

Kultūras darbinieku tiešsaistes apmācību programma  
**ARETĒ 5 soļu pozitīvo ieradumu programma personiskai un profesionālai  
izaugsmei, produktivitātei un dzīvespriekam**

**PROGRAMMA**

<b>Otrdiena, 26.oktobris</b>	
11:00–12:30	<p><b>Apmācību programmas atklāšana</b> Eiropas Parlamenta deputātes Daces Melbārdes ievadvārdi</p> <p><b>Lekcija “Ieradumi un labsajūta - situācijas novērtējums. Tu esi savu ieradumu summa – izveido savu pozitīvo ieradumu "portfeli".</b> <i>Produktivitātes un personiskās enerģijas menedžments. Laimes un labsajūtas pamats. Ieradumu maiņas metodes. WOOP metode.</i></p> <p><u>1.Mājas darbs</u> Izvērtē savus ieradumus - izveido savu ieradumu "pašportretu". Uzdizainē savu pozitīvo ieradumu "portfeli" un praktizē šos ieradumus visu kursa laikā. Izvēlies savu "drauga plecu"!</p>
<b>Otrdiena, 2.novembris</b>	
11:00–12:00	<p><b>Lekcija “Veidošana un plānošana. Kā nodzīvosi dienu, tā nodzīvosi dzīvi – uzdzinā un izdzīvo savu labāko iespējamo dienu.”</b> <i>Savas labākās dienas plānošana. Laika, enerģijas un uzmanības menedžments. Efektīvas personības pozitīvo ieradumu rutīna. Dienas režīma ieteikumi. Ievads "bulletjournal" sistēmā.</i></p> <p><u>2.Mājas darbs</u> Izplāno savu labāko iespējamo dienu. Uzdizainē savu "bulletjournal" un saplāno savu kalendāru - gadu, mēnesi un dienu. Tests: Nosaki savu produktīvāko laiku!</p>
<b>Otrdiena, 9.novembris</b>	
11:00–12:00	<p><b>Lekcija “Prioritizēšana un produktivitātes ieplānošana. Kā sasniegt vairāk, darot mazāk. Eksperimentē ar produktivitāti un atbrīvo savu prātu no stresa.”</b> <i>Produktivitātes ieteikumi ikdienai – darbam un dzīvespriecīgai ikdienai. Praktiski ieteikumi produktivitātei ikdienā. "Bulletjournal" prioritizēšanas sistēma, lai paveiktu iecerēto.</i></p> <p><u>3.Mājas darbs</u> Plāno un eksperimentē ar produktivitāti, izmantojot savu "bulletjournal". Tests: Savu stipro īpašību jeb "superspēju" tests.</p>

**Otrdiena, 23.novembris**

11:00–12:00

**Lekcija “Pazīsti sevi – izvēlies dzīvi, kas atbilst tava rakstura stiprajām pusēm.”**

*Zini savas stiprās puses un uzlabo savas personiskās un profesionālās dzīves kvalitāti, izmantojot visu savu potenciālu. Pozitīvās psiholoģijas pieejā balstīts autentiskuma un laimes menedžments. Vispirms esi laimīga un laimīgs, tad būsi arī veiksmīgi. "Superspēju" testa analīze un pielietošana ikdienā.*

**4.Mājas darbs**

Tava rakstura stipro pušu tests. Izmanto testa rezultātus, lai paceltu savu personisko un profesionālo potenciālu jaunā līmenī. SPIRE modeļa paštreniņš. Turpini eksperimentēt.

**Otrdiena, 30.novembris**

11:00–12:30

**Programmas noslēgums**

Eiropas Parlamenta deputāte Dace Melbārde

Latvijas Nacionālā kultūras centra direktore Signe Pujāte

**Lekcija “Dalies ar savu pieredzi un ieklausies citos.”**

*Iedvesmojies un mācies no līdzcilvēkiem. Nosakām status quo un plānojam nākamos mērķus.*

*Kodolīgi (1-3 min.) pastāsti par savu pozitīvo ieradumu komplektu un produktivitātes ieteikumiem. Kas izdevās un ar ko vēl jāeksperimentē.*

**Muzikāls sveiciens**