



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN  
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

# PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2019. gada marts-aprīlis

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI  
METODISKAIS CENTRS

[www.riimc.lv](http://www.riimc.lv), tel. 67105579, 67105547

## SATURA RĀDĪTĀJS

Satura rādītājs.....	1
Āgenskalns .....	2
Māksla un rokdarbi:.....	2
Dizains:.....	3
Pašizausme:.....	4
Centrs .....	7
Pašizausme:.....	7
Psiholoģija:.....	9
Pedagoģija:.....	9
Stils, veselība un skaistumkopšana:.....	10
Māksla un rokdarbi:.....	11
Mājsaimniecība.....	12
Imanta .....	13
Datorkursi: .....	13
Valodas: .....	14
Psiholoģija:.....	14
Ķengarags.....	16
Valodas: .....	16
Māksla un rokdarbi:.....	16
Psiholoģija:.....	17
Datorkursi: .....	17
Darba aizsardzība un drošība: .....	19
Purvciems.....	20
Pedagoģija:.....	20
Pašizausme:.....	20

## ĀGENSKALNS

### MĀKSLA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums

### Zīmēšanas pamati iesācējiem

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

**05.03., 14.03., 21.03., 28.03.2019. plkst. 18.00 - 20.15**

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija

Kursu dalībnieki iegūs priekšstatu par zīmēšanas pamatprincipiem, materiāliem, nepieciešamiem piederumiem un dažādām zīmēšanas tehnikām. Dalībnieki uzzinās par kompozīcijas veidošanas pamatprincipiem, zīmējuma konstruēšanu, tonēšanu un kustības attēlošanu zīmējumā. Dalībnieki atklās jaunas kreatīvās izpausmes iespējas



Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

Mācību programmas nosaukums

### Zīda apgleznošana

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Daiga Rumba, rokdarbniece

Stundu skaits

3 stundas

Norises laiks

**27.03.2019. plkst. 18.00 - 20.15**

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija

Kursu laikā iemācīsimies apgleznot zīdu, apgūstot dažādas apgleznošanas tehnikas. Zīda apgleznošana nomierina, ļauj atvaidzēties no ikdienas domām un stresa. Apgūstot zīda apgleznošanas pamatus un ieliekot savas emocijas, radošo iedvesmu, krāsu bagātību, galarezultātā radīsiet burvīgu mākslas darbu, kas priecēs gan pašu, gan citus.



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

9,90 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## Mācību programmas nosaukums

**Glezošanas pamati**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

**04.04., 11.04., 18.04., 25.04.2019. plkst. 18.00 - 20.15**  
(ceturtdienās)

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Kursi tiem, kas vēlas apgūt glezošanas prasmes, izpaust sevi jaunās kreatīvās darbībās, iemācīties lietas, kuras varbūt ir aizmirstas vai arī pavisam savādākas, nekā ikdienā darāmās darbības. Katram krāsu veidam ir savas īpatnības, vilšanos un neveiksmes piedzīvo pat profesionāli mākslinieki, bet darba radošajā procesā viņi mācās to pārvarēt. Galvenais – nepadoties un vienmēr atrast sevī radošo prieku mēģināt vēlreiz. Šis kursu laiks ir domāts tiem, kas vēlas izmēģināt kaut ko jaunu vai sen aizmirstas lietas. Uzzināsim informāciju par akvareļkrāsām, eļļas krāsām, pasteli un akrila krāsām. Pieskarsimies katrai krāsu tehnikai, radot iespēju pamēģināt un izjust krāsas burvību.

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)**DIZAINS:****Individuālā stila un krāsu paletes veidošanas pamatprincipi**

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Vereba, vizuālās mākslas pasniedzēja

Stundu skaits

9 stundas

Norises laiks

**16.04., 23.04., 30.04.2019. plkst. 18.00 – 20.15** (otrdienas)

Norises vieta

F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Mans izskats – tā ir mana vizītkarte. Ko apgērbs par mani pastāsta apkārtējai pasaulei? Kādu iespaidu es atstāju uz apkārtējiem? Kā pareizi izvēlēties apģērbu – vietai, notikumam, savam augumam piemērotu? Meklēsim atbildes uz šiem un citiem svarīgiem jautājumiem, lai pilnveidotu spējas, izzinātu sevi un gūtu priekšstatu par sava tēla veidošanu veiksmīgākai ikdienai. Kursu laikā iepazīsimies ar cilvēka ķermeņa tipiem un auguma proporcijām, kā arī uzzināsim par pareizu krāsu un formas salikumu izmantošanu sava individuālā tēla veidošanā.

Dalības maksa (ar PVN)

29,70 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs  
Pieteikšanās

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv  
www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

## PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums	<b>Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Dainis Bērziņš, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs Sia "Gints Bude modes nams tērpu demonstrētāju studijā", lektors biznesa augstskolā "Turība"
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>13.03. plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)</b>
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki iepazīsies ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. Stresa pārvarēšana, kontakts ar klausītāju, kursa dalībnieku balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostika, biežāk satopamās problēmas un to risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba



## Mācību programmas nosaukums

## Iekšējā izaugsme un dzīves kvalitāte

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	<b>19.03. un 26.03.2019. plkst. 18.30 – 20.45 (otrdienās)</b>
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	Seminārā tiks izskatīti vispārēji principi un jautājumi par atbildības un kontroles uzņemšanos savā dzīvē. Dalībnieki tiks iepazīstināti ar dažādiem praktiskiem algoritmiem, kas ļaus vairāk apzināties sevi, izvirzīt savus sapņus un mērķus, kā arī saprast, ko nozīmē sevi realizēt caur saviem darbiem, un arī veidot sapratni – ko ar savu rīcību es vēlos dzīvē iegūt, kādu rezultātu sasniegt. Mērķi, motivācija, panākumi... Ar ko atšķiras mērķi no sapņiem, pēc kādiem kritērijiem noformulēt savus mērķus, kā pareizi rakstīt mērķus, lai tie palīdzētu izaugsmei – mācībās, profesionālajās izvēlēs, personīgajā izaugsmei. Praktiski piemēri un mērķu analīze.

	Bez visa tā daļa no nodarbības tiks veltīta veselībai, enerģijai, balansa un resursa stāvokļa izziņai, kas ļauj būt veselam, rūpēties par sevi un vienmēr būt možā garā. Diskusija un atbildes uz jautājumiem.
Dalības maksa (ar PVN)	19,80 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

## Mācību programmas nosaukums

**Rakstura līderība**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Egils Purviņš, pasniedzējs, iekšējās izaugsmes un dzīves kvalitātes treneris, sertificēts koučs
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	<b>02.04. un 09.04. 2019.</b> plkst. <b>18.30 – 20.45</b> (otrdienās)
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	Par līderi nepiedzimst, par līderi kļūst. Katrs no mums ir aicināts būt par patiesu līderi – ar savu personību, ar savu dzīves kvalitāti, ar savu darbu un piemēru, apliecinot to. Tieši raksturs ir tas, kas mūs veido par izcilu personību, tieši rakstura pilnībā slēpjas cilvēka personības izaugsme. Ko nozīmē būt patiesam cilvēkam – cēlam, dižam, augstsirdīgam, radošam un pilnīgam? Kas tad ir rakstura līderība? Ko nozīmē būt patiesam līderim? Kas ir patiesa izaugsme un kā atrastīt savu potenciālu? Kas veido cilvēka personu? Kas ir raksturs? Kas ir temperaments? Šos un citus jautājumus izskatīsim divos praktiskos un izglītojošos sarunu vakaros.
Dalības maksa (ar PVN)	19,80 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

## Mācību programmas nosaukums

**Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>03.04.2019.</b> plkst. <b>18.00 - 21.00</b> (trešdiena)
Norises vieta	F. Brīvzemnieka pamatskola, Zeļļu iela 4
Programmas anotācija	Jebkuras profesijas pārstāvim arī ikdienā ir svarīgi prast sevi pasniegt tā, lai apkārtējie pamana ne tikai tavas zināšanas. Ir daži noslēpumi, kas liks apkārtējiem uz mums paraudzīties savādāk. Aktiermeistarība ir svarīga ne tikai aktierim. Viens no veiksmīga biznesa noslēpumiem mūsdienu mainīgajā pasaulē ir prast sevi atbilstoši pasniegt. Kursu dalībnieki iepazīsies ar profesionālas skatuves mākslas atšķirību no pašdarbības, iztēles



*vingrinājumiem, novērojumiem. Individuālas un grupu etīdes.*

*Dalības maksa (ar PVN)*

*13, 20 EUR*

*Vietu skaits*

*17*

*Programmas vadītājs*

*Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv*

*Pieteikšanās*

*[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)*

## CENTRS

**PAŠIZAUGSME:**

Mācību programmas nosaukums

**Lietišķā saziņa**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dīte Liepa, Dr. philol. LU Latviešu valodas institūts

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

**29.04.2019.un 13.05.2019. (pirmdienas) plkst. 17.30- 20.30**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra ielā 2

Programmas anotācija

Nodarbībās tiks raksturota lietišķa latviešu valoda, latviešu valodas kultūra, pašreizējās valodas normas, sniegta izpratne par to, kas ir kļūda un kas nav. Nodarbības palīdzēs rast atbildes uz strīdīgiem lietišķas valodas prakses jautājumiem. Klausītāji tiks iepazīstināti ar saīsinājumiem, abreviatūrām, tiks skaidrots to lietojums un pareizrakstība; no valodas prakses viedokļa tiks skaidroti arī diskutablie jautājumi lietišķajos rakstos (vēstulēs, iesniegumos, protokolos). Iegūtās atziņas un apgūtās rakstīšanas – izteikšanās prasmes varēs piemērot savā praktiskajā darbā gan lietišķā mutvārdu saziņā, gan lietišķajos rakstos.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, [inga.liepniece@riga.lv](mailto:inga.liepniece@riga.lv)

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)**Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju**

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**27.03. 2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)**

Norises vieta

Pamatskola "Rīdze", Krišjāņa Valdemāra ielā 2

Programmas anotācija

Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki iepazīsies ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. Stresa pārvarēšana, kontakts ar klausītāju, kursa dalībnieku balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostika, biežāk satopamās problēmas un to risinājumi, artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumi, tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti, publiskās runas pamatnoteikumi, teksta loģiskā analīze u.c.



Dalības maksa (ar PVN)

13, 20 EUR



Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Inga Liepniece, 67105544, inga.liepniece@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba">www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba</a>

## Mācību programmas nosaukums

**Kā nebaidīties uzrunāt auditoriju?**

## Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

## Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

## Stundu skaits

4 stundas

## Norises laiks

17.04.2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)

## Norises vieta

Rīgas sākumskola „Valodiņa”, Krišjāņa Barona iela 25

## Programmas anotācija



Padomi, kā rast saikni ar klausītājiem, nebaidīties no tiem. Runas uzbūve – ievads, iztirzājums, pierādījumi, nobeigums. Runas mērķis. Dažādi publisko runu un uzrunu veidi, praktiski vingrinājumi sacerēšanā un runāšanā kursu dalībnieka izvēlētajā tēmā. Padomi gatavojoties publiskas uzstāšanās reizei. Katram dalībniekam mājās jāpadomā par savu konkrēto tēmu un uzrunu konkrētai auditorijai, lai nodarbībās to var praktiski pamēģināt.

## Dalības maksa (ar PVN)

13, 20 EUR

## Vietu skaits

17

## Programmas vadītājs

Kitija Čipāne, 67105546, kitija.cipane@riga.lv

## Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## Mācību programmas nosaukums

**Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai**

## Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

## Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

## Stundu skaits

4 stundas

## Norises laiks

10.04.2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)

## Norises vieta

Pamatskola “Rīdze”, Krišjāņa Valdemāra ielā 2

## Programmas anotācija

Jebkuras profesijas pārstāvim arī ikdienā ir svarīgi prast sevi pasniegt tā, lai apkārtējie pamana ne tikai tavas zināšanas. Ir daži noslēpumi, kas tiks apkārtējiem uz mums paraudzīties savādāk. Aktiermeistarība ir svarīga ne tikai aktierim. Viens no veiksmīga biznesa noslēpumiem mūsdienu mainīgajā pasaulē ir prast sevi atbilstoši pasniegt. Kursu dalībnieki iepazīsies ar profesionālas skatuves mākslas atšķirību no pašdarbības, izteles vingrinājumiem, novērojumiem. Individuālas un grupu etīdes.

## Dalības maksa (ar PVN)

13, 20 EUR

## Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, [inga.liepniece@riga.lv](mailto:inga.liepniece@riga.lv)

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

### Prāta treniņa tehnikas

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

**11.04., 25.04.2019.** plkst. **18.00 – 21.00** (ceturtdienas)

Norises vieta

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija

Programma visiem pieaugušajiem mentālās veselības stiprināšanai. Nav labas vai sliktas atmiņas, labas vai sliktas uzmanības. Ir trenēta vai netrenēta atmiņa, uzmanība, domāšana.



Prāts (uzmanība, uzmanības noturība, atmiņa, analītiskā domāšana, radošā domāšana) ir tāds pats muskulis, kā citi muskuļi ķermenī, tai skaitā sirds. Sirds un citu muskuļu stiprībai cilvēki ikdienā uztur dažādas aktivitātes (ēdiens, miegs, aktīvs dzīves veids, utt.), savukārt pret prātu valdošā attieksme ir, ka tas vai nu ir vai nav. Lielākā daļa ikdienas aktivitātes skolā, darbā, mājās ir tās, kas prāta resursus tērē un dienas beigās cilvēks jūtas noguris. Tādēļ arī prātam ir nepieciešamas noteiktas treniņa tehnikas, lai patērētie resursi dienas beigās neradītu tik lielu nogurumu, kā arī lai spētu ikdienā efektīvāk plānot savus mērķus un ceļu uz tiem.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Inga Liepniece, 67105544, [inga.liepniece@riga.lv](mailto:inga.liepniece@riga.lv)

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## PEDAGOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

### Kā sadzīvot (sadarboties) ar „sarežģītiem” cilvēkiem?

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ligita Landzmane, juriste, psiholoģe

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**02.04.2019.** plkst. **18.00 – 21.00** (otrdiena)

Norises vieta

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Programmas anotācija

Vai un kā iespējams uzlabot saskarsmi un komunikāciju privātās, darba un studiju dzīves procesos? Kā diplomātiski sadarboties ar sarežģītas uzvedības/rīcības personām, ja sadarbība ir objektīvi nepieciešama? Kādas taktikas izmantot, sadarbojoties ar, tā sauktajām narcistiskā, psihopātiskā un manipulatīvā spektra personībām? Atbildes uz šiem un citiem jautājumiem saņemsiet seminārā.



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs  
Pieteikšanās

Inga Liepniece, 67105544, [inga.liepniece@riga.lv](mailto:inga.liepniece@riga.lv)  
[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## STILS, VESELĪBA UN SKAISTUMKOPŠANA:

Mācību programmas nosaukums

**Dienas un vakara make-up veidošana**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Kristīne Rāmule, RTRIT vizuālā tēla speciāliste, stiliste, kosmētikas eksperte un trenere

Stundu skaits

9 stundas

Norises laiks

**05.03., 06.03., 07.03. plkst. 17.30 līdz 20.00**

Norises vieta

Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikumā, Marijas iela 4 (pulcēšanās vestibilā)

Programmas anotācija



Kursu dalībnieki apgūs dienas un vakara meikapa tehnikas, pielietojumu, praktisku meikapa veidošanu, pareizo materiālu izvēli, instrumentu pielietošanu. Izveidos sev gan dienas, gan vakara meikapa.

Dalības maksa (ar PVN)

29,70 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, [Sandra.Cirule@riga.lv](mailto:Sandra.Cirule@riga.lv)

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

Mācību programmas nosaukums

**Matu kopšana**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Anīta Elga Oliņa, RTRIT mācību frizētavas vadītāja, ir praktiskā darba pieredze frizētavā

Stundu skaits

3 stundas

Norises laiks

**19.03.2019. plkst. 17.30 - 20.00**

Norises vieta

Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikumā, Marijas iela 4 (pulcēšanās vestibilā)

Programmas anotācija



Kursa dalībnieki iegūs informāciju par matu tipiem, matu kosmētikas veidiem, kā izvēlēties pareizu matu kopšanas kosmētiku un pielietot to ikdienā. Uzzinās, kā saglabāt skaistus matus.

Dalības maksa (ar PVN)

9,90 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, [Sandra.Cirule@riga.lv](mailto:Sandra.Cirule@riga.lv)

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## Individuālā krāsu palete un veiksmīga garderobes komplektēšanā

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Maruta Liepa, RTRIT vizuālā tēla speciāliste, stiliste, kosmētikas eksperte un trenere

9 stundas

**25.03., 26.03., 27.03. plkst. 17.30 - 20.00**

Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikumā, Marijas iela 4 (pulcēšanās vestibilā)

Kursa dalībnieki uzzinās savu individuālo krāsu paleti. Apgūs zināšanas par veiksmīgu un praktisku garderobes veidošanu un apģērba izvēli atbilstoši savām auguma proporcijām.

29,70 EUR

17

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## MĀKSLA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums

**Pulsa sildītāju (mauču) adīšana ar pērlītēm**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

4 stundas

**16.04.2019. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00**

Rīgas Natālijas Draudziņas vidusskola, Bruņinieku iela 24A

Pulsa sildītāju (mauču) adīšana pazīstama Eiropā jau no 20.gs. Latvijā tie bija tautastērpa neatņemama sastāvdaļa Dienvidkurzemē. Šobrīd pulsa sildītāji ir ļoti populāri tērpu aksesuāri. Dalībnieki iemācīsies adīt pulsa sildītājus ar pērlītēm, kā iedvesmas avotu izmantojot rakstu zīmes, lai papildinātu savus tērpus vai izgatavotu lielisku dāvanu savai labākajai draudzenei.

Par to, kas jāņem līdzi, informēsim atsevišķi.

13,20 EUR

15

Inga Liepniece, 67105544, Inga.Liepniece@riga.lv

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

Mācību programmas nosaukums

**Sieviešu svārku šūšana**

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Rīgas iedzīvotāji

Iveta Pavlovska, RTRIT pedagoģe, konstruktore-modelētāja, apģērba dizaina speciāliste, pasniedzēja mācību centrā "Burda"

Stundu skaits	16 stundas
Norises laiks	<b>12., 14. martā no 17.30 – 20.30 un 16. martā 9.00-15.00</b>
Norises vieta	Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikumā, Marijas iela 4 (pulcēšanās vestibilā)
Programmas anotācija	<p>Kursu dalībnieki apgūs prasmi uzšūt svārkus, izmantojot atbilstošas iekārtas, materiālus un apstrādes paņēmienus, patstāvīgi plānot savu darbu: iemācīsies noteikt auguma mērus, konstruēt un modelēt, piegriezt audumu un veikt nepieciešamas izmaiņas pēc laikošanas.</p> <p>Līdzī jāņem: zīmulis, pildspalva, lineāls, pauspapīrs 100x70, dzēšgumija, grieznes, līmes zīmulis, caurspīdīga līmlente, adatas, kniepadatas, diegi, drēbnieku ziepes, krītiņš, audums zīmuļveida svārkciem.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	52,80 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba">www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba</a>

## MĀJSAIMNIECĪBA

Mācību programmas nosaukums

### **Biskvīta ruletēs, to gatavošana, noformēšana**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Līga Rugāja, Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikuma konditorejas tehnoloģijas skolotāja, ir praktiskā darba pieredze konditorejas izstrādājumu gatavošanā
Stundu skaits	6 stundas
Norises laiks	<b>14.03.2019. plkst. 17.30 - 22.00 (ceturtdiena)</b>
Norises vieta	Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikumā, Marijas iela 4 (pulcēšanās vestibilā)
Programmas anotācija	<p>Kursu dalībnieki apgūs biskvīta ruletēs gatavošanu - mīklas gatavošanu, pildījumu gatavošanu, izstrādājumu pasniegšanu. Līdzī jāņem:</p> <p>4 gab. – olas  110 g – milti  120 g – cukurs  Krēmam:  250 g – saldaiss krējums  150 g – biezpiens  100 g – cukurs  citrons vai šokolāde  150 g – skābs ievārījums (dzērveņu, brūkleņu, jāņogu utt)  Priekšauts  Kastīte, kurā ievietot izstrādājumus</p>
Dalības maksa (ar PVN)	19,80 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba">www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba</a>



## IMANTA

**DATORKURSI:**

Mācību programmas nosaukums

**Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas skolotājs

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

**14.03., 19.03., 21.03., 26.03.2019.** plkst. **18.00-20.15**  
(pirmdienas un trešdienas)

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu, rediģētu, formatētu un drukātu pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī iegūtu un papildinātu prasmes, kuras nepieciešamas aprēķiniem, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanai un filtrēšanai. Kurss palīdzēs apgūt Microsoft Excel sniegtās iespējas datu analīzes rīku izmantošanā, Pivot Table veidošanā, kā arī padziļinās zināšanas Excel funkciju izmantošanā dažādiem uzdevumiem.

Dalības maksa (ar PVN)

39,60 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

Mācību programmas nosaukums

**Interneta resursu izmantošana ikdienā**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas skolotājs

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**04.04., 11.04.2019.** plkst. **18.00-20.15.** (ceturtdienas)

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158, datorklase

Programmas anotācija



Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas papildināt zināšanas un iegūt papildus iemaņas interneta resursu izmantošanai ikdienā. Kursa ietvertas tēmas informācijas meklēšana, drošība internetā (drošas paroles, profilu veidošanas pamatprincipi), e-pasta kontu izveide un lietošana. Rēķinu apmaksa un iepirkumi internetā.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

**VALODAS:**

Mācību programmas nosaukums

**Angļu valoda (A1 līmenis)**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Anastasija Sapogova, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

**18.03., 20.03., 25.03., 27.03., 01.04., 03.04., 08.04., 10.04., 15.04., 17.04., 24.04., 29.04., 08.05., 13.05., 15.05., 20.05., 22.05.2019.**(pirmdienās un trešdienās) plkst. **18.00 - 20.15**

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

Programmas anotācija

Programmas mērķis ir nodrošināt iespēju apgūt angļu valodu pieaugušajiem Rīgas iedzīvotājiem, veidot izglītības procesā iesaistītajiem angļu valodas prasmes, kas nepieciešamas saziņā dažādās sociālās un profesionālās situācijās, sagatavojot patstāvīgus valodas lietotājus.

Programmas uzdevumi:

1. Izkopt prasmi samērā brīvi sazināties un precīzi izteikties, pamatojot savu viedokli.

2. Paplašināt vārdu krājumu un pilnveidot prasmi izmantot darbā dažādus valodas līdzekļus.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)**PSIHOLOĢIJA:**

Mācību programmas nosaukums

**Psiholoģiski atbalstošas nodarbības “Es pats. Kā sev palīdzēt”**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jūlija Brokere, psiholoģe

Stundu skaits

6 stundas

Norises laiks

**17.04., 24.04.** plkst. **18.00-20.15** (trešdienas)

Norises vieta

Rīgas Imantas vidusskola, Kurzemes prospekts 158

Programmas anotācija

**PALĪDZI SEV PATS**

Nodarbības ir veltītas aktuālām tēmām, ar kurām var sastapties ikdienā gan strādājot, gan komunicējot ar cilvēkiem, gan audzinot bērnus. Programmā tiks piedāvātas gan lekcijas, gan diskusijas, gan praktiskās nodarbības un praktiski ieteikumi, lai sniegtu kursu dalībniekiem atbalstošu, motivējošu informāciju, veicinātu resursu aktivizēšanos, jauno stresa pārvarēšanas stratēģiju izstrādāšanu un to pielietojumu.

Dalības maksa (ar PVN)

19,80 EUR

*Vietu skaits*

*Programmas vadītājs*

*Pieteikšanās*

17

*Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv*

*[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)*



## KĒNGARAGS

## VALODAS:

Mācību programmas nosaukums	<b>Vācu valoda (A2 līmenis, ar nelielām priekšzināšanām)</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Sandra Pandare, vācu valodas skolotāja
Stundu skaits	50 stundas
Norises laiks	<b>01.04., 03.04., 08.04., 10.04., 15.04., 17.04., 24.04., 29.04., 08.05., 13.05., 15.05., 20.05., 22.05., 27.05., 29.05., 03.06., 05.06. 2019.</b> (pirmdienās un trešdienās) plkst. <b>18.00 - 20.15</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 104. telpa
Programmas anotācija	Programma paredzēta Rīgas iedzīvotāju vācu valodas apguvei, lai pilnveidotu dažādas valodas prasmes un kompetences, kas palīdzētu komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai daudzveidīgās ikdienas situācijās un profesionālajā darbībā Latvijā un ārzemēs atbilstoši A2 valodas apguves līmenim.
Dalības maksa (ar PVN)	165,00 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba">www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba</a>

## MĀKSĻA UN ROKDARBI:

Mācību programmas nosaukums	<b>Pulsa sildītāju (mauču) adīšana ar pērlītēm</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	<b>26.03.2019. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa
Programmas anotācija	Pulsa sildītāju (mauču) adīšana pazīstama Eiropā jau no 20.gs. Latvijā tie bija tautastērpa neatņemama sastāvdaļa Dienvidkurzemē. Šobrīd pulsa sildītāji ir ļoti populāri tērpu aksesuāri. Dalībnieki iemācīsies adīt pulsa sildītājus ar pērlītēm, kā iedvesmas avotu izmantojot rakstu zīmes, lai papildinātu savus tērpus vai izgatavotu lielisku dāvanu savai labākajai draudzenei. Par to, kas jāņem līdzi, informēsim atsevišķi.
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	15



Programmas vadītājs  
Pieteikšanās

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv  
www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

## PSIHOLOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

### Prāta treniņa tehnikas

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psiholoģe

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

**15.04., 29.04.2019. plkst. 18.00 – 21.00** (pirmdienas)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 106. telpa

Programmas anotācija



Programma visiem pieaugušajiem mentālās veselības stiprināšanai. Nav labas vai sliktas atmiņas, labas vai sliktas uzmanības. Ir trenēta vai netrenēta atmiņa, uzmanība, domāšana.

Prāts (uzmanība, uzmanības noturība, atmiņa, analītiskā domāšana, radošā domāšana) ir tāds pats muskulis, kā citi muskuļi ķermenī, tai skaitā sirds. Sirds un citu muskuļu stiprībai cilvēki ikdienā uztur dažādas aktivitātes (ēdiens, miegs, aktīvs dzīves veids, utt.), savukārt pret prātu valdošā attieksme ir, ka tas vai nu ir vai nav. Lielākā daļa ikdienas aktivitātes skolā, darbā, mājās ir tās, kas prāta resursus tērē un dienas beigās cilvēks jūtas noguris. Tādēļ arī prātam ir nepieciešamas noteiktas treniņa tehnikas, lai patērētie resursi dienas beigās neradītu tik lielu nogurumu, kā arī lai spētu ikdienā efektīvāk plānot savus mērķus un ceļu uz tiem.

26,40 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

17

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv

Pieteikšanās

www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba

## DATORKURSI:

Mācību programmas nosaukums

### Programma MS PowerPoint: no ievada līdz lietpratējam

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Maiga Piģita, informātikas skolotāja

Stundu skaits

12 stundas

Norises laiks

**04.03., 13.03., 18.03., 25.03.2019. plkst. 18.00 - 20.15** (pirmdienas, trešdiena)

Norises vieta

Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 1. datorklase

Programmas anotācija



Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu prezentācijas MS PowerPoint programmā. Kursā tiks apgūtas galvenās prasmes, lai veidotu un pārveidotu prezentācijas, izmantojot vienkāršas un paplašinātas Microsoft Office PowerPoint iespējas: grafiskos objektus slaidā (Smart Art, diagrammas, gatavās formas), prezentācijas noformēšanas iespējas, slaidu pārejas un objektu animācijas, un vadības pogu, un hipersaišu ievietošanu prezentācijā.

Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba">www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba</a>

## Mācību programmas nosaukums

**Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Maiga Pīgita, informātikas skolotāja
Stundu skaits	12 stundas
Norises laiks	<b>20.03., 27.03., 03.04., 10.04. (trešdienas) plkst. 18.00-20.15</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 1. datorklase
Programmas anotācija	Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt nepieciešamās zināšanas, lai veidotu, rediģētu, formatētu un drukātu pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī iegūtu un papildinātu prasmes, kuras nepieciešamas aprēķiniem, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanai un filtrēšanai. Kurss palīdzēs apgūt Microsoft Excel sniegtās iespējas datu analīzes rīku izmantošanā, Pivot Table veidošanā, kā arī padziļinās zināšanas Excel funkciju izmantošanā dažādiem uzdevumiem.
Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba">www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba</a>



## Mācību programmas nosaukums

**3D projektu vizualizācija brīvpieejas projektēšanas datorprogrammā Sketchup**

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Gunita Boltre, informātikas skolotāja
Stundu skaits	16 stundas
Norises laiks	<b>20.03., 27.03., 03.04., 10.04.2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdienas)</b>
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 2. datorklase
Programmas anotācija	SketchUp ir vienkāršākā un ērtākā brīvpieejas projektēšanas datorprogramma. Īsā laikā ir iespējams apgūt gan 2D, gan 3D modelēšanas pamatus. Kursu nodarbību laikā tiks sniegtas priekšzināšanas trīsdimensiju attēlu veidošanā. Dalībnieki apgūs 3D projektu modelēšanu sākot ar vienkāršu līniju un formu zīmēšanu, plakņu pārvietošanu un pārveidošanu par 3D objektiem. Nepieciešamas pamatiemaņas darbā ar datoru.
Dalības maksa (ar PVN)	52,80 EUR
Vietu skaits	17




Programmas vadītājs  
Pieteikšanās

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv  
[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## DARBA AIZSARDZĪBA UN DROŠĪBA:

### Profesionālās pilnveides izglītības programma “Darba aizsardzība un drošība”

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	<b>Sandra Zariņa</b> , Valsts darba inspekcijas Darba aizsardzības nodaļas vadītāja, <b>Imants Ludvigs Miķelsons</b> , Rīgas Tūrisma un radošās industrijas tehnikuma pasniedzējs, darba aizsardzības speciālists, 10 gadus praktiskā darba pieredze darba aizsardzībā, ugunsdrošībā un elektrodrošībā, profesionālā maģistra grāds darba aizsardzībā.
Stundu skaits	60 stundas
Norises laiks	<b>08.04., 10.04., 15.04., 17.04., 24.04., 29.04., 08.05., 13.05., 15.05., 20.05., 22.05., 27.05., 29.05., 03.06., 05.06., 10.06.2019.</b> plkst. <b>18.00 - 21.00</b> (pirmdienas un trešdienas)
Norises vieta	Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskais centrs, Kaņiera iela 15, 103. telpa
Programmas anotācija	Profesionālās izglītības programmas mērķis: izglītības procesa rezultātā izglītojamajiem sniegt pamatlīmeņa zināšanas, kas nepieciešamas darba aizsardzības speciālistiem, uzticības personām un darba aizsardzības koordinatoriem par darba vides riska faktoriem un citiem ar darba aizsardzību saistītiem jautājumiem, kā arī veidot darba aizsardzības speciālistu profesionālās kompetences, lai tie spētu vadīt un organizēt darba aizsardzības nodrošināšanai nepieciešamos pasākumus uzņēmumā.
	
Dalības maksa (ar PVN)	198,00 EUR
Vietu skaits	20
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba">www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba</a>

## PURVCIEMS

## PEDAGOĢIJA:

Mācību programmas nosaukums

**Kāpēc bērni un pusaudži „slikti” uzvedas?**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ligita Landzmane, psiholoģe, juriste

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**19.03.2019. (otrdiena)**

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija



(Attēlis no interneta vietnes Zvaigzne ABC)

Problemātiska bērnu uzvedība kļuvusi par mūsdienu dzīves sastāvdaļu. Vecāki neizprot bērnu uzvedības cēloņus, nezina, ko darīt. Arī pedagogi ne vienmēr prot ar situāciju tikt galā. Vecāki vaino pedagogus, pedagogi sūdzas par vecākiem. Cieš visi. Ar ko sākt, lai situāciju uzlabotu? Atbildes uz šo un citiem jautājumiem saņemsiet seminārā

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)

## PAŠIZAUGSME:

Mācību programmas nosaukums

**Kā nebaidīties uzrunāt auditoriju?**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

**24.04.2019. plkst. 18.00-21.00 (trešdiena)**

Norises vieta

Rīgas 86. vidusskola, Ilūkstes iela 10

Programmas anotācija

**Nebaidies, ka nesanāks**

(Attēli no interneta vietnēm)

Padomi kā rast saikni ar klausītājiem, nebaidīties no tiem. Runas uzbūve – ievads, iztirzājums, pierādījumi, nobeigums. Runas mērķis. Dažādi publisko runu un uzrunu veidi, praktiski vingrinājumi sacerēšanā un runāšanā kursu dalībnieka izvēlētajā tēmā. Padomi gatavojoties publiskas uzstāšanās reizei. Katram dalībniekam mājās jāpadomā par savu konkrēto tēmu un uzrunu konkrētai auditorijai, lai nodarbībās to var praktiski pamēģināt.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

17

Programmas vadītājs

Zane Namatēva, 67105129, zane.namateva@riga.lv

Pieteikšanās

[www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba](http://www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba)