



VĒRTĪGAS DZĪVES PAMATI

Ekskluzīvs septiņu nodarbību cikls–Latvijā pazīstamāspārmaiņu un pārvērtību treneres Agritas Grosbartes autorprogramma

Izglītojoši praktiski izbraukuma autorsemināri no cikla “Vērtīgas dzīves pamati”.
Katra nodarbība notiek divās daļās: teorija un prakse.

Iepazīšanās un pieredzes stāsts “No bērnudārza audzinātājas par pārmaiņu un pārvērtību treneri”. Palīdzība cilvēkiem atrast iekšējos resursus – kļūt par sevi pārliecinātākiem, apzināties savus talantus un mācīties, kā arī aicinājums pievērsties ārējam tēlam – praktiski padomi, kā piemēroti gērbties, ieveidot sev matus, uzklāt grīmu utt.

Ārējā izskata saskaņošana ar iekšējo morālo un tikumisko stāju. Apģērbs, apavi, matu sakārtojums, krāsa, stils dažādās sabiedriskās vietās, kā arī mājās vienatnē vai ģimenes un draugu lokā.

1. un 2. nodarbība. Ieskats imidža psiholoģijā

- Vizuālais tēls, tā būtība. Koptēls.
- Ārējais izskats un pirmais iespaids par cilvēku:
 - vīriešu un sieviešu vizuālās uztveres atšķirības;
 - ārējā izskata nozīme saskarsmē;
 - neverbālie saskarsmes līdzekļi (žesti, gaita, mīmika, skatiens, balss intonācija);
 - tetovējumi, pīrsings un to nozīme;
 - defilē (stāja, gaita, kā skaisti iet augstpapēžu kurpēs u.tml.).
- Individuālās krāsu paletes noteikšana pēc ādas, acu un matu toņa.

3. un 4. nodarbība. Mati – galvas rota, un kovēstaseja un nenoklusē zobi

Matu tipi, to kopšana, kosmētika, ārstnieciskie un dabas līdzekļi, matu izkrišanas psiholoģiskie un fizioloģiskie cēloņi; sejas formas un tipi; par ko stāsta pumpas uz sejas; kam jābūt kosmētikas maciņā; sejas sagatavošana grīmam; produkti; uzacis un to korekcija, acis, lūpas; zobi.

Individuālās krāsu paletes noteikšana pēc ādas, acu un matu toņa.

Praktiskie darbi.

5. un 6. nodarbība. Gērbšanās stils un uzvedība

Auguma īpatnības, tipi un proporcijas. Higiēnas prasības.

Veļa. Par to, ko nevaram mainīt jeb kā defektu pārvērst par efektu: auguma korekcija ar apģērbu. Apģērbs kā valkātāja raksturotājs. Apģērbs, tā nozīme cilvēka dzīvē un ietekme uz veselību. Audumu izvēle.

Ieskats krāsu psiholoģijā, manikīrs mājas apstāļos, smaržu izvēle, aksesuāri un rotas. Informācija par apaviem.

Praktiskie darbi.

7.nodarbība. Ieskats saskarsmes kultūrā.Etiķete ikdienā.

Cieņpilna izturēšanās pret sevi un citiem. Stāja, valoda, attieksme, smalkjūtība, atturība, savaldība, pieklājība. Dažādās sabiedriskās vietās un apstākļos ievērojamā sabiedriskā kārtība – gan rakstītie, gan nerakstītie (iekšējie ētiskie) uzvedības likumi, noteiktās pieklājības normas.

- Kā mainīt priekšstatu pašam par sevi?
- Veiksmīga sarunas uzturēšana dažādās sabiedrības grupās.
- Klausīšanās māksla.

Lietišķā etiķete:

- Piemērots apģērbs darba vidē.
- Piemērots apģērbs atkarībā no pasākuma veida.

Pārrunu temats “Sportiskas aktivitātes un ēšanas paradumi”.

Jautājumi un atbildes

Nodarbības vienu reizi mēnesī.

Nodarbību ilgums – līdz četrām akadēmiskajām stundām (trim astronomiskajām stundām).

Dalības maksa vienam dalībniekam Rīgā – 20 *euro* (nodokļi un izdales materiāli ietilpst cenā); ārpus Rīgas – plus degvielas izdevumi (nodokļi un izdales materiāli ietilpst cenā).

Cenā neietilpst kafijas pauze un individuāli materiāli praktiskam darbam.

Mērķauditorija – pusaudži, jaunieši un pieaugušie interesenti.

Pielikumā – vecāku atļaujas anketa.

Iespējams organizēt arī vienu nodarbību vai vairākas nodarbības pēc izvēles.

Iespējama jaunu tematu pievienošana vai temata maiņa.

Personības attīstību veicinās sevis iepazīšana, sava iekšējā potenciāla apzināšana.

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 Kursu fakultātē. Izdevniecības Rīgas Viļņi ārštata fotogrāfe.Publicē viedokli dažādos preses izdevumos (rubrikās “Stila ekspertu komentāri”, “Slavenību stils”, “Atbild speciālists”, “Zīmju valoda”).

www.skaistumastudija.lv