

Interreg V-A Latvijas – Lietuvas pārrobežu sadarbības programmas 2014. – 2020.gadam
„Amatniecība kā palīgs maznodrošināto kopienu sociālās dzīves kvalitātes uzlabošanai”
/ Med-Craft, Nr.LLI-532 /

MENTORU APMĀCĪBU PROGRAMMA

„Palīdzēt radīt un darīt kopā“

2021. gada 8. - 10. jūnijs / tiešsaistes platformā Zoom

8.jūnijs, otrdiena		9.jūnijs, trešdiena	
09.00 – 10.30	Iepazīšanās ar projektu un savstarpēji grupā	09.00 – 10.30	Ievads psiholoģijā un motivācijas programma
10.30 – 11.00	Pārtraukums	10.30 – 11.00	Pārtraukums
11.00 – 12.30	Maznodrošināto kopienu raksturojums	11.00 – 12.30	Psiholoģijas pamati, KBT (Kognitīvi biheiviorālās terapija) tehnikas demonstrēšana (skatīt zemāk skaidrojumu *)
12.30 – 13.30	Pārtraukums (pusdienas)	12.30 – 13.30	Pārtraukums (pusdienas)
13.30 – 15.00	Stereotipi, darba iespējas maznodrošinātās kopienās	13.30 – 15.00	Darbnīcas, pielietojot KBT tehniku
15.00 – 15.20	Pārtraukums	15.00 – 15.20	Pārtraukums
15.20 – 17.00	Grupās attīstība. Pārdomas, vērtēšana.	15.20 – 17.00	Diskusija, pārdomas, vērtēšana
 <p>LINA BAGDONAVIČIENĒ Dzīves moto: <i>„Jūs nevarat apturēt viļņus, bet jūs varat iemācīties sērftot”. Jon Kabat-Zinn... un ir svarīgi sākt mācīties TAGAD</i> <i>/(Lina Bagdonavičienė/</i> Pašreizējā profesionālā darbība - psihologa - psihoterapeite privātprakse, Mindfulness pasniedzēja, lektore Lietuvas Veselības zinātņu universitātē, kognitīvās uzvedības terapijas vadītājs Neiromedicīnas institūts.</p>		 <p>JŪRATĒ GRICIŪTĒ Dzīves moto: <i>„Kā tu izskaties, tā redzi”.</i> Pašreizējā profesionālā darbība - psihologs- psihoterapeits, pasniedzējs, konsultants.</p>	
10.jūnijs, ceturtdiena			
09.00 – 10.30	Pieeja darbam ar maznodrošinātām kopienām: teoriju un modeļu mācīšanās		
10.30 – 11.00	Pārtraukums		
11.00 – 12.30	Mentoringa, koučinga un treniņu paņēmieni: koučinga pamattehnika		
12.30 – 13.30	Pārtraukums (pusdienas)		
13.30 – 15.00	Mentoringa, koučinga un treniņu paņēmieni: grupu apmācības paņēmieni		
15.00 – 15.20	Pārtraukums		
15.20 – 17.00	Mentoringa praktiskie aspekti. Pašrefleksija, jautājumi un atbildes, vērtējums		

* KBT - īstermiņa, strukturēta psihoterapijas metode depresijas, veģetatīvās distonijas, paaugstinātas trauksmes, u.c. traucējumu ārstēšanā. KBT palīdz izprast domu, emociju, ķermeņa sajūtu un uzvedības saistību. Negatīvu vai kļūdainu domu atpazīšana un izmaiņšana palīdz mierīgāk un adekvātāk risināt satraucošās situācijas un ikdienā justies labāk.