divus attālinātus tiešsaistes pasākumus 7.-12. klašu izglītojamajiem par kustībai “Draudzīga skola” aktuālām tēmām, aicinot kustības “Draudzīga skola” dalībniekus un citus izglītojamos iesaistīties un kopīgiem spēkiem veidot draudzīgu, cieņpilnu un atbalstošu vidi izglītības iestādēs.

1. **2022. gada 11. oktobrī** no plkst. 13.30 līdz plkst. 15.00, tēma **“Mērķtiecīgs jaunietis = veiksmīgs jaunietis”**.

Pasākuma programmā: treniņa laikā izglītojamajiem būs iespēja uzzināt veiksmīgu cilvēku līderības pamatprincipus un mācīties izvirzīt un sasniegt mērķus, kas veicinātu personīgo izaugsmi un attīstītu izpratni par turpmāko izglītības un profesijas izvēli. Tiks veicināta izglītojamo domāšana par nākotni, izglītojamo pašvērtējums, iekšējā motivācija dzīvot pilnvērtīgu dzīvi.

1. **2022. gada 18. oktobrī** no plkst. 13.30 līdz plkst. 15.00, tēma **“Komunikācijas principi vērtīgākas dzīves dzīvošanai”.**

Pasākuma programmā: tik ļoti mainīgajā laikā jaunieši noslēdzas sevī arvien vairāk un komunikācija ar citiem kļūst vēl sarežģītāka. Treniņa ietvaros izglītojamie aizdomāsies par savas komunikācijas niansēm, ieraudzīs savas biežāk pieļautās kļūdas komunikācijā ar dažādiem cilvēkiem, padziļinās savu izpratni par problēmām un to iespējamiem risinājumiem caur produktīvākās komunikācijas organizēšanu.

Pasākumu formāts (attiecināms uz abiem tiešsaistes pasākumiem): individuālais darbs, *case study* analīze, jautājumu/ atbilžu sesija.

Nosacījumi dalībai (attiecināmi uz abiem tiešsaistes pasākumiem): gatavība uz 1,5 h pievērsties sev, rakstāmais. A4 baltas lapas vai klade. Krāsainie zīmuļi vai flomāsteri.

 Informējam, ka tiešsaistes sesijas izglītības iestāžu darbiniekiem un attālinātus tiešsaistes pasākumus izglītojamajiem 2022 .gada oktobrī vadīs starptautiskā koučs-terapeite, trenere, mentore, motivācijas programmu autore Daina Einberga.

 Savukārt 2022. gada 3. novembrī tiešsaistes sesijas laikā biedrības “Latvijas Autisma apvienība” un resursa “uzvediba.lv” vadītāja Līga Bērziņa iepazīstinās ar spēli, kas domāta vardarbības novēršanai izglītības iestādēs – “Ikviens ir svarīgs”.