

***Tukuma novada Izglītības atbalsta centrs sadarbībā ar Izglītības pārvaldi organizē metodisko dienu Tukuma novada izglītības iestāžu atbalsta personālam un interesentiem.***

26.10.2023, Tukuma 2.vidusskola

**Darba kārtība**

|  |  |
| --- | --- |
| 10.00.-10.10. | **Konferences atklāšana** *(Izglītības pārvaldes vadītāja D.Strazdiņa)* |
| 10.10.-11.40. | **Psihoizglītojoša lekcija par dažādām ar mentālo veselību saistītām grūtībām jauniešiem.** *(****Diāna Gema****- SIA “Bērnu un pusaudžu resursu centra lektore, klīniskās un veselības psiholoģe ) Kā atpazīt grūtības un veicināt resursus, lai palīdzētu jauniešiem.* |
| 11.50.-12.50. | **1. darbnīca** |
| **Apzināta elpošana** *(****Laura Šuspāne-****Izaugsmes iedvesmotāja, Atdzimšanas elpošanas pasniedzēja)*Apzināta enerģijas elpošana ir spēcīgs veids, kā uzlabot izglītojamā un pedagoga fizisko, mentālo, emocionālo un garīgo labklājību, kas radīs iekšēju miera un spēka sajūtu, vairos iedvesmu, ticību un pārliecību sevī. | **Konflikta rezonanse** *(****Anna Šteina-****sertificēta drāmas terapeite)*Veicināt un padziļināt izpratni par uzvedības grūtībām un to cēloņiem. Iepazīšanās ar jaunu interaktīvu metodi darbā ar skolēniem ar uzvedības grūtībām, risinot konfliktsituācijas. | **Crispiani metode***(****Eva Grīnberga-****Tukuma PII Vālodzīte logopēde)*Iepazīšanās ar Itālijā radītu metodi, neiroaktivācija, kas efektīvi palīdz darbā ar dispraksiju/disleksiju, autiska spektra traucējumiem. | **Trauksmes mazināšana** *(****Laila Majore-****Mg.Psych )*Praktiski padomi, vingrinājumi trauksmes mazināšanai ikdienā. | **Jogas elementi kā rīks ikdienas stresa mazināšanai izglītības procesā iesaistītajiem*****(Inta Asare-****Kundalini jogas skolotāja)* Izpratne par kundalini jogu (mīti un patiesība) Jogas nepieciešamība mūsdienu pasaules skrējienā. Jogas rīki ikdienā - elpošana, meditācija, mantras, vingrošana (teorija un prakse). |
| 12.50.-13.20. | **Pusdienu pārtraukums** |
| 13.20.-14.20. | **2.darbnīca** |
| **Apzināta elpošana***(****Laura Šuspāne-****Izaugsmes iedvesmotāja, Atdzimšanas elpošanas pasniedzēja)*Apzināta enerģijas elpošana ir spēcīgs veids, kā uzlabot izglītojamā fizisko, mentālo, emocionālo un garīgo labklājību, kas radīs iekšēju miera un spēka sajūtu, vairos iedvesmu, ticību un pārliecību sevī. | **Konflikta rezonanse***(****Anna Šteina****- aktrise, sertificēta drāmas terapeite)*Veicināt un padziļināt izpratni par uzvedības grūtībām un to cēloņiem. Iepazīšanās ar jaunu interaktīvu metodi darbā ar skolēniem ar uzvedības grūtībām, risinot konfliktsituācijas.  | **Crispiani metode** *(****Eva Grīnberga-****Tukuma PII Vālodzīte logopēde)*Iepazīšanās ar Itālijā radītu metodi, neiroaktivācija, kas efektīvi palīdz darbā ar dispraksiju/disleksiju, autiska spektra traucējumiem. | **Elpošanas metodes uzmanības veicināšanai.** *(****Evija Ekure-****audiologopēde, miofunkcionālā terapeite)*Biežāk pieļautās kļūdas logopēdu darbā no miofunkcionālā terapeita novērojumiem praksē, praktiski ieteikumi pareizas elpošanas veidošanai, kas ir nozīmīgs process runas veidošanai, uzmanības veicināšanai.  | **Jogas elementi kā rīks ikdienas stresa mazināšanai izglītības procesā iesaistītajiem*****(Inta Asare-****Kundalini jogas skolotāja)* Izpratne par kundalini jogu (mīti un patiesība) Jogas nepieciešamība mūsdienu pasaules skrējienā. Ko es varu darīt jeb jogas rīki ikdienā - elpošana, meditācija, mantras, vingrošana (teorija un prakse). |
| 14.30.- 16.00. | **Restarts profesionāļiem ikdienas darbā.** *(****Kaspars Vendelis-*** *Izaugsmes un produktivitātes lektors un pasniedzējs)* |
| 16.00.-16.05. | **Noslēgums** |

*Pieteikšanās līdz 18.10.2023., pieteikšanās saite:* <https://forms.gle/e7cKwsWyBLkmxXUA9> (ja saite nedarbojas automātiski, lūgums kopēt pārlūkā)