

**VESELS  
BIROJS**



# Fiziskā un mentālā labbūtība:

Lekciju, semināru, nodarbību piedāvājums

2024.gada februāris

# Saturs

Kāds ir process un ko mēs piedāvājam?	3
.....	
Par Vesels Birojs lektoriem	4
.....	
Jaunumi: jaunas mācību tēmas Vesels Birojs	6
.....	
Fiziskā vide un veselība: mācību tēmas	12
.....	
Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas	20
.....	
Pielāgotas darba aizsardzības mācības	32
.....	
Mācību materiāli un aptaujas	34
.....	
Kontakti	37
.....	

# Kāds ir process un ko mēs piedāvājam?



Piedāvājam tiešsaistes un klātienes mācības, lekciju ciklus, darbnīcas, kā arī pielāgotus mācību materiālus un individuālas konsultāciju iespējas, lai iedzīvinātu zināšanas ikdienā un vairotu pozitīvas pārmaiņas.

Sākotnēji būtiski saprast, kādas ir **mācību vajadzības**, kāds ir to **mērķis**.

Iespējams, Tev jau tas ir labi zināms un nedefinēts. Tad atliek tikai izvēlēties no mācību tēmām. Ja neatrodi tieši to, kas būtu nepieciešams, dod ziņu. **Pielāgojam mācību tēmas un pasākumus**, lai tie labāk atbilstu konkrētajai mērķauditorijai un vajadzībām.

Nepieciešamības gadījumā **izstrādājam aptauju**, lai izzinātu situāciju (labbūtības aptauja, darba vides aptauja u.c.) un iesaistītu ikvienu darbinieku izteikt savu viedokli un idejas.

Lekcijas iespējams veidot gan kā individuālus pasākumus, gan kā lekciju ciklu (piemēram, veselības nedēļas ietvaros) – lai katra nākamā lekcija papildinātu iepriekšējo. Kā arī - ar vairākiem no lektoriem iespējama arī **atbalsta grupas** izveide.

Pēc mācībām un to starplaikā piedāvājam izmantot iespēju darbiniekiem saņemt papildus **mācību materiālus un rīkus**, lai iedzīvinātu jauniegūtās zināšanas un apņemšanās ikdienā.

# Iepazīsties ar lektoriem



## Elīna Zelčāne

Gešaltterapeite, filozofijas maģistre, psiholoģijas doktorante. Docētāja Rīgas Stradiņa universitātē.

10 gadus darbojas savā gešaltterapijas privātpraksē, vada lekcijas un publicē rakstus par psiholoģijai veltītām tēmām. Divu grāmatu autore. Iepazīšanās video skaties [šeit](#).



## Marta Celmiņa

Miega speciāliste - pediatre, Epilepsijas un miega medicīnas centrs (BKUS). Latvijas Miega medicīnas biedrības valdes locekle.

Sertificēta polisomnogrāfijas metodes speciāliste, lektore.



## Ance Saulīte

Supervizore, personāla vadības un karjeras konsultante, Emocionālās inteligences praktiķe, augstskolas RISEBA lektore. Šobrīd papildina savas zināšanas doktora studijās.

Regulāri publicē rakstus par šīm tēmām žurnālos "Kā būt laimīgai", "Annas Psiholoģija".



## Kristaps Blitsons

Sertificēts fizioterapeits. "Veselības Vēstniecība" fizioterapijas centra vadītājs. Latvijas Fizioterapeitu asociācijas biedrs.

RSU Rehabilitācijas fakultātē iegūts bakalaura grāds veselības aprūpē un fizioterapeita kvalifikācija.



## Aija Bahmane

Uztura speciāliste ar specializāciju ēšanas uzvedībā. Maģistra grāds veselības aprūpē ar specializāciju ēšanas uzvedībā (Lisabonas universitātē). Ilgu gadu pieredze pavārmākslā. Vada lekcijas un meistarklases, lai cilvēkiem palīdzētu uzlabot attiecības ar ēdinu un savu ķermeni.



### Ilze Markova

Fizioterapeite ar vairāk kā 10 gadu pieredzi. Pasniedzēja RSU. Latvijas Fizioterapeitu asociācijas valdes locekle.

Profesionāls bakalaura grāds veselības aprūpē ar fizioterapeita kvalifikāciju. Veselības zinātņu maģistra grāds veselības aprūpē.



### Laima Buša

Sertificēts darba aizsardzības speciālists ar vairāk kā 13 gadu pieredzi, strādājusī personāla vadības un apmācību sfērā.

Mg.soc.zin. Latvijas personāla vadības asociācijas biedrs. *Vesels Birojs* projekta izveidotāja un lektore.



### Ansis Jurgis Stabingis

Apzinātības un miera prakses treneris. Pēc izglītības psihologs, psihoterapeits.

Praktizē apzinātību un māca to praktizēt citiem cilvēkiem, pasniedzot lekcijas un daloties ar zināšanām.



### Vija Buša

Sertificēta Dabiskas redzes atjaunošanas skolotāja, konsultante. Zināšanas apguvusi *Grega Marša Labākas redzes centrā* Denverā, ASV. Pasaules Redzes izglītotāju asociācijas biedre.

Jau desmit gadus vada nodarbības dabiskas redzes atjaunošanā



### Ernests Pūliņš-Cinis

RSU Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klīnikas virsārsts, psihoterapeits.

Studiju laikā izstrādājis pētījumus, apstiprinot saistību nespējai paust emocijas ar zemāku pašsajūtas un augstāku sāpju līmeni.



### Gita Ignace

Sertificēta uztura speciāliste un uztura zinātniece ar 12 gadu pieredzi. *Getwell.lv* projekta izveidotāja.

Ikdienā konsultē cilvēkus par uztura terapiju dažādu saslimšanu gadījumā; auglības atpazīšanas metodes konsultante.

Iepazīšanās video skatiet [šeit](#).

# Jaunums. Seminārs klātienē ar ELīnu Zelčāni: Atgriezeniskās saites sniegšana un sadarbības uzlabošana darba kolektīvā

## Atgriezeniskās saites sniegšana

Kaut arī nereti atgriezeniskā saite asociējas ar kritiku, profesionāla atgriezeniskā saite neaprobežojas tikai ar vērtējuma izteikšanu par darbu.

Tā ļauj uzzināt, kā mūs redz un uztver citi, ļauj labāk iepazīt stiprās un vājās puses, apzināt ārējos faktorus, kas traucē virzīties uz mērķi un definēt nepieciešamās izmaiņas. Tādēļ prasme gan sniegt, gan vaicāt atgriezenisko saiti ir viens no būtiskiem efektīvas komandas sadarbības priekšnosacījumiem.

Šīs nodarbības laikā pieskarsimies ne vien padomiem, kā konstruktīvi izteikt kritiku, bet pārrunāsim arī pozitīvas atgriezeniskās saites un empātijas nozīmi darba attiecībās.

### Nodarbībā tiks aplūkotas šādas tēmas:

- Galvenie stūrakmeņi veiksmīgai komunikācijai darba kolektīvā
- Atgriezeniskās saites loma sadarbības veicināšanā
- Biežākās kļūdas atgriezeniskās saites sniegšanā
- Kā būt empātiskam un vienlaikus saglabāt augstus darba standartus

Seminārs veidots ar aktīvu mācību dalībnieku iesaisti ar grupu uzdevumiem un diskusijām. Ne mazāk kā 60% praktiski uzdevumi



**Elīna Zelčāne**

**Ilgums:** 3 h

**Formāts:** Seminārs  
klātienē

Dalībnieku skaits:  
dalībnieku skaits  
vēlams līdz 25

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Uzturs labākai dzīves kvalitātei

Mūsdienās tas vairs nevienam nav jaunums, ka uztura paradumi lielā mērā nosaka, cik labi tiekam galā ar slimībām un to kā mēs jūtamies. Mēs visi vēlamies dzīvot ilgi, skaisti un veselīgi. Tomēr, ko tad tas patiešām nozīmē – ēst veselīgi?

Šajā interaktīvajā lekcijā vēlos piedāvāt reālus stāstus. Pieredzes par to, kas strādā un kas nestrādā.

Dalīšos ar praktisku informāciju, ko esmu ieguvusi, strādājot ar pacientiem, pētot zinātnisko literatūru un personīgi pieredzot dzīvi. Tādā veidā veicinot jaunas zināšanas un prasmes par to, kā ēst tā, lai nodrošinātu maksimāli labu dzīves kvalitāti, neaizmirstot par tās baudīšanu.

### Nodarbības ietvaros aplūkosim šadas tēmas:

- Uzturvielas un to nozīme. "Prāta vētra" grupas ietvaros
- Sarīgākais, veidojot veselīgus uztura paradumus: regularitātes un daudzveidības nozīme
- Uzkodas un to funkcionāla izmantošana enerģijas vairošanai un darba produktivitātei

Klātienēs pasākuma noslēgumā – kopīga uz kodu pauze, interpretējot uzturvielas, un pielāgojot tās atkarībā no individuālajām vajadzībām.



**Aija Bahmane**

**Formāts:** nodarbība klātienē (rekomendēts) vai attālināti

**Ilgums:** 1,5 h

Izvēloties klātienēs pasākumu, noslēgumā – kopīga uz kodu pauze

# Jaunums.

## Ķermeņa apzināšanās un ieradumi labākai pašsajūtai: meistarklase ar fizioterapeitu

### Ķermeņa apzināšanās un ieradumi labākai pašsajūtai

Nodarbība veidota biroja darba veicējiem, kuru ikdiena neizbēgami saistīta ar statisku darbu: ilgstošu sēdus pozīciju un lokālu muskuļu noslogojumu.

Meistarklases laikā dalībniekiem būs iespēja rast gan labāku izpratni par ķermeņa funkcionēšanu un uzlabot savu ķermeņa apzināšanos, gan gūt atbildes uz jautājumiem, kā ieviešot mazus, praktiskus ieradumus, varam uzlabot ne vien savu pašsajūtu, bet arī darba spējas.

#### Tēmas un aktivitātes:

- Statiska darba ietekme uz ķermeni, dalībnieku personīgā pieredze
- Muskulo-skeletālā sistēma un tās saistība ar bioķīmiju un psihoemocionālajiem faktoriem.
- Mugurkaula veselība, optimāla stāja un sāpju mehānismi. Ķermeņa apzināšanās.
- Ko mēs varam darīt, lai profilaktiski parūpētos par savu labsajūtu gan darbā, gan ārpus tā:

- ▶ Elpas nozīme
- ▶ Mugurkaula aktīvā stabilitāte
- ▶ Posturālo muskuļu stiepšana



**Kristaps Blitsons**

**Meistarklases ilgums:** vēlamais ilgums ir 1,5 stundas

**Formāts:** klātiene vai hibrīdā (klātiene ar translāciju/video ierakstu)

**Dalībnieku skaits:** lai nezaudētu individuālu pieeju, dalībnieku maksimālais skaits vēlams līdz 25



## Jaunums.

# Ko iesākt ar spēcīgām emocijām korporatīvajā vidē: vebinārs ar Anci Saulīti

### Ko iesākt ar spēcīgām emocijām korporatīvajā vidē?

Savā ikdienā mēs piedzīvojam neskaitāmu emociju gammu. Bieži vien ļoti spēcīgas emocijas piedzīvojam arī darba vidē, tādējādi nonākot situācijās, kas ne vienmēr ir vienkāršas. Taču emocijas pašas par sevi ir neitrālas: tām nav vērtējuma “slikts” vai “labs”, šo vērtējumu mēs pievienojam paši konkrētajā situācijā.

Šajā vebinārā kopā ar supervizori Anci Saulīti pievērsīsimies emocijām tieši darba kontekstā. Runāsim gan par to, kā palūkoties uz savām un citu emocijām kā vērtīgiem datiem, un caur emocionālās inteliģences prizmu meklēsim veidus, kā attīstīt emocionālās spriestspējas un paškontroles kompetences.

Pie tam, uzzināsim, kā emocijas varam izmantot arī kā papildus “degvielu” un vērtīgu resursu savu mērķu sasniegšanai.

#### Vebinārā ietvertās tēmas:

- Emocionālā inteliģence un emocijas darba vides kontekstā
- Spēcīgas emocijas un paškontrole kā emocionālās inteliģences kompetence: piemēri un attīstīšanas iespējas
- Kā emocijas izmantot savu mērķu sasniegšanā

#### Iespēja turpināt ar praktiskiem konkrētas metodes apguves treniņiem mazākas grupās:

- Aktīvās klausīšanās līmeņi un darbošanās trijniekos;
- Apzinātība un elpošanas vingrinājums emociju paškontroles veicināšanai;
- Lēmumu pieņemšanas metode pēc K.Vilbera Integrālās pieejas.



**Ance Saulīte**

**Ilgums:** 1,5 stundas  
Iespēja turpināt ar praktiskiem konkrētas metodes apguves treniņiem mazākās grupās

**Formāts:** Attālināti

Papildus materiāli:  
Emociju aplis, Emociju dienasgrāmata

# Jaunums:

## Veselīga, garšīga un viegla maltīšu gatavošana ar uztura speciālisti Aiju Bahmani

### Veselīga, garšīga un viegla maltīšu gatavošana ikdienā

Skaidrs, ka bez ēdiena dzīve nav iedomājama. Un, ja jau bez tā iztikt nevaram, kāpēc pie reizes nevarētu būt baudpilni, daudzveidīgi un ilgtspējīgi, pie tam "nevergojot" stundām ilgi virtuvē?

Šajā lekcijā piedāvāju iepazīties ar tādu maltīšu struktūru un gatavošanas veidu, kas "ar vienu šāviņu nošauj visus zaķus".

#### Nodarbības ietvaros aplūkosim šadas tēmas:

- No kā sastāv pilnvērtīga maltīte
- Paradumi efektīvai vajadzību apmierināšanai
- Vieglu, veselīgu maltīšu pagatavošanas triki
- Uzkodu idejas enerģijas vairošanai un darba produktivitātei
- Padomi ilgtspējīgai paradumu integrēšanai



**Aija Bahmane**

**Formāts:** nodarbība klātienē (rekomendēts) vai attālināti

**Ilgums:** 1 - 1,5 h

Pēc klienta vēlmes, pēc nodarbības iespējams sagatavot recepšu idejas (izdales materiālus)

# Jaunums. Nodarbība ar Elīnu Zelčāni: Empātijas nozīme darba vietā

## Empātijas nozīme darba vietā

Spēja izprast otra emocijas un izvēlēties situācijai atbilstošāko reakcijas veidu ir viena no prasmēm, kas ir būtiska ikvienās ilgtermiņa attiecībās, tai skaitā ar kolēģiem.

Empātija palīdz veidot pozitīvāku mikroklīmatu, vairo savstarpējo cieņu kolektīvā un uzlabo sadarbības prasmes.

### Nodarbībā tiks aplūkotas šādas tēmas:

- Kas ir empātija un kā to veicināt?
- Kā uzturēt attiecības ar kolēģiem, kuri mums nepatīk?
- Atšķirība starp empātiju un otra žēlošanu



**Elīna Zelčāne**

**Ilgums:** 1,5 h

**Formāts:** klātienē  
(rekomendēts) vai  
attālināti

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Kvalitatīvs un veselīgs miegs: seminārs ar miega speciālisti

Miegs ir mūsu pamatvajadzība - tas ir tikpat svarīgs kā elpot, ēst un dzert. Miega laikā cilvēks attīstās, šūnas salabo bojājumus, no smadzenēm tiek izvadīti vielu maiņas kaitīgie galaprodukti, kā arī tiek apstrādāta un noglabāta informācija, ko apgūstam dienas laikā.

Taču, lai gan miegs ir produktivitātes un dzīves kvalitātes pamats, bieži vien tas tiek atstumts otrajā plānā. Biežāk cilvēki vienkārši neapzinās miega nozīmi ("izgulēšies kapā") un to, cik liels spēks ir veselīgu miega ieradumu ieviešanai.

Šajā seminārā ne tikai pārrunāsim, kā miegs palīdz mums būt veselīgākiem un efektīvākiem, bet arī, kā praktiski uzlabot tā kvalitāti.

### Interaktīvā seminārā uzzināsi:

- Kā veidojas miegs un kam tas vajadzīgs
- Kas notiek, ja miega ir par maz un kādēļ miega trūkumu veiksmīgi izmantoja kā spīdzināšanas metodi
- Kādi ir dažādi miega traucējumi (par kuriem bieži vien cilvēki nemaz neaizdomājas)
- Veselīgu miega paradumu nozīme un veidošana



Iespējams pielāgot nodarbības saturu vai veidot papildus nodarbību saistībā ar tādiem jautājumiem kā nakts darbs vai maiņu darbs un miegs, dažādiem miega traucējumiem u.tml.



**Marta Celmiņa**

**Ilgums:** 1 - 1,5h

**Formāts:** Attālināti vai klātienē

**Papildus materiāli:**  
Miega dienasgrāmata  
un miega higiēnas  
check-lists

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Ko darīt ar diskomfortu ķermenī?

### Pašpalīdzības tehnikas ar fizioterapeitu

Mūsu pieredze rāda: vidēji trešā biroja darbinieku ik dienas izjūt sāpes vai diskomfortu kādā ķermeņa zonā.

Lai izvairītos no nepatīkamajām izjūtām, būtisks ir darba vietas iekārtojums, regulāras pauzes, stresa pārvaldīšanas prasmes un pietiekami aktīvs dzīvesveids. Taču, ko darīt jau saskaroties ar diskomfortu? Šajās praktiskajās nodarbībās ar fizioterapeitu mācīsimies, kā sev palīdzēt.

Pašpalīdzības tehnikas ir metodes, kuras pielietot, ja ķermenī jūtams saspringums vai jau parādījušās sāpes. Visbiežāk šīs sajūtas saistītas ar muskuļaudu saspringumu, kuru var mazināt vai pat novērst, mehāniski tos atbrīvojot jeb, vienkāršiem vārdiem sakot - izmasējot.

Liela nozīme šīs metodes pielietošanai ir arī izpratnei par savu ķermeni un ieklausīšanās tajā. Tieši to arī mācīsimies šajās nodarbībās.

- Spēja ieklausīties savā ķermenī – ko tas Tev saka?
- Kādēļ saskaramies ar sāpēm un diskomfortu
- Iespējamās pašpalīdzības tehnikas
- Pašmazsāža ar fasciju bumbu (noder arī tenisa bumbiņa)
- Saspringuma punktu un saspringto muskuļu masāža – sākot no plecu joslas līdz žoklim



**Ilze Markova**

**Ilgums:** 1,5 stundas

**Formāts:** Klātienē (rekomendēts) vai attālināti

**Dalībnieku skaits:** lai nezaudētu individuālu pieeju, dalībnieku maksimālais skaits vēlams līdz 20

Nepieciešamais aprīkojums: viena fasciju bumbu vai tenisa bumbiņa

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Mana veselīgā ēdiena formula: vebinārs ar uztura zinātnieci

Veselīgs uzturs – daudz par to runājam, taču ne vienmēr sanāk pieturēties tā principiem!

Kas ir svarīgākās lietas, kuras, plānojot maltītes, tiešām ir vērts ņemt vērā? Kas var palīdzēt steidzīgajā ikdienā ēst labāk un veselīgāk? Šajā nodarbībā, balstoties uz pētījumiem un aktuālām uztura zinātnes rekomendācijām, liksim kopā savu Veselīgā ēdiena formulu.

### Vebināra ietvaros runāsim par:

- Uzturvielām un Šķīvja principu
- Mikrobiomu un kā par to parūpēties
- Cukuru, tā ietekmi un praktiskiem padomiem, kā samazināt cukura lietošanu uzturā
- Kādēļ dažkārt mums ir sliktas attiecības ar dārzeņiem un kā tās uzlabot
- Dažiem vienkāršiem, bet iedarbīgiem veselīga uztura "knifiem"



**Gita Ignace**

**Ilgums:** 1 - 1,5h

**Formāts:** tiešsaistes  
vebinārs

### Papildus materiāli:

Darba lapa: šķīvja  
princips, idejas  
vienkāršām  
receptēm

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Enerģijai un produktīvai: nodarbība ar fizioterapeitu

Fiziskās kustības un rūpes par savu ķermeni iet roku rokā arī ar darba produktīvāti un enerģiju. Taču, kā lai labāk parūpējas par savu ķermeni un kā lai savāc vajadzīgo soļu skaitu jau tā aizņemtajā ikdienā?

Šajā lekcijā kopā ar fizioterapeitu meklēsim jautājumus, kā ar fizisko aktivitāšu un atpūtas paužu palīdzību veicināt savu labsajūtu un prāta spējas, un kā vieglāk ieviest savā dzīvē kaut mazas izmaiņas, kas vedīs iepretim būtiskiem ieguvumiem.

### Nodarbības ietvaros aplūkosim:

- Kustības un veselība – cik ir pietiekami?
- Ieteikumi un "knifi", kā kustēties vairāk
- Kustības kā palīgs mentālās veselības un kognitīvo spēju uzlabošanai: kā tas strādā un ko man darīt?
- Veselīgi ieradumi un kustības enerģijai darba dienā. Praktiska izvingrošanās
- Metodes un digitālie "palīgi" labo ieradumu veidošanai



**Ilze Markova vai  
Kristaps Blitsons**

**Ilgums:** 1 - 1,5h

**Formāts:** klātienē vai  
attālināti

Papildus materiāli:  
Pieejami materiāli aktīvo  
mikro paužu ieviešanai  
un veselīgo ieradumu  
ieplānošanai



Papildus iespējams organizēt vingrošanas pauzes – **tiešsaistes vai klātinās darba kolektīvu treniņus**.

Iespēja nodarbību papildināt ar **elpošanas** metožu "meistarklasi": elpošana ar diafragmu, daži ieteikumi un elpošanas metodes stresa mazināšanai un labākai iemigšanai.

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Kā iegūt kvalitatīvu enerģiju: vebinārs ar uztura zinātnieci

Ticu, ka ikviens no mums ir saskāries ar enerģijas trūkumu. Bieži to kompensējam ar kādu saldumu vai papildus kafijas krūzi. Taču rodas jautājums – kas nosaka to, cik mēs enerģiski esam? Kas mums dod enerģiju?

Šajā lekcijā runāsim par to, kas ietekmē mūsu enerģijas līmeni un kā atrast arī nelielus soļus, lai iegūtu “kvalitatīvu” enerģiju.

### Lekcijas laikā apskatīsim šādas tēmas:

- Kur rodas enerģija? Kādēļ vienam vairāk, citam mazāk?
- Meklējam zemūdens akmeņus enerģijas trūkumam (dzelzs, B gr, hormonālas svārstības)
- Mikrobioms un enerģija, garastāvoklis
- Liekā svara ietekme uz enerģiju
- Cukurs un enerģija
- Kortizola (stresa hormona) ietekme uz ķermeni
- Ko darīt, lai vairotu enerģiju?



**Gita Ignace**

**Ilgums:** 1 - 1,5h

**Formāts:** tiešsaistes  
vebinārs

**Papildus materiāli:**  
informatīvs materiāls  
par enerģiju, idejas  
vienkāršām  
receptēm



# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Nodarbība ar praktiskiem vingrinājumiem Tavai redzes veselībai

Pēdējo simts gadu laikā pasaulē briļļu valkātāju skaits pieaudzis vairākkārtīgi un jau pārsniedz 50%. Kur meklējams cēlonis, kāpēc nonākam pie redzes problēmām? Un - kā rūpēties par to, lai arī pēc garas darba dienas mūsu acis justos labi?

Atbildi sniedz Ņujorkas acu ārsta Viljama Beitsa metode, kas sekmīgi tiek pielietota visā pasaulē. Tie ir jauni skatīšanās un stājas paradumi, dažādi specifiski vingrinājumi, relaksācija, meditācijas, kas var palīdzēt gan izvairīties no redzes diskomforta, gan uzlabot redzi ilgtermiņā.

### Tiešsaistes lekcijā noskaidrosim un praktiski izmēģināsim:

- Apgūsim pamata vingrinājumus un jaunus, redzei labvēlīgus skatīšanās paradumus
- Uzzināsim, ko ievērot, strādājot ar datoru, it īpaši tagad - strādājot attālināti
- Gūsim priekšstatu par metodi un iespējamu tālāko darbu pie savas redzes uzlabošanas.



Pēc ievadlekcijas rekomendējams (iespējams, šaurākā dalībnieku grupā) organizēt dažas īsākas **praktiskās nodarbības**, lai veidotu jaunus ieradumus un apgūtu papildus metodes redzes uzlabošanai, kā arī saņemtu konsultācijas.



Vija Buša

**Ilgums:** 1-1,5h

**Formāts:** klātienē vai attālināti

Vēlams - pēc tam vismaz viena papildus praktiskā nodarbība (30 minūtes)

Materiāli pēc nodarbības: metožu video un vizuāli labo redzes ieradumu veidošanai

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Darba vietas ergonomika un veselīgas atpūtas pauzes:

### aktīva nodarbība kopā ar fizioterapeitu

Šajā nodarbībā noskaidrosim, kā iekārtot darba vietu tā, lai vairotu produktivitāti un izvairītos no dažādām biroja darbiniekiem tipiskām sāpēm un diskomforta ķermenī. Kopā ar fizioterapeiti meklēsim atbildes uz jautājumu, kādi ir vienkārši un aizņemtā ikdienā viegli integrējami ieradumi, lai justos labāk, un uzturētu savu veselību ilgtermiņā.

Un, protams, kopā arī izvingrosimies!

### Nodarbībā noskaidrosim un praktiski izmēģināsim:

- Darba vietas ergonomikas ABC
- Darba pozas: kas ir labākā darba poza?
- Kā mazināt sāpes un diskomfortu kakla un plecu joslā, muguras augšdaļā un lejasdaļā?
- Vienkārši vingrojumi darba vietā - ķermeņa atslodzei
- Kā biežāk piecelties?
- "Knifi", kā justies dienas laikā labāk. Palīgi sevis motivēšanā



**Ilze Markova vai  
Kristaps Blitsons**

**Ilgums:** 1-1,5h

**Formāts:** klātienē vai  
attālināti

**Papildus materiāli:** Darba  
vietu iekārtošanas check-  
liste, vizuāli atpūtas pauzes  
ieplānošanai



**Papildini:** Izvēloties mācības klātienē, iespēja saņemt konsultācijas darba vietas iekārtojuma vai atbildēt uz individuāliem jautājumiem (kā neliela fizioterapeita konsultācija uz vietas)

# Fiziskā darba vide un veselība: mācību tēmas

## Attālinātais darbs: kā mājās strādāt veselīgi?

Attālinātajam darbam ir daudz priekšrocību, taču arī specifika. Bieži vien mājas birojs ir iekārtots neergonomiski, kustību skaits ir samazinājies – līdz ar to var rasties veselības stāvokļa vai pašsajūtas pasliktināšanās, zusta darba produktivitāte.

### Tiešsaistes nodarbībā noskaidrosim un praktiski izmēģināsim:

- Kā labāk iekārtot savu mājas biroju? (t.sk. ko var darīt ar mājās jau esošo? *DIY* risinājumi)
- Ergonomiskas darba vietas "check-lists"
- Redzes veselība un veselīga vide (ko pats varu darīt?)
- Ko dod atpūtas pauzes un ko tajās darīt?
- Vingrošanas pauze ķermenim un acīm
- Jaunā veselīgā ieraduma plāna veidošana.



**Laima Buša**

**Ilgums:** 1-1,5h

**Formāts:** attālināti

Ar papildus materiāliem un iespēju saņemt individuālas konsultācijas par darba ergonomiku



Iespēja **papildināt** mācības ar darbinieku iesūtītiem attēliem no mājas darba vietām, kā arī veikt aptauju, lai izzinātu, kam jāpievērš īpaša uzmanība.

Papildus iespējams organizēt **individuālas konsultācijas** par darba vietas iekārtošanu un rekomendācijām.

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Domāšanas ieradumi

Tas, kā mēs domājam, maina to, kā mēs uztveram pasauli un sevi. Mēs neredzam realitāti tādu, kāda tā ir, bet piekorigējam atbilstoši saviem priekšstatiem.

Nodarbības laikā runāsim par to, kā padarīt prātu par savu draugu, nevis ienaidnieku un kādi soļi būtu jāšper, lai mēs valdītu pār savam domām, nevis domas pār mums.

### Nodarbības laikā runāsim par šādām tēmām:

- Kā veidojas domāšanas ieradumi un ko mēs varam darīt, lai tos mainītu?
- Domāšanas kļūdas (piemēram, melnbaltā domāšana, katastrofizēšana, emocionālā un stereotipiskā domāšana u.c.)
- Kā domāšana ietekmē mūsu apmierinātību ar dzīvi?
- Uzmanības fokusēšana un darbs ar emocijām
- Pozitīvie domāšanas ieradumi



Iespēja tēmu sadalīt 2 nodarbībās:

- 1) Domāšanas ieradumi un domāšanas kļūdas
- 2) domāšanas fokusa maiņa un pozitīvie domāšanas ieradumi



**Elīna Zelčāne**

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem grupās  
**Ilgums:** 3 h

**Formāts:** klātienē vai Zoom (izmantojot Zoom istabas)

vai

Informatīva ievada nodarbība ar dalībnieku iesaisti

**Ilgums:** 2 stundas

**Formāts:** klātienē vai attālināti

Papildus materiāli:

Vizuāls kopsavilkums, darba lapa negatīvo automātisko domu izprašanai

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Emocionālā kompetence      inteligence:      attīstāma

Emocionālā inteligence (EI) ir mūsu spēja efektīvi izprast un vadīt emocijas. Tā ir prasme, kas būtiska gan personīgajā, gan profesionālajā dzīvē.

Ja cilvēks ir emocionāli inteligents, viņš spēj labāk veidot un uzturēt attiecības. Taču šī prasme palīdz veiksmīgāk sasniegt arī profesionālos mērķus, tikt galā ar krīzes situācijām; būt laimīgākam un veiksmīgākam savā izvēlētajā ceļā un palīdzēt iedvesmot arī apkārtējos. Labā ziņa ir tā, ka EI ir attīstāma.

Šī veidota kā ievadlekcija, lai labāk izprastu, kas patiesi ir EI; kas ir to veidojošie elementi un ar ko sākt apzinātu ceļu uz savu emociju labāku apzināšanos ikdienā.

### Nodarbībā ietvertās tēmas:

- Ieskats EI: kas tā ir un kādēļ tā ir tik svarīga?
- Paštests: Ko nozīmē būt emocionāli inteligentam?
- EI veidojošās kompetences
- Kā novērtēt EI progresu un ar ko sākt savu ceļu



**Ance Saulīte**

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem grupās

**Ilgums:** 3 h

**Formāts:** klātienē vai Zoom (izmantojot Zoom istabas)

vai

Informatīva ievada nodarbība ar dalībnieku iesaisti (bez dalībnieku skaita ierobežojuma)

**Ilgums:** 1,5 h

**Formāts:** attālināti



Iespējams apgūt emocionālās inteligences kompetences padziļinātāk, turpinot ievada nodarbību ar jau pamatīgāku darbu savas emocionālās inteligences prasmju attīstīšanai mazākās grupās. Par šo iespēju lūgums sazināties, rakstot uz [info@veselsbirojs.lv](mailto:info@veselsbirojs.lv)

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Uzmanība un apzinātība

Cik bieži mēs nespējam koncentrēties uz darāmo? Cik bieži darām vienu, bet prāts ir kaut kur citur? Cik bieži ir tā, ka dzīvojam, bet nepamanām, ka dzīve notiek – jo uzmanība ir citur?

Tas, kas mums var palīdzēt būt klātesošiem un pārvarēt autopilotu, ir apzinātība. Vienkārša, tai pat laikā ļoti jaudīga tehnika, kas vistiešākā veidā attīsta mūsu prātu un caur to – sniedz uzlabojumus tajās dzīves jomās, kurās prāts piedalās, tas ir – visās.

### Šajā nodarbībā runāsim par:

- Autopilotu mūsu dzīvēs
- Kā apstāties un apzināties?
- Uzmanības trenēšanas metodēm



Pieejamas arī citas tēmas un praktiskas nodarbības apzinātības attīstīšanai un meditācijas prakses apgūšanai



**Ansis Jurģis Stabingis**

**Ilgums:** nodarbības ilgumu iespējas pielāgot no 1 – 3 stundām (ar praktiskiem uzdevumiem un lielāku dalībnieku iesaisti)

**Formāts:** klātienē vai attālināti

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Neļauj stresam sevi iztukšot

Mēs dzīvojam laikā, kad izvairīties no stresoriem kļuvis gandrīz neiespējami. Ekonomiskā nestabilitāte, neziņa par nākotni, robežas zudums starp darbu un privāto dzīvi var izsist no līdzsvara pat visstabilākos cilvēkus. Un tomēr, pat šajos apstākļos ir iespējams uzlabot emocionālo veselību un sākt dzīvot mazliet līdzsvarotāk.

Nodarbībā runāsim par to, kā mazināt stresa nelabvēlīgo ietekmi un starp neskaitāmajiem pienākumiem neaizmirst par svarīgāko pienākumu – pienākumu pret sevi.

### Nodarbības laikā runāsim par šādām tēmām:

- Kādi ir biežākie faktori, kas izraisa stresu?
- Kā nošķirt apstākļus, kas ir un kas nav mūsu varā?
- Grābekļi uz kuriem kāpjam atkal un atkal jeb kļūdas, kas noved pie ikdienas spriedzes
- Izdegšanas "sarkanie karogi" un ko darīt, lai to nepieļautu
- Īstermiņa un ilgtermiņa tehnikas stresa mazināšanai



Pieejams arī 1,5 stundas praktisks seminārs: "Tūlītējas metodes stresa mazināšanai"



Elīna Zelčāne

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem

**Ilgums:** 4 h

**Formāts:** klātienē vai Zoom (izmantojot Zoom istabas)

vai

Informatīva ievada nodarbība ar dalībnieku iesaisti

**Ilgums:** 2 stundas

**Formāts:** klātienē, attālināti vai hibrīdā

Pieejami papildus materiāli patstāvīgam darbam un iedvesmai

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Labbūtības veicināšana darba vidē

Mūsu produktivitāte un savstarpējas attiecības darba vietā lielā mērā ir atkarīgas no tā, cik labi jūtamies mēs paši. Kaut arī darba vietā bieži pildām tikai vienu konkrētu lomu, mēs nedrīkstam aizmirst arī par citām.

Mēs esam ķermeniskas, racionālas, emocionālas, sociālas un garīgas būtnes, un, ja gribam būt veseli, justies labi un funkcionēt efektīvi, mums jāmeklē līdzsvars starp dažādām dzīves dimensijām.

**Nodarbības laikā runāsim un pildīsim uzdevumus par šādām tēmām:**

- Kas ir un kas nav labbūtība?
- Labsajūtas fiziskā, emocionālā, sociālā dimensija
- Kas visbiežāk mums traucē justies labi darba vietā?
- Ar ko sākt, ja vēlamies uzlabot savu labsajūtu?
- Praktiski padomi iekšējā līdzsvara saglabāšanai



**Elīna Zelčāne**

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem

**Ilgums:** 4 h

**Formāts:** klātienē vai Zoom (izmantojot Zoom istabas)

vai

Informatīva ievada nodarbība ar dalībnieku iesaisti

**Ilgums:** 1,5 stundas

**Formāts:** klātienē, attālināti vai hibrīdā

Pieejami papildus materiāli patstāvīgam darbam un iedvesmai



Pieejama arī īpaši pielāgota nodarbība vadītājiem “Labbūtība kā vadītāja kompetence”.



# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Mentālā veselība un emocijas

Mūsu emocijas ir cieši saistītas ne tikai ar to, cik labi jūtamies: tās ietekmē mūsu attiecības, darba sniegumu un gan psihisko, gan fizisko veselību.

Šajā seminārā kopā ar psihoterapeitu Ernestu Pūliņu-Cini aplūkosim emociju ietekmi uz dažādajām dzīves sfērām, un to, kā atpazīt "sarkanos karogus": situācijas, kad mums ir jāvēršas pēc palīdzības. Kā arī aplūkosim dažus profilakses pasākumus, lai no šādām situācijām izvairītos.

### Aplūkotās tēmas un aktivitātes:

- Kā emocijas ietekmē fizisko un psihisko veselību un funkcionēšanu mājās un darbā
- Mīts par labajām un sliktajām emocijām un kā tas ietekmē dzīves kvalitāti un produktivitāti darba vietā
- Darbs ar spēcīgām emocijām, pārvarēšanas stratēģijas
- Izdegšanas, depresijas un citu traucējumu "sarkanie karogi". Kā tos atpazīt sevī un apkārtējos?
- Profilakse un ārstēšanas virzieni, atpazīstot "sarkanos karogus"



**Ernests Pūliņš-Cinis**

**Ilgums:** 1,5 h

**Formāts:** klātie

Papildus materiāli:  
Emocijas mūsu ķermenī,  
"Palīdzības piramīda": pie  
kā vērsties  
nepieciešamības gadījumā

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Mentālās higiēnas nozīme darbā un ikdienā

Viens no faktoriem, kas ietekmē mūsu fizisko veselību, ir tas, cik lielu uzmanību veltām sava ķermeņa higiēnai - vai pietiekami bieži mazgājam rokas, zobus un veltām laiku sava organisma labsajūtai.

Taču tikpat būtiski ir rūpēties arī par savu psihisko veselību un ikdienā atcerēties arī par mentālo higiēnu. Mentālā higiēna ir spēja laikus apzināties, izprast un regulēt savas domas un emocijas, lai izdarītāku apzinātākas izvēles.

Mūsu emocionālā pašsajūta gluži tāpat kā ķermenis pārtiek no tā, ar ko to barojam, tāpēc ir svarīgi ikdienas steigā atrast laiku, lai apstātos un pajautātu sev – cik līdzsvarota ir mana dzīve?

### Lekcijas laikā runāsim par šādām tēmām:

- Kā mentālā higiēna ietekmē mūs pašus un apkārtējos
- Kā varam labāk atpazīt un vadīt emocijas?
- Emociju apzināšanās savā ķermenī
- Kas mums traucē apmierināt savas vajadzības?
- “Barība” prātam - kur smelties resursus?
- Praktiskas metodes apzinātības trenēšanai



Elīna Zelčāne

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem

**Ilgums:** 4 h

**Formāts:** klātienē vai Zoom (izmantojot Zoom istabas)

vai

Informatīva ievada nodarbība ar dalībnieku iesaisti.

**Ilgums:** 1,5 stundas

**Formāts:** klātienē, attālināti vai hibrīdā (pēc vebināra rekomendējam praktisko nodarbību mazākā grupā par kādu no emociju vadības metodēm)

Pieejami papildus materiāli patstāvīgam darbam un iedvesmai

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Stresa vadība un apzinātība

Rietumu pasaulē apzinātība ienāca tieši kā metode stresa mazināšanai. Tas notika pagājušā gadsimta 70. gados un kopš tā laika apzinātība kļūst ne tikai aizvien populārāka, bet tās efektivitāte un iedarbība tiek zinātniski pētīta un ir pierādīta.

### Šajā lekcijā runāsim par tēmām:

- Kas ir stress
- Kā rodas stress
- Kādas ir stresa sekas – īstermiņā un ilgtermiņā
- Kāds ir apzinātības skatījums uz stresu
- Kāds ir apzinātības piedāvājums stresa vadībai
- Kas notiek, ja laicīgi neparūpējas par sevi
- Kā notiek tas, ko saucam par izdegšanu
- Kā apzinātības prakse var palīdzēt stresa un izdegšanas novēršanai



**Ansis Jurgis Stabingis**

**Ilgums:** nodarbības ilgumu iespējas pielāgot no 1,5 – 3 stundām (ar praktiskiem uzdevumiem un lielāku dalībnieku iesaisti)

**Formāts:** klātienē vai attālināti

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Pašefektivitāte un noturīgu ieradumu veidošana

Mūsdienu cilvēka problēma nav tā, ka viņam trūktu informācijas vai iespēju. Tieši pretēji – mēs esam apkrauti ar padomiem un piedāvājumiem, kā dzīvot labāk, taču problēma ir tajā, ne vienmēr mums izdodas pārlēkt aizai starp “zināt” un “darīt”.

Ir grūti atrast motivāciju, ja cenšamies dzīvot pēc svešām laimes formulām. Un ir grūti sasniegt iecerēto, ja neticam saviem spēkiem. Semināra laikā runāsim par to, kā veidojas pašefektivitāte, un kā, mainot ieradumus, varam uztrenēt savu gribasspēka "muskuli".

### Lekcijas laikā runāsim par šādām tēmām:

- Iekšējā un ārējā motivācija jeb kur rodas gribasspēks?
- Pašefektivitātes veidošanās. Kā vairot pārliecību par savām spējām?
- Tilts starp zināšanām un darīšanu.
- No kampaņām uz ikdienas rutīnu. Pirmie soļi pozitīvu ieradumu ieviešanā un nostiprināšanā



**Elīna Zelčāne**

Praktiska nodarbība ar aktīvu dalībnieku līdzdarbību un praktiskiem uzdevumiem

**Ilgums:** 3 h

**Formāts:** klātienē vai Zoom (izmantojot Zoom istabas)

vai

Informatīva ievada nodarbība ar dalībnieku iesaisti

**Ilgums:** 1,5 stundas

**Formāts:** klātienē, attālināti vai hibrīdā

Pieejami papildus materiāli patstāvīgam darbam un iedvesmai

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Laime un apzinātība

Iespējams, šķiet, ka laimi var iegūt caur sasniegumiem, attiecībām, veselību. Taču pētījumi rāda pretējo: tieši laimīgi cilvēki ir produktīvāki, tiem ir labākas attiecības un veselība.

Mums arī bieži vien mācīts, ka laime ir Laimas dāvana: tā ir atkarīga no veiksmes vai arī ir smaga un ilga darba rezultāts. Bet arī tā nav tiesa: laimes atslēga slēpjas mūsu domāšanā, pasaules uzskatā un attieksmē, kas ir iemācīti.

### Šajā nodarbībā runāsim par tēmām:

- Pētījumi par laimi: kas nosaka to, cik laimīgi esam
- Laime un apzinātība: kā apzinātība palīdz mums būt laimīgākiem
- Laime kā prasme: ko es varu darīt, lai būtu laimīgāks?
- Brīdis meditācijai



**Ansis Jurģis Stabingis**

**Ilgums:** nodarbības ilgumu iespējas pielāgot no 1,5 – 3 stundām (ar lielāku dalībnieku iesaisti)

**Formāts:** klātienē vai attālināti



Pieejamas arī citas tēmas un praktiskas nodarbības apzinātības attīstīšanai un meditācijas prakses apgūšanai

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Kā ienest vieglumu savstarpējā saskarsmē?

Ikdienā mēs bieži vien neaizdomājamies par to, kāpēc mums rodas grūtības veidot ar kādu saskanīgas attiecības, kādēļ izvairāmies no konkrēta tipa cilvēkiem vai tieši otrādi - pievelkamies pie tiem. Viens no faktoriem, kas ietekmē mūsu attiecības ar līdzcilvēkiem, ir bērnībā apgūtie uzvedības scenāriji.

Nodarbībā no psiholoģijas redzes punkta aplūkosim procesu, kādā veidojas mūsu uzvedības modeļi un runāsim par to, kā ģimenē iegūtā pieredze ietekmē mūsu turpmākās dzīves izvēles. Kopīgi analizēsim konkrētus gadījumus darbā un ārpus tā, lai apzinātos biežākos aizsargmehānismus un mācītos komunikācijā ienest vairāk atvērtības un viegluma.

### Nodarbībā tiks aplūkotas šādas tēmas:

- Kas nosaka mūsu uzvedības un komunikācijas modeļus?
- Kāpēc nepabeigtajām situācijām ir tendence atkārtoties jeb pārneses mehānisms attiecībās
- Biežākie aizsargmehānismi komunikācijā un zem tiem slēptās vajadzības
- Kā mainīt scenārijus un komunicēt brīvāk

Seminārs veidots ar aktīvu mācību dalībnieku iesaisti ar grupu uzdevumiem un diskusijām. Ne mazāk kā 60% praktiski uzdevumi



**Elīna Zelčāne**

**Ilgums:** 2 stundas

**Formāts:** Seminārs klātienē

Dalībnieku skaits:  
dalībnieku skaits vēlams līdz 25



Pieejamas arī pielāgotas mācības vadītājiem "No iedarbības uz sadarbību: seminārs vadītājiem komandas komunikācijas un sadarbības veicināšanai" (4,5 h)

# Psihoemocionālā labbūtība: mācību tēmas

## Būt labam vai perfektam? Parunāsim par perfekcionismu

Daudzi no mums cenšas būt ideāli visās dzīves jomās - ideāli vecāki, ideāli partneri, ideāli darbinieki. Bet kāda ir panākumu cena, un cik daudz esam gatavi atdot perfekcionisma vārdā?

Runāsim par to, kā perfekcionisms ietekmē darba kvalitāti, attiecības starp kolēģiem un darbinieka pašsajūtu. Un - kā būt labam darbiniekam, nepazaudējot labestību pret sevi.

### Lekcijā tiks aplūkotas šādas tēmas:

- Kur slēpjas perfekcionisma saknes?
- Atšķirība starp mērķtiecību, pedantismu un perfekcionismu
- Vai strādāt vairāk vienmēr nozīmē strādāt labāk?
- Perfekcionisma ietekme uz mūsu veselību
- Kā sadzīvot ar kolēģi perfekcionistu?
- Pirmie soļi, lai izkļūtu no perfekcionisma slazda



**Elīna Zelčāne**

**Ilgums:** 1,5 - 2 h

**Formāts:** klātienē vai attālināti

# Darba aizsardzības apmācības biroja darbiniekiem

## Pielāgotas darba aizsardzības mācības

Zinām, cik izaicinoši ir atrast katru gadu arvien jaunas pieejas un tēmas, lai darba aizsardzības mācības izveidotu gan informatīvas, gan interesantas! Šeit varam palīdzēt – ar svaigu skatu, daudzu gadu laikā uzkrātu pieredzi un mācību materiāliem!

Mācības tiek pielāgotas katram uzņēmumam atsevišķi: ņemot vērā darba un telpu specifiku, aktualitātes, riska novērtējumu un klienta vēlmes.

### Apmācībās runājam par:

- Kādi riski pastāv biroja darbiniekam un kā praktisku tos novērst?
- Kā iekārtot savu darba vietu ergonomiski un justies labāk un efektīvāk?
- Par atpūtas pauzēm un relaksācijas vingrinājumiem gan ķermenim, gan acīm un prātam
- Galvenā informācija par darba aizsardzības sistēma uzņēmumā (t.sk. kur kas atrodas, pie kā vērsties u.tml.)
- Rīcība ārkārtas situācijās

### Iespējamās papildus tēmas:

- Stresa vadības ABC, relaksācijas un atslodzes vingrinājumi prātam
- Ugunsdrošības ABC un praktiska ugunsdzēsības aparāta izmēģināšana (klātienē mācībās)



Laima Buša

1-2 h

Attālināti vai klātienē



Pirms mācībām iespējams iesūtīt darba vietu fotogrāfijas, veikt elektronisku darbinieku **aptauj**u vai darba vides **mērījumus** (apgaismojumam un mikroklīmatam).

Iespējams izstrādāt arī darba aizsardzības mācības **video formātā jaunajiem darbiniekiem!**



# E-mācību materiāli un mācību filmas darba aizsardzībā

Saviem klientiem darba aizsardzībā katru gadu cenšamies veidot interesantas un noderīgas darba aizsardzības mācības, vienmēr ietverot kādu jaunu tēmu un prezentējot aktuālos darbinieku aptaujas rezultātus.

Taču, kā interesantā un kvalitatīvā veidā nodrošināt mācības katram jaunajam darbiniekam? Ir iespēja ietaupīt laika resursus, nepazeminot mācību kvalitāti: ieviešot e-mācības!



Pieejamas **mācību filmiņas** un **zināšanu pārbaudes testi** gan latviešu, gan angļu valodā.

Filmiņas veidotas animācijas stilā, papildinot tās ar klientam zīmīgu un būtisku informāciju. Piemēram, fotogrāfijām, kur atrodas aptieciņas un kur - drošas pulcēšanās vieta.



Pieejama gan **ievadapmācība darba vietā**, gan filmiņa – **instruktāža darba vietā**. Šajā brīdī top arī papildus apmācības ugunsdrošībā.



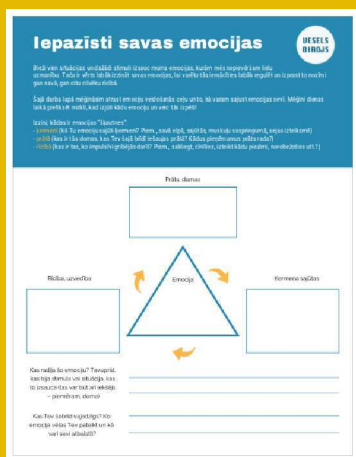
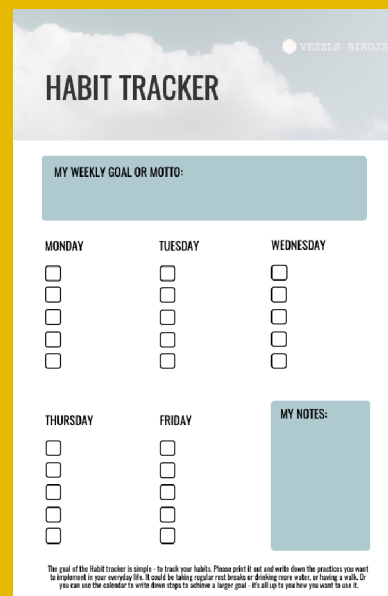
Kā arī – piedāvājam līdzīgu animētu video materiālu izveidi par klientam aktuālām apmācību tēmām.

# Neliels ieskats mācību materiālos

Lai dalībniekiem pēc mācībām būtu koncentrēti pieejama informācija un papildus rīki, un lai iedvesmu un zināšanas ieliktu praksē, piedāvājam dažādus mācību materiālus pēc lekcijas (ieejami LV un ENG).

Piemēram, pēc lekcijas par veselīgām kustībām, pieejami vairāki nelieli vingrojumu kompleksi atpūtas pauzēm video formā.

Kā arī īpašas kalendāra lapas un vizuāļi par labo ieradumu un labas ergonomikas veidošanu.



Savukārt pēc lekcijām psihoemocionālās labbūtības jomā, pēc tās dalībnieki saņem koncentrētu **pārskatu ar vairākām noderīgām metodēm** un jautājumiem pašreflekcijai. Kā arī **darba lapu** atkarībā no lekcijas tēmas. Piemēram, savas labbūtības pašnovērtējums, emociju audits u.c. viegli lietojami un lietderīgi uzdevumi.

# Veselīgo ieradumu kalendāri

Veidojam uzņēmumiem pielāgotus aktivitāšu kalendārus. Tie var būt palīgs gan ikdienā – iedvesmojot uz pozitīvām pārmaiņām, gan noderēt, plānojot veselības mēnesi vai tematisku nedēļu.

Labūtības mēnesis 2023						
Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

Kalendārā var būt atzīmēti aktuālie mācību notikumi, ievietotas saites uz papildus informatīvajiem materiāliem vai izklāstīti dienas uzdevumi.

Kalendāri tiek veidoti kā interaktīvi PDF materiāli, bet var tikt pielāgoti klienta vajadzībām. Nodrošinām arī dienas uzdevumu izstrādi un papildus materiālu saturisko izveidi noformēšanu.

JANVĀRIS • 2023						
Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena	Svētdiena
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

# Darbinieku aptaujas

Lai labāk novērtētu darbinieku apmierinātību, labbūtības līmeni un arī mācību vajadzības, piedāvājam vairākas aptaujas.

**Darba vide:** darba vides galveno faktoru novērtējums (sākot no ergonomikas un darba fiziskās vides līdz organizatoriskiem un darba psiholoģijas jautājumiem)

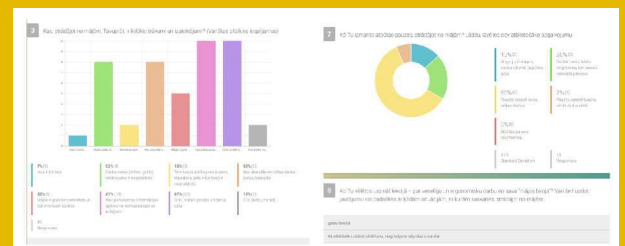
**Darbinieku labbūtība:** koncentrēta aptauja, kas fokusējas uz galvenajiem faktoriem, kas ietekmē darbinieku labbūtību



Aptaujas piemērs. Aizpildītāja skats

**Mācību ietvaros, piedāvājam bez maksas divas aptaujas:**

- Īsa aptauja pirms mācībām, lai noskaidrotu dalībnieku informētības līmeni, vajadzības un tēmas aktualitātes
- Atgriezeniskās saites aptauja pēc mācībām, lai novērtētu mācību efektivitāti (dalībnieku pašnovērtējums) un noskaidrotu darbinieku apmierinātību ar lektoru un mācību metodēm



Aptaujas piemērs. Datu kopsavilkums

# Kontakti

Būsim priecīgi dzirdēt no Tevis!

Ja rodas kādi jautājumi, vēlies pieteikt mācību pasākumu vai uzzināt vairāk par materiālu izstrādi, raksti vai zvani.

**Kontaktinformācija:**

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

e-pasts: [info@veselsbirojs.lv](mailto:info@veselsbirojs.lv)

mob.tel.: +371 26 777 167

Laima Buša

