



Saka, ka viens nav cīnītājs.

Nu, un ko tagad mums darīt?

Kā saglabāt veselo saprātu šajos jaunajos apstākļos, kas, šķiet, nebeigsies tik drīz?

Arī pandēmijas laikā viens nav cīnītājs! Mums katram vajag atbalstu un plecu, sapratni un mierinājumu, ne tikai pamācības un ieteikumus lasīt klasiķus, dzert bērzu sulas, necelt paniku un mazāk cepties!

Tādēļ, ciešā sadarbībā ar Tele2 Latvia, Eiropas Savienības māja un Mammamuntetiem.lv ir radīts jauns sarunu un komunikācijas formāts, kurā savas jomas speciālisti varēs nodot zināšanas, padomus un ieteikumus visplašākajai publikai, un ar saviem pieredzes stāstiem dalīsies cilvēki, kuri jau reiz saskārušies ar līdzīgiem izaicinājumiem.

Kas tas ir - “DISTANCĒTU SARUNU SERIĀLS”?

Tā ir attālinātās socializēšanās formātā veidota iknedēļas online konference ar diskusiju un auditorijas iesaistes elementiem, kas **pilnīgi bez maksas** būs pieejama šeit pat Facebook – [ej.uz/sarunu_serials](https://www.facebook.com/uz/sarunu_serials), [Mammamuntetiem.lv](https://www.facebook.com/Mammamuntetiem.lv) un [TVNET](https://www.facebook.com/TVNET).

Sarunu **tēmas** skars šī brīža realitāti - izolāciju, fizisku distancēšanos, ikdienas rutīnas izmaiņas, attālināto mācību procesu, bezdarbu.

! Sarunu seriāli notiek **CETURTDIENĀS** (paredzēti vēl 4 sarunu seriāli)

Tuvākais pasākums ceturtdien 23. aprīlī no 18:00 – 19:30

Nākamie: **30. aprīlī** no 18:00 -19:30

7. maijā no 18:00 -19:30

14. maijā no 18:00 -19:30

Skatamies tālāk



Ieskats ar saitēm uz 2-vām iepriekšējām epizodēm:

Distancētu Sarunu Seriāls ep.2. "Motivācija četrās sienās" (16. aprīlis):

<https://www.facebook.com/sponsorking/videos/vb.230128597047136/267339224433529/?type=2&theater> vai <https://www.facebook.com/sponsorking/videos/267339224433529/?t=12>

Epizodē #2 runāja par tādām lietām kā:

- ikdienas ruīnas izmaiņas un to ietekme uz emocionālo līdzsvaru,
- kā atrast jaunas iespējas un nepadoties brīdī, kad darbā un ienākumos ir iestājusies pauze,
- dosim praktiskus ieteikumus kā sevi motivēt, kad liekas, ka sienas sakļaujas arvien ciešāk.

Sarunā ar Mārtiņu Dauguli piedalīsies Olga Kotova, Ozols, Elīna Pelčere un Renārs Zeltiņš.

Sīkāk par mūsu viesu tēmām:

- Olga Kotova. Kā rast enerģiju un motivēt sevi ikdienā?
- Elīna Pelčere - koučs. Kā tikt pāri bailēm par finansēm, lai atrastu motivāciju meklēt jaunus risinājumus?
- Ozols. "Atgriešanās" motivācija
- Renārs Zeltiņš. Kā neķert krenķi un levītēt pāri dzīves gaisa bedrēm?

Sarunai pieslēgsies arī Tele2 Latvia personāla vadības departamenta direktore Aija Bite-Ozere un Eiropas Komisijas pārstāvniece Latvijā vadītājs Andris Kužnieks, kuri pastāstīs par saviem izaicinājumiem un risinājumiem kā motivēt sevi un savus darbiniekus pašreizējā situācijā.

Distancētu Sarunu Seriāls ep.1 "Vecāku sapulce" (9. aprīlis):

<https://www.facebook.com/sponsorking/videos/o.620350375481531/709005833239361/?type=2&theater> vai https://www.facebook.com/sponsorking/videos/709005833239361/?_so_ =serp_videos_tab

Pirmajā epizodē runāja par šobrīd daudziem visaktuālāko tēmu - attālināto izglītību ārkārtējās situācijas laikā. Kā mums visiem kopā - bērniem, vecākiem un pedagogiem - šo laiku pārdzīvot.

! Izvilkums no sarunu pirmās epizodes par pusaudžiem:

Kā motivēt pusaudzi un pamanīt pirmās depresijas pazīmes šajā trausmainajā laikā? Uzzini, ko atbild Pusaudžu resursu centra vadītājs un bērnu psihoterapijas speciālists Nils Konstantinovs!

Kā motivēt pusaudzi un pamanīt depresijas pazīmes?

https://www.facebook.com/tele2latvia/videos/233695717999355/?_so_ =serp_videos_tab

Informāciju sagatavoja: pedagogi karjeras konsultanti Zigmunds un Santa