



RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN  
INFORMATĪVI METODISKAIS CENTRS

# PIEAUGUŠO NEFORMĀLĀS IZGLĪTĪBAS KURSI RĪGAS IEDZĪVOTĀJIEM


2021. gada septembris-oktobris

*Kursi tiek organizēti gan attālināti e-vidē, gan klātienē (praktiskās programmas), ja to atļaus epidemioloģiskā situācija valstī*

RĪGAS IZGLĪTĪBAS UN INFORMATĪVI  
METODISKAIS CENTRS

[www.riimc.lv](http://www.riimc.lv), tel. 67105579, 67105546

## SEPTEMBRĪ:

<p>Mācību programmas nosaukums</p>	<p><b>Angļu valodas apguve pieaugušajiem (A1.2. līmenis) – kursi notiks attālināti</b></p>
<p>Mērķauditorija</p>	<p>Rīgas iedzīvotāji</p>
<p>Nodarbības vadītājs</p>	<p>Olga Kibaļņika, angļu valodas pasniedzēja</p>
<p>Stundu skaits</p>	<p>50 stundas</p>
<p>Norises laiks</p>	<p><b>27.09., 29.09., 04.10., 06.10., 11.10., 13.10., 18.10., 20.10., 25.10., 27.10., 01.11., 03.11., 08.11., 10.11., 15.11., 17.11., 22.11., 24.11., 29.11., 01.12., 06.12., 08.12., 13.12., 15.12., 20.12.2021.</b> (pirmdienās un trešdienās) plkst. 18.00 - 19.30</p>
<p>Norises vieta</p>	<p><b>Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite. (Ja situācija valstī uzlabosies, iespējams pāriet uz klātienes nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)</b></p>
<p>Programmas anotācija</p>  <p>(Attēli no interneta vietnēm)</p>	<p>Programma paredzēta dalībniekiem ar minimālām priekšzināšanām, tiks ieļautas tēmas atbilstoši A līmeņa 2. pakāpei. Programmā dalībnieki <b>iemācīsies komunicēt</b> par tēmām:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Personas dati. Personu apliecinātie dokumenti. Iepazīšanās un dažādas pieklājības frāzes.</li> <li>- Ģimenes locekļi. Ģimenes ikdiena. Notikumi ģimenes dzīvē. Svētku tradīcijas ģimenē. Ikdiena.</li> <li>- Dzīvesvieta. Mana māja. Pilsēta. Transports. Attālums, kustība, virziens. Ceļošana.</li> </ul> <p>Valodas kompetencē dalībnieki <b>pastiprinās zināšanas un prasmes</b> par tēmām: Burti, skaņas, izruna, "būt" lietojumu, lietvārds: vienskaitlis un daudzskaitlis, artikuli, vietniekvārdi, darbības vārdi: vienkāršā tagadne, jautājumu veidošana.</p>
<p>Dalības maksa (ar PVN)</p>	<p>165,00 EUR (var maksāt divās daļās)</p>
<p>Vietu skaits</p>	<p>12</p>
<p>Programmas vadītājs</p>	<p>Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv</p>
<p>Pieteikšanās</p>	<p><a href="https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi">https://riimc.lv/lv/pieauguso-izqlitiba/kursi</a></p>
<p>Mācību programmas nosaukums</p>	<p><b>Angļu valodas apguve pieaugušajiem (B1.2. līmenis) – kursi notiks attālināti</b></p>
<p>Mērķauditorija</p>	<p>Rīgas iedzīvotāji</p>
<p>Nodarbības vadītājs</p>	<p>Irina Klišāne, angļu valodas pasniedzēja</p>
<p>Stundu skaits</p>	<p>50 stundas</p>

Norises laiks

22.09., 27.09., 29.09., 04.10., 06.10., 11.10., 13.10., 18.10., 20.10., 25.10., 27.10., 01.11., 03.11., 08.11., 10.11., 15.11., 17.11., 22.11., 24.11., 29.11., 01.12., 06.12., 08.12., 13.12., 15.12.2021.  
(pirmdienās un trešdienās) plkst. 18.00 - 19.30

Norises vieta

**Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite. (Ja situācija valstī uzlabosies, iespējams pāriet uz klātienes nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)**

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Programma paredzēta dalībniekiem ar priekšzināšanām B1 līmenī, tiks ieļautas tēmas atbilstoši B līmeņa 2. pakāpei. Programma paredzēta Rīgas iedzīvotāju angļu valodas apguvei, lai **pastiprinātu** dažādas valodas **prasmes un kompetences**, kas ir **nepieciešami** komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai daudzveidīgās ikdienas situācijās un profesionālajā darbībā Latvijā un ārzemēs atbilstoši B1 līmenim (padziļināti). Programmā dalībnieki **attīsta prasmes komunicēt** par tēmām: personas identifikācija, ceļošana, problēmu risināšana, darba pienākumi un laika trūkums, darba intervija, veselīgs dzīvesveids, valstis un tradīcijas, raksturs un emocijas, ģimenes attiecības, pārtika u. c. Valodas kompetencē dalībnieki **pastiprinās zināšanas un prasmes** par saliktu teikumu lietošanu argumentācijas izteikšanai, darbības vārda saliktie laiki, darbības vārda nākotnes formas, modālie darbības vārdi, saliktie teikumi. Pirms kursiem dalībniekiem būs jāaizpilda tests, lai noteiktu savu zināšanu un prasmju līmeni.

Dalības maksa (ar PVN)

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

Vietu skaits

12

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

**Spāņu valodas apguve pieaugušajiem (A1 līmenis, bez priekšzināšanām) – kursi notiks attālināti**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Inga Reinvalde, spāņu valodas pasniedzēja

Stundu skaits

50 stundas

Norises laiks

27.09., 30.09., 04.10., 07.10., 11.10., 14.10., 18.10., 21.10., 25.10., 28.10., 01.11., 04.11., 08.11., 11.11., 15.11., 22.11., 25.11., 29.11., 02.12., 06.12., 09.12., 13.12., 16.12., 20.12.2021.

(pirmdienās un ceturtdienās) plkst. 18.00 - 19.35

Norises vieta

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

### Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

Programma paredzēta dalībniekiem bez priekšzināšanām, tiks ielautas tēmas atbilstoši A līmeņa 1. pakāpei, lai **pastiprinātu** dažādas valodas **prasmes un kompetences**, kas ir nepieciešamas komunikatīvo vajadzību nodrošināšanai.

Programmā dalībnieki attīsta prasmes komunicēt par tēmām: iepazīšanās. Pirmie kontakti.

Personīga informācija.

Lietas un priekšmeti, kas ir mums visapkārt.

Personas dati.

Valstis un tautības.

Profesijas.

Dienas, mēneši, gadi, pulksteņa laiks.

Dzīvoklis. Mājas interjers.

Prievārdi, kas norāda uz atrašanās vietu.

Valodas lietojums (gramatikas tēmas):

Personu vietniekvārdi.

Darbības vārdi: būt, atrasties, piederēt, eksistēt (būt).

Darbības vārdi tagadnes laikā.

Lietvārds, tā dzimte un skaitlis.

Īpašības vārds, tā dzimte un skaitlis.

Tuvā nākotne.

165,00 EUR (var maksāt divās daļās)

12

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

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

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

8 stundas

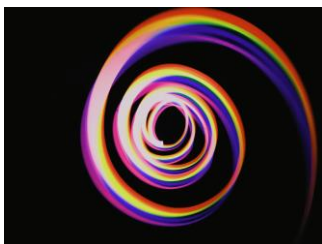
Norises laiks

**20.09. un 27.09.2021.** (pirmdienas) plkst. **18.00.-21.00**

Norises vieta

**Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite. (Ja situācija valstī uzlabosies, iespējams pāriet uz klātienē nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.**

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 viņu virsotnē.

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

Dalības maksa (ar PVN)	sabiedrības pārvaldību un personības attīstību. 26,40 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi">https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi</a>

Mācību programmas nosaukums	<b>Kā aizsargāt sevi no krāpniekiem internetā? – (kursi notiks attālināti e-vidē)</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Indars Kraģis, Mg.izgl.vad., Izglītības un komunikācijas speciālists, medijpratības, radošās un kritiskās domāšanas speciālists
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	<b>23.09. un 30.09.2021. plkst. 18.00-21.00</b>
Norises vieta	<b>Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite</b>
Programmas anotācija	Kursa apgūšanas rezultātā dalībnieki <b>mācēs</b> droši pielietot medijpratību un informācijas meklēšanas un analīzes prasmes. Programmā <b>tiks papildinātas zināšanas</b> par aktuāliem jēdzieniem viltus ziņām, droša interneta lietošanu u.tml., dalībnieki <b>papildinās izpratni</b> par digitālo mediju attīstību un specifiku no to drošas izmantošanas viedokļa, kā arī <b>pilnveidos prasmes</b> droši meklēt un analizēt interneta vietnēs pieejamo informāciju, izvairoties no potenciālās krāpniecības.
	
(Attēli no interneta vietnēm)	
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, <a href="mailto:Sandra.Cirule@riga.lv">Sandra.Cirule@riga.lv</a>
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi">https://riimc.lv/lv/pieauguso-izglitiba/kursi</a>

Mācību programmas nosaukums	<b>Interaktīva sevis iepazīšana ar koučinga un supervīzijas pieeju - kursi notiks attālināti</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Indra Markova, sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja
Stundu skaits	8 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

**27.09., 04.10.2021. (pirmdienas) plkst. 18.00 – 21.00**

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

Interaktīvā seminārā dalībnieki **iepazīs** dažus koučinga un supervīzijas pieejas izmantotos paņēmienus, ko var lietot arī patstāvīgi sevis atbalstīšanai un dziļākai iepazīšanai, kā arī **izmēģinās** to pielietošanu praktiski individuāli un sadarbojoties ar citiem dalībniekiem.

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 iespējamus dziļākos cēloņus, kā arī lai pārdomātu iespējamus 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 atbilstošu gūšanas procesā gan personiskajās, gan darba dzīves situācijās. Vērtīgs papildu redzējums par savu situāciju tiks **iegūts, sadarbojoties** ar citiem un **izmēģināts praktiski**.

26,40 EUR

15

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija

**Kā sevi motivēt un iedvesmot - kursi notiks attālināti**

Rīgas iedzīvotāji

Inga Dreimane, psiholoģe

3 stundas

**28.09. un 05.10.2021. (otrdienas) plkst. 10.00 – 11.15 (no rīta)**

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

Ja pietiktu ar gribēšanu, tad visus savus mērķus mēs sasniegtu bez problēmām, tomēr dzīvē ne vienmēr pietiek ar to.

Ko tad īsti nozīmē motivācija un kā to izmantot savā labā, īpaši tajos brīžos, kad negribās darīt vai ar gribēšanu nepietiek.

Un kur tajā visā ir vieta iedvesmai? Vai tas ir tas pats, kas motivācija?

Dalībnieki **uzzinās**, kas ir iedvesmas riski un ieguvumi, **sapratīs**, kā tos apzināties, lai var **izmantot** tos savā labā, nevis pret sevi.



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

9,90 EUR

15

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



(Autore Dace Sondare)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

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

Rīgas iedzīvotāji

Dace Sondare, mājturības skolotāja, rokdarbniece

4 stundas

**29.09.2021. (trešdiena) plkst. 18.00 – 21.00**

**Kursi notiks klātienē RIIMC telpās, Kaņiera ielā 15, ievērojot visas epidemioloģiskās drošības prasības.**

**(Ja situācija valstī pasliktināsies, iespējams pāriet uz tiešsaistes nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)**

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

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

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

Mācību programmas nosaukums

Mērķauditorija

Nodarbības vadītājs

Stundu skaits

**Aktiermeistarības pamati veiksmīgai ikdienai**

Rīgas iedzīvotāji

Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs

8 stundas

Norises laiks

Norises vieta

Programmas anotācija



(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

29.09. un 06.10.2021.plkst. 18.00-21.00

**Kursi notiks klātienē RIIMC telpās, Kaņiera ielā 15, ievērojot visas epidemioloģiskās drošības prasības.**

**(Ja situācija valstī pasliktināsies, iespējams pāriet uz tiešsaistes nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)**

Kursu dalībnieki **iepazīsies** ar profesionālas skatuves mākslas atšķirību no pašdarbības, **izmēģinās** iztēles vingrinājumus un novērojumus, kā arī individuālas un grupu etīdes.

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.

26,40 EUR

15

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

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

## OKTOBRĪ:

Mācību programmas nosaukums	<b>Itāļu valodas apguve pieaugušajiem (A1 līmenis, bez priekšzināšanām) – kursi notiks attālināti</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Irēna Pujāte, itāļu valodas pasniedzēja
Stundu skaits	50 stundas
Norises laiks	<b>05.10., 07.10., 12.10., 14.10., 19.10., 21.10., 26.10., 28.10., 02.11., 04.11., 09.11., 11.11., 16.11., 23.11., 25.11., 30.11., 02.12., 07.12., 09.12., 14.12., 16.12.2021.</b> <b>(otrdienās, ceturtdienās) plkst. 18.00 – 20.00</b>
Norises vieta	<b>Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite. (Ja situācija valstī uzlabosies, iespējams pāriet uz klātienes nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)</b>
Programmas anotācija	Forza! Itāļu valodas apguve pieaugušajiem (līmenis A1.1.) Nepilnu trīs mēnešu garumā būs iespēja apgūt itāļu valodas pašus pamatus, dalībnieki <b>varēs</b> minimāli <b>komunicēt</b> sadzīviskās situācijās. Kurš ir pabijis Itālijā zina, ka tā ir valsts, kur dažkārt pat nevar "izsprukt" ar labām angļu valodas zināšanām. Bet itāļi ļoti novērtēs, ja kaut minimāli mēģināsiet





(Attēli no interneta vietnēm)

Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

runāt viņu skanīgajā valodā. Kurša laikā tiks aplūkotas situācijas bārā, restorānā, veikalā, transportā, ceļojumā, nodarbībās dalībnieki **uzzinās** par lietām, kas ir svarīgas: kas patīk, ar ko nodarbojaties, kā atpūšaties, kādi ir laikapstākļi jūsu zemē, u.t.t.. Dalībnieki **uzzinās**, kā var pasūtīt itāļu rīta brokastu cornetto! **Tiks apgūta** gramatika, lai zinātu, kas ir valodas pamatā. Nodarbībās tiks spēlētas galda spēles, **apgūstot** svarīgākos darbības vārdus, veikalu nosaukumus, kur iegādāties attiecīgās preces. Pieejot mācībām ar radošumu un prieku, neizpaliks arī rezultāts!

Valodas kurss paredzēts itāļu valodas apguvei kursa dalībniekiem bez priekšzināšanām (A1.1. līmenī). Kurša valoda: latviešu – itāļu/itāļu – latviešu.

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

**Kā veicināt rezultatīvas un konkurētspējīgas inovācijas?– kursi notiks attālināti**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Indars Kraģis, Mg.izgl.vad., Izglītības un komunikācijas speciālists, medijpratības, radošās un kritiskās domāšanas speciālists

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

07.10. un 14.10.2021. 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)

Programmas apgūšanas rezultātā dalībnieki **zinās** jaunākās atziņas radošuma pētniecībā, **pielietos** apgūtos pamatprincipus un atziņas radošuma veicinošu uzdevumu izstrādē, **uzzinās**, kā pilnveidot un pielietot savu radošo potenciālu personīgās konkurētspējas veicināšanai.

Dalībnieki **papildinās zināšanas**, kā būt par inovāciju vadības līderi gan savā darba vietā, gan sabiedrībā kopumā un kā sekmēt un izvērtēt savu un līdzcilvēku radošo potenciālu.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

**Veiksmīgas uzstāšanās ABC jeb prasme uzrunāt auditoriju - kursi notiks attālināti**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs	Dainis Bērziņš, aktieris, aktiermeistarības un skatuves runas pasniedzējs
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	13.10. un 20.10.2021. plkst. 18.00-21.00
Norises vieta	<b>Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite</b>
Programmas anotācija	Profesionāla pasniedzēja vadībā kursu dalībnieki <b>iepazīsies</b> ar teorētiskiem pamatiem un praktiskiem padomiem, kā panākt, lai klausītāji tevi dzird un saprot. <b>Uzzinās</b> par stresa pārvarēšanu, kontaktu ar klausītāju, balss un artikulācijas aparāta problēmu diagnostiku, biežāk satopamajām problēmām un to risinājumiem. Dalībnieki praktiski izmēģinās un <b>iemācīsies</b> artikulācijas aparāta un elpošanas vingrinājumus, <b>uzzinās</b> 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.
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, Sandra.Cirule@riga.lv
Pieteikšanās	<a href="https://riimc.lv/lv/pieauquso-izqlitiba/kursi">https://riimc.lv/lv/pieauquso-izqlitiba/kursi</a>

Mācību programmas nosaukums	<b>Programma MS Excel: no ievada līdz lietpratējam – kursi notiks attālināti</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	Maiga Pīgita, informātikas pasniedzēja
Stundu skaits	12 stundas
Norises laiks	14.10., 21.10., 28.10. un 04.11. (trešdienas) plkst. 18.00-20.15
Norises vieta	<b>Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite. (Ja situācija valstī uzlabosies, iespējams pāriet uz klātienes nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)</b>
Programmas anotācija	Kursa apgūšanas rezultātā dalībnieki <b>mācēs</b> : veidot, rediģēt, formatēt un drukāt pamata Microsoft Excel darba lapas, kā arī praīš aprēķināt, izmantojot formulas un funkcijas, datu atlasīšanu un filtrēšanu, analizēt datus, izmantojot rīkus, veidot Pivot Table, kā arī izmantot Excel funkcijas dažādiem uzdevumiem. <b>Kurss paredzēts lietotājiem ar pamatzināšanām datoru lietošanā.</b>
Dalības maksa (ar PVN)	39,60 EUR
Vietu skaits	15
Programmas vadītājs	Sandra Cīrule, 67105579, <a href="mailto:Sandra.Cirule@riga.lv">Sandra.Cirule@riga.lv</a>



(Attēli no interneta vietnēm)



(Attēli no interneta vietnēm)

Mācību programmas nosaukums	<b>Personīgie resursi darba un privātās dzīves līdzsvaram (kursi notiks attālināti)</b>
Mērķauditorija	Rīgas iedzīvotāji
Nodarbības vadītājs	<b>Indra Markova</b> , sertificēta supervizore, koučs un Audemio.lv vadītāja Datu valsts inspekcijas apstiprināta datu aizsardzības speciālista kvalifikācija
Stundu skaits	8 stundas
Norises laiks	<b>18.10., 25.10.2021. plkst. 18.00-21.00</b> (pirmdienas)
Norises vieta	<b>Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite</b>
<p data-bbox="225 1025 496 1055">Programmas anotācija</p>  <p data-bbox="248 1305 499 1330">(Attēli no interneta vietnēm)</p>	<p data-bbox="754 1025 1493 1267">Interaktīvā seminārā dalībnieki <b>apskatīs un iepazīs</b> personīgo resursu patēriņa cēloņsakarības, to pazīmes un <b>apzinās</b> resursus atjaunojošas stratēģijas, ko var lietot patstāvīgi darba un privātās dzīves līdzsvarošanai, <b>modelēs</b> dažādas darba un privātās dzīves situācijas, kā arī <b>izmēģinās praktiski un pārrunās</b> dažādas iespējamās stratēģijas darba un privātās dzīves līdzsvarošanai individuāli un sadarbībā ar citiem.</p> <p data-bbox="754 1272 1493 1664">Kad ilgāku laiku esam darbojušies intensīvos apstākļos, ir nepieciešama atelpa un savu resursu atjaunošana. Ja to nepamanām vai neņemam vērā, par izsīkumu mums sāk ziņot gan prāts, gan emocijas, gan ķermenis - mēs kļūstam lēnāki, neefektīvāki un neproduktīvāki darbos, ātrāk zaudējam pacietību un kļūstam viegli aizkaitināmi, vairāk kā parasti parādās arī dažādas saslimšanas un sāpes ķermenī, paaugstinās risks piedzīvot izdegšanas sindromu profesionālajā un arī personiskajā dzīvē. Ar laiku parādās vēl citas pazīmes, līdz kļūst nepārprotami skaidrs - ir pienācis laiks uz brīdi apstāties un "uzlādēt baterijas", lai ar atjaunotiem spēkiem vēlāk atgrieztos pie aktīvas darbošanās.</p> <p data-bbox="754 1668 1493 2000">Svarīgi ir apzināt, kā stress un intensīvs pārmaiņu periods tērē mūsu personīgos resursus un ietekmē mūsu spēju turpināt darboties. Apzināšanās ir būtiska, lai varētu optimizēt ikdienas ritmu un līdzsvarotu darba-privāto dzīvi gan klātienē, gan attālinātā darba apstākļos, tādējādi varētu mazināt stresu, nenoteiktību, trauksmi, apmulsumu un izdegšanas sindroma izjūtu. Izprotot personīgo resursu patēriņa cēloņsakarības, to pazīmes un apzinot dažādas situācijai atbilstošas resursus atjaunojošas stratēģijas, iespējams veiksmīgāk atjaunot resursus un līdzsvarot darba un privāto dzīvi.</p>
Dalības maksa (ar PVN)	26,40 EUR
Vietu skaits	15

Programmas vadītājs

Sandra Cīrule, t. 67105579, [sandra.cirule@riga.lv](mailto:sandra.cirule@riga.lv)

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

**Mazais bizness: kā hobiju vai īpašas zināšanas pārvērst papildu ienākumu avotā - kursi notiks attālināti**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Ilmārs Jargans, RISEBA pasniedzējs, personiskās un korporatīvās izaugsmes treneris

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

**25.10. un 01.11.2021.** (pirmdiena) plkst. 18.00.-21.00

Norises vieta

**Kursi notiks tiešsaistē, pirms nodarbībām uz e-pastiem tiks nosūtīta pieslēgšanās saite. (Ja situācija valstī uzlabosies, iespējams pāriet uz klātienē nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)**

Programmas anotācija



(Attēls no interneta vietnes)

Pārmaiņas skar gan uzņēmējdarbību, gan darba tirgu. Vairs nav iespējams apgūt vienu profesiju un nostrādāt tajā visu mūžu, vēl jo vairāk, vienā darba vietā. Vienlaikus gandrīz katram ir idejas, unikālas intereses un kompetences, ko var pārvērst papildu vai pamatienākumu avotā. Seminārā dalībnieki **uzzinās**, kā atrast savu unikālo nišu, kā būt atšķirīgiem, kā radīt nosaukumu un reklāmu, kas palīdz piesaistīt klientus. Nodarbībās gūtā informācija **palīdzēs** ikvienam, kurš plāno uzsākt vai jau ir uzsācis mazo biznesu, grib mainīt darbības jomu, kļūt par pašnodarbināto personu vai vienkārši gūt papildienākumus, darot to, kas izdodas un patīk.

Dalības maksa (ar PVN)

26,40 EUR

Vietu skaits

15

Programmas vadītājs

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

Pieteikšanās

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

Mācību programmas nosaukums

**Lietišķā apģērba iespējas savu mērķu sasniegšanai**

Mērķauditorija

Rīgas iedzīvotāji

Nodarbības vadītājs

Gints Bude, modes dizainers, stila un modes eksperts

Stundu skaits

8 stundas

Norises laiks

**27.10. un 03.11.2021.** plkst. 18.00 – 21.00 (trešdiena)

Norises vieta

**Kursi notiks klātienē RIIMC telpās, Kaņiera ielā 15, ievērojot visas epidemioloģiskās drošības prasības.**

**(Ja situācija valstī pasliktināsies, iespējams pāriet uz**

Programmas anotācija



Dalības maksa (ar PVN)

Vietu skaits

Programmas vadītājs

Pieteikšanās

**tiešsaistes nodarbībām, tad grupas dalībnieki tiks aptaujāti.)**

Programma piedāvā lekciju, diskusiju, teoriju un praktiskos ieteikumus. Dalībnieki **apgūs** tēmas: Mode, stils, apģērba etiķete. Pareiza stāja un gaita. Apģērbu papildinoši elementi. Apģērba hierarhija uzņēmumā. Amatpersonu ģērbšanās stils un kļūdas. Dalībnieki **uzzinās** par vizuālā tēla sasaisti ar ietekmi uz personas, zīmola, organizācijas reputāciju. Nodarbībās **noskaidros**, kam jābūt veiksmīga darbinieka drēbju skapī.

Modes dizainers Gints Bude bija pirmais, kurš pēc Latvijas neatkarības atgūšanas 1990. gada 2. novembrī atvēra savu modes namu. Pirmais Latvijā sāka profesionāļu modeļu sagatavošanu savā Tērpu demonstrētāju studijā un ļoti daudziem vizuālo jomu pārstāvjiem ir bijis pirmais skolotājs un padomdevējs. Gints Bude veido stilus modes žurnāliem, ir vadījis TV raidījumu "Ievas pārvērtības", eksperta statusā piedalās TV24 raidījumā "Spices stila pavēlnieks", ir apģērba, stila un etiķetes eksperts, lasa lekcijas par vizuālā tēla nozīmi sabiedrībā, apģērba valkāšanas etiķeti un modi. Latvijas Amatniecības kameras meistars.

26,40 EUR

15

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

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

## TIEŠSAISTES ETIĶETE RIIMC ATTĀLINĀTAJOS KURSOS:

Lai nodrošinātu kursu kvalitāti un savstarpēju cieņu, dalībniekiem jāpievienojas nodarbībām ar pilnu un pareizu vārdu uzvārdu un WEB kameru, kā arī ieslēgtu mikrofonu pēc lektora lūguma. Tas veidos efektīvāku un produktīvāku darba vidi.

**UZMANĪBU!** Rīgas Izglītības un informatīvi metodiskajā centrā darbojas Rīgas pilsētas pašvaldības Personas datu aizsardzības politika.

Informācija par personas datu apstrādi ir pieejama tīmekļa vietnē: <https://www.riga.lv/lv/rigas-pilsetas-pasvaldibas-personas-datu-aizsardzibas-politika>