



JAUNO PSIHOĢIJU CENTRS

ATSLĒGA UZ TAVIEM PANĀKUMIEM!
NĀC PIE MUMS UN UZSPODRINI SAVU PERSONĪBU,
PAŠAPZIŅU UN ZINĀŠANAS!

WWW.NLP.LV

JAUNO PSIHOĢIJU CENTRA KURSU PIEDĀVĀJUMS ORGANIZĀCIJĀM



Kursa mērķis ir praktiski izprast aktiermeistarību, kā arī iemācīties uzstāties publiski, nekautrēties no sevis un pārvarēt stresu pirms publiskas uzstāšanās.

Sapulces, prezentācijas, videoblogi, individuālās sarunas. Šajā kursā būs par to, kā visās šajās situācijās pārvarēt uztraukumu, nespēju skaidri noformulēt domu, neziņu kur likt rokas, sausu muti un roku trīcēšanu un kļūt par pārliecinošu oratoru. Klausītājs iegūs izpratni par aktiermeistarību kā tādu, iemācīsies dažādus praktiskus vingrinājumus, kas ikdienā var palīdzēt atbrīvoties no stresa, kā arī gūs iemaņas, kā pareizi uzstāties auditorijas priekšā, likt klausītājam sevi sadzirdēt, iemācīsies skaidri un pareizi runāt.

Nodarbību laiks un apjoms pēc klienta vajadzības un pieprasījuma.

Pasniedzējs Jānis Mūrnieks - Diplomēts aktieris un režisors

Maksa 100 EUR/stunda (60 min).

Latviešu valodā vai krievu valodā.



Programmas mērķis: sniegt jaunas zināšanas esošo darbinieku darba efektivitātes uzlabošanai. Apgūt ātru, inovatīvu un precīzu metodi jaunu darbinieku atlasei un esošo darbinieku diagnostikai.

Programmas īss apraksts:

esošā personāla novērtēšanas un diagnostikas sistēma. Darba uzdevumu sadale atbilstoši darbinieka spējām un talantam. Atlases process kā priekšnoteikums efektīvai personāla vadībai. Cilvēkresursu pārvaldības tehnoloģijas. Darbinieka pašvadības un mērķtiecīgas motivācijas paaugstināšana.

Nodarbību laiks pēc klienta pieprasījuma. Apjoms no 12-24 stundas (60 min)

Pasniedzēja Dace Rolava – Mg.psych., NLP trenere, hipnopsihoterapeite

Latviešu valodā vai krievu valodā.

**Teorētiskā daļa:**

Kas ir stress? Kā tas ietekmē mūsu organismu un domāšanu? Labais un sliktais stress;

Izdegšanas pazīmes. Kā notiek izdegšana? Kā laicīgi to pamanīt un novērst?;

Labi un sliktie stresori. Kas tie ir? Kā tie iedarbojas?

Hipotalāma – hipofīzes – virsnieru (HHV) dziedzeru ass disfunkcijas sekas.

Stresa hormoni. Paaugstināts kortizols. Ko darīt?

Praktiskā daļa:

Apziņas aktivizācijas tehnikas (pašhipnoze) stresa mazināšanai.

Praktiski pašsajūtas uzlabošanas ieteikumi.

Nodarbību laiks un apjoms pēc klienta vajadzības un pieprasījuma, min 3 stundas(60 min)

Pasniedzēja Dace Rolava – Mg.psych., NLP trenere, hipnopsihoterapeite

Latviešu valodā vai krievu valodā.

Izglītības iestāde “Jauno psihologiju centrs”

Izglītības iestādes reģistrācijas nr. 3360800397

Kr. Barona iela 130/2

Rīga, LV - 1012

Tālr. 26352178, 26575571

E-pasts: info@nlp.lv, www.nlp.lv

SEMINĀRU IZMAKSAS JŪSU UZŅĒMUMĀ

TĒMA	PASNIEDZĒJS	STUNDAS	KURSA VAI KONSULTĀCIJAS STUNDAS IZMAKSAS (60 min)
Es uzvaru stresu	Dace Rolava	3 - 9 st.	180 EUR
Neiromārketing	Dace Rolava	12 - 24 st.	180 EUR
Personāla atlase	Dace Rolava	12 - 24 st.	180 EUR
Koučings	Laila Zariņa	12 - 24 st.	150 EUR
Publiskā uzstāšanās	Jānis Mūrnieks	3 - 12 st.	100 EUR
Mediācijas	Sniedze Sainsa		150 EUR

Vēl piedāvājam arī šādus kursus uzņēmumam.

Radošuma aktivizācijas nodarbības ar dažādām mākslas tehnikām

Nodarbības ļoti ieteicamas komandas veidošanai, atelpai pēc lielu projektu pabeigšanas un arī, lai novērtētu darbiniekus, sniedzot viņiem apmācību, kas nav saistīta ar tiešiem pienākumiem, bet ir personības izaugsmei.

Praktisks seminārs (workshop) par radošuma lomu uzņēmējdarbībā. Kā ar vienkāršām un ikvienam pieejamām tehnikām vadītājs ar savu komandu var kāpināt radošumu un līdz ar to uzņēmuma produktivitāti.

Paši veiksmīgākie uzņēmēji un vadītāji ir atšķirīgi no citiem, bet ir ļoti līdzīgi savā starpā. Viņi zina, ka panākumu zelta atslēga ir augsti attīstīts zināšanu līmenis apvienojumā ar RADOŠUMU!

Radošums un kreatīvā domāšana ir prasme, ko var apgūt ikviens un, kas ir vajadzīga visās dzīves situācijās. Par to atbild labā smadzeņu puslode, kurai būtiskāks ir pats process, nevis kreisās smadzeņu puslodes kritēriji „pareizi – nepareizi”. Tieši šīs prasmes ļauj cilvēkam ikdienas rutīnā, problēmās, krīzē ieraudzīt izeju, atrast nestandarta risinājumus un pārveidot esošo problēmu jaunā, unikālā, pozitīvā līmenī vai peļņu nesošā produktā.

Mūsu piedāvājumā ir dažādas radošuma aktivizācijas metožu nodarbības. Ir metodes, kas palīdz atbrīvoties no stresa un atslābināties, ir tādas, kas aktivizē un trenē kreatīvo domāšanu, kā arī tādas, kas dod iedvesmu un motivāciju aktīvai un radošai darbībai. Šajās nodarbībās dalībnieki pārliecinās par savām spējām, tiek pārsteigti, atvērti jaunajam un neordinārajam, iedrošināti uzticēties savām spējām un uzdrīkstēties radīt jaunas idejas un risinājumus.

Pēc sarunas ar uzņēmuma vadību jūsu uzņēmumam vai kolektīvam tiks piemeklētas un piedāvātas piemērotākās nodarbības.

Nodarbība	Optimālais nodarbības garums	Optimālais grupas izmērs	Cena 10 cilvēku grupai
Mākslinieks vienas dienas laikā (guaša)	7h (t.sk. 1h pusdienlaiks)	līdz 14 cilvēki	no EUR 800
Kreativitātes aktivizācija ar eļļas krāsām- Risinājuma pieeja – ieraudzīt būtisko izveidotajā krāsu haosā.			no EUR 950
Radošuma aktivizācija ar eļļas krāsām- konkrēta TEMATIKA			no EUR 950
KOLEKTĪVĀS MANDALAS zīmēšana izmantojot senās tehnikas: Fraktāji, Zentagles un Neirongrafika.		līdz 14 cilvēki	no EUR 450

Cena:

- Cena 1 dienas nodarbībai, par piemēru ņemot 10 cilvēku grupu JPC telpās. Grupas izmēram mainoties cena tiek atbilstoši aprēķināta.
- Izbraukumos tiek piemērotas papildus izmaksas.
- Cenā iekļautas kafijas pauzes (kafija, tēja, cepumi).



Vienas nodarbības laikā cilvēks iemācās gleznot un rada vismaz 10 pārsteidzošus darbus dažādās gvaša tehnikās, kaut arī līdz šim nav gleznojis un neko nezina ne par otām, ne krāsām. Metodes pamatā ir pozitīvo, priecīgo un iedvesmojošo emociju, hormonu un neironu izmantošana, kas veic spēcīgus radošuma attīstīšanas, aktivizācijas procesus visās cilvēkam svarīgajās jomās, sevišķi uzņēmējdarbībā, attiecībās un veselībā.



Šo nodarbību rezultātā daudzi cilvēki sāk regulāri gleznot, iepriecinot ar saviem darbiem savus kolēģus, draugus, radus un tuviniekus. Kompānijas var izmantot darbinieku radītos darbus, savu telpu interjera papildināšanai, tādējādi pastiprinot uzņēmuma komandas saliedēšanas garu.

Metodes pamatā ir pozitīvo, priecīgo un iedvesmojošo emociju, hormonu izmantošana, kas veic spēcīgus radošuma aktivizācijas, kā arī atveseļošanas procesus visās cilvēkam svarīgajās jomās, ieskaitot veselību.



Jo biežāk cilvēks trenē savu skatienu, koncentrēšanās spējas, vērtīgumu un izdomu, jo atraktīvāka un radošāka kļūst viņa domāšana. Tas, savukārt, ļauj cilvēkam būt ārpus jebkādas konkurences, jo viņš jebkuros apstākļos, problēmās atrod izeju un pārvērš defektu par efektu. Tieši tādus vadītājus un darbiniekus meklē katra nopietna iestāde un uzņēmums.

Metodes pamatā ir vērtīguma, mērķtiecības un radošās iztēles apzināta trenēšana, kas attīsta spējas katrā problemātiskā situācijā vai krīzē ieraudzīt izeju, atrast nestandarta risinājumu un pārveidot esošo problēmu jaunā, unikālā, pozitīvā rezultātā vai peļņu nesošā produktā.



Visas šīs tehnikas ir pastāvējušas kopš senatnes un darbojas līdzīgi, bet katrai ir sava uzbūve, struktūra, radīšanas veids un uzdevums. Tās atbrīvo cilvēkus no tehnoloģijām pārsātinātās ikdienas, palīdz cilvēkam sevi izprast, nomierināt, mainīt un attīstīt. Tās ir kā meditācijas, kurās cilvēks apzināti, pilnībā ieslēgst savas Labās, radošās smadzeņu puslodes enerģijas. Un tas ir pamatnosacījums, lai cilvēks iemācītos šo stāvokli apzināti izmantot sevis, savas dzīves, savas profesionālās darbības veidošanai un radīšanai.