



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM

2021. gada janvāris-februāris

Kursi tiek organizēti attālināti e-vidē

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI
METODISKAIS CENTRS

www.riimc.lv, tel. 67105579, 67105546

JANVĀRĪ:

Mācību programmas nosaukums

Spirāles dinamika: kas notiek ar mums, sabiedrību, pasauli – kursi notiks attālināti

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

18.01.2021. (pirmdienā) plkst. **18.00.-21.00**

Norises vieta

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Programmas dalībnieki **apgūs** praktiski izmantojamu metodi - spirāles dinamiku, kas palīdzēs izprast pārmaiņu būtību pasaulē un sabiedrībā un precīzi prognozēt tālāko attīstību. Metode kļūst arvien populārāka izglītības, biznesa un sabiedrības vadības jomās.

Dalībnieki **uzzinās**, kā cilvēki domā par lietām, kāpēc dažādi pieņem lēmumus un reaģē uz motivatoriem, kāpēc mainās personiskie uzskati, vērtības un mērķi, kas notiek lielo pārmaiņu un krīžu laikā; kādas ir tendences, ko gaidīt tālāk un kā būt viņa virsotnē.

Šis seminārs būs īpaši vērtīgs pedagogiem, personālvadības speciālistiem, ar pārdošanu un klientu apkalpošanu saistītiem cilvēkiem – visiem, kas ikdienā strādā ar cilvēku attiecībām, sabiedrības pārvaldību un personības attīstību.

13,20 EUR

Dalības maksa (ar PVN)

14

Vietu skaits

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Angļu valodas apguve pieaugušajiem (A2 līmenis) – kursi notiks attālināti

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Irina Klišāne, angļu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

20.01., 25.01., 27.01., 01.02., 03.02., 08.02., 10.02., 15.02., 17.02., 22.02., 24.02., 01.03., 03.03., 08.03., 10.03., 15.03., 17.03., 22.03., 24.03., 29.03., 31.03., 07.04., 12.04., 14.04., 19.04.2021. (pirmdienās un trešdienās) plkst. **18.00 - 19.30**

Norises vieta

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Programmas anotācija

Programma paredzēta Rīgas iedzīvotājiem angļu valodas apguvei, lai pilnveidotu dažādas valodas prasmes un kompetences, kas papildinātu karjeras iespējas, konkurētspēju darba tirgū, sagatavojot izglītojamo par patstāvīgu valodas



(Attēli no interneta vietnēm)

lietotāju atbilstoši A2 valodas līmenim (turpinājums).

Nodarbībās dalībnieki **apgūs jeb nostiprinās apgūtās** tēmas:

1. Stāsts par sevi (vārds/uzvārds, vecums, valsts (no kurienes tu esi?), valodas, adrese, kas garšo un negaršo, kas patī/nepatīk)
2. Dialogs "Kafejnīcā", stāsts par savu mīļāko kafejnīcu.
3. Mani kaimiņi.
4. Tradīcijas Lielbritānijā un Latvijā.
5. Cilvēka izskats.
6. Darbs un ikdiena.
7. Ceļošana.
8. Dialogs "Lidostā".

Gramatikā **papildinās** zināšanas par vienkāršo un ilgstošo tagadni, modālā darbības vārda can/can't, piederību, lietvārda vienskaitli un daudzskaitli, saskaitāmiem un nesaskaitāmiem lietvārdiem; artikuliem a/an; Wh-questions veidošanu.

Iemācīsies jaunas tēmas:

1. Laika apstākļi
2. Dialogs "Veikalā".
3. Gadalaiki un brīvais laiks.
4. Hobiji.
5. Mūzika un grāmatas, muzeji.
6. Pasākumi.
7. Virziens, kā to pateikt.
8. Pārtika un diētas.

Gramatikā **iemācīsies**, kas ir:

1. Vietniekvārdi.
2. Vienkārša un ilgstoša pagātne.
3. Apstākļa vārdi.

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

12

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

<https://riimc.lv/lv/pieauquso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Pašdisciplīna un pašmotivācija – kursi notiks attālināti

Rīgas iedzīvotāji

Inga Dreimane, psiholoģe

8 stundas

20.01. un 27.01.2021. (trešdienas) plkst. **18.00 – 21.00**

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Dalībnieki **uzzinās** par pašmotivāciju, tās novērtēšanu un attīstīšanu, kā arī par disciplīnas trenēšanas iespējām ikdienā.

Motivācija ir sarežģīta sistēma, kas sastāv no cilvēka vēlmēm, izvēlēm, prasmēm un iespējām un tās pareiza novērtēšana, nostiprināšana un ieviešana ikdienas paradumos ir būtiska, lai sasniegtu savus mērķus, uzturētu attiecības ar sev svarīgiem cilvēkiem un dzīvotu pēc iespējas labāku dzīvi. Savukārt disciplīna ir viena no prasmēm, kura nereti skolas laikā ir nostiprinājusies kā kaut kas nepatīkams un no nomācošs. Tomēr ir iespējama disciplīna, kura ikdienā palīdz, nevis nomāc vai rada trauksmi, vainas sajūtu. Saliekot kopā izsvērtu pašmotivāciju un efektīvu

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

disciplīnu, iespējams sasniegt mērķus un labāku dzīves kvalitāti ātrāk, vieglāk un ilgoturīgāk.

26,40 EUR

14

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

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam – kursi notiks attālināti e-vidē

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Maiga Pīgita, informātikas pasniedzēja

12 stundas

20.01., 27.01., 03.02., 10.02.2021. (trešdienas) plkst. 18.00-20.15

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Kursa apgūšanas rezultātā dalībnieki **mācēs**: veidot, rediģēt, formatēt un drukāt pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī pratīs aprēķināt, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanu un filtrēšanu, analizēt datus, izmantojot rīkus, veidot Pivot Table, kā arī izmantot Excel funkcijas dažādiem uzdevumiem. **Kurss paredzēts lietotājiem ar pamatzināšanām datoru lietošanā.**

39,60 EUR

12

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

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Nauda NĀK – domāšanas veids finansiāliem panākumiem – kursi notiks attālināti

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

Rīgas iedzīvotāji

Jolanta Jērāne, finanšu jomas eksperte, koučs, grāmatu un izaugsmes metožu autore

4 stundas

21.01.2021. (ceturtdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Vai esi aizdomājies, cik gan daudz finansiālā labklājība ir atkarīga no domāšanas nevis cipara, kas katru mēnesi ienāk vai



(Attēls no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

neienāk tavā kontā?

Nodarbības dalībnieki **iegūs** ne tikai iedvesmu, bet arī praktiskus instrumentus domāšanas maiņai savas finansiālās labklājības uzlabošanai:

- priekšstatu par domu ietekmi uz dzīves kvalitāti,
- izpratni par traucējošiem un atbilstošiem finanšu ieradumiem savā ikdienā,
- konkrētus rīkus budžeta plānošanai, parādu samazināšanai un uzkrājumu veidošanai.

13,20 EUR

14

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

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes www.tavatelpa.lv)

Laika menedžments – kursi notiks attālināti

Rīgas iedzīvotāji

Indra Markova, sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja

4 stundas

25.01.2021. (otrdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Programmas dalībnieki **uzzinās** par laika menedžmentu kā plānošanas uzlabošanas resursu.

Mūsdienu steidzīgajā pasaulē lielākā vērtība nav nauda, bet laiks. Visam ir vajadzīgs laiks. Laiks darbam, laiks atpūtai, laiks ģimenei, laiks sev, laiks sportam, laiks izaugsmei, laiks... Brīžiem varam visu pagūt mierīgi, bet dažkārt pienākumu, termiņu, uzdevumu, vajadzību un visa pārējā ir pārāk daudz, un iestājas stress, trauksme, izmisums un citas līdzīgas izjūtas. Pamazām stress sakrājas, rodas iztukšotības sajūta, atsvešināšanās no aktivitātēm, kas saistītas ar darbu, pazeminās izpildes kvalitāte gan darbā, gan varbūt arī mājās. Zinātniskajā literatūrā kopš pagājušā gadsimta septiņdesmitajiem gadiem to dēvē par „izdeģšanas sindromu”.

Dalībnieki **iemācīsies un atradīs** atbildes uz jautājumiem: Vai vajag laiku plānot, un ja plānot, tad kā? Kam dot priekšroku – darbam, ģimenei vai sev? Kā sastrukturēt prioritātes, kam veltīt savu laiku?

Tiks gūts ieskats par populārākajiem laika plānošanas paņēmieniem un praktiski izmēģinās vienu no paņēmieniem pielietot praksē, ko iespējams izmantot, lai mazinātu stresu un profesionālās izdeģšanas risku, kā arī gūtu atbalstu sev plānošanas uzlabošanā.

13,20 EUR

14

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

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Mācību programmas nosaukums

Pusaudžu - psihoaktīvo vielu lietotāju - atkarību iemesli, riski un palīdzības iespējas

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jurita Smiltiņa, psihologs

Stundu skaits

4 stundas

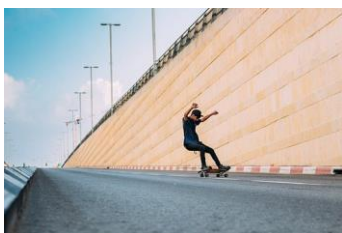
Norises laiks

27.01.2021. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programmā dalībnieki **iepazīsies** ar pusaudžu atkarības riskiem un ārstēšanas specifiku atšķirībā no pieaugušajiem, kā arī **papildinās zināšanas** par vecāka lomu atkarību profilaksē un ārstēšanā.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Man, lūdzu, finansiāli veselu bērnu – kursi notiks attālināti

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jolanta Jērāne un Kristīne Vilcāne, finanšu jomas ekspertes, izaugsmes kouči, grāmatu un izaugsmes metožu autores

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

28.01.2021. (ceturtdiena) plkst. 18.00 – 21.00

Norises vieta

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Audzināsim savus bērnus finansiāli veselus! Jau bērnībā ieliksīm tiem domāšanas veidu, kas vēlāk būs pamats saprātīgiem un veiksmīgiem finanšu lēmumiem. Mācīsim viņiem jau bērnībā rīkoties ar naudu, lai pirmās kļūdas un atziņas būtu iegūtas ar mazām summām un nesāpīgi.

Dalībnieki programmā **uzzinās** atbildes uz jautājumiem:

- Kā bērnam paskaidrot, kas ir nauda?
- Kas ir krājējs, kas tērētājs, kā to līdzsvarot?
- Kā veidot ģimenes budžetu un kā par to runāt ar bērnu?
- Cik lielu kabatas naudu dot, ar kādiem nosacījumiem?
- Ieradumi, kas tuvina un kas attālina no finanšu mērķa.
- Biežākās vecāku kļūdas kabatas naudas jautājumos.
- Papildienākumu iegūšanas iespējas.
- Kā zināšanas pārvērst darīšanā?

Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	14
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi

Mācību programmas nosaukums

Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai – kursi notiks attālināti

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	27.01.2021. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00
Norises vieta	Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite
Programmas anotācija	<p>Kursu dalībnieki iepazīsies ar profesionālas skatuves mākslas atšķirību no pašdarbības, izmēģinās iztēles vingrinājumus un novērojumus, kā arī individuālas un grupu etīdes.</p> <p>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 citādāk. Aktiermeistarība ir svarīga ne tikai aktierim. Viens no veiksmīga biznesa noslēpumiem mūsdienu mainīgajā pasaulē ir prast sevi atbilstoši pasniegt.</p>
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	14
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi

Mācību programmas nosaukums

Sevis iepazīšana ar koučinga un supervīzijas pieejām

Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Indra Markova , sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja Datu valsts inspekcijas apstiprināta datu aizsardzības speciālista kvalifikācija
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	04.02.2021. plkst. 18.00-21.00 (ceturtdiena)
Norises vieta	E-vides uzaicinājums dalībniekiem tiks aizsūtīts vienu dienu pirms nodarbībām.
Dalībai kursā nepieciešamais	Dalībniekam nepieciešamas pamatiemaņas darbam ar datoru, dalībnieka datoram ir nepieciešamas austiņas, skandas jeb

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

tumbiņas vai iebūvēts skaļrunis, mikrofona un kameras esamība ir vēlama, bet nav obligāta.

Nodarbību dalībnieki **iemācīsies** dažus koučinga un supervīzijas pieejās izmantotos paņēmienus, ko var lietot arī patstāvīgi sevis atbalstīšanai un dziļākai iepazīšanai, kā arī **izmēģinās** to pielietošanu praktiski.

Sevis iepazīšana ir aktuāla visos vecumos, un visvairāk noder tad, kad darba vai personīgajā dzīvē vēlamies aktīvi virzīties uz kādu mums pietiekami nozīmīgu mērķi, sastopamies ar pārmaiņām, piedzīvojam situācijas, kad atkal un atkal notiek "tas pats scenārijs", kad nokļūstam situācijās, kuras mums raisa spēcīgas, arī emocionālas izjūtas vai piedzīvojam ko citu līdzīgu. Lai labāk izprastu sevi, savas reakcijas un iespējamās dziļākos cēloņus, kā arī lai pārdomātu iespējamās rīcības variantus, noder profesionāls atbalsts. Sevis izpētē atkarībā no situācijas un jautājuma tēmas atbalstoši var būt arī paņēmieni, ko lieto profesionāli supervīzori (konsultatīvs atbalsts darba un profesionālajos jautājumos) vai kouči (izaugsmes veicinātāji). Atkarībā no profesionāļa apgūtā novirziena, kā arī pieredzes, zināšanām un prasmēm, gan koučingā, gan supervīzijā izmanto dažādas tehnikas un metodes, kas var ietvert gan sarunas procesu, gan izpausties citādi, piemēram, mākslās balstītās tehnikās, lietišķās tehnikās saistītās ar biznesu un personālvadību, gan vēl citādi. Dažas no tehnikām, kas tiek izmantotas koučinga un supervīzijas pieejās, var apgūt un veiksmīgi izmantot arī patstāvīgi personīgā sevis iepazīšanas un atbilžu gūšanas procesā gan personiskajās, gan darba dzīves situācijās.

13,20 EUR

15

Sandra Cīrule, t. 67105579, sandra.cirule@riga.lv

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi>

FEBRUĀRĪ:

Mācību programmas nosaukums

Disciplīna bērniem kā atbalsts nevis piespiešana – kursi notiks attālināti

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Dreimane, psihologs

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

03.02. un 10.02.2021. (ceturtdienas) **plkst. 18.00 – 21.00**

Norises vieta

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programmā dalībnieki **iegūs** dziļāku izpratni - kā, disciplinējot, atbalstīt bērnu. Disciplīna ir viena no prasmēm, kura nereti skolas laikā ir nostiprinājusies kā kaut kas nepatīkams un nomācošs. Tomēr ir iespējama disciplīna, kura ikdienā palīdz, nevis nomāc vai rada trauksmi, vainas sajūtu. Nodarbībās dalībnieki **uzzinās** disciplinēšanas principus un metodes, kuras palīdz apgūt prasmes un zināšanas, un darbojas kā atbalsts, padarot dzīvi vieglāku gan bērniem, gan vecākiem. Signāli, kuru novērošana var palīdzēt saprast vai atbilstošā disciplīnas metode dod visiem izdevīgu rezultātu.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

14

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Resiliences jeb dzīvesspēka avots cilvēkā

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jurita Smiltiņa, psihologs

Stundu skaits

4 stundas

Norises laiks

03.02.2021. plkst. **18.00-21.00**

Norises vieta

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Programmas anotācija



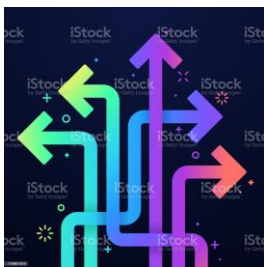
(Attēls no interneta vietnes)

Programmas apguves laikā dalībnieki **uzzinās**, kas mūs padara stiprus, kur rodas dzīvesspēks un vai to var attīstīt? Dalībnieki **uzzinās**, kādas ir krīžu pārvarēšanas iespējas un stresa noturība un kā tās pielietot ikdienas dzīvē.

Dalības maksa (ar PVN)

13,20 EUR

Vietu skaits	17
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	www.riimc.lv/Pieauguso-izglitiba
Mācību programmas nosaukums	Instrumentu lāde dažādiem dzīves izaicinājumiem – kursi notiks attālināti
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Jolanta Jērāne un Kristīne Vilcāne, finanšu jomas ekspertes, izaugsmes kouči, grāmatu un izaugsmes metožu autore
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	10.02.2021. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00
Norises vieta	Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite
Programmas anotācija	Dzīve ir dažādu izaicinājumu pilna un tieši tāpēc tā ir tik interesanta. Lai šos izaicinājumus vieglāk pārvarētu, talkā nāk vērtīgas paškoučinga metodes. Nodarbību laikā iegūsi vairākas vērtīgas metodes, kas palīdzēs Tev ikdienā šādos jautājumos: <ul style="list-style-type: none"> - kā izdarīt izvēli, - kā atrast motivāciju, - kā izvirzīt mērķus (kādās jomās izvīrīt, kā atsekot), - kā ieviest disciplīnu, - kā atrast iekšējās atbildes.
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	13,20 EUR
Vietu skaits	14
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi
Mācību programmas nosaukums	Kritiskā domāšana: TOP3 kompetence darba tirgū 2020. gadā – kursi notiks attālināti
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris
Stundu skaits	4 stundas
Norises laiks	15.02.2021. (pirmdiena) plkst. 18.00.-21.00
Norises vieta	Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite
Programmas anotācija	Nodarbībās dalībnieki uzzinās un analizēs , kāpēc pat akadēmiski izglītoti cilvēki uzķeras uz šarlatānu piedāvājumiem, kādos brīžos tiek nekontrolēti tērēta nauda, kā attīstīt prasmi domāt strukturēti un kritiski. Katrs dalībnieks saņems kritiskās domāšanas “špikerus”. Šis seminārs būs vērtīgs ikvienam, kurš grib attīstīt savu individualitāti, nevis akli sekot “vispārpieņemtajiem” uzskatiem. Darba tirgū kritiskā domāšana 2020. gadā ir viena no trim



(Attēls no interneta vietnes)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

pieprasītākajām kompetencēm – līdzās spējai problēmas redzēt kompleksi un radošumam. Mainīgajā pasaulē, kas pilna ar augstā tehnoloģiskā līmenī veidotām viltus ziņām ("deep fake"), zināšanās balstīta, strukturēta kritiskā domāšana palīdz saglabāt personības veselumu, nekļūt par upuri manipulācijām, iebiedēšanai un krāpniecībai.

13,20 EUR

14

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

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju – kursi notiks attālināti

Rīgas iedzīvotāji

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

4 stundas

17.02.2021. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki **iepazīsies** ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. **Uzzinās** par stresa pārvarēšanu, kontaktu ar klausītāju, balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostiku, biežāk satopamajām problēmām un to risinājumiem. Dalībnieki praktiski izmēģinās un **iemācīsies** artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumus, **uzzinās** tipiskākās valodas kļūdas, kā izlabot dialektu, ko darīt, ja balss neskan, kāds ir runas mērķis, teksta analīze, lomu spēles – diktori un žurnālisti, publiskās runas pamatnoteikumus, teksta loģisko analīzi u.c.

13,20 EUR

14

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

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Prāta treniņa tehnikas. 2.daļa - kā attīstīt un ikdienā ieviest radošumu - kursi notiks attālināti

Rīgas iedzīvotāji

Inga Dreimane, psihologs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

8 stundas

17.02. un 24.02.2021. (trešdiena) plkst. 18.00-21.00**Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite**

Nodarbībās dalībnieki atšifrēs biežāk sastopamos mītus par radošumu un **uzzinās** praktiskus ieteikumus, kā radošumu savā ikdienā var īstenot un attīstīt jebkurš.

Radošums līdzvērtīgi kritiskajai domāšanai ir svarīga ikdienas dzīves kvalitātes uzturēšanai. Tas ir svarīgs ne tikai mākslas radīšanai, bet arī palīdz vieglāk pielāgoties dzīves pārmaiņām, atrast risinājumus šķietami bezcerīgās situācijās.

Tai pašā laikā radošums ir apvīts dažādiem mītiem un stereotipiem.

26,40 EUR

14

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Programma MS PowerPoint: no ievada līdz lietpratējam – kursi notiks attālināti e-vidē

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Rīgas iedzīvotāji

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

12 stundas

24.02., 03.03., 10.03., 17.03.2021. plkst. 18.00-20.15**Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite**

Apgūstot programmu dalībnieki **mācēs** veidot prezentācijas MS PowerPoint programmā, 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.

39,60 EUR

12

Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi>

Mācību programmas nosaukums

Mākoņpakalpojumi jeb Google tiešsaistes rīku izmantošana – kursi notiek attālināti e-vidē

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Jānis Lūsis, informātikas pasniedzējs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

12 stundas

23.02., 25.02., 02.03., 04.03.2021. plkst. 18.00-20.15

Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite

Kurss paredzēts tiem, kuri vēlas iegūt papildus zināšanas, lai izmantotu Google piedāvāto rīku klāstu, kā arī iespējās šos rīkus izmantot ikdienas darbā. Kursu noslēgumā dalībnieki **mācēs** veiksmīgi uzsākt darbu ar Google rīkiem, veidot tiešsaistes dokumentus, organizēt videokonferences, izmantojot Google Meet bezmaksas platformu dalībnieki brīvi orientēties Google tiešsaistes rīku piedāvājumā, tos izmantot ikdienas un darba uzdevumu veikšanai.

Kurss paredzēts lietotājiem ar pamatzināšanām datoru lietošanā.

Lai piedalītos kursos, nepieciešams Google konta (piemēram, Gmail) lietotājvārds un parole, ko var iegūt reģistrējoties Google (pamācība:

<https://support.google.com/accounts/answer/27441?hl=lv>).

39,60 EUR

12

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

<https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi>