

MOBILITĀTES DALĪBNIKĀ DIENASGRĀMATA

Dalībnieka vārds, uzvārds, amats Laila Paule, RPII “Dzilniņa” pirmsskolas skolotāja.

Kursa nosaukums: Motivācija un personības attīstība ar aktivitātēm brīvā dabā.

Kursu norises vieta: Tenerife, Puerto de la Cruz.

Datums, diena: 24.04.23. (Pirmdiena)

Dienas tēma: Kursu vadītājas ievadruna un īss kursu pārskats. Motivācijas definīcija un veidi. Personīgā SVID analīze. Pašregulācijas paņēmieni praktizēšana- nodarbība brīvā dabā. Puerto de la Cruz botāniskā dārza apmeklējums.

Ko jaunu es šodien uzzināju?

Pirmajā kursu apmeklējuma dienā notika iepazīšanās ar kursu vadītāju, harizmātisko Olgu Kelly, kā arī ar pārējiem kursu dalībniekiem. Katrs kursu dalībnieks iepazīstināja ar sevi, pastāstīja, ar ko nodarbojas, no kuras valsts ieradies. Kursu vadītāja sniedza īsu ieskatu par to, kā noritēs visas 5 kursu dienas, kas vēl būtu jāņem vērā, apmeklējot šos kursus. Tikām iepazīstināti ar motivācijas definīciju, tās veidiem. Lai celtu savu pašapziņu, ir jāveic personīgā SVID analīze. To darījām, sadaloties pa pāriem- devāmies ārā pie galdiņiem un veicām pirmo uzdevumu- savas “dzīves skenēšanu” - analizējām savas stiprās un vājās puses, iespējas un draudus, novērtējot tās 10 balļu skalā.

Pirmās dienas noslēgumā devāmies uz skaisto Puerto de la Kruzas botānisko dārzu, kur aplūkojām dažādus eksotiskus un arī unikālus augus- un guvām īsu ieskatu par šo dārzu un tā ievērojamākajiem augiem.



Galvenā dienas atziņa:

Lai veicinātu savas motivēšanas spējas, svarīgi ir sākt ar sevis izzināšanu un analizēšanu. Turklāt lielisks sevis motivēšanas veids un iedvesmas avots jauniem mērķiem ir skaistās dabas baudīšana.

Datums, diena: 25.05.23. (Otrdiena)

Dienas tēma: Maslova vajadzību hierarhijas teorija. "Maslova piramīda". Taktika pašmotivācijai. Motivējošas vides veidošana. Aktivitātes brīvā dabā- jogas nodarbība.

Ko jaunu es šodien uzzināju?

Dienu sākām ar rīta meditāciju. Pasniedzēja aicināja pievērst uzmanību savai elpai, kas ļāva atbrīvoties no satraukuma un sasprindzinājuma. Pēc tam centāmies atbildēt uz jautājumu, ar ko mums saistās vārds "motivācija". Bija noderīgi atsvaidzināt zināšanas par amerikāņu psihologa Abrahama Maslova vajadzību hierarhijas teoriju, kurā viņš apgalvoja, ka psiholoģiskās veselības pamatā ir vajadzību papildīšana prioritārā secībā. Saskaņā ar šo teoriju, cilvēkiem vispirms ir jāpiepilda savas pamatvajadzības, lai varētu virzīties pēc personīgās izaugsmes un attīstības. Pasniedzēja vēlreiz pastāstīja, kādas tad ir šīs vajadzības, kuras izskaidro un virza cilvēka uzvedību. Interesanta un saliedējoša šķita "spēle ar bumbu"- sadalījāmies divās komandās un metām pretējās komandas dalībniekam bumbu- saucot kādu motivācijas veidu, piemēram, nauda, uzslavas, manas rīcības novērtējums, laiimīgi cilvēki man apkārt, skaista daba u.tml. Dienu noslēdzām ar jogas nodarbību brīvā dabā, kas bija ļoti relaksējoša.



Galvenā dienas atziņa:

Sāc dienu ar smaidu sejā, elpo mierīgi, un diena būs izdevusies. Lai sevi motivētu, tev ir jāapzinās un, galvenais,- jāapmierina savas pamatvajadzības.

Datums, diena: 26.04.23. (Trešdiena)

Dienas tēma: Cilvēka pašapziņa. Pašmotivācija. SWOOT analīze (mūsu stiprās un vājās puses). Dažādu tehniku pielietojums lai sasniegtu mērķi (SMART tehnika). Tenerifes kultūras iepazīšana un baudīšana- Teides apmeklējums.

Ko jaunu es šodien uzzināju?

Esam jau vairāk savā starpā iepazīlušies, saliedējušies ar citiem kursu dalībniekiem. Līdz ar to, satiekoties, ir interesanti pārrunāt, ko katrs ir skaistu un interesantu Tenerifē redzējis vai piedzīvojis iepriekšējās dienas noslēgumā, un ko varbūt iesaka arī citiem. Dienu iesākām ar rīta meditāciju. Uzzinājām, kas liecina par cilvēka pašapziņu, piemēram, ķermeņa valoda, izglītība, emocionālā inteliģence, dzīves pieredze u.t.t. Vingrinājāmies katrs apzināties un noteikt savas stiprās un vājās puses, kuras izmantot un, kuras, savukārt, labāk neizmantot sava mērķa ātrākai sasniegšanai. Pasniedzēja deva nelielu ieskatu par dažādām tehnikām kuras var izmantot sava mērķa sasniegšanai. Viena no šādām tehnikām ir SMART tehnika, kas palīdz

saprast savu progresu izvirzītā mērķa sasniegšanā. Noslēgumā devāties baudīt vienu no Tenerifes skaistākajiem apskates objektiem- Teides nacionālo parku, kur aplūkojām salas neskarto dabu un Teides vulkānu- augstāko kalnu Spānijā.



Galvenā dienas atziņa:

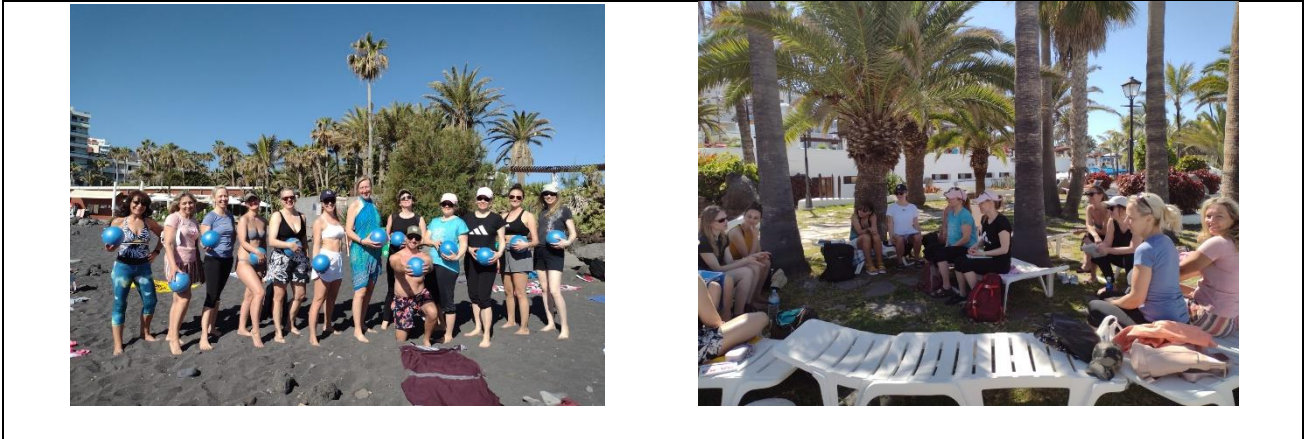
Lai būtu motivācija, ir jābūt mērķim. Nav jābaidās no savām vajājām pusēm. Ir jāapzinās savas stiprās puses un jāliek tās lietā sava mērķa sasniegšanai. Lai sevi motivētu kāda mērķa sasniegšanai, reizēm pietiek ar skaisto dabu, kas tev ir apkārt.

Datums, diena: 27.04.23. (Ceturtdiena)

Dienas tēma: Aktivitātes brīvā dabā- pilates okeāna krastā. Pozitīvas domāšanas veicināšana. Konflikta risināšanas veidi. Labas motivācijas piemēri. Relaksācija Puerto de la Cruzas baseinos.

Ko jaunu es šodien uzzināju?

Ceturto kursu dienu iesākām ar fiziskām aktivitātēm okeāna krastā- pilatēm. Vingrinājāmies pareizi elpot vingrojumu laikā. Pasniedzēja aicināja pievērst uzmanību pareizai elpošanai. Pēc tam turpinājām diskusijas un debates turpat pludmalē zem palmām. Katrs kursu dalībnieks dalījās ar savu iedvesmojošo stāstu- pastāstīja par ievērojamu personu savā dzīvē, kas motivējis darīt ko tādu, kas pirms tam licies nerasniedzams un nepiepildāms sapnis. Pēc tam analizējām un izteicām savus iespaidus par pasniedzējas ieteiktajiem video, kuri bija jānoskatās brīvajā laikā internetā, piemēram, par to, kā pēc ķermeņa valodas mēs varam spriest par cilvēka pašapziņu. Pēc diskusijām un debatēm devāties uz baseiniem turpat okeāna krastā un baudījām relaksējošus mirkļus saules un ūdens peldēs.



Galvenā dienas atziņa:

Lai justos motivēts ik dienu trenē gan ķermeni, gan prātu. Un nedrīkst aizmirst par apkārtējo vidi. Arī skaista, patīkama vide spēj motivēt.

Datums, diena: 28.04.23. (Piektdiena)

Dienas tēma: Martina Seligmana PERMA izaugsmes modelis. Pozitīva domāšana. Apakšgrupu darbs- prezentācijas veidošana un prezentēšana. Kursu noslēgums- sertifikātu pasniegšana.

Ko jaunu es šodien uzzināju?

Kursu pēdējā dienā tikām iepazīstināti ar ameriāņu pozitīvo psiholoģiju autoru Martinu Seligmanu, kurš ir izstrādājis autentiskās laimes teoriju, kurš novirzījis uzmanību uz cilvēka stiprajām pusēm, lai izceltu visu, kas ļauj cilvēkiem mācīties, baudīt, būt jautriem un optimistiskiem, proti, uz pozitīvu domāšanu. Guvām ieteikumus, kā atbrīvoties no negatīvās domāšanas, kā radīt motivējošu vidi, kā to vizualizēt, iztēloties. Pasniedzēja rekomendēja pozitīvas domāšanas veicināšanai iepazīties ar vairākiem šī autora darbiem. Pēc teorētiskās daļas, sadalījāmies pa apakšgrupām un veidojām prezentācijas par visu kursos apgūto. Prezentācijai mēs izmantojām žurnālu ilustrācijas, kuras pēc izvēles izgriezām un veidojām kolāžas. Pēc tam katra komanda prezentēja savu izveidoto kolāžas afišu. Kursu noslēgumā pasniedzēja Olga izdalīja katram dalībniekam sertifikātu. Dalībnieki izteica pateicību kursu vadītājai par iegūto pieredzi un pasniedza piemiņas dāvanīņas.



Galvenā dienas atziņa

Jācenšas vairāk domāt pozitīvas domas. Pozitīvais vairo labo. Esmu sapratusi, ka ir jāuzticās vairāk citiem cilvēkiem. Nevajag vienmēr visu paveikt vienai pašai. Reizēm jāuzdrīkstās lūgt citiem palīdzību vai vienkārši jāpieņem palīdzība no citiem.

KOPSAVILKUMS:

Kā iegūtās zināšanas varēšu pielietot praksē

Vairāk pievērsīšu uzmanību sava darba plānošanai un jēgpilnai izpildei. Esmu sapratusi, ka nevar darīt vairākas lietas reizē. Uzstādot konkrētu mērķi, ir jāņem vērā vairāki faktori, lai iecerēto realizētu. Šeit noderēs kursos iegūtās zināšanas, kādus paņēmienus pielietot, lai sekmīgi nonāktu pie rezultāta.

Projekta laikā apgūtās vērtīgākās metodikas

Vispirms ir jāsāk ar savu pamatvajadzību izzināšanu un apzināšanu, un izpildi. Ja būšu izgulējusies, saņēmusi sabalansētu uzturu, un nodarbošos ar fiziskām aktivitātēm, it īpaši jau ārā, svaigā gaisā, tas jau būs liels solis savu mērķu sasniegšanai. Vēl noteikti centīšos apzināties tieši savas stiprās puses, kuras mani spēs vairāk motivēt kāda mērķa sasniegšanai.

Kopīgais un atšķirīgais izglītības sistēmā Spānijā un Latvijā

Spānijā cilvēki ir daudz brīvāki, atvērtāki, ļoti komunikabli, nekautrējās izrādīt savas emocijas, daudz smaida. Šķiet, ka viņi lietas uztver vieglāk, nekā mēs Latvijā. Kaut gan arī pie mums jaunā paaudze, šķiet ir ar augstāku pašvērtējumu, nekā vidējā un vecākā paaudze.

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

Spānijas siltais un saulainais klimats, skaistā daba, smaidīgie un pozitīvie cilvēki liek smaidīt jebkuram iebraucējam, un ir brīnišķīgs veids, kā iedvesmoties, lai motivētu sevi jauniem mērķiem. Noteikti jebkuram ieteiktu aizbraukt uz šo brīnišķīgo Spānijas salu, kas ir kā enerģijas lādiņš, lai atpūstos, no jauna restartētos un motivētu sevi jauniem izaicinājumiem.

Dalībnieka vārds, uzvārds, datums, paraksts

Laila Paule, 2023. gada 18. maijā.