

PATSTĀVĪGA DZĪVE

APMĀCĪBU PROGRAMMA JAUNIEŠIEM

SOS BĒRNU
CIEMATI
LATVIJA

TEIKUMS

Sabiedrības Integrācijas
fonds

3.-8. AUGUSTS

Norises laiks: 3. - 8. augusts (plkst. 9:30 - 17:30)

Norises vieta: kopstrādes telpa "Teikums", Jaunā Teika (G.Zemgala Gatve 78., Rīga)

Dalībnieki: 15 - 17 gadus veci jaunieši, kas dzīvo un/vai mācās Rīgā

Apmācību mērķis: motivēt jauniešus uz savu personīgo attīstību, nodrošināt zināšanu un prasmju apgūšanu, vērtību veidošanos, veicināt izpratni par profesionālo pilnveidošanos un nākotnes karjeras iespējām, palīdzēt jauniešiem sagatavoties patstāvīgai dzīvei.

Apmācībās iegūtās zināšanas un prasmes palīdzēs jauniešiem apzināties un attīstīt savus talantus un individualitāti, sniegs atbalstu personības pilnveidošanā, kā arī iedvesmos uz dažādu jaunu, sadzīvē noderīgu dzīves prasmju apguvi un ieviešanu savā ikdienā. Nometnes laikā iegūtās zināšanas palīdzēs izvērtēt savas stiprās puses un intereses, kas var būt ļoti noderīgas izdarot profesijas izvēli, kā arī jaunieši iegūs priekšstatu par reālo darba tirgu un sapratīs, kā sekmīgāk veidot savu nākotnes karjeru. Nometnē jauniešiem būs iespēja apgūt un uzlabot socializācijas un patstāvīgās dzīves prasmes, kas palīdzēs jauniešiem tikt galā ar reālas dzīves izaicinājumiem un kļūt pārliecinātākiem par sevi, kā arī sajūst sevi kā pilnvērtīgiem sabiedrības locekļiem.

Nometnes apmācību programma piedāvā jauniešiem attīstošas apmācības, kas balstītas uz teorētiskajām un praktiskās zināšanām jauniešu individuālo mērķu izvirzīšanai un realizācijai.

Programmas ietvaros tiks sniegtas noderīgas zināšanas ikdienas dzīvei:

- kā jauniešiem attīstīt un pilnveidot sevi;
- kā attīstīt un uzlabot komunikācijas un prezentācijas prasmes;
- kā veiksmīgi veidot sadarbību ar citiem (kolēģiem, ģimenes locekļiem u.c.);
- kā argumentēt savu viedokli un prezentēt sevi;
- kā veiksmīgi risināt konfliktsituācijas;
- kā izvēlēties savu nākotnes profesiju un pilnveidot sevi profesionāli;
- kā sagatavoties patstāvīgai dzīvei un darba meklējumiem.

Nometnes programmā katru dienu tiks iekļauti arī sportiski, veselīgi un radoši uzdevumi, kas palīdzēs jauniešiem ieviest savā ikdienā jaunus paradumus, attīstot veselīgu dzīves veidu.

Nometnes apmācību programma notiek sešas dienas un sastāv no pieciem dažādiem nodarbību moduļiem, kas ietver gan teorētiskās, gan praktiskās nodarbības.

PATSTĀVĪGA DZĪVE

APMĀCĪBU PROGRAMMA JAUNIEŠIEM

SOS BĒRNU
CIEMATI
LATVIJA

ĒTĪKUMS

Sabiedrības Integrācijas
fonds

3.-8. AUGUSTS

Nometnes apmācību tematiskie moduļi un tēmas:

“MANA KARJERA”

“Personības tests”; (pašnovērtējums); “Finanses un to plānošana”; (Mans personīgais budžets un tā plānošana); “Karjeras izvēle”; “Darba tirgus, sagatavošanās darba intervijai” (vada personāla atlases vadītāja); “CV, motivācijas vēstule” (kā sagatavot CV un motivācijas vēstuli); “Darba pārrunas” (darba pārrunas ar reālu potenciālo darba devēju); “Darba līgumi, darba likums un tiesiskais regulējums”; “Ievads uzņēmējdarbībā”.

“KOMUNIKĀCIJA”

“Savstarpējā komunikācija”; “Prezentācijas prasmes un argumentācija”; “Konfliktu risināšana”; “Komunikācija sociālajos medijos un noderīgi online rīki”; “Digitālā komunikācija”.

“KOMANDAS DARBS” (sadarbībā ar piedzīvojum organizāciju “Lūzumpunkts”)

“Komandas veidošana”; “Sadarbība” (savstarpējā sadarbība darbā, ģimenē, attiecībās); “Praktiski uzdevumi” (darbs grupās).

“FIZISKĀS AKTIVITĀTES”

“Joga jauniešiem” (jogas pamatprincipi, elpošana, jogas nodarbība).

“MANS DZĪVESVEIDS “

“Zero waste” (ilgtspējīgs dzīvesveids); “Pilnvērtīgs uzturs”.

Plānotais vienas nometnes dienas plāns:

10:00– 10:30 – dienas uzdevumi un mērķi;

10:30 – 13:00 – nodarbība par kādu no moduļu tēmām;

13:00 – 14:00 – pusdienu pauze;

14:00 – 17:00 – nodarbība par kādu no moduļu tēmām;

17:00 – 17:30 – dienas izvērtēšana, mērķi un uzdevumi nākamajai dienai.

Precīzāku nometnes programmu nosūtīsim dalībniekiem 27.jūlijā.

Pasākumu finansiāli atbalsta Sabiedrības integrācijas fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem.