

PROJEKTS  
**Pasākumu cikls**  
**ģimenes stiprināšanai un izaugsmes veicināšanai**

Interaktīva 3 pasākumu sērija sievietēm un viņu ģimenēm. Pasākumu laikā ir informatīvā daļa, taču lielākais uzsvars tiek likts uz aktīvu darbošanos un uzdevumu pildīšanu par sevi un savu ģimeni, kas sniedz sapratni un iespēju redzēt tūlītēju efektu un pozitīvas izmaiņas savstarpējā sapratnē, komunikācijā un attiecībās.

Pasākuma laikā sniegtās zināšanas un uzdevumi tiek nodoti izvēlētai sievietei no vietējās sabiedrības, kura turpinās sievietes apzinātības veicināšanu un ģimeņu saišu stiprināšanu, organizējot praktiskas nodarbības un veidojot atbalsta grupas.

Lai projektam būtu paliekoša arī taustāma vērība, projekta apmācību procesa laikā tiks attīstīta, testēta un sagatavota ģimenes spēle, kas būs publiski pieejama un kalpos kā iespēja un piemērs efektīvai laika izmantošanai ģimenē arī pēc projekta noslēguma.

### **Pasākums I – piedalās tikai sievietes**

(1 pilna diena, 8 h)

Sievietes ar dažādu koučinga metožu palīdzību izzin sevi, apzinās savu iekšējo spēku un saskata iespējas sevis realizēšanai un harmonijai.

Apskatāmās tēmas (šīs un/vai līdzvērtīgas):

#### **Sievietes laimes formula**

Caur praktisku darbošanos katra sieviete iegūs atbildi, ko viņa vēlas no dzīves – kas ir viņas laimes formula, lai justos piepildīta un laimīga.

Praktiskas koučinga meistarklases laikā dalībnieces apskatīs visas savas dzīves sfēras un sapratīs, kur savā dzīvē ir šobrīd un ko vēlas katrā konkrētā dzīves jomā, lai justu gandarījumu. Dalībnieces noteiks prioritāros soļus dzīves piepildījuma virzienā. Darbošanās rezultātā dalībnieces iegūs skaidrību, kas ir tās dzīves sfēras, kurās šobrīd nejūt piepildījumu, un kas viņām ir nepieciešams, lai viņu sirds atkal gaviļētu.

#### **Pašapziņas celšana un pašvērtējuma vairošana**

„Dzīvod ar zemu pašapziņu ir tāpat kā braukt ar auto ar novilkto rokas bremzi” ir teicis Maksvels Mats (Maxwell Maltz) grāmatu autors un ķirurgs. Latviešu sievietes ir spēcīgas, radošas un visu varošas, taču nereti no pārliecinošas darbības un sasniegumiem viņas attur zema pašapziņa.

Veicot koučinga uzdevumus un praktiski darbojoties, katra dalībiece iegūs atbildes, kāpēc pašapziņai ir būtiska loma ceļā uz dzīves piepildījumu, novērtēs savu pašapziņu un iepazīs paņēmienus, kā to celt. Uzzinās par aspektiem, kas var veicināt pašapziņas samazināšanos un kā no tiem atbrīvoties. Izprotot atšķirību starp pašapziņu un pašvērtējumu, katra pati noteiks sava pašvērtējuma sastāvdaļas un iepazīsies ar principiem, kā vairo pašvērtējumu, lai turpmāk justos pārliecināta par sevi un saviem spēkiem gan privātajā, gan profesionālajā dzīvē.

## **Kā pārvarēt bailes**

Bailes bieži ir tās, kas neļauj realizēt sevi un sekot saviem sapņiem. Izmantojot koučinga uzdevumus, katra dalībniiece iepazīst tuvāk savas bailes, kā arī uzzinās un izmantos konkrētus paņēmienus, kā no bailēm atbrīvoties.

## **Mājas darbs: Atbrīvošanās no ierobežojošajiem uzskatiem, komunikācija ar sevi**

Dalībnieces saņems uzdevumu, ko varēs veikt mājās, lai saprastu, kas ir viņu dzīves laikā izveidojušies ierobežojošie uzskati, kas ietekmē un ierobežo viņu attiecības ar mīļoto cilvēku, viņu ienākumus un profesionālo ceļu, un panākumus kopumā gan privātajā, gan profesionālajā dzīvē.

## **Pieredzes stāsts**

Iedvesmojoša sieviete par sevis apzināšanos un izmaiņām dzīvē.

## **Pasākums II – piedalās sievietes un viņu partneri**

(1 pilna diena, 8 h)

Ja, ņemot vērā valstī noteiktos ierobežojumus, nav iespējams nodrošināt visiem dalībniekiem vienlaicīgu klātbūtni un mijiedarbību, dalībnieki tiek sadalīti 2 grupās (katrā grupā ir ne vairāk kā 20 cilvēki), kuras pasākuma dienā darbojas nošķirti viena no otras. Šajā dienā katra grupa iedziļinās 4 tēmās, uz kurām balstīti uzdevumi vada vismaz 2 kouči, tādējādi visiem dalībniekiem nodrošinot līdzvērtīgu dienas programmu.

Sievietes un viņu dzīves partneri caur dažādām koučinga metodēm izzina sevi un viens otru, praktizē veidus, kā veicināt ieklausīšanos un saskanīgu attiecību veidošanu. Veido kopīgu rituālus attiecību stiprināšanai.

Apskatāmās tēmas (šīs un/vai līdzvērtīgas):

## **Vajadzības un to piepildījums pāra attiecībās**

Cilvēks vēlas ietekmēt otru cilvēku, bet otra puse nedzird, ko viņš saka – jo cilvēks nerunā caur otra cilvēka dzīves prizmu, ticībām un vērtībām. Bet cer ietekmēt otru pusi caur savu redzējumu un savu dzīves prizmu.

Uzdevumi pāriem atklās, kas ir viņu galvenās vajadzības un vērtības, pēc kā viņi apzināti vai neapzināti tiecas, uz kā pamata pieņem lēmumus, veido savu dzīvi un savas partnerattiecības.

## **Mīlestība un mīlestības valodas**

Pāri tiek iepazīstināti ar mīlestības 5 valodām jeb mīlestības izpausmes veidiem. Praktisku uzdevumu veidā pāriem tiek dota iespēja labāk izprast sevi, kā arī vēl labāk iepazīt savu partneri. Uzdevumu rezultātā partneri ir noteikuši, kas ir mīlestība katram no viņiem un kā katrs no viņiem uztver un kādus mīlestības apliecinājumus vēlas saņemt.

## **Sievietes un vīrieša loma ģimenē - sievišķā un vīrišķā enerģija**

Sievišķīgās un vīrišķīgās enerģijas mijiedarbība pāra attiecībās nosaka pāra savstarpējo dinamiku. Informatīvi situāciju paraugi, kas dos ieskatu, kā pāra dinamika un mikrovide mainās brīdī, kad izmainās sievišķās un vīrišķās enerģijas sadalījums.

Pāriem tiek dota iespēja izvērtēt savu attiecību dinamiku un noteikt, vai esošais enerģiju sadalījums atbilst viņu kā pāru pilnvērtīgai sadarbībai. Katrs pāris noteiks konkrētus soļus, ko katrs varētu darīt un mainīt attiecību pilnveidošanai.

## **Attiecību izvērtējums**

Praktisks uzdevums ar mērķi katram no partneriem novērtēt viņu kā pāra attiecības. Atklāti pasakot sev un otram partnerim, kas ir izcili un ko attiecībās varētu uzlabot, pilnveidot, lai tās būtu ideālas – tā ir iespēja noformulēt vajadzīgo gan katram pašam priekš sevis, gan priekš otras puses. Uzdevuma rezultātā pāris vienojās par konkrētiem soļiem, ko veiks, lai abām pusēm esošais novērtējums pakāptos un tuvotos ideālajam.

## **Pieredzes stāsts**

Dzīvesbiedri, kuri sauc savu savienību un kopā būšanu par brīnišķīgu pieredzes stāstu, dalās pieredzē, kā ir veidojuši savas attiecības un ko ieteiktu pamēģināt arī citiem pāriem.

**Mājas darbs:** izpildīt vismaz 1 soli no dienas laikā minētajiem variantiem ar iespēju brīvprātīgi par to padalīties nākamajā tikšanās reizē.

## **Pasākums III – piedalās sievietes un viņu partneri un bērni**

(1 pilna diena, 8 h)

Ja, ņemot vērā valstī noteiktos ierobežojumus, nav iespējams nodrošināt visiem dalībniekiem vienlaicīgu klātbūtni un mijiedarbību, dalībnieki tiek sadalīti tik grupās, cik nepieciešams, lai grupā nebūtu vairāk par 20 dalībniekiem. Šajā dienā katra grupa iedziļinās 4 tēmās, uz kurām balstītus uzdevumus vada 3 vai vairāk pasniedzēji, tādējādi visiem dalībniekiem nodrošinot līdzvērtīgu dienas programmu.

Ģimenes locekļi izzin viens otra vajadzības un apzina galvenās vērtības ģimenē un caur dažādiem uzdevumiem praktizē to realizāciju ar mērķi ieviest tos arī savā ikdienā, kas veicina kopības sajūtu, saskaņu, kvalitatīvu komunikāciju un ģimenes kopējo izaugsmi.

Apskatāmās tēmas (šīs un/vai līdzvērtīgas):

## **Ģimenes vērtības un to realizēšana ikdienā**

Katra ģimene, ieskaitot bērnus, nodefinē, kas ir ģimene priekš viņiem un kas ir viņu ģimenes svarīgākās vērtības.

## **Ģimene kā atbalsta instruments – katra ģimenes locekļu vajadzību izzināšana un apmierināšana**

Lai veicināti atvērta komunikāciju un uzticamu vidi, būtiski ir dot iespēju arī jaunākajiem ģimenes locekļiem - bērniem noformulēt savu domu, uzdot jautājumus un ļaut izteikties.

Uzdevuma pamatā ir dažādi jautājumi par sadzīviskā, ģimenes dzīvi vai pasaules uztveri saistītām tēmām. Ar uzdevuma palīdzību vecāki trenē uz klausīšanas prasmi, savukārt bērniem tiek dota iespēja "sakārtot" lietas pēc saviem ieskatiem, kā rezultātā vecāki var uzzināt bērna redzējumu, izprast loģiku un vēlmes.

### **Man vērtība un loma ģimenē**

Uzdevuma pamatā ir vecākiem skaļi pateikt, ko viņi īpaši novērtē savā bērnā un, ko viņi gribētu iemācīties no sava bērna. Bērns izsakās, ko katrs ģimenes loceklis dara vislabāk un kāpēc viņam tas padodas vislabāk.

Uzdevums noslēdzas ar komplimentu atzinību katram ģimenes loceklim.

### **Kvalitatīva kopīga laika pavadīšana kā izaugsmes veicinātājs ģimenei**

Katrs dalībnieks apraksta, ko viņam nozīmē kvalitatīva laika pavadīšana ar savu ģimeni un kādus laika pavadīšanas veidus viņš saskata un labprāt īstenotu. Apzinot visu intereses un vēlmes, ģimene visi kopā apkopo visdažādākās laika pavadīšanas iespējas un ieplāno konkrētas kopīgas aktivitātes tuvākajā laika periodā.

**Noslēgumā** - ko jaunu par savu ģimeni uzzinājāt.