

MOBILITĀTES DALĪBNIIEKA DIENASGRĀMATA

Dalībnieka vārds, uzvārds Santa Daukste

Kursa nosaukums: “Motivation and personal development with outdoor activities”

Kursu norises vieta: Puerto de la Cruz, Spānija.

Datums, 1.diena 24.04.2023.

Dienas tēma “Organizācijas prezentācija un dalībnieku iepazīstināšana”, “Kas ir motivācija?”, “Komandas saliedēšanas spēles”.

Ko jaunu es šodien uzzināju?



Pirmajā kursa dienā iepazīnāmies ar pasniedzēju Olgu no Ukrainas un pārējiem kursa dalībniekiem. Bijām kopā 13 cilvēku grupa no Vācijas, Somijas, Latvijas. Noskaidrojām, kāpēc katram ir nepieciešama motivācija, un to, ka motivācija ir sarežģīts process. Pildījām uzdevumu pāros skenējot savu dzīvi liekot punktus 10 balļu sistēmā savam laikam, enerģijai, fiziskajām aktivitātēm, sociālajai videi, izklaidei, uzturam, dzīves jēgai un mērķim. Pāros pārrunājām katru no punktiem kur katram trūkst motivācijas un pie kā savā dzīvē ir jāpiestrādā, lai viss būtu balansā. Dienas beigās devāmies uz botānisko dārzu, lai saredzētu krāsas, sajustu smaržas, sadzirdētu skaņas un iemācītos būt šeit un tagad.

Galvenā dienas atziņa

Nav svarīgi ar ko tu nodarbojies un kurā pasaules valstī dzīvo, problēmas ir visur, un visiem ir nepieciešama motivācija un pašizaugsme.

Datums, diena, 2.diena 25.04.2023

Dienas tēma "Kas tev dod enerģiju?", "Maslova piramīdas analīze", "Brainstorm – Kādas tehnikas var pielietot lai motivētu sevi?", ārpusklases aktivitātē – joga.

Ko jaunu es šodien uzzināju?



Otro kursa dienu mēs sākam ar 5. minūšu rīta meditāciju, lai varētu koncentrēties dienai un tās uzdevumiem. Pārrunājam kas katram no mums dod enerģiju, un kas pirmais nāk prātā izdzirdot vārdu motivācija. Izpētījām Maslova piramīdu. Saskaņā ar šo Maslova piramīdas teoriju, cilvēku vajadzības veido hierarhiju un aktualizējas pakāpeniski viena pēc otras. Cilvēks sākumā mēģina apmierināt viszemākā līmeņa vajadzības un tikai tad nākamais līmenis kļūst par visspēcīgāk izteikto vajadzību, paaugstinot motivāciju. Hierarhijas pieci līmeņi **1. Fizioloģiskās vajadzības jeb pamatvajadzības** (gaiss, ūdens miegs, barība, siltums, veselība, dzīves telpa, seksualitāte. **2. Drošība jeb vajadzības kas orientētas uz izdzīvošanu nākotnē** (aizsardzība no briesmām, kārtība un tiesības, drošība. **3.Sociālās vajadzības** (ģimene, draudzība, grupas atbalsts, mīlestība, intimitāte, komunikācija. **4. Sociālā atzinība** (sociālais statuss, atzinība, cieņa, ietekme, panākumi darbā un privātajā dzīvē, labklājība. **5. Pašīstenošanās jeb pašizpaušme** (individualitāte, apdāvinātība, personīgā potenciāla īstenošana, pašattīstība. Turpinājam ar "brainstorm" sadalījāmieš divās komandās un mēģinājam izdomāt pēc iespējas vairāk tehnikas, kuras var pielietot, lai motivētu sevi. Dienas nobeigumā devāmies ārā pie akadēmijas zālītē uz jogu. Joga ir viena no tehnikām, kas motivē cilvēku ieklausīties sevī un savā ķermenī.

Galvenā dienas atziņa

Cilvēkam sākumā jāapmierina savas pamatvajadzības, lai varētu pāriet nākošajos līmeņos – drošība, sociālā vajadzība, sociālā atzinība, pašizpaušme. Nodarbojoties ar jogu cilvēks atbrīvojās no uzkrātā stresa un iemācās sajūst un atpazīt savas emocijas.

Datums, diena, 3. diena 26.04.2023.

Dienas tēma “Kas ir pašmotivācija”, “SWOT analīze”, “SMART – pieci prioritārie mērķi, lai ātrāk sasniegtu mērķi”,

Ko jaunu es šodien uzzināju?



Trešo kursa dienu iesākām ar rīta 5. minūšu meditāciju. Turpinājām ar jautājumu kas ir pašmotivācija. Pašmotivācija ir garīgs process, kas ietver kontroli pār darbības procesiem, kura jēga ir indivīda attīstība. Pašmotivācija balstās uz iekšējiem stimuliem, piemēram, ambīcijām, sevis paaugstināšanu, izpratni par veiktās aktivitātes nozīmīgumu un notiekošā procesa tiešo nozīmi. Atbildība ir raksturīga šim garīgajam procesam, tā ir iekšēja vajadzība sasniegt vēlamo, pārvarot sevi. Turpinājām ar SMART analīzi, kas palīdz izvirzīt savu mērķi un ātrāk pie tā nokļūt. SMART (**S**pecific, **M**asurable, **A**chievable, **R**elevant, **T**ime – bound). Pieci prioritārie punkti kuri jāizanalizē, lai varētu savu nosprausto mērķi ātrāk sasniegt. Toties SWOT analīze palīdz izprast savas vājās un stiprās puses, to parasti pilda un analizē kad cilvēks grib paaugstinājumu vai mainīt darbu, kā arī pirms darba intervijām. Šī analīze palīdz noteikt cilvēka stiprās un vājās puses, kā arī iespējas un draudus, kas varētu traucēt vai tieši otrādi palīdzēt tikt pie kārotā darba vai paaugstinājuma. Dienas nobeigumā devāmies ekskursijā uz Teidu – augstāko Spānijas virsotni, kas ir aktīvs vulkāns.

Galvenā dienas atziņa

Analizējot sevi un nospraūžot mērķus mēs varam ātrāk nokļūt pie sev vēlamā rezultāta. Pildot dažādas analīzes mēs vairāk izprotam sevi un savus mērķus.

Datums, diena, 4.diena 27.04.2023.

Dienas tēma "Pilates", "Ikdienas treniņu pārdomu žurnāls", "Cilvēks kurš iedvesmo".

Ko jaunu es šodien uzzināju?



Ceturto kursa dienu iesākām okeāna krastā ar pilatēm. Pilates ir prāta un ķermeņa vingrinājumu veids, kuru praktizē visā pasaulē. Turpinājām kursus brīnišķīgā vietā – Logo Martianež baseinu kompleksā, kur zem palmas ēnas pārrunājām mājasdarbus. Katru dienu no pirmās kursa dienas vajadzēja pildīt ikdienas treniņu pārdomu žurnālu, kurā vajadzēja, katras dienas beigās, atbildēt uz pāris jautājumiem – Ko es šodien iemācījos uzzināju?, Kas mani šodien iedvesmoja?, Kas šodien man ir sanācis labi?, Par ko es šodien esmu pateicīgs?. Atbildot dienas beigās pašam sev uz šiem jautājumiem rodas lielāka motivācija nākošo dienu iesākt pozitīvi ar vēlmi kaut ko izzināt, izdarīt labi vai saskatīt daudzās ikdienišķās lietās kaut ko pozitīvu. Analizējām un prezentējām arī mājas dabu, kurā vajadzēja aprakstīt kādu personu kas rada būtiski pozitīvu ietekmi uz tavu dzīvi, mudina tevi darīt kaut ko tādu, ko tu uzskati, ka nespēsi izdarīt vai netici sev. Kādam šī persona bija vīrs, brālis, tēvs vai mamma, kādam firmas priekšnieks vai skolotājs un kādam šis cilvēks bija – es pats. Dienas nobeigumā kopīgi devāmies izbaudīt peldi Logo Martianež baseinos.

Galvenā dienas atziņa

Mēs esam sociālas būtnes, un mums ir vajadzīgi cilvēki vai piemēri, kuri mūs iedvesmo, motivē un liek izdarīt lietas, kuras pēc pašu domām mēs nevarētu izdarīt, jo neticam pietiekoši sev un saviem spēkiem.

Datums, diena, 5dienu 28.04.2023.

Dienas tēma "Pašmotivācija, fokuss un mērķis, motivējoša vide, pozitīva domāšana", "Sevis izpēte", "Grupu darbs – Ko ieguvām no kursiem, nedēļas laikā, jeb atgriezeniskā saite", "Sertifikātu saņemšana".

Ko jaunu es šodien uzzināju?



Pēdējo kursa dienu iesākām ar teoriju un pārrunājām tādas tēmas kā pašmotivācija, fokuss un mērķis, motivējoša vide, pozitīva domāšana. Lai sasniegtu veiksmīgāk savus mērķus ir nepieciešama motivējoša vide, pašmotivācija, fokuss un skaidri nosprausts mērķis. Savas vēlmes arī var manifestēt izmantojot pozitīvo domāšanu. Izpētījām arī sevi, atbildot uz jautājumiem – Kas mani dara laimīgu?, Lietas, kas liek man lepoties?, Manas svarīgākās vērtības?, Manas svarīgākās vajadzības?. Turpinājumā sadalījāmies četrās komandās un veidojām no žurnāliem, avīzēm kolāžas, kurās atspoguļojām Motivācijas un pašizaugsmes kursu nedēļu Tenerifē, ko ieguvām un kas ir tās lietas, tehnikas, kas motivē cilvēku darbam, ikdienas dzīvei utt. Pēc kolāžu prezentācijas sekoja sertifikātu izsniegšana.

Galvenā dienas atziņa

Lai sasniegtu veiksmīgāk savus mērķus, cilvēkam ir nepieciešama motivējoša vide, pašmotivācija, fokuss un skaidri nosprausts mērķis.

KOPSAVILKUMS:

Kā iegūtās zināšanas varēšu pielietot praksē

Visas zināšanas priekš manis, kuras ieguvu šajosursos ir ļoti noderīgas. Noteikti izmantošu SMART analīzi, lai ātrāk nonāktu pie saviem izvirzītajiem mērķiem. Ļoti patika meditācija un joga, centīšos ieviest vismaz vienu no šīm abām motivācijas metodēm savā dzīvē, lai vairāk varētu ieklausīties sevī un sajūst savu ķermeni. Turpināšu rakstīt ikdienas treniņa žurnālu, tas noteikti palīdz vairāk dzīvē saskatīt pozitīvas lietas, kas notiek ar tevi dienas laikā. Darbā veidošu pozitīvu vidi, jo pozitīva vide motivē ne tikai sevi pašu, bet apkārtējos kas kopā ar tevi strādā.

Projekta laikā apgūtās vērtīgākās metodikas

1. SMART analīze.
2. SWOT analīze.
3. Ikdienas treniņu pārdomu žurnāls
4. Maslova piramīdas teorija.

Kopīgais un atšķirīgais izglītības sistēmā Spānijā un Latvijā

Spānijā vairāk pievērš uzmanību cilvēka personīgajai izaugsmei, pozitīvai darba videi, nodrošinot darbiniekiem dažādas aktivitātes un kursus ārpus darba laika. Vairāk notiek dažādi saliedētības pasākumi, kuri nodrošina pozitīvu mikroklimatu darba vidē un kolēģu starpā. Tropu klimata dēļ, kas ir visu gadu nemainīgs, mācības var biežāk rīkot ārpus telpām svaigā gaisā starp ziediem un palmām.

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



Spānijā esmu bijusi divas reizes, bet Spānijas piederošajā salā Tenerifē pirmo reizi. Ļoti pārsteidza skaistā daba, kura nedaudz atšķiras no Spānijas kontinentālās daļas. Tenerife ir zaļāka, ziedošāka un ar jauku tropu klimatu - paradīze zemes virsū. Pārsteidza pludmales smiltis, kuras ir melnā krāsā no vulkāniskajiem iežiem. Pirmo reizi dzīvē redzēju vulkānu, Teide ir augstākais punkts visā Spānijā, vulkāns arī var jebkurā laikā pamosties jo ir aktīvs, tikai šobrīd snaž "ziemas miegā". Cilvēki uz salas ir ļoti smaidīgi, pozitīvi un atsaucīgi. Noteikti esot Tenerifē jānogaršo jūras produkti, visos restorānos ir pieejamas dažādu veidu zivis un jūras veltes, kā arī slavenā PAELJA - tas ir viens no pazīstamākajiem ēdieniem spāņu virtuvē. Dzīvojam ļoti skaistā kūrortpilsētā Puerto de la Cruz, kurā bija iespēja apmeklēt LORO dzīvnieku parku ar dažādiem šoviem (delfīnu, jūraslauvu, zobenvaļu papagaiļu šovi), kā arī baseinu kompleksu Martianez. Noteikti visiem iesaku vismaz reizi mūžā aizbraukt uz Tenerifi.