



APZINĀTĪBAS TREIŅŠ AUGSTĀKĀ LĪMEŅA VADĪTĀJIEM

Piedāvājums Nr.2

PROGRAMMU VADA:	Sandis Kristars Dūselis (Mg.psych.), Evija Apine (Mg.soc.d., supervizore), Indra Majore-Dūšele (Mg.psych., Mg.sc.sal.)
PROGRAMMAS NORISES VIETA:	Rīga, Sapieru iela 1A-1, kurā atrodas profesionālās pilnveides un tālākizglītības iestāde "Miervīdi".
PROGRAMMAS NORISES APRAKSTS:	Lai interesenti varētu sekmīgi apgūt apzinātības teorētiskos un praktiskos aspektus, nepieciešamas 8 nodarbības, katra 2 h garumā (ar starpbrīdi 15 minūtes). Kopā 16 astronomiskās stundas. Nodarbības notiks 04.10., 11.10., 18.10., 25.10., 01.11., 08.11., 15.11., 22.11. no pulksten 14:30 līdz 16:45.
PROGRAMMAS MĒRĶIS:	nodrošināt apzinātības prakses tehniku un pamatprincipu apguvi, lai sekmētu ilgtspējīgas līderības un uz produktivitāti orientētas darba vides attīstību.
ATSEVIŠĶAS NODARBĪBAS STRUKTŪRA:	Ilgums, 2 h un 15 min. 20 min. apzinātības meditācijas vingrinājums; 30 min. dalībnieku atgriezeniskā saite par mājas darbiem (izņemot pirmo nodarbību) un praktiski uzdevumi grupā; 15 min. sevis izpētes vai relaksācijas vingrinājumi; 15 min. tējas pauze; 35 min. lekcija; 20 min. cits apzinātības meditācijas vingrinājums. Papildus programma ietvers brīvprātīgu, bet ieteicamu, praktisku vingrinājumu veikšanu gan mājās, gan darbā vismaz 6 reizes nedēļā 10 līdz 20 minūtes dienā. Kursa saturā ir plānoti vismaz 70% praktiski vingrinājumi un aptuveni 30% ir veltīti teorētiskam izklāstam.
IZDALES MATERIĀLI IETVERS:	lekcijas kopsavilkumu, mājas darba meditācijas vingrinājuma audio ierakstu un darba lapas mājas darbu pildīšanai, kad nepieciešams.
PAPILDUS PIEDĀVĀJUMS DALĪBNIKU ĒRTĪBAI, JA NEPIECIEŠAMS:	dalībniekiem, kuri kavēs nodarbību būs iespēja noklausīties tiešsaistē teorētiskās lekcijas audio ierakstu Pretendenta mājas lapā, kā arī saņemt e-pastā lekcijas kopsavilkumu un mājas darba meditācijas vingrinājuma audio ierakstu. Ja ieraksti būs nepieciešami, tad lekcijas tiks ierakstītas, saskaņojot to ar dalībniekiem. Dalībnieku balss ieraksti netiks veikti. Izdarot ierakstus tiks ievēroti Vispārīgā datu aizsardzības regulas (GDPR) noteikumi.

PIRMĀ NODARBĪBA

„IEVADS APZINĀTĪBAS PRAKSĒ”

Apzinātības prakses pamatprincipi un to pielietošana profesionālajā attīstībā. Kā mainās mūsu pieredze, kad atsakāmies no darbošanās autopilotā un vairāku lietu darīšanas vienlaicīgi? Kas notiek, kad koncentrējamies tikai uz vienu lietu vienā laika sprīdī?

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Ķermeņa un elpas apzinātības meditācija. Pakāpeniskas atslābināšanās tehnika. Mājas darbi apzinātas darba dienas veicināšanai. Kā būt efektīvam un ievērot pauzes enerģijas atjaunošanai?

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūselis, Evija Apine

OTRĀ NODARBĪBA

“KĀ MAZINĀT PĀRSTRĀDĀŠANĀS RISKUS?”

Nogurums, pārstrādāšanās un tas, ka veicamie pienākumi šķietami nebeidzas, nereti mūs atrauj no tām svarīgajām aktivitātēm, kuras mums palīdz atjaunot spēkus un parūpēties par sevi. Viegla aizkaitināmība ir tikai viena no izdegšanas pazīmēm. Nodarbībā stāstīsim par pārstrādāšanās cēloņiem un iespējām tos novērst. Būs praktiski ieteikumi, kā mazināt enerģijas patērēšanu un ieviest atjaunošanās paradumus ikdienā.

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Elpas meditācija. Elpošanas izmantošana relaksācijai, stresa mazināšanai un enerģijas atjaunošanai. Ikdienas darba paradumu novērošanas kalendārs. Mājas darbi apzinātas darba dienas veicināšanai.

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūselis, Evija Apine

TREŠĀ NODARBĪBA

“SAJUST UN PIEREDZĒT, NEVIS DOMĀT PAR. STRESA PĀRVARĒŠANA (1. DAĻA).”

Ikdienas grūtības, nepatīkamo un arī patīkamo mēs pieredzam savā ķermenī, tāpēc ir vitāli svarīgi to labi pazīt. Tad varam piedzīvot atšķirību starp domājošo prātu un sajūtošo, pieredzošo prātu. Semināra laikā ieskatīsimies zinātnes atziņās par stresa veidošanos un ietekmi uz mūsu veselību.

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Ķermeņa vērošanas vai apzināšanās vai skenēšanas meditācija. Mājas darbi apzinātas darba dienas veicināšanai. Relaksācijas vingrinājumi.

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūselis, Indra Majore-Dūše

CETURTĀ NODARBĪBA

“PATURĒT ĶERMENI PRĀTĀ. STRESA PĀRVARĒŠANA (2. DAĻA).”

Mēs viegli pavadām “galvā” tik daudz laika, ka vispār varam aizmirst par to, ka mums ir ķermenis. Mūžīgi kaut ko plānojam, analizējam, pārdomājam un salīdzinām. Neviena no šīm darbībām nav slikta pati par sevi, bet tās viegli var ietekmēt mūsu fizisko un psihisko labsajūtu. Nodarbībā stiprināsim iemaņas atpazīt sev raksturīgos stresa cēloņus un apgūsim veidus, kā tos mazināt vai novērst.

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Apzinātu kustību meditācija. 3 minūšu meditācija. Mājas darbi apzinātas darba dienas veicināšanai. Relaksācijas vingrinājumi.

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūšelis, Indra Majore-Dūšele

PIEKTĀ NODARBĪBA

“DOMĀŠANA UN LĪDZSVARS”

Prāts nepārtraukti strādā aiz “skatuves”, cenšoties radīt labāko pasaules attēlojumu kāds ir iespējams. Prāta radītais pasaules attēlojums var būt patiess, daļēji patiess vai nepatiess, un to ir grūti izšķirt. Domu process nereti iestrēgst negatīvos scenārijos, kas rada papildus stresu. Iepazīst savu domāšanu un to līdzsvarot ir šīs nodarbības fokuss.

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Skaņu un domu meditācija. Apzināta viedierīču lietošana. Mājas darbi apzinātas darba dienas veicināšanai.

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūšelis, Evija Apine

SESTĀ NODARBĪBA

“APZINĀTĪBĀ BALSTĪTA EMOCIJU PAŠREGULĀCIJA”

Kā mēs izturamies pret tām mazajām vai lielajām grūtībām, tām situācijām, kas mums liek justies sāpinātiem un atgādina par mūsu ievainojamību? Kad sastopamies ar emocionālām grūtībām, tad ir dabiska tendence no tām novērsties. Taču šajā nodarbībā mēģināsim apzināti ieskatīties emocijām acīs un mācīsimies ieraudzīt tos uzmanības vēršanas veidus, kas mums visefektīvāk var palīdzēt atgūt līdzsvaru.

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Apzinātībā balstīta jūtu un pašregulācijas spēju attīstīšanas metode. Nepatīkamās pieredzes vērošanas kalendārs.

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūšelis, Evija Apine

SEPTĪTĀ NODARBĪBA

„APZINĀTA KOMUNIKĀCIJA, KĀ BŪT KONSTRUKTĪVIEM?”

Apzināta komunikācija palīdz veidot konstruktīvu un efektīvu saskarsmi. Būt atvērtiem un empātiskiem pret sevi un citiem ir ļoti būtiski. Īpaši svarīgi ir sākt ar iejūtību pret sevi, jo tas var mazināt paškritiku, kas raksturīga mūsu domāšanai. Pamazām mēs ieraugām, ka dažas lietas dzīvē ir mazāk svarīgas, nekā sākumā mums šķita, un atklājam, ka tās ir vieglāk atlaist un pārstāt pārspilēti par tām rūpēties.

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Draudzības un laipnības meditācija. Labsajūtas vērošanas kalendārs. Kā stimulēt darbiniekus uz emocionālās enerģijas atjaunošanu?

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūšelis, Evija Apine

ASTOTĀ NODARBĪBA

“APZINĀTĪBAS IZMANTOŠANA ORGANIZĀCIJAS VADĪBĀ UN ILGTSPĒJĪGA ORGANIZĀCIJAS ATTĪSTĪBA”

Pirmās septiņas nedēļas ir palīdzējušas izmēģināt apzinātības praksi, taču astotā nedēļa ir svarīgākā no visām. Kā padarīt apzinātības praksi par savas dzīves un organizācijas vides sastāvdaļu? Ieguvumi no apzinātības prakses organizācijā izpaužas 3 jomās: vairojās darbinieku labklājība un dzīves spars, uzlabojās darbinieku savstarpējās attiecības, kā arī uzlabojās ar darba izpildi saistītais sniegums. Kā ieviest apzinātībā balstītas ilgtspējīgas attīstības scenārijus dalībnieku darba paradumos un viņu vadītajās organizācijās?

PRAKTISKI VINGRINĀJUMI:

Apzināta izpēte. Apzināti veidi, kā sasniegt maksimālu produktivitāti.

EKSPERTI:

Sandis Kristars Dūšelis, Evija Apine

Īss ieskats pamatkursa norisē ir [šeit](#)



SANDIS KRISTARS
DŪŠELIS

apzinātības praksi sākotnēji ir apguvis pie meditācijas skolotājiem budisma tradīcijā un praktizē to kopš 2001. gada. Vēlāk apzinātības prakses zināšanas nostiprinātās pie pasaulē pirmās apzinātībā balstītās stresa samazināšanas programmas izveidotāja Džona Kabata-Zina.

Sandis 2009. gadā kopā ar sievu Indru izveidoja Profesionālās pilnveides un tālākizglītības centru "Miervidi". Kopš 2013. gada viņi ir novadījuši apzinātības kursus un treniņprogrammas vairāk nekā 500 stundu apjomā, gan savā centrā, gan arī citos uzņēmumos un organizācijās Latvijā.

Savā apzinātības prakses lektora un trenera darbā Sandis integrē ilggadīgo pieredzi, kas gūta psihologa un ģimenes psihoterapeita darbā, gan ar individuāliem klientiem, gan ar grupām.

Kopš 2003. gada viņš ir bijis vadītājs vairākos uzņēmumos un biedrībās, organizējot izglītības programmas, konferences un festivālus, kas dod viņam izpratni par vadītāja darbu, pienākumiem un atbildību vadot darbiniekus un projektu komandas.



VIJA APINE

meditāciju un apzinātību praktizē kopš 1998. gada, kad apguva meditācijas tehnikas Amaravati Teravādas budistu klostera meditācijas centrā laicīgajiem cilvēkiem Lielbritānijā. Kopš tā laika ir organizējusi meditācijas seminārus Latvijā, kā arī katru gadu piedalījusies tajos gan Latvijā, gan ārvalstīs. Nu jau vairākus gadus arī pati vada seminārus par apzinātības praksi un meditācijas metodēm.

Apzinātības prakses atziņas un meditācijas tehnikas integrē savā supervizores - konsultantes darbā ar dažāda līmeņa vadītājiem individuālajās supervīzijās un supervīzijās profesionāļu grupām un komandām organizācijās. Kopā ar uzņēmuma "FC Latvia" konsultantiem veikta diagnostika uzņēmumos un iestādēs problēmu izpētei, izstrādāti priekšlikumi to risināšanai. Kā SIA "MFocus" supervizore ir veikusi stratēģiskās plānošanas procesu moderēšanu organizācijās, izmantojot pasaulē atzītas pārmaiņu vadības metodes. Darba pieredze pašvaldībā, augstskolās un uzņēmumos veidojusi plašāku redzējumu par dažādu organizāciju struktūru, procesiem, komunikācijas modeļiem un vadības aspektiem.

Evija meditāciju un apzinātības praksi redz kā neatņemamu savas dzīves daļu un priekšnoteikumu līdzsvarotībai, harmonijai attiecībās un labklājības izjūtai.



INDRA
MAJORE-DŪŠELE

ir uzsākusi studijas RSU doktorantūras programmā "Medicīna", lai zinātniski pētītu apzinātības prakses integrāciju un efektivitāti veselības aprūpes sistēmā.

Indra apzinātības praksi sākotnēji apguvusi budisma tradīcijā un praktizē to kopš 1998. gada. Ilgstoši bija iesaistīta meditācijas semināru organizēšanā un turpina tajos regulāri piedalīties, lai uzturētu un attīstītu savu meditācijas praksi. Pakāpeniski apzinātības prakses principus un tehnikas integrējusi profesionālajā darbībā - darbā ar klientiem psihologa un psihoterapeita praksē, supervīzējot profesionāļus, izglītojot studentus Latvijas Universitātē un šobrīd Rīgas Stradiņa universitātē. Kopā ar vīru Sandi izveidojusi vienu no pirmajiem apzinātības prakses kursiem Latvijā. Kopš 2013. gada viņi piedāvā apzinātības kursus profesionālās pilnveides un tālākizglītības centrā "Miervidi", kā arī citos uzņēmumos un organizācijās Latvijā.

Ik gadu Indra sniedz starptautiskus priekšlasījumus par apzinātībā balstītām pieejām starptautiskās konferencēs Lielbritānijā, Itālijā, Lietuvā un citviet Eiropā.