

SEMINĀRS SIEVIETĒM “MANA PAŠAPZIŅA”



SEMINĀRA VADĪTĀJA: IRINA PĒTERSONE KEITIJAS BAIRONES METODES “DARBS” SERTIFICĒTA FASILITATORE

DALĪBNIEKU SKAITS : 6-8 (DALĪBNIECES)

DALĪBNIEKI: NEPIECIEŠAMA IEPRIEKŠĒJA PIEREDZE, STRĀDĀJOT AR KEITIJAS BAIRONES METODI “DARBS”

*DALĪBNIECĒM BEZ IEPRIEKŠĒJAS PIEREDZES IR IESPĒJA APĢŪT METODI PIRMS SEMINĀRA GRUPĀ 2024.GADA SEPTEMBRĪ. JA VĒLIES VAIRĀK INFORMĀCIJAS, RAKSTI info@theworklatvia@gmail.com (SEPTEMBRA SEMINĀRA “METODES DARBS PAMATI” APRAKSTS PIEEJAMS TEWORKLATVIA.COM)

DATUMI: 29.10.2024.-29.04.2025. (6 mēn.)

SEMINĀRA NORĪSE:

KATRU OTRDIENU* plkst.18.30-20.00 ZOOM PLATFORMĀ Papildus nepieciešams paredzēt 60-90 min. darbam pāros mājas darbu izpildei katru nedēļu. **Izņēmumi Ziemassvētku brīvdienu laikā (nodarbības notiek 23.12. un 30.12.)**

*Grupā iepriekš vienojoties, izņēmuma kārtā vai neparedzētu apstākļu dēļ, ir iespējamās atsevišķas izmaiņas dienās vai laikos.

TĒMAS, KURAS TIKS PIEDĀVĀTAS SEMINĀRA LAIKĀ:

KĀDA ES VĒLOS BŪT...?

VILŠANĀS SEVĪ

SALABOT TO, KAS AR MANI "NAV KĀRTĪBĀ"

KAUNS, VAINA UN BAILES-MANAS IDENTITĀTES VEIDOTĀJI

KRITIKA- VISLIELĀKĀ DĀVANA

ES-SIEVIETE

MANAS ROBEŽAS

GODĪGS "JĀ" UN GODĪGS "NĒ"

ES GRIBU UN MAN VAJAG

MANS ĶERMENIS

MANA SEKSUALITĀTE

CITAS AKTUĀLĀS TĒMAS, KURAS GRUPĀ IDENTIFICĒSIM SEMINĀRA GAITĀ

SEMINĀRA APRAKSTS UN GALVENIE IEGUVUMI:

Praktiskā semināra laikā identificēsim ierobežojošās pārlicības, kas ietekmē mūsu pašapziņu, ir pamats mūsu izvēlēm, rīcībai un reakcijām, seviis un pasaules redzējumam. Domas ir pamats tam, kā redzam sevi un realitāti. Ar Keitijas Bairones metodi "Darbs" strādāsim ar savām pārlicībām, lai atbrīvotos no tām. Darbs norisināsies tēmu blokos, katrai tēmai veltīsim 3-4 nedēļas.

Galvenie ieguvumi: iespēja praktizēt metodi 6 mēnešu garumā, apgūt tās nianšes. Identificēt katram individuāli personīgās pārlicības par sevi, iedziļināties sevī, dot sev uzmanību, laiku un telpu, darba ar šīm pārlicībām. Praktizējot metodi "Darbs" spēsi veselīgāk raudzīties uz sevi, pieņemt sevi, izprast savas robežas un nospraust tās nevardarbīgā veidā, pieņemt kritiku kā dāvanu, pieņemt savu ķermeni. Bez tam, apgūsi metodes nianšes, kas ir uzticams instruments ikdienas dzīvē.

"Jūsu intīmākās attiecības ir tās, kuras jums ir ar savām domām. Tas, kā tu mijiedarbojies ar savām domām, nosaka visu pārējo tavā dzīvē un jo īpaši to, kā tu izturies pret sevi un citiem cilvēkiem. Ja tici savām visām savām domām, Tava dzīve ir pilna ar stresu. Bet, ja Tu apšaubi savas domas, Tu iemīlēsi savas domas, sevi, savu dzīvi un visus tajā. – Keitija Bairone

MAKSA: 620EUR (AGRĀ PUTNIŅA MAKSA LĪDZ 30.07.2024. 560EUR) Lai pieteiktos semināram, pirmā iemaksa EUR150.00, atlikušo daļu nepieciešams samaksāt līdz 10.10.2024. PIETEIKŠANĀS: THEWORKLATVIA@GMAIL.COM