



APZINĀTĪBAS TREIŅŠ AUGSTĀKĀ LĪMEŅĀ VADĪTĀJIEM

Piedāvājums Nr.1

PROGRAMMU VADA:

Dr. Juris Rubenis, kontemplācijas/meditācijas skolotājs, Integrālās izglītības institūta programmas direktors.

PROGRAMMAS NORISES VIETA:

Integrālās izglītības institūts Rīgā, Tiklu ielā 5.
Institūts piedāvā mūsdienīgas, ērtas telpas ar visu nepieciešamo tehnisko aprīkojumu, īpaši iekārtotu telpu apzinātības/meditācijas praktizēšanai un telpas individuālām sarunām.

PROGRAMMAS NORISES APRAKSTS

Lai interesenti varētu sekmīgi apgūt apzinātības teorētiskos un praktiskos aspektus, nepieciešamas 10 nodarbības, katra 4 h garumā (ar starpbrīdi). Kopā 40 astronomiskās stundas.
Nodarbības notiks 3.10., 10.10., 17.10., 31.10., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 14.12., 19.12. no pulksten 9:00 līdz 12:30.

PROGRAMMAS SATURA APRAKSTS

Programmas mērķis ir iepazīstināt interesentus ar apzinātības prakses pamatprincipiem un nepieciešamo kontekstuālo informāciju. 70% no nodarbībām veltītas praktiskiem vingrinājumiem.

Pieredze rāda, ka efektīvākai apzinātības (angliski – mindfulness) prakses apgūšanai nepieciešams apgūt vairākus komplementārus vingrinājumus, tā saucamās “kontemplatīvās prakses”.

Visas programmā paredzētās teorētiskās tēmas ir praktiski pielietojamas. Programmas dalībnieki netiek apgrūtināti ar teorētisku, praktiski nepielietojamu saturu mācīšanās.

Kursā akcentēta apzinātības izmantošana individuālajā un profesionālajā attīstībā, kā arī organizāciju vadībā.



Valsts kanceleja

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

PROGRAMMAS GALVENĀS TĒMAS

1. Ievads apzinātības/meditācijas pamata principos un praksē. Kas? Kā? Kāpēc?
2. Kāpēc apzinātības apgūšana ir tik nepieciešama mūsdienu cilvēkam un mūsdienu vadītājam? Apzinātības prakses tehnika un metodika. Ķermeņa, elpošana, vēribas treniņš.
3. Apzinātības metodes vēsturiskās saknes Austrumu un Rietumu gudrības tradīcijās. Apzinātības process no dažādiem skata punktiem. Terminoloģija un tās atšķirības.
4. Cilvēka apziņas evolūcija. Žans Gebsters, Teijārs de Šardēns. Spirāldinamika. Kena Vilbera Integrālā teorija un Integrālā prakse, kā mūsdienu instruments apzinātības apgūšanā. AQAL karte.
5. Mūsdienu apzinātības skolas un metodes. Jons Kabat-Zins. Cilvēka apziņas attīstības psiholoģiskās likumsakarības.
6. Iniciācijas tradīcijas seno un moderno modeļu iespējas. Džozefs Kempbels. Bils Plotkins. "Sevis atrašanās" un "pamošanās" metodes.
7. Apzinātība un attiecības ģimenē un darbā. Apzināta klausīšanās un runāšana. Apzinātības nozīme darbā ar ēnu.
8. Klusuma, ģeneratīvās, kreatīvās, aktīvisma, attiecību, kustību un rituāli cikliskās prakses kā komplementāras metodes apzinātības apgūšanā.
9. Apzinātības loma mentālās, emocionālās, ķermeņa un garīgās inteliģences apgūšanā.
10. Patības transformācija un tās pretestības formas.
11. Apzinātības pielietošana organizāciju vadībā un lēmumu pieņemšanā. Otto Šarmera U teorija. U teorijas īstenošanas prakse individuāli un grupā. Vingrinājumi "presencing" pieredzes apgūšanai.
12. Apzinātības vai meditācijas prakses izraisītie fenomenī un krīzes. Kā ar tiem strādāt un tos atbilstoši integrēt?

Programmas labākai apgūšanai palīdzēs mūsdienīgi izveidota prezentācija. Programmas dalībnieki saņem iepriekš sagatavotus izdales materiālus.

PRASĪBAS PROGRAMMAS DALĪBNIKĀM

No programmas dalībniekiem tiks sagaidīta gatavība veikt konkrētus vingrinājumus un mājasdarbus semināru starplaikā. Paredzēts darbs ar izdales materiāliem un papildu literatūru.

Programmas ietvaros paredzēts darbs mazās grupās.

PĒC- PROGRAMMAS MENTORINGS

Programmas vadītājs garantē 6 mēnešu ilgu pēc-programmas mentoringu, kas paredz tikšanās un konsultācijas ar visiem programmas dalībniekiem vismaz reizi mēnesī, lai apspriestu apzinātības praksē iegūto pieredzi, kā arī lai analizētu traucējumus un grūtības.

Īss ieskats pamatkursa norisē ir [šeit](#)

VAIRĀK INFORMĀCIJA
PAR PROGRAMMAS
VADĪTĀJU



Juris Rubenis

Juris Rubenis ir teologs, zinātnieks ar apzinātības un dažādu garīgo prakšu pētniecības, praktizēšanas un pasniegšanas ilggadīgu pieredzi.

Viņam ir 32 gadus ilga augstskolas pasniedzēja pieredze, kas nodrošina kompetenci priekšmeta pasniegšanas metodikā, kā arī 35 gadus ilga pastorālās padomdošanas pieredze, kas palīdz autentiskākai cilvēku uztveršanai.

Viņš ir ieguvis starptautiski atzītu apzinātības/meditācijas skolotāja diplomu Lassalle Kontemplationsschule Via Integralis Šveicē un 11 gadus regulāri nodarbojas ar apzinātības/meditācijas mācīšanu, vadot dažādu formu seminārus un retrītus.

Kopš 2008. gada viņš ir noturējis vairāk nekā 200 (1 līdz 7 dienu garus) apzinātības/meditācijas seminārus, treniņus un retrītus.

Kopš 2013. gada viņš ir Lassalle Kontemplationsschule Via Integralis (Šveice) valdes loceklis un Lassalle Kontemplationsschule Via integralis kontemplācijas skolotāju programmas direktors Latvijā, sagatavojot apzinātības/meditācijas skolotājus.

2017. gadā kopā ar uzņēmēju Uldi Pīlēnu viņš dibinājis Integrālās izglītības institūtu, kura programmu mērķis ir dažāda līmeņa vadītājiem palīdzēt apgūt inovatīvas vadības metodes, kas iekļauj apzinātības praksi.

Viņš intensīvi sadarbojas ar starptautiskām organizācijām, kas nodarbojas ar apzinātības mācīšanu citās valstīs. Pēdējos trijos gados viņš ir vadījis seminārus un retrītus, mācot apzinātību/meditāciju arī Lietuvā un Šveicē.