

MOBILITĀTES DALĪBNIKA DIENASGRĀMATA

Dalībnieka vārds, uzvārds Baiba Engelbrehte

Kursa nosaukums: "Motivation and personal development with outdoor activities"

Kursu norises vieta: Puerto de la Cruz, Spānija

1.diena 24.04.2023. (Pirmdiena)

Dienas tēmas - "Organizācijas prezentācija un dalībnieku iepazīstināšana", "Komandas saliedēšanas spēles"

Pirmajā kursu dienā pasniedzēja Olga Keliy iepazīstina ar sevi, kā arī iepazīstamies ar citiem kursu dalībniekiem, kopā esam 13 dažādu profesiju pārstāvji (pirmsskolas, sporta, latīņu valodas pedagogi, banku risku menedžeri, karjeras konsultanti) no 4 valstīm -Latvijas, Vācijas, Somijas un Ukrainas. Pasniedzēja iepazīstina mūs ar kursu norisi visas nedēļas garumā. 1.dienas tēma -motivācija. Uzzinām, ka motivācija ir sarežģīts, bet ļoti nepieciešams process. Praktiskais uzdevums –"Life scan" -noskenēt savus dzīves procesus pēdējo 2 nedēļu laikā, intervēt otru personu, aizpildīt kritērijus tabulā un novērtēt 1-5 baļļu sistēmā. Šo tehniku var izmantot, lai ik pa laikam novērtētu savu dzīvi un tās balansu. Praktiskajā sadaļā devāmies uz Botānisko dārzu(Jardin Botanico), kur turpinājām tēmu par apzinātību, dalījāmies pieredzē par savu apzinātības pieredzi un praksi. Vērojot un smaržojot eksotiskus augus, ziedus, kokus, krūmus trenējām apzinātību, būt "šeit un tagad".



Galvenā dienas atziņa

Cilvēki ir ar līdzīgu motivāciju un problēmām, neatkarīgi vai viņš dzīvo Latvijā, Ukrainā vai Spānijā. Censties ieviest apzinātību ikdienas dzīvē.

2. diena 25.04.2023. (Otrdiena)

Dienas tēma "Motivācijas teorijas "

Diena iesākās ar refleksiju par iepriekšējās dienas atziņām, kam sekoja meditācija. Pārrunājam, kādas lietas katram dod enerģiju. Atkārtojam Maslova piramīdas pamatprincipus, uzzinājam par dažādām motivāciju teorijām (Alderfers, Makgregors). Praktiskajā sadaļā –"Brainstorm techniques"- uzdevums sadalīties 2 komandās un metot bumbu, nosaukt faktorus, kas darbojas kā motivatori un sagādā enerģiju. Uzzinājam par dažādām meditācijas un apzinātības aplikācijām, kas pieejams GooglePlay (piemēram, Headspace). Turpinājumā devāmies skolas pagalmā, kur praktiskajā sadaļā pasniedzēja vadīja jogas nodarbību (elpas vērošana, elpas palēnināšana, aromāta smaržošana)



Galvenā dienas atziņa

Nav iespējams attīstīt pašaktualizāciju, ja nav apmierinātas pamatprasmes- drošība, ēdiens, siltums u.t.t. Ja nepatīk kāda situācija, tad to var pamest, mainīt vai pieņemt. Nav viegli meditēt, ja apkārt ir sadzīves trokšņi.

3. diena 26.04.2023 (trešdiena)

Dienas tēma "Personīgo mērķu uzstādīšana. Prasmes risināt konfliktus. Pašmotivācijas taktikas. "

Kursu 3.dienā, kā ierasts, iesākam ar meditāciju. Tas jau ir kļuvis kā ieradums un, kā zināms, lai veidotos noturīgi rezultāti, darbības ir jāveic regulāri. Refleksija par iepriekšējo dienu, dalīšanās ar savām izjūtām. Iepazināties ar dažādām pašmotivācijas tehnikām:

- SWOT jeb SVID personīgā analīze, to parasti izmanto uzņēmumi, lai noteiktu savas stiprās un vājās puses, kā arī jebkurš cilvēks to var izmantot gan ikdienā, gan dodoties, piemēram, uz darba interviju: S (strengths), W (weakness), O (Opportunities), T (threats)
- SMART tehnika sava izvirzītā mērķa progresu novērošanai.
- Prioritārā tehnika
- Laika menedžments
- Pomodoro tehnika

Aktualizējām konfliktu risināšanas prasmes, bet dienas noslēgumā devāmies baudīt dabas skatus skaistajā Teides vulkānā.



Galvenā dienas atziņa

Atceries pateikt "nē" un iztaisnot muguru! Neaizmirst pareizi menedžēt laiku! Interesantas tehnikas, iepriekš nebiju ar tādām iepazinusies.

4. diena 27.04.2023 (ceturtdiena)

Dienas tēma "Aktivitātes ārā -pilates, diskusijas"

4. dienu iesākām okeāna krastā, uzzinājām par Pilates tehnikas autoru un darbojāmies/vingrojām praktiski. Šis bija labs treniņš gan ķermenim, gan prātam, praktizēt apzinātību, jo domas ik pa brīdim šaudījās un acu skatiens pievērsās apkārt esošajiem cilvēkiem. Turpinot teorijas sadaļu devāmies uz parku, kur palmu ēnā mūs sagaidīja nākamais uzdevums – pastāstīt par sev tuvu cilvēku, kas motivējis un iedvesmojis darīt kādu lietu, kas man iepriekš likās neiespējama. Diskusija izvērtās ļoti emocionāla, jo tika runāts par ļoti personīgiem dzīves brīžiem un cilvēkiem. Sekoja mājas darba analīze -diskutējot izteicām savus iespaidus par video Tedtalks, kuri bija jānoskatās iepriekšējā vakarā. Pārrunājām tādas tēmas kā -pozitīvā domāšana, afirmācijas un vizualizācijas, kas palīdz ikdienā tikt galā ar stresu. Pēcpusdienā devāmies uz populāru apskates objektu Lago Martianež, kurā atrodas 7 āra baseini un pat ezers ar jūras ūdeni, terases, salas, dārzi.



Galvenā dienas atziņa

Tev visapkārt ir cilvēki, kuri tevi var iedvesmot, pacilāt un atbalstīt grūtā brīdī. Neaizmirsti katrā grūtā dzīves situācijā ieraudzīt izeju un pozitīvu iznākumu.

5. diena 28.04.2023 (piektdiena)

Dienas tēma "Martina Seligmana PERMA izaugsmes modelis. Pozitīvā domāšana. Kursu kopsavilkums. Diplomu saņemšana"

Kursu pēdējā dienā tikām iepazīstināti ar ASV psihiatru, zinātnieku, Pozitīvās psiholoģijas centra dibinātāju un direktoru Pensilvānijā Martinu Seligmanu, kurš tiek dēvēts par "Pozitīvās psiholoģijas tēvu".

M.Seligmans ir sarakstījis 30 pašpalīdzības grāmatas un izveidojis PERMA modeli, kas palīdz uzturēt optimālu cilvēku funkcionēšanu un laimi:

P -positive emotions,

E-engagement

R- relationships

M-meaning and purpose

A-achievements

Pasniedzēja iepazīstināja ar vairākiem šī autora darbiem, kā arī deva grāmatu un videoklipu sarakstu, kuru saturu apgūt varēs pēc kursiem. Uzzinājām, ka optimismu un dzīves laimi var veidot pats cilvēks.

Aktualizējām, cik efektīvi darbojas afirmācijas, vizualizācijas, kā veiksmīgi uzstāties lielas auditorijas priekšā, izmantojot pareizu stāju, ķermeņa valodu un runu.

Pēc teorētiskās daļas sadalījāmies pa apakšgrupām un izpildījām praktisko izdevumu -veidojām prezentāciju par nedēļas laikā apgūto, kuru prezentējām pārējiem kursu biedriem. Šis bija komandas darbs, kas veicināja gan sadarbību, gan prasmi ieklausīties otrā un pamatot savu viedokli.

Dalījāmies savos iespaidos par kursos iegūto un saņēmām diplomu, kā arī Eiropas sertifikātu.



Galvenā dienas atziņa

Pozitīvai domāšanai ir liels spēks. Apzinātība tiešām strādā un palīdz uzlabot dzīves kvalitāti. Pārdomāt savu dzīvi, tās mērķus. Izaicināt sevi un izkāpt no "komforta zonas".

KOPSAVILKUMS:

Kā iegūtās zināšanas varēšu pielietot praksē

Šie kursi man deva lielu impulsu pievērst uzmanību savai personīgajai attīstībai un pašmotivācijai. Esmu apguvusi dažādas tehnikas, kas paaugstinās manu pašmotivāciju un labbūtību ikdienas darbā. Ir paaugstinājušās iespējas karjeras izaugsmē. Ikdienā pratīšu izmantot laika menedžmentu, kad vienlaicīgi ir jāveic vairāki uzdevumi. Turpināšu trenēt apzinātību, jo tā palīdz samazināt stresa līmeni gan darbā, gan ikdienas dzīvē. Šis bija mans pirmais Erasmus + projekts, kuru rakstīju pati un tas deva lielu impulsu turpināt darboties šajā jomā, apgūt jaunākās izglītības metodes un kursu tēmas, kas nav pieejams Latvijā, bet ir Eiropā. Dalīsimies pieredzē ar kolēģiem savā darbā, pilsētā un valstī un centīšos iedrošināt arvien vairāk pedagogus ņemt līdzdalību projektos. Tādā veidā mēs kā kolektīvs varēsim uzlabot savas organizācijas attīstību.

Projekta laikā apgūtās vērtīgākās metodikas

Kursos teorija bija sabalansēta ar āra aktivitātēm. Pateicoties šiem kursiem un pasniedzējam es uzzināju, kādi ir pasaules vadošie neirozinātnieki, ārsti, kas ir veikuši zinātniskus pētījumus un pamatojumus neirozinātnei, meditācijai, apzinātībai u.t.t. Ieguvu vērtīgu literatūras sarakstu, ko ar lielu interesi lasīšu tuvākajā laikā. Ir uzlabojušās manas angļu valodas zināšanas, kas dod lielāku pārliecību turpināt piedalīties dažādos starptautiskos projektos. Kursu iespaidā noteikti turpināšu paaugstināt savas angļu valodas zināšanas.

Kopīgais un atšķirīgais izglītības sistēmā Spānijā un Latvijā

Mani uzrunāja pasniedzējas Olgas kursu pasniegšanas stils - viņa rūpējās par mūsu labsajūtu, drošību, palīdzēja ar dažādiem organizatoriskajiem jautājumiem. Tajā pat laikā bija konsekventa dažādu darbu un mājasdarbu izpildē un pārbaudē. Pasniedzēja ir ar lielu pieredzi un balstījās uz savu Vācijas profesora pasniegšanas metodi, uzdodot jautājumus, veicinot diskusiju studentu starpā. Spānijā izglītības sistēmā daudz lielāka uzmanība tiek pievērsta pedagogu izdegšanai, labsajūtai un stresa pārvaldībai.

Brīvajā laikā gūtās zināšanas un iespaidi – kultūra, daba, sabiedrība, ēdiens utml.

Šis bija mans pirmais brauciens uz Tenerifi. Lielākā Spānijai piederošā Kanāriju sala un tās ostas pilsēta Puerto de la Cruz lepojas ar maigu, patīkamu klimatu, okeānu ar lavas krāsas smilšu pludmali, eksotiskiem ziediem, botāniskiem dārziem, banānu plantācijām, ķirzakām, Teides vulkānu, kalniem, Loro parku. Spāņi ir ļoti atvērta, ekspresīva, komunikabla, bet arī atsaucīga un draudzīga tauta. Baudījām vietējos spāņu ēdienus - churros, paelju, Tenerifes kafijas dzērienu - barraquito, vietējos augļus un jūras veltes. Šajā aktivitātē mums bija iespēja iepazīties, komunicēt, diskutēt, dalīties pieredzē ar cilvēkiem no daudzām Eiropas valstīm, ar cilvēkiem komunicējām ne tikai angļu (kursu valodā), bet arī krievu un vācu valodās.

Dalībnieka vārds, uzvārds, datums, paraksts

Baiba Engelbrehte, 12.06.2023