

“KRITIKA KĀ DĀVANA” 6 NEDĒĻU APZINĀTĪBAS KURSS PAR KRITIKU ar Keitijas Bairones metodi “DARBS”



11.11.-16.12.2025. (otrd. no plkst.18.30-20.30) Zoom vidē /ar ierakstu/

Kursu vada: IRINA PĒTERSONE (Keitijas Bairones metodes Darbs sertificēta fasilitatore ar vairāk kā 10 gadu pieredzi)

APRAKSTS

Vai Tu jūti spriedzi, kad kāds Tevi vērtē, pārmet vai norāda uz kļūdām? Vai arī iekšējais kritiķis bieži ir skaļāks par jebkuru citu balsi?

Šajā sešu nedēļu kursā mēs apzināti un saudzīgi ielūkosimies tajā, ko patiesībā nozīmē **kritika — gan no citiem, gan pašam pret sevi.**

Ar Keitijas Bairones metodi *Darbs* palīdzību, mēs mācīsimies **atpazīt stresu, vainu, kaunu, sāpes izraisošās domas par un ap kritiku, mācīsimies atpazīt savas domāšanas ieradumus par kritiku. Strādāsim praktiski un mācīsimies šīs domas apšaubīt, kā arī pieredzēt no jauna to- kas patiesībā ir KRITIKA.**

KRITIKA kļūst par **dāvanu**, kad iemācāmies to dzirdēt bez vēlmes aizstāvēties — kā spoguļi, kas atklāj to, ar ko mūsu sirds ir gatava satikties.

Miers nav tajā, ka mūs vairs nekritizē — bet tajā, ka **mēs paši vairs neticam, ka esam apdraudēti, apšaubīti, nekompetenti, nepietiekami labi.**

“KRITIKA KĀ DĀVANA” 6 NEDĒĻU APZINĀTĪBAS KURSS PAR KRITIKU ar Keitijas Bairones metodi “DARBS”

Šajā kursā tu:

- mācīsies atpazīt un apšaubīt domas, kas rada aizvainojumu, vēlmi aizstāvēties vai kaunu;
- ieraudzīsi, kā ārējā kritika atspoguļo iekšējo balsi;
- atklāsi, kas notiek, tad, ja ļauj kritikai būt dāvanai, nevis ienaidniekam;
- pieredzēsi klusumu un skaidrību aiz domām — vietu, kur kritika zaudē spēku;
- stiprināsi spēju būt atvērtam, autentiskam un līdzjūtīgam (pret sevi, citiem, pasauli) brīdī, kad tiec kritizēts;

FORMĀTS

6 nedēļas — viena tikšanās nedēļā (otrdienās no plkst.18.30-20.30) tiešsaistē.

Viena tikšanās nedēļā ar partneri (no grupas) mājas darba izpildei (60-120 min)

Katru nedēļu:

- tēma, kas saistīta ar kritikas pieredzi (no ārējās uz iekšējo),
- praktiski vingrinājumi
- apzinātības vingrinājumi domu identificēšanai par un ap kritiku,
- dalīšanās ar pieredzi grupā;

Kurss ir domāts ikvienam, kas vēlas:

- iegūt **mieru attiecībās ar līdzcilvēkiem un sevi;**
- atbrīvoties no **paškritikas;**
- iemācīties **pieņemt atgriezenisko saiti bez sāpēm;**
- pieredzēt, ka arī **kritika var vest tuvāk ieksējai brīvībai;**

Kurss paredzēts tikai tiem dalībniekiem, kam ir priekšzināšanas par Keitijas Bairones Metodi “Darbs”

IEGULDĪJUMS:

6 nedēļu kursa maksa 204EUR (agrā putniņa maksa līdz 15.10.2025. 170EUR)

PIETEIKŠANĀS: theworklatvia@gmail.com līdz **05.11.2025**