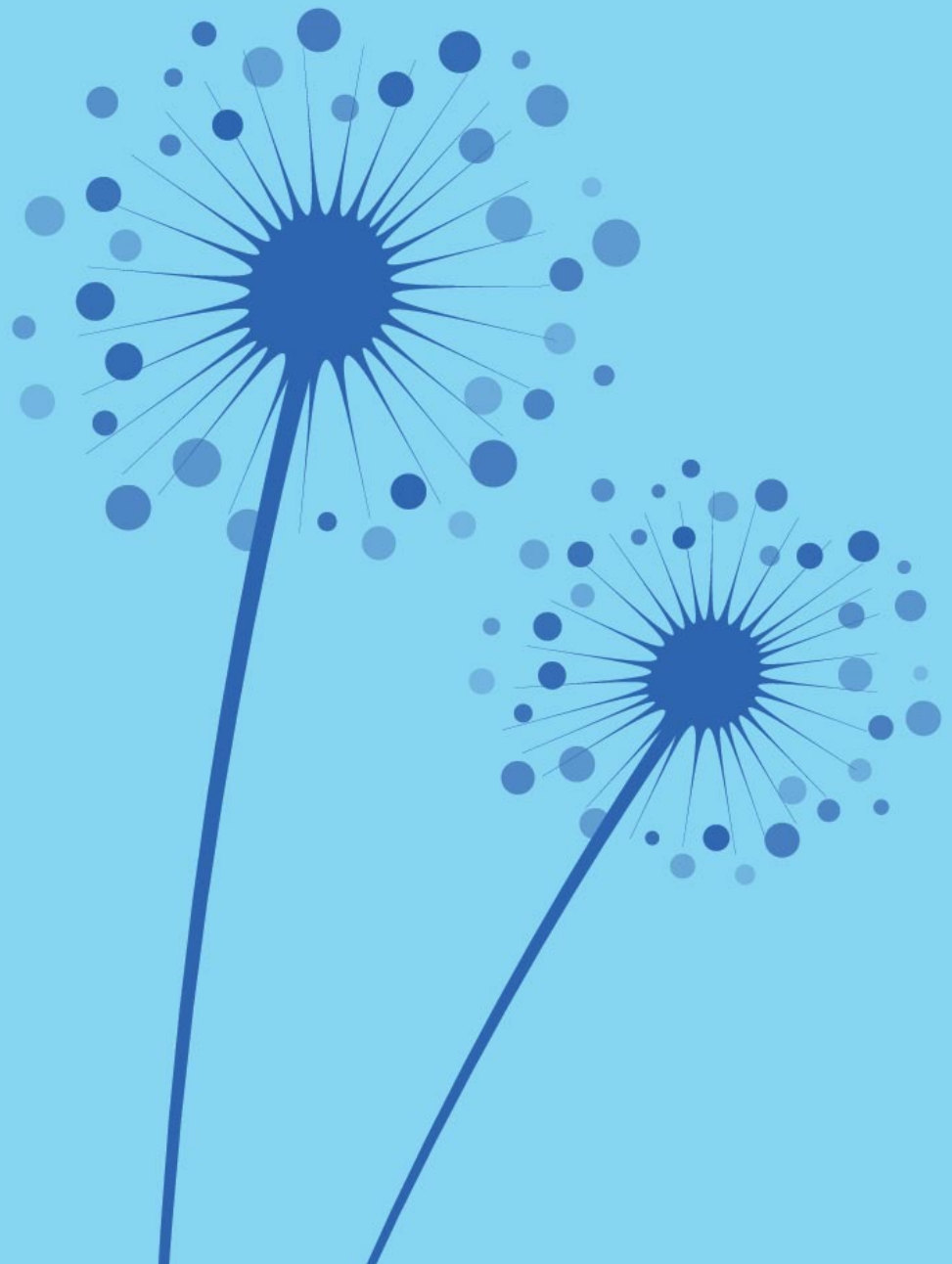
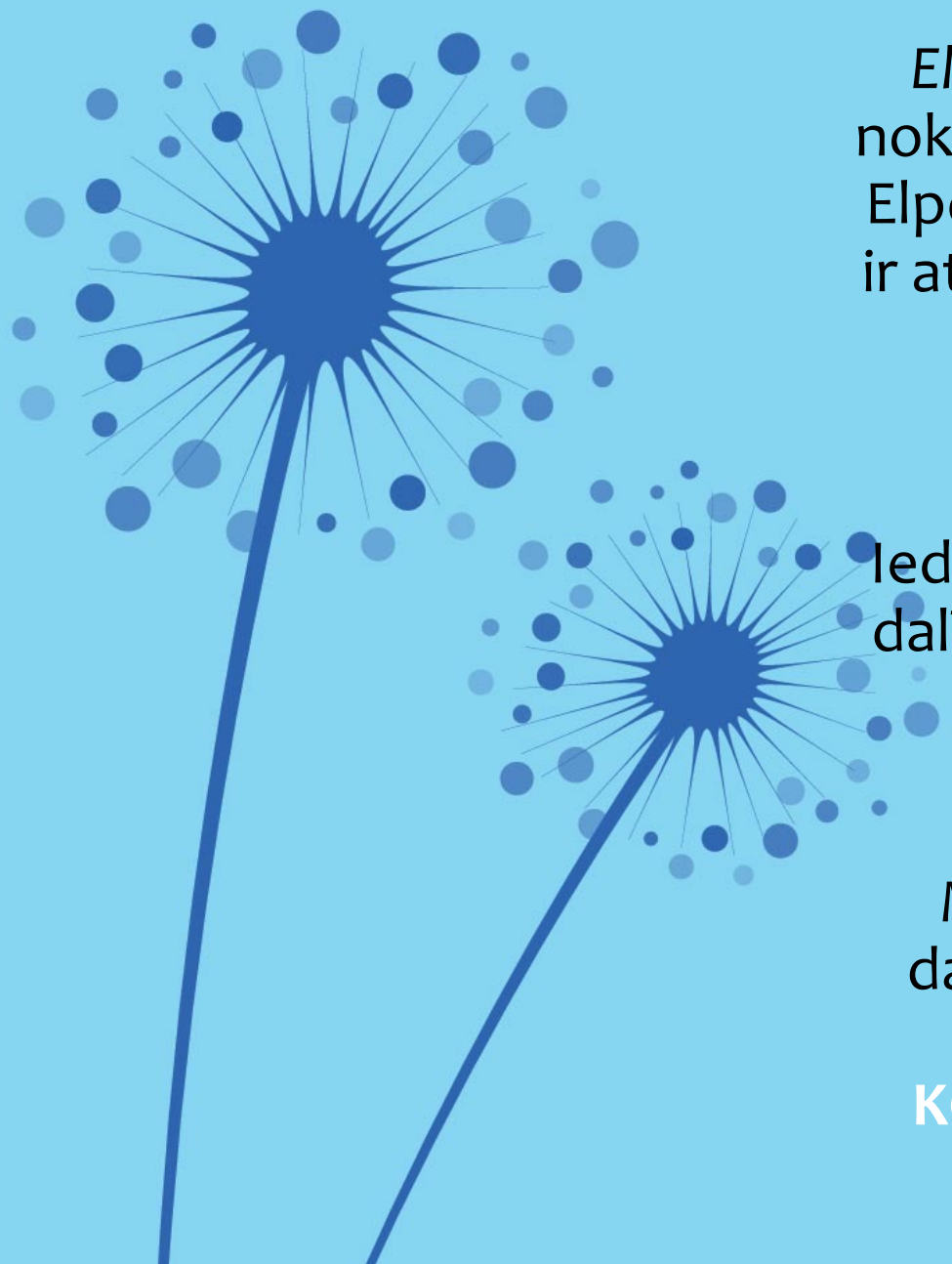
Saldus NVO

elpināšanas diena



24. *februārī*

REMTĒ



Kas ir *ELPOŠANA*?

Elpošana ir procesu kopums, kas nodrošina skābekļa nokļūšanu organismā, kā arī ogļskābās gāzes izvadīšanu. Elpošana ietver sarežģītus procesus, no kuru aktivitātes ir atkarīga visu organisma sistēmu darbības efektivitāte. Kas neelpo – tas nedzīvo!

Kas ir *ELPINĀŠANAS* DIENA?

Iedvesmojoties no elpošanas definīcijas, šīs dienas laikā dalībnieki uzņems papildus skābekli, elpojot dziļāk caur dažādiem impulsiem - meistarklašu, lekciju un saliedēšanas aktivitāšu veidā.

Mūsuprāt, atslēgas vārdi veiksmīgai NVO sistēmas darbības efektivitātei ir **SADARBĪBA, RADOŠUMS un IEDVESMA, EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE** un **KOMUNIKĀCIJAS PRASMES**, **DZĪVESPRIEKS, GRIBA, JĒGA** un **IMPULSS**!

PASĀKUMA LAIKA PLĀNS:

Lai gūtu maksimālu labumu no šīs dienas, pasākuma laikā dalībnieki darbosies **gan kopā, gan 4 lielākās grupās** pēc laika grafika apmeklējot meistarklases 3 tēmās, gan dienas izskaņā sadalīsies vēl **mazākās grupās,** lai iesaistītos saliedēšanas aktivitātēs.

Programmā arī **ritmiska kopā darīšana.**

LAIKA PLĀNS

10:30 – 11:00	PASĀKUMA DALĪBNIEKU IERAŠANĀS. *Reģistrēšanās. Dalīšanās 4 grupās. Vēlās brokastis.*			
11:00 – 11:10	**PASĀKUMA ATKLĀŠANA** REMTES KULTŪRAS CENTRĀ			
11:10 – 11:50	**Saliedēšanas programma UZLĀDE**			
Laiks	**GRUPA #1**	**GRUPA #2**	**GRUPA #3**	**GRUPA #4**
	Oranžs	***Sarkans***	***Zils***	***Dzeltens***
	NORISES REMTES PILĪ			
12:00 - 12:40	IMPULSS #1 **"PRAKTISKAIS RADOŠUMS"** *(lektors: Lelde Vīnkalna)*	IMPULSS #2 **"SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE"** *(lektors: Inta Konstante - Zaķīte)*	IMPULSS #3 **"DISC TIPOLOĢIJA"** *(lektors: Laila Snidzāne)*	*IEDVESMAS TELPAS/ RITMISKA KOPĀ DARĪŠANA*
12:40 - 12:55	**PAUZE PĀRIEŠANAI UN PARALĒLAJĀM ISTABĀM.**			
12.55 - 13.35	*IEDVESMAS TELPAS/ RITMISKA KOPĀ DARĪŠANA*	IMPULSS #1 **"PRAKTISKAIS RADOŠUMS"** *(lektors: Lelde Vīnkalna)*	IMPULSS #2 **"SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE"** *(lektors: Inta Konstante - Zaķīte)*	IMPULSS #3 **"DISC TIPOLOĢIJA"** *(lektors: Laila Snidzāne)*
13:35 - 14:15	**PUSDIENAS** (40 min)			
14.15 - 15.15	**Uzdevumu programma SLEPENIE KOFERI/ SELFIJU SKRĒJIENS.**			
15.15 - 15.55	IMPULSS #3 **"DISC TIPOLOĢIJA"** *(lektors: Laila Snidzāne)*	*IEDVESMAS TELPAS/ RITMISKA KOPĀ DARĪŠANA*	IMPULSS #1 **"PRAKTISKAIS RADOŠUMS"** *(lektors: Lelde Vīnkalna)*	IMPULSS #2 **"SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE"** *(lektors: Inta Konstante - Zaķīte)*
15:55 - 16:10	**PAUZE PĀRIEŠANAI UN PARALĒLAJĀM ISTABĀM.**			
16.10 - 16.50	IMPULSS #2 **"SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE"** *(lektors: Inta Konstante - Zaķīte)*	IMPULSS #3 **"DISC TIPOLOĢIJA"** *(lektors: Laila Snidzāne)*	*IEDVESMAS TELPAS/ RITMISKA KOPĀ DARĪŠANA*	IMPULSS #1 **"PRAKTISKAIS RADOŠUMS"** *(lektors: Lelde Vīnkalna)*
16:50 - 17:05	**PAUZE PĀRIEŠANAI UN PARALĒLAJĀM ISTABĀM.**			
17:05 - 17:30	**PASĀKUMA NOSLĒGUMS** REMTES KULTŪRAS CENTRĀ			

#1: RADOŠUMA MUSKUĻA TRENIŅŠ

Visi cilvēki ir radoši. Arī tie, kuri slēpjas aiz vārdiem "Nu nē, ne jau es!". Radošums nav tikai prasme taisni dziedāt vai spēja nokopēt Mikelandželo ☺

Radošums kā nākotnes pieprasītākā prasme (skat. nākamo slaidu) ir ikdienas nepieciešamība un to var trenēt. Radošuma pamatā ir divu veidu domāšana: **diverģenta** un **konverģenta**. Izklausās sarežģīti, bet patiesībā tā nav, vienkārši lingvisti vēl nav izdomājuši, kā to vienkārši pateikt latviski.

Šajā meistarklasē mēs trenēsim šos divus domāšanas veidus caur uzdevumiem un spēlēm drošā un atbalstošā vidē, kur visas idejas ir vērtīgas.

Lelde Vīnkalna. Radošā uzņēmēja, sertificēts koučs, komandu saliedēšanas un radošuma trenere ar 18 gadu pieredzi izklaides, izglītības, kultūras un komandas saliedēšanas pasākumu organizēšanā. Lieliska iedvesmotāja ar pārliecību, ka ikvienā ir radošuma potenciāls, ko var atklāt un attīstīt.

(…) Šogad World Economic Forum ir publicējis kārtējo (iepriekšējā bija 2020.gadā) atskaiti par darbu un profesiju nākotni un gaidāmām izmaiņām. Liela daļa no rezultātu pārskata ir veltīta arī prasmēm, kuras no mums sagaida sakarā ar šo lielo amatu un profesiju migrāciju.

PIEPRASĪTĀKĀS PRASMES 2023-2027

Datu avots: World Economic Forum, Future of Jobs Survey 2023.

Links, kur palasīt vairāk: https://metacoach.lv/pieprasitakas-prasmes-2023-2027/

#2: SOCIĀLI EMOCIONĀLĀ INTELIĢENCE

Mūsdienās tik bieži dzirdam vārdu savienojumu **emocionālā inteliģence**, bet reti kuram ir patiesa izpratne, kas slēpjas zem šī vārdu savienojuma.

Patiesībā **Emocionālā inteliģence ir prasmju kopums, kuru jebkurš, neatkarīgi no vecuma var attīstīt.** Emocionālā inteliģence sevī ietver piecas kompetences jeb prasmes: **empātiju, pašregulāciju, apzinātību, mērķtiecību un komunikāciju.**

Mūsu mainīgajā laikmetā, tieši šīs prasmes ir īpaši nozīmīgas, lai saglabātu iekšēju mieru, izprastu sevi un labāk saprastu citus. Diemžēl mūsdienu cilvēkam, lai kā censtos vadīt savas emocijas, smadzenes darbojas stresa menedžmentā. Tāpēc meistarklases laikā arī apskatīsim vairākas metodes jeb ieteikumus arī stresa mazināšanai.

Inta Konstante Zaķīte. Sociāli emocionālo prasmju trenere, komandas komunikācijas trenere, profesionāls koučs, NLP meistars, Yin jogas pasniedzēja, Producente, divu bērnu mamma

#3: DISC

Savā dzīvē un arī darbā esam sastapuši simtiem cilvēku, ir būts tūkstošiem sarunās un miljoniem dažādās situācijās.. Tad kāpēc ir tā, ka ar vienu cilvēku mēs uzreiz atrodam kopējo valodu un ir sajūta, ka esam pazīstami sen, bet ar citu arī pēc ilgāka laika ir sajūta, ka otrs ir no citas planētas?
Kāpēc viens runā tā, ka vārdu nevar iespraust, bet no otra labi, ja pāris vārdus pa dienu dzirdēsi? Kāpēc viens metas ar galvu notikumu virpulī, bet otram par vismazākās pārmaiņas sagādā lielas galvassāpes?
Ko darīt, lai kolektīvā šo dažādību pārvarētu un kā zināt kā ar katru komunicēt, ko sagaidīt, lai sasniegtu vislabāko rezultātu? Kā dažādi cilvēku tipi ir nosakāmi?

Laila Snidzāne. Personības izaugsmes, komandu un biznesa attīstības koučs. Laila palīdz attīstīt komandas un pilnveidot prasmes efektīvi un mērķtiecīgi sadarboties ikdienā, veicot uzņēmuma izaugsmi un pielāgošanos pārmaiņām un izaicinājumiem. Palīdz vadītājiem pielāgoties augstam tempam un izaicinājumiem, pilnveidot izaugsmes domāšanu un līderības spējas. Ieguvusi maģistra grādu vadības zinībās, kā arī pilnveidojusi savas zināšanas un pieredzi profesionālo kouču, emocionālās inteliģences pilnveides, mentoringa un treneru sagatavošanas apmācībās. Lailai ir vairāk nekā 16 gadu pieredze vadošajos amatos dažādu nozaru uzņēmumos (220.lv, Greis Loģistika, Plus Punkts, Daisena Latvia, u.c.)

#3: DISC TIPOLOĢIJA

Savā dzīvē un arī darbā esam sastapuši simtiem cilvēku, ir būts tūkstošiem sarunās un miljoniem dažādās situācijās.. Tad kāpēc ir tā, ka ar vienu cilvēku mēs uzreiz atrodam kopējo valodu un ir sajūta, ka esam pazīstami sen, bet ar citu arī pēc ilgāka laika ir sajūta, ka otrs ir no citas planētas?
Kāpēc viens runā tā, ka vārdu nevar iespraust, bet no otra labi, ja pāris vārdus pa dienu dzirdēsi? Kāpēc viens metas ar galvu notikumu virpulī, bet otram par vismazākās pārmaiņas sagādā lielas galvassāpes?
Ko darīt, lai kolektīvā šo dažādību pārvarētu un kā zināt kā ar katru komunicēt, ko sagaidīt, lai sasniegtu vislabāko rezultātu? Kā dažādi cilvēku tipi ir nosakāmi?

Parunāsim mēs par to uz vienas ļoti vienkāršas tipoloģijas piemēra. DISC uzvedības modeli pirmo reizi ierosināja fizioloģiskais psihologs Viljams Moltons Mārstons 1928. gadā savā grāmatā "Normālu cilvēku emocijas".

Laila Snidzāne. Personības izaugsmes, komandu un biznesa attīstības koučs. Laila palīdz attīstīt komandas un pilnveidot prasmes efektīvi un mērķtiecīgi sadarboties ikdienā, veicot uzņēmuma izaugsmi un pielāgošanos pārmaiņām un izaicinājumiem. Palīdz vadītājiem pielāgoties augstam tempam un izaicinājumiem, pilnveidot izaugsmes domāšanu un līderības spējas. Ieguvusi maģistra grādu vadības zinībās, kā arī pilnveidojusi savas zināšanas un pieredzi profesionālo kouču, emocionālās inteliģences pilnveides, mentoringa un treneru sagatavošanas apmācībās. Lailai ir vairāk nekā 16 gadu pieredze vadošajos amatos dažādu nozaru uzņēmumos (220.lv, Greis Loģistika, Plus Punkts, Daisena Latvia, u.c.)

UZLĀDE

Programma veidota ar mērķi palīdzēt “restartēties” un “uzlādēties”, kā arī iepazīstināt ar dažāda veida komandas saliedēšanas spēlēm.

Programma balstās uz t.s. *“ice breaker”* spēlēm jeb vienkāršiem uzmanības uzdevumiem ar mērķi iepazīties, saliedēties un pozitīvi uzlādēties.

Katrs Uzlādes uzdevums neaizņems vairāk kā 3 minūtes; tie ir pietiekami dinamiski un aizraujoši, ļaujot katram dalībniekam kļūt par daļu no spēles jeb uzdevuma. Visi dalībnieki darbojas kopā.

SLĒPENIE KOFERI

Šī uzdevumu programma sniegs iespēju iesaistīties visiem pasākuma dalībniekiem: gan tiem, kas mūžīgi mūžos visur un vienmēr ir visaktīvākie, gan arī tiem, kuri labprātāk darbojas individuāli un nav tik ekstraverti. Slepenajos koferu uzdevumu vidū ir gan izveicības, gan prāta mežģi, audio un video uzdevumi, gan uzdevumi, kuros būs jāfilmē vai jāfotogrāfē jeb jāizmanto modernās tehnoloģijas savu komandas biedru iemūžināšanai.

Šī pasākuma ietvaros aploksnēs slēpsies arī jautājumi un uzdevumi par Saldus novada NVO, tādā veidā ļaujot iepazīt cits citu.

Kā tas notiks? Katra komanda saņems koferi, kurā atrodas daudz un dažādas, numurētas, necaurredzamas aploksnes. Katrā aploksnē atrodas kāds uzdevums. Garlaicīgi nebūs nevienam, jo atverot aploksni komanda zaudē punktus, bet pareizi atrisinot uzdevumu aploksnē – komanda iegūs punktus. Tādējādi komandai savā starpā jāvienojas un, jāizstrādā stratēģija un iespējams jāriskē. Kā saka – *"Izlietu ūdeni nesasmelsi; atvērtu aploksni – neaizlīmēsi!"*.

TELPAS PATSTĀVĪGAM DARBAM

«ES PROTU/ MAN IR» un «MAN VAJAG»

Telpa, kas kalpos kā ziņojumu dēlis, kur uzrakstīt visu, kas katram no mums vai pārstāvošajai biedrībai ir, ko protam, ar ko varam dalīties uz palīdzēt citām NVO. Kā arī kas mums nepieciešams, ko meklējam, kādu palīdzību vai prasmes, lai veismīgāk attīstītu savu ideju.

PRĀTA VĒTRAS TELPA kurā meklēsim idejas kādam Saldus NVO nozīmīgam jautājumam.

Tickamies