



## III Izglītojošs izbraukuma autorseminārs no cikla “Skaistums kā vislabākā rekomendācija”

### Divas tikšanās reizes vai divas tikšanās vienā dienā – “Iepazīsti sevi!”

Vizuālo tēlu būtiski ietekmē pašvērtējums. Cilvēks ar zemu pašapziņu arī savu skaisto apģērbu var pārvērst par stilistisku neveiksmi. Tāpēc ir jāsāk ar savas būtības apzināšanu. Vizuālais tēls katram cilvēkam ir atšķirīgs, to nosaka viņa individualitāte. Priekšstats par to, kas ir skaists, dzīves laikā mainās un ir atkarīgs no sociālās vides, audzināšanas un pasaules redzējuma.

Uztveres mehānismu spēcīgi ietekmē shēmas un stereotipi, tieši tāpēc pirmais iespaids par cilvēku parasti ir noteicošais arī turpmākajā saskarsmes procesā. Ārējais izskats ir cilvēka garīgā veidola atspoguļojums.

Cilvēkam ir svarīgi radīt par sevi pozitīvu iespaidu, tāpēc gan vīrieši, gan sievietes apzināti veido savu vizuālo tēlu.

#### IESKATS IMIDŽA PSIHOLOĢIJĀ:

- Imidžs. Ko signalizē koptēls
- Tas, ko tu domā, ēd un valkā, maina to, kā jūties.
- Sportiskas aktivitātes, labsajūta un vizuālais tēls.
- Ko vēsta seja un mati. Uztveres stereotipi par vīriešu plikgalvību.
- Seksualitāte. Sekss – brīnumdaris?
- PĀRVĒRTĪBAS vienai grupas dalībnieci /stils, frizūra, grims, 5 foto/

#### IESKATS FENOTIPOLOĢIJĀ - Ne viss ir tā, kā izskatās:

- Kas padara vizuāli jaunāku, un kā novecot lēnāk.
- Sieviešu un vīriešu uztveres atšķirības.
- Tas, ko nevaram mainīt jeb kā defektu pārvērst par efektu.
- Ekspres "atslēdzīgas" partnera atpazīšanās.
- PĀRVĒRTĪBAS vienai grupas dalībnieci /stils, frizūra, grims, 5 foto/

#### NODARBĪBAS ILGUMS: 3 st.

MAKSA par vienu nodarbību: 20 EURO, RĪGĀ  
( + DEGVIELAS IZMAKSAS, JA NODARBĪBA NOTIKS ĀRPUS RĪGAS)

Pašizziņas, imidža psiholoģijas un mākslas sevi parādīt noslēpumos dalīsies *Dr.Psych., Mg.paed. Agrita Grosbarte* – sertificēta psiholoģe, pedagoģe, pārmaiņu un pārvērtību trenere, eksperte un praktiķe individuālā vizuālā tēla veidošanā. Pasniedzēja RSU Tālākizglītības fakultātē. Izdevniecības "Rīgas Viļņi" ārštata fotogrāfe. Ir plaša, daudzveidīga pieredze darbā ar dažādām mērķgrupām un institūcijām. Publicē viedokli dažādos preses izdevumos (rubrikās „Stila ekspertu komentāri”, „Slavenību stils”, „Atbild speciālists”, „Zīmju valoda”)