

15.08.2021, Ķekava

Pasākumu cikls

ĢIMENES STIPRINĀŠANAI & IZAUGSMES VEICINĀŠANAI



PARTNERĪBA
DAUGAVKRASTS

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds
lauku attīstībai



"Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests"

PROJEKTS – PASĀKUMU CIKLS

3 PILNAS DIENAS

15.08. Sievietes izaugsmei

05.09. Pāra attiecības

26.09. Ģimenes diena



INESE KUKLE

- Vides un investīciju politikas eksperte
- Projektu vadītāja: iniciēju, sagatavoju un vadu projektus, vērtēju projektu pieteikumus, piesaistu ES fondus dažādu ieceru īstenošanai
- Astrologs: veiksmīgu laiku noteikšana dažādām darbībām, saderības/ partnerības analīze gan biznesā, gan dzīvē u.c.
- Brīvdienu mājas saimniece



PERSONAL WORKBOOK
COACHING QUESTIONS & EXERCISES

HOW TO BE HAPPY?

THE 7 PRINCIPLES TO
OUTSTANDING LIFE

WISDOM FROM LIFE STORIES

SANTA OGRINA

Tavs ceļvedis PĀRMAIŅU ĪSTENOŠANĀ Iesaka koučs Santa Ogrina



LAI IZJŪTAS KALPO PAR DĒGVIELU!

Lai saprastu, vai pieredcis laiks spert izlēmoju soli kādā tavies dzīves posmā, ļauj sevām sajūtiem un emocijām palpot par tavu degvīnu. Bet loģikai un informācijai – par stāni! Tieši mūsu izjūtas ir tās, kas pirmās dod zīmi, ka pienācis laiks pārmaiņām. Tās var būt gan pozitīvas (piemēram, ieraugot, ka dzīvē ir otrs mēklis jaunu vadītāja vīrieti, tu jūti spēšību vēlēties šo amatu), gan arī negatīvas – tu esi neapmier-

gribtu –, tā ir zīme, ka kaut kas ir jāmaina.

KD STĀSTĀ TAVAS VĒLMES?

Var gadīties arī tā, ka tu ir kļūsti, ko vēlies, bet, papūloties tuvi, izrādās, ka tā gluži nav. Tieši šī iemesla dēļ pirmo svarīgu lēmumu pieņemšanas ir vērts doties

tavām vērtībām. Piemēram, ja tu novēlē rīties par cilvēku veselību, īstenošā iespēja jūti gandarīti, strādājot tālruna kompānijā. Ja tavo vērtība ir rūpes par dabu, strādājot šķirsnā, rūpniecības nozarē, laika garā tu izjūti arvien pieaugošu kaitēšu konfliktu. Tāpat un izdomājam vērtībām ir jāskatās!

Mūsu izjūtas ir tās, kas pirmās dod zīmi, ka pienācis laiks pārmaiņām.

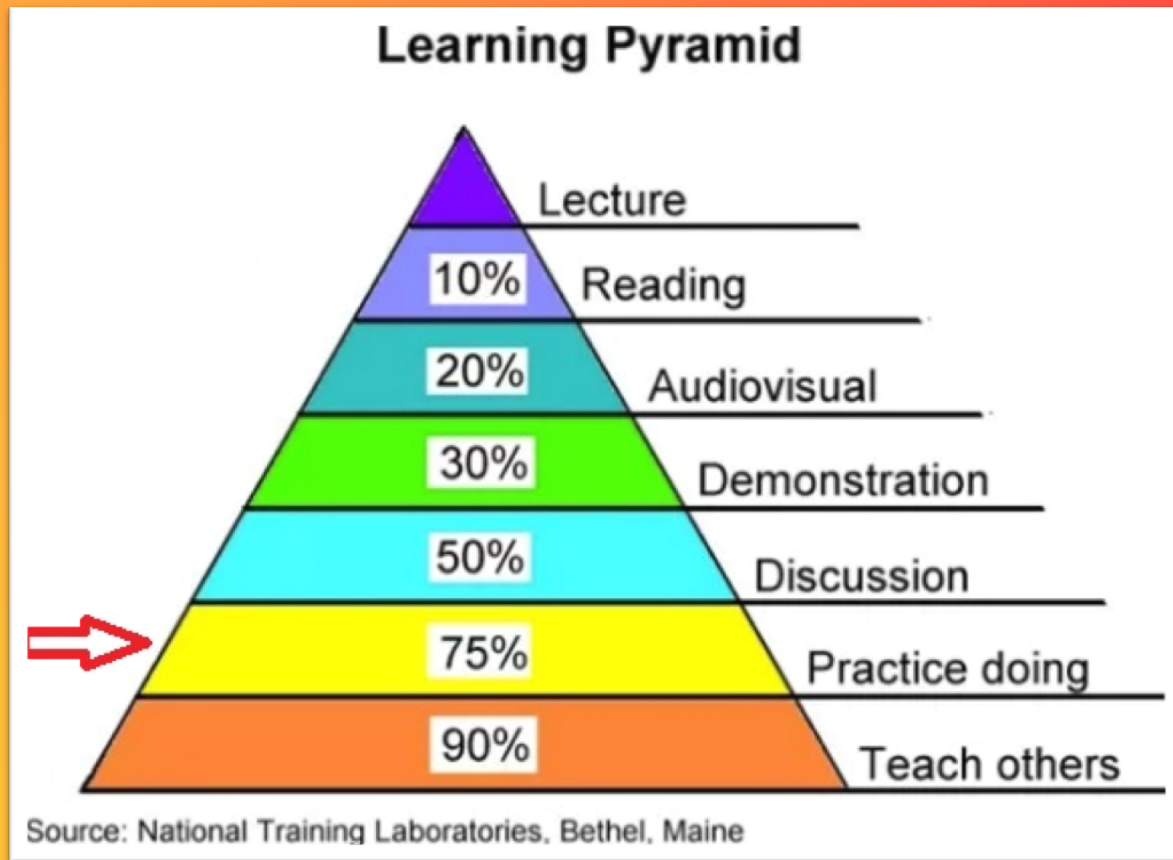
IEPAZĪŠANĀS

Ko vērtīgu vēlētos iegūt
no šī pasākumu cikla?



TRANSFORMATĪVĀ APGUVĒ

Praktiska darbošanās
un risinājumu
meklēšana ļauj
apgūt 75% no
informācijas.



KAS IR KOUČINGS?

Process, ar kura palīdzību, izmantojot padziļinātas būtības jautājumus un dažādas tehnikas, klients iegūst skaidrību par savu aktuālo jautājumu.



KĀPĒC KOUČINGS STRĀDĀ?

- Pieņem klienta esošo situāciju
- Koncentrēšanās uz tagadni un nākotni
- Meklē dziļāku jēgu un nosaka vēlamo rezultātu
- Praksē pielieto vizualizāciju, nākotnes projecēšanu
- NLP tehnikas ar mērķi sasniegt labāko potenciālu klientā

KĀ KOUČINGS VAR NODERĒT TEV?

- **Laiks SEV**, lai paskatītos uz savu dzīvi;
- Izveidot skaidru vīziju, sakārtot prioritātes;
- Palīdz skaidri noformulēt un saskatīt mērķus, radīt plānu;
- Radīt darba un dzīves balansu;
- Palīdz apzināties savu iekšējo spēku;
- Atrast dzīves pamatvērtības;
- Iedrošina uzņemties atbildību par savu dzīvi un lēmumiem;
- Palīdz noteikt kritērijus, izvērtēt rezultātus.

KAS IR MANA LAIMES FORMULA?

KO VĒLOS NO DZĪVES?



ESOŠĀ SITUĀCIJA

- 1) Novērtē no 1-10, cik apmierināta ar dzīvi jūtos šobrīd;
- 2) Kas ir šobrīd visaktuālākais izaicinājums (problēma), uz ko vēlos iegūt atbildi vai atrisināt?
- 3) Vai jautājuma atrisinājums ir Tavā ietekmes zonā?
- 4) Ko dos šī jautājuma atrisināšana?

DZĪVES BALANSA RATS

VESELĪBA

FINANSES

OTRĀ PUŠE

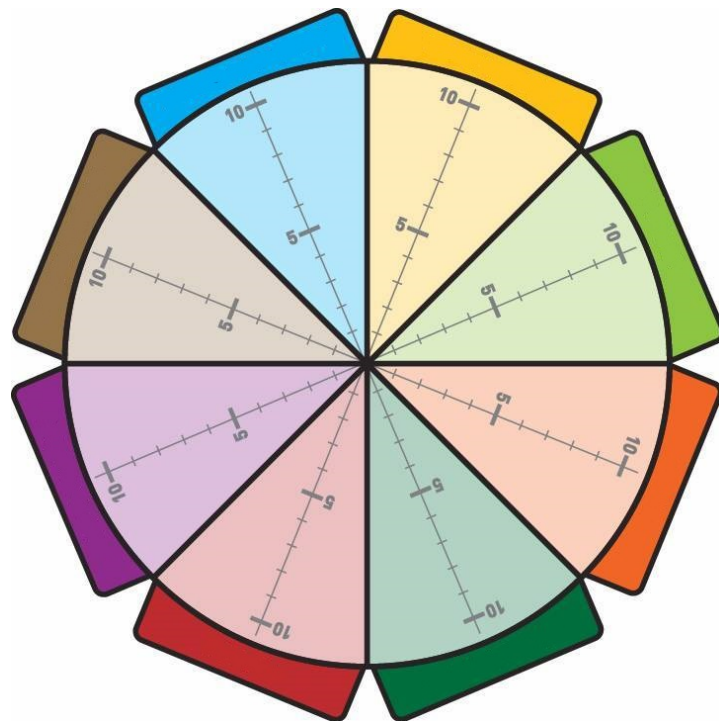
KARJERA/BIZNESS

DRAUGI

HOBII

ĢIMENE (ar bērniem)

LAIKS SEV/PAŠIZAUGSME



SOLĪ

1. Cik apmierināta jūties katrā no dzīves sfērām?
2. Atslēgas sadaļa;
3. Tava ideālā versija atslēgas sfērai;
4. Solī, ko varētu veikt nākamo 72h laikā.

M.D. Tava ideālā versija katrai no dzīvēs sfērām.

JAUTĀJUMI SEV

1. Vai un kā izmainās kopējā APMIERINĀTĪBA ar dzīvi, ja visi lauciņi ir uz 7 un augstāk?
2. Kam vēl ir jābūt Tavā dzīves balansa ratā, lai Tu teiktu, ka šī ir Tava laimes formula?

LAIME ir iekšējs stāvoklis. Kas Tev vēl ir nepieciešams, lai justos laimīga?

ATZIŅAS

Ja Tu turpināsi darīt kā līdz šim
- vai Tev būs citi rezultāti?

Lai Tava dzīve mainītos, arī
Tev ir jāmainās.



15.08.2021, Ķekava

Pasākumu cikls

ĢIMENES STIPRINĀŠANAI & IZAUGSMES VEICINĀŠANAI



PARTNERĪBA
DAUGAVKRASTS

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds
lauku attīstībai



"Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests"

PAŠAPZIŅA & PAŠVĒRTĒJUMS

Prāta stāvoklis, kas nāk no
iekšienes, no manis pašas.

pašas + apziņa.

Ticība sev un saviem
spēkiem.



ESOŠĀ SITUĀCIJA

- 1) Novērtē savu pašapziņu no 1-10 (pēdējos 6 mēnešos)
- 2) Kā gadu laikā Tava pašapziņa ir mainījusies?
- 3) Kas Tavā dzīvē mainītos, ja pašapziņa būtu uz 9 vai 10?

JAUTĀJUMS SEV

Kas ir bijis pirmais brīdis bērnībā, kad kāds komentārs vai notikums ir negatīvi ietekmējis ticību tev pašai un taviem spēkiem?

Uzraksti 3 situācijas.



3 TIPISKĀKIE PIENĒMUMI

- 1) Es neesmu pietiekami laba, lai.....
- 2) Es esmu savādāka (neesmu tāda kā citi), tāpēc nevaru atrast kopīgo ar citiem, justies piederīga;
- 3) Es ļoti vēlos kaut ko, bet es zinu, ka tas nav man pieejams

3 PRĀTA DARBĪBA PAMATPRINCIPI

- 1) Tas kā Tu jūties, nāk no tā, kādus vārdus Tu lieto un kādus attēlus Tu redzi savā galvā;
- 2) Prāts dara visu, kas ir ierasts un izvairās no neierastā;
- 3) Prāts dara visu, ko Tu vēlies –Tavi lietotie vārdi un domas ir norādes prātam.

Atkārtojot vismaz 21 dienu jauno domu, tā kļūst par patiesību prātam.

PAŠVĒRTĒJUMS

Sevis apzināšanās – sava nozīmīguma, spēju un vērtības apzināšanās.

Cik daudz es pati sev patīku, cik augstu es sevi vērtēju.

Katram cilvēkam pašvērtējumu var veidot atšķirīgas sajūtas un vērtības.

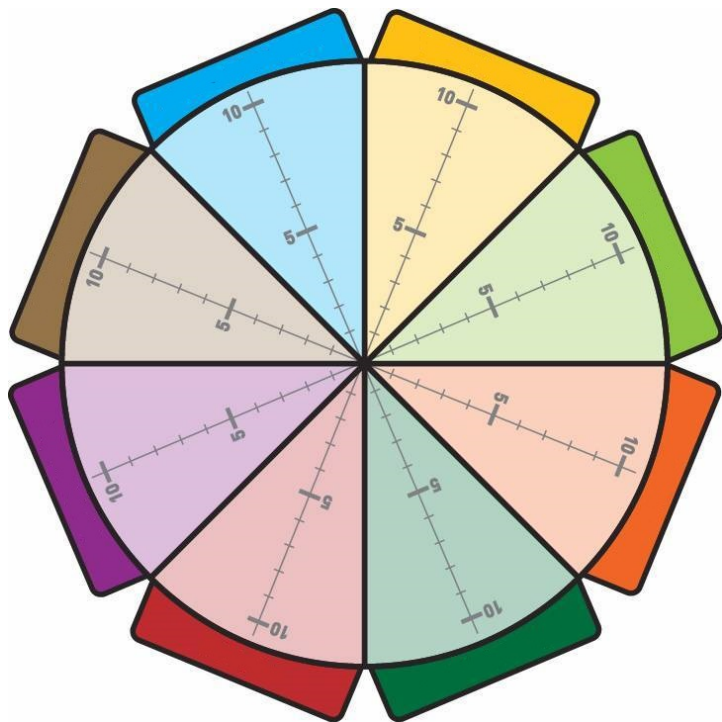
PAŠVĒRTĒJUMS

Kura viedoklis par Tevi pašu ir svarīgāks – pašas vai citu?

Vai Tu atļauj citiem cilvēkiem Tev dot vērtību?

Vai Tu sagaidi citus sajūsmināties par Tevi, bet pati to nespēj izdarīt?

MANS PAŠVĒRTĒJUMS



Kādas sadaļas veido Tavu pašvērtējumu uz 10?

ATZIŅAS

Brīdī, kad Tu sāc
apzināties savu vērtību
- tā pieaug.



15.08.2021, Ķekava

Pasākumu cikls

ĢIMENES STIPRINĀŠANAI & IZAUGSMES VEICINĀŠANAI



PARTNERĪBA
DAUGAVKRASTS

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds
lauku attīstībai



"Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests"

KAS IR BAILES?

Organisma dabiska reakcija – atbildes mehānisms, lai pasargātu no apdraudējumiem, sāpēm vai nāves, sagatavojot to uzbrukumam vai aizsardzībai.

Lielākās bailes?



LIELĀKAIS KAVĒKLIS – BAILES

No sapņu un mērķu piepildījuma attur bailes.

- 1) Viss jaunais un nezināmais var radīt bailes
- 2) Bailes ir dabīgs process
- 3) Mēs pilnīgi visi izjūtam bailes –
arī veiksmīgie, slavenie un varenie!



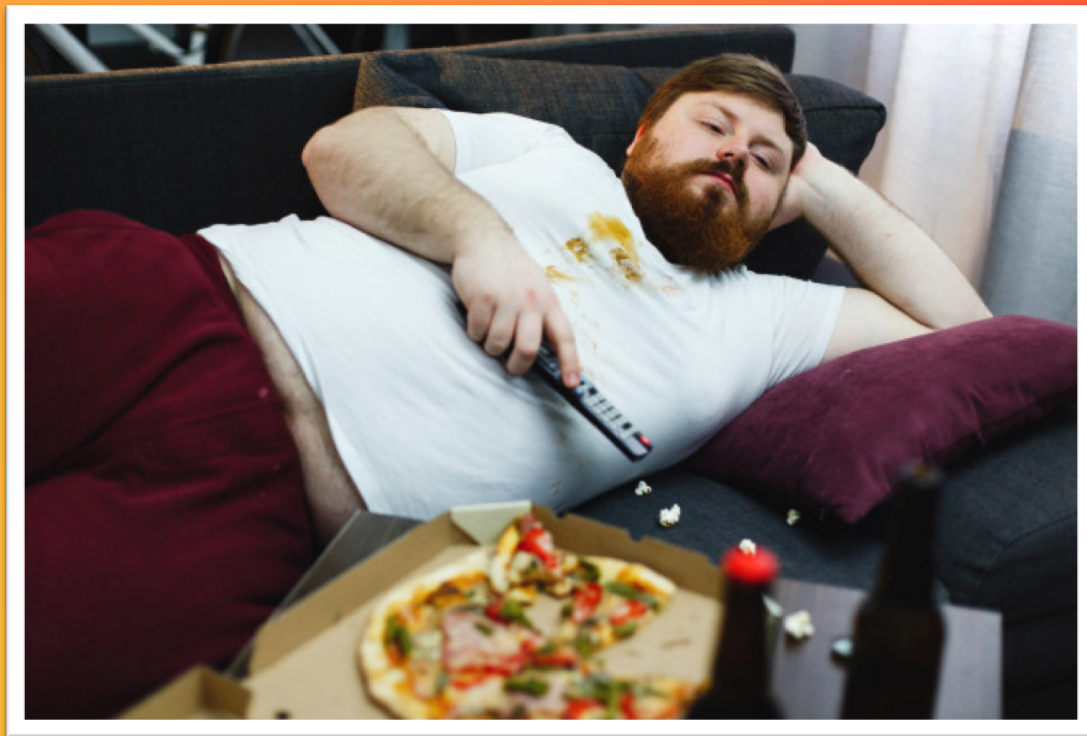
BAILU VEIDI

1. Bailes sapņot -> meklējiet iedvesmu;
2. Bailes vilties -> kādas ir manas vērtības?
3. Bailes kļūdīties -> prasmes un iemaņas;
4. Bailes pievilt citus -> ko citi sagaida?
5. Bailes no veiksmes -> kas mainīsies?
6. Bailes nebūt pietiekami labai;
7. Bailes nebūt mīlētai/ būt nepieņemtai.

ATCERIES!

**Tevi nekad
nekritizēs kāds, kurš
būs izdarījis vairāk
par tevi.**

Vai vēlies būt
kritizētāja vietā?



KĀ PĀRVARĒT BAILES?

1. Izproti un iepazīsti bailes - 90% ir mūsu pašu radītas
«Es gribu, bet es baidu sevi ar iedomām par.....»
2. Patīkams SATRAUKUMS vai BAILES?
3. Nomainām attēlus galvā no negatīvā uz pozitīvo;
4. Nomainām vārdus, ko sev sakam: «Es izvēlos..»
5. Nezināmo pārvēršam zināmā;
6. Izvērtējam riskus un samazinām tos;

KĀ PĀRVARĒT BAILES?

1. Sadalam lielo soli mazos solišos;
2. Sagatavojamies pēc labākās sirdsapziņas;
3. Meditācija un vizualizēšana;
4. Elpošanas vingrinājumi;
5. Afirmācijas jeb pozitīvi izteicieni
6. Praktizēt izešanu no komforta zonas

Darbība dziedē bailes!



PRĀTA DARBĪBAS PAMATPRINCIPI

1. Prāts tiecas uz pazīstamo, izvairās no nezināmā;
2. Prāts tiecas mūs tuvināt patīkamajam, vest prom no nepatīkamā;
3. Prāts dara to, ko tas domā, ka Jūs gribiet, lai tas dara:

Domas ir norāde prātam: prāts vadas no **attēliem** Jūsu domās, **vārdiem**, ko lietojiet.

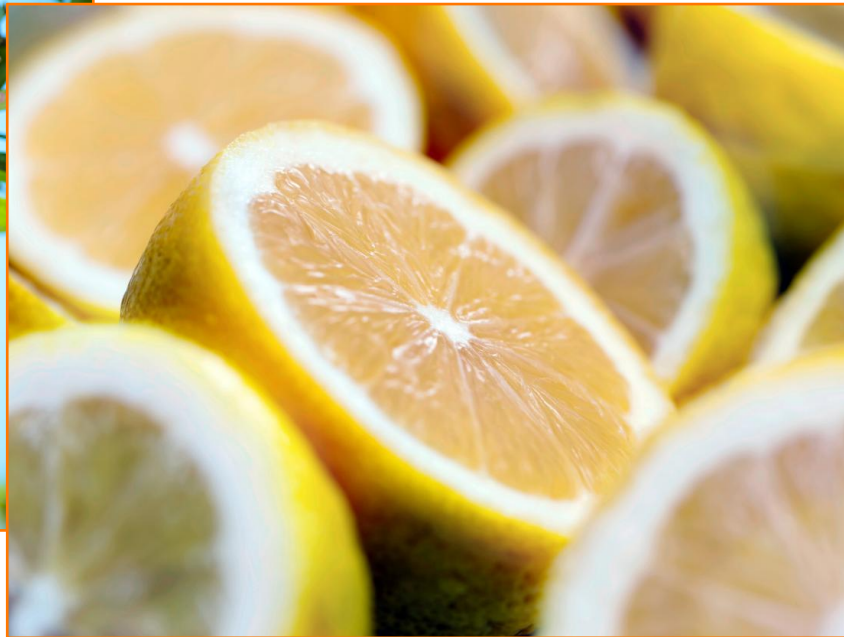
PRĀTA DARBĪBAS PRINCIPI

Prāts tic visam, ko sakiet. Tas nejautā:

- 1) Vai tas ir slikti vai labi;
- 2) Vai tas ir pareizi vai nepareizi;
- 3) Vai tas ir veselīgi vai neveselīgi

Tas paklausīgi izpilda visu, ko Jūs tam lieciet!

PRĀTA POTENCIĀLA APZINĀŠANĀS



KOMUNIKĀCIJA AR PRĀTU – RISINĀJUMI

- 1) Jums ir atļauts melot savam prātam;
«Es izvēlos iet uz darbu un es izvēlos justies lieliski, jo..»»
- 2) Lietojiet spilgtus, aizraujošus, aprakstošus apzīmējumus;
- 3) Vārdi, kas ir bez NE priekšā;
- 4) Dziesma dod enerģiju;
- 5) Mēs piešķiram nozīmi lietām.



BAILES NO NEIZDOŠANĀS?

NEIZDOŠANĀS NEPASTĀV

Ir tikai rezultāts, kas neatbilst iecerētajam

1. Kas šajā situācijā izdevās?
2. Kāds bija pozitīvais nodoms man un otram cilvēkam?
3. Ko vērtīgu man iemācīja šī situācija?
4. Kādi jauni resursi parādījās?
5. Kādas jaunas izvēles kļūst pieejamas/ iespējamās?
6. Ko nākamreiz šajā situācijā darīšu labāk?

**VISS, KO VĒLIES,
IR OTRĀ PUSĒ
BAILĒM**

**MANS SAPNIS,
MĒRĶI UN
IECERES**

PIEREDZES STĀSTS

LĪGA BRODUŽA

Par ceļu uz sevis
apzināšanos.



MĀJAS DARBS IZAUGSMES VEICINĀŠANAI

LIMITĒJOŠIE UZSKATI

VESELĪBA

FINANSES

OTRĀ PUŠE

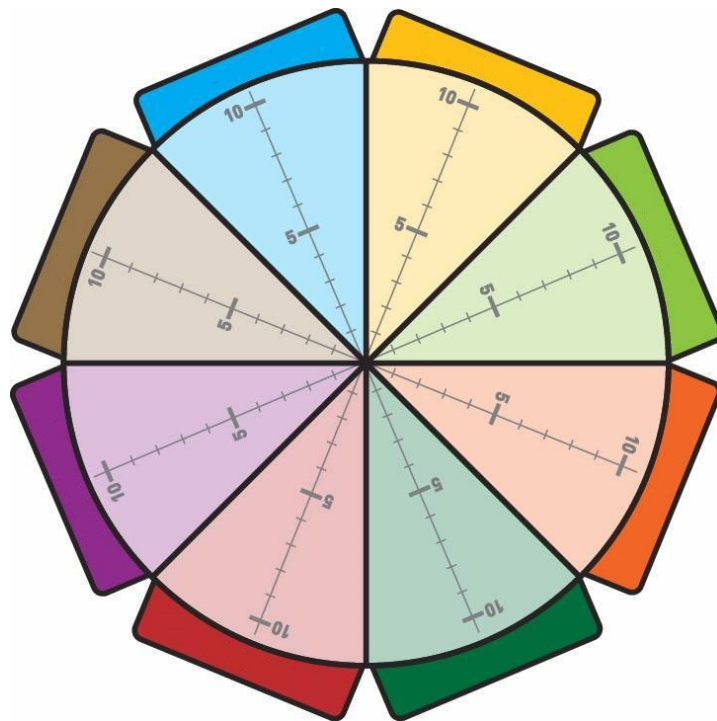
KARJERA/BIZNESS

DRAUGI

HOBII

ĢIMENE (ar bērniem)

LAIKS SEV/PAŠIZAUGSME



IZVĒRTĒJUMS & SECINĀJUMI

Ko vērtīgu ieguvi no šīs dienas?

Solis, ko veiksi 72h sevis apzināšanās un pilnveidošanas ceļā?



15.08.2021, Ķekava

Pasākumu cikls

ĢIMENES STIPRINĀŠANAI & IZAUGSMES VEICINĀŠANAI



PARTNERĪBA
DAUGAVKRASTS

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
EIROPA INVESTĒ LAUKU APVIDOS
Eiropas Lauksaimniecības fonds
lauku attīstībai



"Atbalsta Zemkopības ministrija un Lauku atbalsta dienests"