



Pašizaugsmes skola sievietēm “Laiks sev”

07.08.-11.08.2023

ESF projekts “Slimību profilakses un Veselības veicināšanas pasākumi Jelgavas novadā
“Ozolnieki””, Nr. 9.2.4.2/16/I/066

Vieta: Dobeles novads, Bērze, Kultūras un atpūtas centrs “Bērzmuiža”

Datums/ Laiks	Tēma/Nosaukums	Pasniedzējs/atbildīgais
7.augusts		
14.00-15.00	Ierašanās	
15.00-15.20	Launags	
15.20-18.00	Ievads. Iepazīšanās “Atklāt sevi”	L.Miķelsone-sertificēts supervizors, pedagogs
18.00-19.00	Vakariņas	
19.00-21.00	1.daļa “Asociatīvās metodes radošai pašizaugsmei”	I.Ļaudaka-geštalta psihoterapijas speciālists, smilšu terapeits, sertificēts supervizors
21.00-22.00	Dienas noslēgums: es pašizaugsmes skolā.	L.Miķelsone-sertificēts supervizors, pedagogs
8.augusts	Dienas tēma “Ķermenis”	
8.00-9.00	Rīta vingrošanas nodarbība “Vesela ķermeņa kustību filozofija”	I.Jonkus – sertificēts fitnesa treneris
9.00-10.00	Brokastis	
10.00-13.00	“Justies labi savā ķermenī-sievietes labsajūtas un pašapziņas avots”	I.Majore-Dūšele Deju un kustību terapeits, psihologs-psihoterapeits, sertificēts supervizors
13.00-14.30	Pusdienas	
14.30-17.30	Turpinājums “Justies labi savā ķermenī-sievietes labsajūtas un pašapziņas avots”	I.Majore-Dūšele Deju un kustību terapeite, psiholoģe-psihoterapeite, sertificēts supervizors
15.30-15.45	Launags	
17.30-19.30	“Veselīgs uzturs ceļā uz Tavu mērķu sasniegšanu”	L.Anspuka- uztura speciālists
19.30-20.15	Vakariņas	
20.15-22.00	Dienas noslēgums: es un mans ķermenis.	L.Miķelsone-sertificēts supervizors, pedagogs
9.augusts	Dienas tēma “Emocijas”	
8.00-9.00	Rīta vingrošanas nodarbība “Vesela ķermeņa kustību filozofija”	I.Jonkus-sertificēts fitnesa treneris

9.00-10.00	Brokastis	
10.00-13.00	“Es savu emociju Karaliene: mana emocionālā pasaule, tās iepazīšana, apzināšanās un pieņemšana.”	J.Baltiņa-sertificēts psihodrāmas līderis, Moreno institūta Latvijā vadītāja
13.00-14.00	Pusdienas	
15.00 -18.00	“Radošums pāra dzīvē: harmonija un izaugsme attiecībās.”	A.Šulcs- ārsts, seksologs
16.30-16.45	Launags	
18.00-19.00	Vakariņas	
19.00-21.00	Vakara pastaiga. Bērzes dzirnavu apmeklējums un iepazīšanās ar vietējo kultūrvēsturisko vietu	Līga Švānberga, Lauku partnerības “Lielupe” vadītāja
21.00-22.00	Dienas noslēgums: es un manas emocijas.	L.Miķelsone-sertificēts supervizors, pedagogs
10.augusts	Dienas tēma “Garīgums”	
8.00-9.00	Rīta vingrošanas nodarbība “Vesela ķermeņa kustību filozofija”	I.Jonkus- sertificēts fitnesa treneris
9.00-10.00	Brokastis	
10.00-13.00	“ Ikdienas garīgums: drosme, apzinātība un labestība, īstenojot došanu un pieņemšanu attiecībās ar sevi un pasauli”	I.Dzenovska-miera arhitekta, sertificēta mediatore, empātiskas un apzinātas saskarsmes trenere un praktiķe
13.00-14.00	Pusdienas	
14.00-16.00	“Par piedošanu, kas ļauj atgūt prieku un enerģiju”	K.Simanovičs-teologs, mācītājs
16.00-16.20	Launags	
16.20-18.00	“Labizjūtas prasme un laipnība pret sevi, kā jauns paradums”	L.Miķelsone -sertificēts supervizors
18.00-19.00	Vakariņas	
19.00-22.00	Dienas noslēgums: es un garīgums manā dzīvē. Stāstu stāstīšana	L.Miķelsone-sertificēts supervizors, pedagogs
11.augusts	Noslēguma diena	
8.00-9.00	Rīta vingrošana/meditācija ejot “Atmosties dienai”	A.Švitiņš- fizioterapeits
9.00-10.00	Brokastis	
10.00-12.00	2.daļa “Asociatīvās metodes radošai pašizaugsmei”	I.Ļaudaka- geštaltu psihoterapijas speciālists, smilšu terapeits, sertificēts supervizors
12.00-12.45	Pusdienas	
12.45-14.00	Noslēgums: ieguvumi un atziņas.	L.Miķelsone-sertificēts supervizors, pedagogs