

# Metodes "Darbs" pamati

5 nodarbības pirmdienās Zoom plkst.18.30-20.15

05.05.2025.-02.06.2025.

Semināru vadītā:  
**IRINA PĒTERSONE**



Metodes "Darbs" sertificēta fasilitātore,  
ITW palīdzības līnijas konsultante

Keitijas Bairones metode "**Darbs**" ir vienkārša, taču ļoti iedarbīga prakse, kas dod iespēju identificēt domas, kas izraisa stresu un ir jebkura cilvēka dusmu, skumju un vilšanās pamatā.

Darbs ar šo metodi, dod iespēju mazināt traucējošo domu ietekmi un atbrīvoties no šīs ietekmes pilnībā, atbrīvoties no pārpratumiem, nesapratnes, vilšanās, dusmām attiecībās, nepietiekamības sajūtas, vēlmes konkurēt, būt novērtētam, dzīšanās pēc atzinības, vēlmes pierādīt savu taisnību.

Gandrīz vienmēr reakcija ir kādas domas izraisīta. Mūsu reakcijas ir atkarīgas no tā, kam mēs ticam par līdzcilvēkiem, dzīvi, sevi, notikumiem, nākotni un pagātņi. Iespēja atpazīt un izziņāt savas domas, dod iespēju izvēlēties savas reakcijas.

Apgūstot un praktizējot Keitijas Bairones metodi "Darbs" būtiski tiek attīstītas prasmes:

- pieņemt notiekošo tādu, kāds tas ir;
- attīstīt sevi un patiesi piedzīvot sapratni, pieņemšanu pret līdzcilvēkiem, sevi, atšķirīgo;
- būtiski mazināt stresa līmeni;
- attīstīt prasmi būt klātesošam;

Pēc semināra Jūs spēsiet patstāvīgi izmantot metodi "Darbs" savā ikdienā, spējot atpazīt domas, kas izraisa stresu un izmantojot metodi, būtiski uzlabot savas dzīves kvalitāti. Kurss paredzēts gan iesācējiem, gan praktizējošiem dalībniekiem, lai dziļāk izprastu, kā praktizēt metodi patstāvīgi.

#### Seminārs notiks:

**No 05.05.2025. katru** pirmdienu attālināti Zoom vidē (sākums plkst.18.30-20.15). Jāparedz laiks iknedēļas mājas darbiem kopā ar grupas partneri 1.5h garumā.

Dalības maksa: **159EUR (agrā putniņa maksa 139EUR līdz 01.03.2025.)**

Pieteikumus semināram var iesniegt līdz **15.04.2025.** rakstot uz [theworklatvia@gmail.com](mailto:theworklatvia@gmail.com) vai zvanot t.29486266. Sīkāka informācija rakstot vai zvanot.

Vietu skaits ierobežots.