



Bibliotekāra dzīves kvalitāte

Norises laiks un vieta	Sākums 10.00 Rīgā, Tērbatas ielā – 75, 3.stāvā, 304.telpā
Mērķa auditorija	Bibliotekāri
Programmas anotācija	<p>Programmā iekļautas šādas tēmas:</p> <ol style="list-style-type: none"> Personības pašefektivitāte (1.diena). Svarīgāko dzīves pozīciju apskats – darbs, attiecības, brīvais laiks. Šo komponentu līdzsvars dzīvē, par iespējām justies apmierinātam vai neapmierinātam ar savu dzīvi. Pamatprincipi cilvēka unikalitātes apzināšanā. Dzīves jēgas apzināšanās caur izvirzītiem mērķiem un vērtībām. Cilvēka fizisko un garīgo vajadzību saskaņotības nepieciešamība. Attiecības – nozīmīgs personības funkcionēšanas rādītājs (2.diena). Viena no cilvēka dzīves kvalitātes mērauklām – spēja veidot savstarpēji labvēlīgas attiecības ģimenē un sociālajā vidē. Emocionālās inteliģences nozīme attiecību pilnveidošanā. Pozitīvas nostādnes un to veidošanas paņēmieni.
Stundu skaits	12 (1 stundas ilgums 45 minūtes)
Mācību rezultāts	<p>Kursa apmeklētāji apzinās sevi, pilnveidos personības kompetences, kas stiprina cilvēka iekšējos resursus un spēju virzīties uz mērķi, aktivizējot radošo potenciālu un sadarbības prasmes.</p> <p>Uzlabosies izpratne par personības pašefektivitātes un dzīves jēgas papildījuma elementiem, pilnveidosies pašnovērošanas spējas.</p>
Mācību procesa organizācija un metodes	<p>1.diena – vingrinājumi, dalībnieku pieredzes analīze, saruna, lekcija, testi.</p> <p>2.diena – lekcija, grupu darbs, testi.</p>
Lektors	Valentīna Sauka, Mg.psych., LNB Aizkraukles Psiholoģiskās palīdzības centra psiholoģe, Smilšu spēļu terapeite
Kontaktinformācija un pieteikšanās	Latvijas Nacionālās bibliotēkas Mācību centrā Rīgā, Tērbatas ielā -75, 305.telpā vai pa e-pastu. Dženija Dzirkale-Maļavkina, e-pasts: macibu.centrs@lnb.lv tāl. 67969129