Praktiskais seminārs **„ Stress un tā pārvarēšanas stratēģijas”**

**Semināra norises datums**: 28.10.2019.

**Norises vieta:** Kandavas iela 17A, Daugavpils (Bērnu un jaunatnes sporta skola, konferenču zāle). Atrodas blakus Daugavpils Centra vidusskolai, pretim centrāltirgum.

**Semināra norises laiks**: no plkst.10.00 līdz 15.00.

# **Mērķi:**

* padziļināt izpratni par stresa cēloņiem, pilnveidot stresa vadīšanas iemaņas, lai dažādās situācijās varētu veiksmīgāk pārvarēt stresu;
* apgūt stresa pārvarēšanas prasmes, kas palīdz tikt galā ar ārējiem izaicinājumiem un slodzi, saglabāt labu pašsajūtu un darba spējas.

**Semināra** **tēmas:**

Ei – stress un di-stress.

Stresa attīstības fāzes un to ietekme uz cilvēka organismu.

Jūsu temperaments un noturība pret stresu.

Stresa līmeņa kontrole. Sākumlīnijas noteikšana.

Sintoniskais modelis. Stresa radīšanas 3 posmi.

Stresa regulēšanas pamatpaņēmieni. Pašpalīdzības metodes stresa situācijās.

Sociālo problēmu tīkls un tā vadīšanas iemaņas.

Profesionālais stress. Spriedzes samazināšana savstarpējās attiecībās.

Dusmu pārvarēšana saskarsmē ar kolēģiem, klientiem, vadību.

Saskarsme ar sadusmotiem cilvēkiem. Sadzīves vampīrisms.

Laika menedžmenta noslēpumi.

Spēku atgūšana.

**Semināra norise**

Programma paredz 8 (astoņas) akadēmiskās stundas ar pārtraukumiem. Tajā tiek iekļauts gan teorētisko materiālu izklāsts, gan praktiskie uzdevumi.

**Lektore: Jeļena Ščeulova**

**•** psiholoģe, profesionālais maģistrs valsts pārvaldē

**•** profesionālā darbība:

* pieaugušo un jauniešu psihodiagnostika;
* pieaugušo un jauniešu psiholoģiskā konsultēšana (personiskās problēmas, bērnu un pusaudžu individuālās problēmas, ģimenes problēmas, profesionālās karjeras izvēle);
* profesionālās orientācijas izpēte un karjeras konsultācijas (individuālās un grupveida) un

palīdzība profesionālās karjeras izvēlē;

* grupu konsultācijas (saskarsmes treniņi, grupa karjeras konsultācijas, konfliktsituāciju risināšanas grupā);
* semināru /kursu/ lekciju organizēšana un vadīšana saskarsmes/ sociālās /bērnu/ attīstības / organizācijas / tirdzniecības /reklāmas psiholoģijas, konfliktoloģijas, personālvadības jomās.

**Lai seminārs būtu maksimāli lietderīgs, lūdzam sūtīt Jūs interesējošos jautājumus uz e-pastu** [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv)

*Semināra dalībnieki saņems Profesionālās attīstības un personīgās izaugsmes centra “Aplis” apliecību.*      
**Dalības maksa: 45.00 EUR**

Samaksā iekļauta arī kafijas pauze.

Samaksu var veikt ar pārskaitījumu. Bankas rekvizīti: Swedbank, norēķinu konts: LV12HABA0551040622722, bankas kods HABALV22. Pārskaitījumā lūdzam norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu un rēķina numuru.

Lūdzam pieteikt savu dalību seminārā un veikt samaksu **līdz 25.10.2019.**

**Pieteikties var**

aizpildot pieteikuma anketu un nosūtot to uz e-pastu [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv) .

Kontakttālrunis informācijai: 25501468

Praktiskais seminārs **„ Publiskā uzstāšanās un pašprezentācijas māksla”**

**Semināra norises datumi**: 21.10.2019., 23.10.2019.

**Norises vieta:** Kandavas iela 17A, Daugavpils (Bērnu un jaunatnes sporta skola, konferenču zāle). Atrodas blakus Daugavpils Centra vidusskolai, pretim centrāltirgum.

**Semināra norises laiks**: no plkst.10.00 līdz 15.00.

# **Mērķi:**

* attīstīt spējas pārliecinoši uzstāties, ieinteresējot klausītājus tā, lai panāktu rezultātus;
* apgūt teorētisko izklāstu par retorikas paņēmieniem un ķermeņa valodas pamatiem, kā arī praktiski pielietot jauniegūtās zināšanas;
* iegūt pārliecību par savām spējām.

**Semināra** **tēmas:**

* Oratora personība. Kas padara runātāju par izcilu?
* Praktiskais tests „Kas nepieciešams tieši Jums, lai kļūtu par izcilu oratoru?”
* Kā sagatavot uzstāšanos?
* Publiskās uzstāšanās struktūra.
* Uzstāšanās mērķis. Klausītāju iepazīšana.
* Publiskās runas veidošanas sastāvdaļas un izteiksmīguma elementi.
* Argumentācijas māksla – nozīme, jēga, zemteksts, pauzes, loģiskais akcents, vārda intonatīvais spēks.
* Veiksmīgas sarunas priekšnosacījumi: dzirdamība, saprotamība, mērķtiecība, interesantums, dikcija, literārā valoda.
* Neverbālās sazināšanās spēks. Ķermeņa valodas ieteikumi: visiedarbīgākās pozas stāvot un sēdus stāvoklī. Žestu pārskats.
* Efektīvs nobeigums.
* Stresa mazināšanas tehnikas.
* Kā rīkoties dažādās situācijās?
* Auditorijas noskaņojums. Veiksmīga jautājumu un atbilžu daļas novadīšana. Klausītāju naidīgums.
* Publiskās uzstāšanās vingrinājumi. Praktiskā iemaņu demonstrācija – individuālais un grupas darbs.

**Semināra norise**

Programma paredz 16 (sešpadsmit) akadēmiskās stundas ar pārtraukumiem. Tajā tiek iekļauts gan teorētisko materiālu izklāsts, gan praktiskie uzdevumi un spēles.

**Lektore Jeļena Ščeulova**

**•** psiholoģe, profesionālais maģistrs valsts pārvaldē

**•** profesionālā darbība:

* pieaugušo un jauniešu psihodiagnostika;
* pieaugušo un jauniešu psiholoģiskā konsultēšana (personiskās problēmas, bērnu un pusaudžu individuālās problēmas, ģimenes problēmas, profesionālās karjeras izvēle);
* profesionālās orientācijas izpēte un karjeras konsultācijas (individuālās un grupveida) un

palīdzība profesionālās karjeras izvēlē;

* grupu konsultācijas (saskarsmes treniņi, grupa karjeras konsultācijas, konfliktsituāciju risināšanas grupā);
* semināru /kursu/ lekciju organizēšana un vadīšana saskarsmes/ sociālās /bērnu/ attīstības / organizācijas / tirdzniecības /reklāmas psiholoģijas, konfliktoloģijas, personālvadības jomās.

**Lai seminārs būtu maksimāli lietderīgs, lūdzam sūtīt Jūs interesējošos jautājumus uz e-pastu** [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv)

*Semināra dalībnieki saņems Profesionālās attīstības un personīgās izaugsmes centra “Aplis” apliecību.*      
**Dalības maksa: 90.00 EUR**

Samaksā iekļauta arī kafijas pauze.

Samaksu var veikt ar pārskaitījumu. Bankas rekvizīti: Swedbank, norēķinu konts: LV12HABA0551040622722, bankas kods HABALV22. Pārskaitījumā lūdzam norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu un rēķina numuru.

Lūdzam pieteikt savu dalību seminārā un veikt samaksu **līdz 18.10.2019.**

**Pieteikties var**

aizpildot pieteikuma anketu un nosūtot to uz e-pastu [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv) .

Kontakttālrunis informācijai: 25501468

**Seminārs “Prasme būt laimīgam”**

**Semināra norises datumi**: 17.10.2019., 31.10.2019.

**Semināra norises laiks**: no plkst. 10.00 līdz 15.00

**Norises vieta:** Kandavas iela 17A, Daugavpils (Bērnu un jaunatnes sporta skola, konferenču zāle). Atrodas blakus Daugavpils Centra vidusskolai, pretim centrāltirgum.

**Semināru norise**

Pašattīstīšanas mini kurss, kas iekļauj sevī gan lekcijas, gan praktiskus uzdevumus: psihoanalītisko testu „Ceļojums pie sevis”, spēles un darbu ar metaforiski asociatīvām kārtīm.

**Mērķauditorija**: ikviens, kam ir svarīga pašizziņa sevis pilnveidošanai

**Semināra tēmas:**

Emocionālās inteliģences (EI) jēdziens.

Emocionālā intelekta galvenās jomas: savu emociju apzināšana, emociju apvaldīšana, pašmotivācija, svešu emociju apzināšana, savstarpējo attiecību nodibināšana un uzturēšana.

Emociju ietekme uz veselību: psihosomatiskas saslimšanas.

Houkinsa emociju skala.

Darbs ar pamatstresiem – bailes, raizes, dusmas; praktiskas metodes stresa mazināšanai un emocionālā līdzsvara atgūšanai.

Emocionālās inteliģences attīstīšanas idejas.

Iepazīšanās ar sevi: mūsu temperamenta, domāšanas, atmiņas, uztveres noslēpumi.

Darbs ar metaforiski asociatīvām kārtīm.

Pārliecinošā uzvedība.

Pašvērtējuma celšana un mērķu uzstādīšana.

Psihoanalītiskais tests „Ceļojums pie sevis”.

Pašprezentācijas māksla.

**Lektore: Jeļena Ščeulova**

**•** psiholoģe, profesionālais maģistrs valsts pārvaldē

**•** profesionālā darbība:

* pieaugušo un jauniešu psihodiagnostika;
* pieaugušo un jauniešu psiholoģiskā konsultēšana (personiskās problēmas, bērnu un pusaudžu individuālās problēmas, ģimenes problēmas, profesionālās karjeras izvēle);
* profesionālās orientācijas izpēte un karjeras konsultācijas (individuālās un grupveida) un

palīdzība profesionālās karjeras izvēlē;

* grupu konsultācijas (saskarsmes treniņi, grupa karjeras konsultācijas, konfliktsituāciju risināšanas grupā);
* semināru /kursu/ lekciju organizēšana un vadīšana saskarsmes/ sociālās /bērnu/ attīstības / organizācijas / tirdzniecības /reklāmas psiholoģijas, konfliktoloģijas, personālvadības jomās.

**Lai seminārs būtu maksimāli lietderīgs, lūdzam sūtīt Jūs interesējošos jautājumus uz e-pastu** [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv)

*Semināra dalībnieki saņems Profesionālās attīstības un personīgās izaugsmes centra “Aplis” apliecību.*      
**Dalības maksa: 90.00 EUR**

Samaksu var veikt ar pārskaitījumu. Bankas rekvizīti: Swedbank, norēķinu konts: LV12HABA0551040622722, bankas kods HABALV22. Pārskaitījumā lūdzam norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu un rēķina numuru.

Lūdzam pieteikt savu dalību seminārā un veikt samaksu **līdz 14.10.2019.**

**Pieteikties var**

aizpildot pieteikuma anketu un nosūtot to uz e-pastu [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv) .

Kontakttālrunis informācijai: 25501468

Treniņseminārs **„Lietišķās komunikācijas noslēpumi: ķermeņa valoda, etiķetes psiholoģiskie aspekti, saskarsmes manipulācijas”**

**Semināra norises datums**: 15.10.2019.

**Norises vieta:** Kandavas iela 17A, Daugavpils (Bērnu un jaunatnes sporta skola, konferenču zāle). Atrodas blakus Daugavpils Centra vidusskolai, pretim centrāltirgum.

**Semināra norises laiks**: no plkst.10.00 līdz 15.00.

# **Mērķi:**

* palīdzēt atpazīt citu cilvēku uzvedību;
* atšifrēt komunikācijas zīmes, kas vērojamas lietišķās un ikdienas situācijās.

**Semināra** **tēmas:**

Ķermeņa valoda jeb kā iepazīt un izprast cilvēkus

Ieskats ķermeņa valodas īpatnībās.

Slavenu cilvēku ķermeņa valoda.

Stāja un gaita.

Emocionālās rokas. Par ko stāsta rokasspiediens?

Atklātības žesti. Neuzticības un krāpšanas žesti.

Esiet uzmanīgi: Jūs novērtē! (novērtēšanas žesti)

Esiet vērīgi: tiek pieņemts lēmums! (lēmumu pieņemšanas un rīcību gatavības žesti)

Satraukuma ieradīšanas un nedrošības žesti.

Dominēšanas neverbālie signāli.

Esiet piesardzīgi: agresijas žesti.

Ķermenis nemelo. Ķermeņa pagriezieni kā neverbālie signāli.

Smēķētāju žesti.

Saskarsmes atmosfēra un galda īpašības. Pozīcijas pie galda.

Pirmā iespaida noslēpumi.

Uztraukuma ietekme uz ķermeni.

Neverbālie triki, kas samazina sarunbiedra statusu.

Praktiskais treniņš.

Paraverbālās saskarsmes īpatnības

Kā izprast cilvēka balsi?

Valodas emocionālie aspekti.

Apģērbs lietišķajā pasaulē.

Lietišķo attiecību kultūras aspekti darba vidē.

Neparastais praktiskais tests

**Semināra norise**

Programma paredz 8 (astoņas) akadēmiskās stundas ar pārtraukumiem. Treniņseminārs iekļauj gan teorētisko izklāstu, gan praktiskus uzdevumus: vingrinājumus un lomu spēles, neparastu testu.

**Lektore Jeļena Ščeulova**

**•** psiholoģe, profesionālais maģistrs valsts pārvaldē

**•** profesionālā darbība:

* pieaugušo un jauniešu psihodiagnostika;
* pieaugušo un jauniešu psiholoģiskā konsultēšana (personiskās problēmas, bērnu un pusaudžu individuālās problēmas, ģimenes problēmas, profesionālās karjeras izvēle);
* profesionālās orientācijas izpēte un karjeras konsultācijas (individuālās un grupveida) un

palīdzība profesionālās karjeras izvēlē;

* grupu konsultācijas (saskarsmes treniņi, grupa karjeras konsultācijas, konfliktsituāciju risināšanas grupā);
* semināru /kursu/ lekciju organizēšana un vadīšana saskarsmes/ sociālās /bērnu/ attīstības / organizācijas / tirdzniecības /reklāmas psiholoģijas, konfliktoloģijas, personālvadības jomās.

**Lai seminārs būtu maksimāli lietderīgs, lūdzam sūtīt Jūs interesējošos jautājumus uz e-pastu** [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv)

*Semināra dalībnieki saņems Profesionālās attīstības un personīgās izaugsmes centra “Aplis” apliecību.*      
**Dalības maksa: 45.00 EUR**

Samaksā iekļauta arī kafijas pauze.

Samaksu var veikt ar pārskaitījumu. Bankas rekvizīti: Swedbank, norēķinu konts: LV12HABA0551040622722, bankas kods HABALV22. Pārskaitījumā lūdzam norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu un rēķina numuru.

Lūdzam pieteikt savu dalību seminārā un veikt samaksu **līdz 12.10.2019.**

**Pieteikties var**

aizpildot pieteikuma anketu un nosūtot to uz e-pastu [papic@inbox.lv](mailto:papic@inbox.lv) .

Kontakttālrunis informācijai: 25501468