

## **Seminārs-treniņš „Tava dzīve – tavās rokās”**

### **Kam paredzēts seminārs:**

Seminārs-treniņš ir paredzēts vecākiem,

- ✓ kuri vēlas uzlabot esošās attiecības ģimenē;
- ✓ kuriem ir problēmas vai sarežģījumi saskarsmē ar bērniem;
- ✓ kuru bērni nav veseli vai jūtas nelaimīgi;
- ✓ kuriem ir nolaidušās rokas un nav skaidrs, ko darīt ar bērnu nepaklausību, kaprīzēm, agresiju un bailēm;
- ✓ kuri vēlas kļūt laimīgāki savās attiecībās ar bērniem, partneri, sevi un pasauli.

Treniņš būs noderīgs jebkura vecuma bērnu vecākiem.

### **Kāpēc šis treniņš:**

Kur ir tā robeža, ar kuras palīdzību var izmērīt laimīgu vai ne tik laimīgu likteni? Viennozīmīgi var apgalvot tikai vienu – bērni jūtas labi, ja veseli un laimīgi ir viņu vecāki. Treniņš „Tava dzīve – tavās rokās” ir fokusēts uz to ierobežojumu novēršanu un grūtību pārvarēšanu, kas traucē cilvēkam dzīvot brīvi un laimīgi. Treniņš ir esošā uzvedības un darbības modeļa apzināšanās veids, iespēja analizēt savas kļūdas un uzvaras, ieraudzīt savu sociālo portretu, uzzināt savas stiprās un vājās puses saskarsmē.

12 mūsu semināra nodarbības – tās, pirmkārt, ir 12 tikšanās pašam ar sevi.

### **Treniņā jūs varēsiet:**

- izprast savas vēlmes un bailes, ieraudzīt konfliktu zonu un apzināties veidus, kā tikt no tiem vaļā,
- iegūt praktiskas iemaņas, kā tikt galā ar dažādām emocijām, prasmes tikt galā ar stresu,
- iemācīties pašregulācijas veidus un izmantot savus personīgos resursus, lai mazinātu spriedzi un atjaunotu spēkus, neapdraudot apkārt esošo cilvēku veselību un drošību,
- jaunā veidā paskatīties uz attiecībām ģimenē, darbā, sabiedrībā,
- apzināties savu zemapziņas attieksmi, kas traucē efektīvai un priecīgai saskarsmei ar apkārtējiem.

### **Kā notiks treniņš:**

Mēs tiksimies mācību klasē ar aplī izvietotiem krēsliem, baudīsim arī kafiju/tēju. Katram dalībniekam ir sagatavota mapīte ar burtnīcu, pildspalvu, zīmuļiem, visiem nepieciešamajiem sīkumiem.

Nodarbības sastāvēs no ļoti īsas informatīvās daļas un garākas interaktīvās sadaļas. Treniņa noteikumos, kurus pieņemsim kopīgi ar grupas dalībniekiem, galvenā uzmanība tiks pievērsta dalībnieku drošībai un konfidencialitātei.

**Treniņu vadīs:**

Praktizējošā psiholoģe, grupu psihoterapeite, četru burvīgu bērnu māte Ludmila Dijokiene. (darba valoda – krievu).

Praktizējošā psiholoģe, jauka mazuļa māte Linda Vingre (darba valoda – latviešu).

**Katram interesentam ir jāizvēlas konkrētā grupa:**

- 1.grupa – pirmā nodarbība **1.oktobrī** plkst.18.00. Nodarbības notiks **otrdienās**. Darba valoda – **krievu**.
- 2.grupa – pirmā nodarbība **2.oktobrī** plkst.18.00. Nodarbības notiks **trešdienās**. Darba valoda – **latviešu**.
- 3.grupa – pirmā nodarbība **3.oktobrī** plkst.18.00. Nodarbības notiks **ceturtdienās**. Darba valoda – **krievu**.
- 4.grupa – pirmā nodarbība **7.oktobrī** plkst.18.00. Nodarbības notiks **pirmdienās**. Darba valoda – **krievu**.

Nodarbības notiks **vienu reizi nedēļā** un ilgs divas akadēmiskās stundas bez pārtraukuma, **no plkst. 18.00 līdz plkst. 19.30**.

Katra grupa strādās 12 nedēļas.

**Grupās dalībnieku skaits:** 12 cilvēki

**Dalības maksa:** bez maksas

**Norises vieta:** Daugavpils, Saules iela 49, 2.st., pa labi, biedrības „Psiholoģisko konsultāciju centrs „INTENCE”” telpās.

Reģistrēties treniņam vai iegūt papildu informāciju var pa tālruni 27042690 vai e-pastiem: [info@intence.lv](mailto:info@intence.lv), [intence.pkb@gmail.com](mailto:intence.pkb@gmail.com), [ljudmiladi@gmail.com](mailto:ljudmiladi@gmail.com).

**Uz tikšanos treniņā „Tava dzīve – tavās rokās”!**

Projektu finansiāli atbalsta Islande, Lihtenšteina un Norvēģija.

[www.sif.lv](http://www.sif.lv)

[www.eeagrants.lv](http://www.eeagrants.lv)

[www.eeagrants.org](http://www.eeagrants.org)