

## **Seminārs Rīgā 25.- 26. oktobris**

### **pēc Keitijas Bairones metodes „DARBS”**

Keitijas Bairones pieeja - DARBS - viena no efektīvākajām kognitīvās terapijas metodēm, kura ir pārsteidzoši vienkārša un praktiska konkrētajā brīdī, ko izmanto daudzi psihologi, psihoterapeiti, konsultanti un sociālās sfēras speciālisti.

Jūs iemācīsieties :

- atpazīt domas, kas izraisa stresu; būt godīgam pašam pret sevi;
- iedziļināties situācijā, izpētīt katru savu apgalvojumu, izmantojot četrus jautājumus un apgrieztās versijas;
- izmantot to kā dzīves virzītāju un pielietot "Darbu" ikvienā dzīves situācijā.

Praktiski ieguvumi:

- **Stresa mazināšanās:** iemācīties dzīvot, samazinot trauksmi un bailes.
- **Savstarpējo attiecību uzlabošana:** sajūtīsiet ciešāku saikni un izpratni ar saviem bērniem, vecākiem, kolēģiem.
- **Dusmu norimšana:** sapratīsiet, kas izraisa jūsos dusmas un aizvainojumu, un sāksiet izjust to retāk un ar mazāku intensitāti.
- **Augstāka prāta skaidrība:** dzīvosiet un strādāsiet saprātīgāk un efektīvāk, saglabājot integritāti.
- **Vairāk enerģijas:** izjutīsiet jaunu dzīvības spēka un labklājības sajūtu.
- **Vairāk miera:** iemācīsieties mīlēt to, kas ir, pieņemot ar pateicību realitāti tādu kāda tā ir.
- **Atbrīvošanās no depresijas:** rast risinājumu, pat laimes sajūtu, situācijās, kuras reiz jūs ir nomocījušas.

**25.- 26. oktobris** no plkst.10.00 -18.00 ( reģistrācija 25. oktobrī no plkst. 9.30)

Dalība - 90,- Eur ( Darba materiāli LV un RU val.)

Rīgas Avotu pamatskolas zālē, Avotu iela 44 ( Avotuskola.lv)

Iepriekšējā pieteikšanās līdz 24.oktobrim [gaismaslaiva@gmail.com](mailto:gaismaslaiva@gmail.com) tālr. 29577669

**(sociālajiem darbiniekiem un pedagogiem dalība tikai 50,- eiro 2 apmācību dienas, atsaucoties uz informācijas avotu )**

**Tikšanās ar Dr. Bella Kit - pirms semināra meistarklases** (īpaši vecākiem un pedagogiem)

Ceturtdiena **23. oktobrī** no plkst.18.00 -~20.30

Piektdiena **24. oktobrī** no plkst.15.00- ~17.30

Rīgas Avotu pamatskolas zālē, Avotu iela 44 Ieteicamā pateicība: ~ 5-7,- Eur



**Apmācības vada:**

Krieviski runājošā sertificētā fasilitātore . Darba valoda- krievu.

(individuālas sesijas pie Dr. B. Kit - 30,- Eur., iepriekš rezervējot laiku).

dr. Bella Kit no Izraēlas.

[www.thework.com](http://www.thework.com) <http://www.thework.com/latviesu/darbs.asp>

Kontaktinformācija: Ilona Daukste tālr. +371 295 77 669 [gaismaslaiva@gmail.com](mailto:gaismaslaiva@gmail.com)