

Koučinga degustācijas nedēļa

19.05.2014 – 24.05.2014



Starptautiskās **koučinga nedēļas** ietvaros Rīgas Koučinga Skola piedāvā plašu izvēli koučinga degustācijai.

Aicinām jūs izmantot **unikālu iespēju** un izvēlēties pasākumus atbilstoši jūsu gaumei:

Kad?	Kas notiks?	Kam paredzēts?	Kā pierēģistrēties?
19.05.14	Pirmdienas kouču brokastis	Ēriksona koučiem	www.erickson2014.mozello.lv/programma/pirmdiena icoachyou.pro@gmail.com 26093209 (Svetlana)
20.05.14	“ Nākotnes izlases ” otrdiena	Skolotājiem, jauniešiem, vecākiem, speciālistiem, kas strādā ar jauniešiem	www.erickson2014.mozello.lv/programma/otrdiena icoachyou.pro@gmail.com 29452445 (Natalja) 29644468 (Dace)
21.05.14	Trešdienas “ plūsmas piedāvājums ”	Tiem, kas jau iet pa sevis iepazīšanas ceļu	www.erickson2014.mozello.lv/programma/tresdiena icoachyou.pro@gmail.com 29644468 (Dace)
22.05.14	“ Individuālo garšvielu radīšanas ” ceturtdiena	Koučiem, profesionāļiem, jebkuram	www.erickson2014.mozello.lv/programma/ceturtdiena icoachyou.pro@gmail.com 26444016 (Inese)
23.05.14	Biznesa piektdiena “ a'La Coaching ”	Biznesa cilvēkiem	www.erickson2014.mozello.lv/programma/piektdiena icoachyou.pro@gmail.com 27812772 (Vadims)
24.05.14	Vēlās sestdienas brokastis koučinga stilā	Visiem	www.erickson2014.mozello.lv/programma/sestdiena icoachyou.pro@gmail.com 27812772 (Vadims) 29644468 (Dace)

RĪGAS KOUČINGA SKOLA

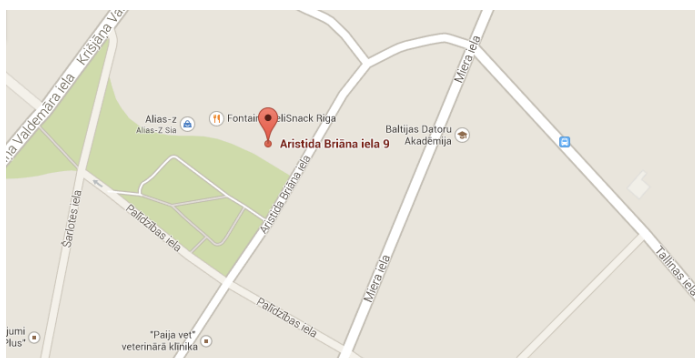
ADRESE: A. Briāna iela 9a, 321. kab.
«Valdemāra Pasāža»

KONTAKTI:

info@erickson.lv
+371 26093209
www.erickson.lv

PASĀKUMA MĀJAS LAPA:

www.erickson2014.mozello.lv



Reģistrējieties jau tagad!



Visi pasākumi tikai reizi gadā ir **bezmaksas!**

19.05.2014 PIRMDIENAS KOUČU BROKASTIS



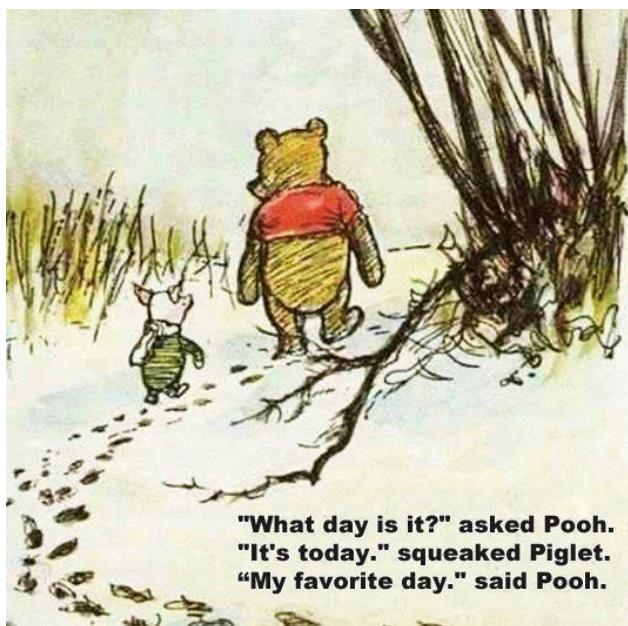
08:00 - 11:00 Ēriksona kouču speciālais brokastis

Kafija, tēja, sarunas, draugu loks, nedēļas garastāvoklis un kaut kas vēl.

Kā vēl labāk var sākt nedēļu?



**PALDIES DIEVAM,
PIRMDIENA IR KLĀT!**

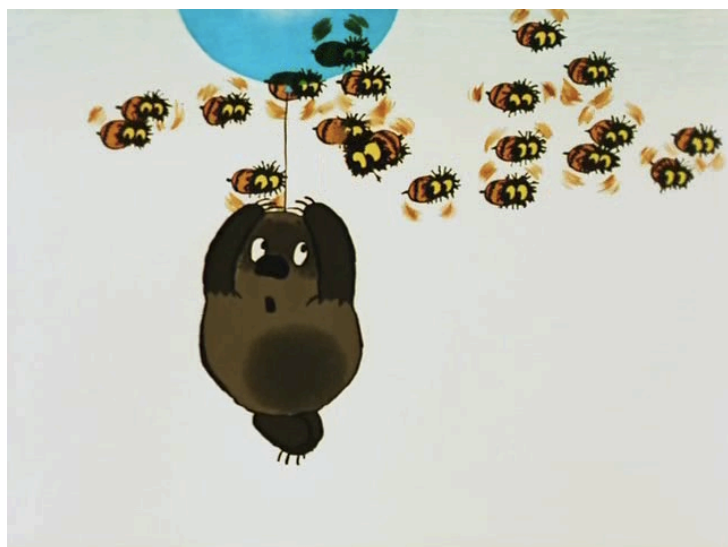


"What day is it?" asked Pooh.
"It's today." squeaked Piglet.
"My favorite day." said Pooh.

**ATNĀCIET
AR SAVĀM BITĒM,**

MEKLĒSIM MEDU!

**IR LABI, KA VISAS LABAS
DIENAS SĀKĀS ŠODIEN!**



Reģistrācija:

www.erickson2014.mozello.lv/programma/pirmdiena

e-pasts: icoachyou.pro@gmail.com

tālr.: 26093209 (Svetlana); 29644468 (Dace)

Reģistrējieties jau tagad!



Visi pasākumi tikai reizi gadā ir **bezmaksas!**

20.05.2014 «NĀKOTNES IZLASES» OTRDIENA



Šo dienu veltam TEV, jaunieši, un tavai nākotnei, lai atbalstītu tevi ceļā uz nākotnes uzvarām un sasniegumiem.

Skolotāj! Kādi ir labākie veidi, kā tu vari atbalstīt savu skolēnu viņa dzīves gaitā?!

Vecāk, kā tu un ģimene var kļūt par jaunieša dzīves spēka un iedvesmas avotu?!

Par to un vēl vairāk, kas aktuāls tev, šajā dienā baudīsim caur koučingu!

Dienas piedāvājums:

20.05.2014	REGISTRĀCIJA: www.erickson2014.mozello.lv/programma/otrdiena e-pasts: icoachyou.pro@gmail.com tālr.: 29452445 (Natalja) 29644468 (Dace)	
9:30–21:00	KOPĀ AR JUMS	
10:00–14:30	KOUČINGS SKOLOTĀJIEM	
	Ligita Embrekte Mag.paed. Personības un komandu attīstības veicinātāja/koučs	<i>Koučinga meistardarbnīca skolotājiem, speciālistiem, kas strādā ar jaunatni, karjeras speciālistiem</i>
14:30–15:00	Pārtraukums	
15:00–18:00	NĀKOTNES TRAMPLĪNS	
	Natalja Gudakovska Bc. eoc, starptautiski sertificēts koučs, jaunatnes lietu speciāliste, apmācītāja jaunatnes jomā, biedrības „Līdzdalības platforma” vadītāja	<i>Koučinga meistardarbnīca 15-18 gadu veciem aktīviem jauniešiem</i> Kādu nākotni izvēlēties? Ko darīt pēc skolas? Kādu profesiju un augstskolu izvēlēties? Kā saprast, ko es vēlos dzīvē? Kādi ir mani dzīves mērķi? Kā es varu tos sasniegt? Ar ko sākt un panākt to, ko vēlos? Šajā meistardarbnīcā tu kopā ar citiem jauniešiem varēsi atrast atbildes uz šiem jautājumiem, uzzināsi kas ir koučings un kā tu to var izmantot savu mērķu definēšanai, atklāsi savas stiprās puses un iepazīsies ar citiem lieliskiem un aktīviem jauniem cilvēkiem, kuri tāpat kā TU paši grib veidot savu nākotni.
18:00–18:30	Pārtraukums	
18:30–21:00	PUSAUDŽA VECĀKS KĀ KOUČS	
	Svetlana Romašina Profesionāls koučs, Rīgas koučinga skolas direktore	<i>Koučinga meistardarbnīca vecākiem.</i> Ja tu atcerētos sevi kā pusaudzi, ko tev gribējās attiecībās ar vecākiem? Un tagad tu pats esi pusaudža vecāks. Par ko būs pateicīgs tavš bērns? Koučings un tā elementi var tikt ļoti efektīvi izmantots kā instruments sadarbībai ar tavu mīļo bērnu - pusaudzi, kur ar tevi un viņi viss ir "OK".



21.05.2014 TREŠDIENAS «PLŪSMAS PIEDĀVĀJUMS»



Diena tiem, kas jau ir nostājušies uz transformācijas ceļa un zina, ka pastāv ne tikai tas ko var ieraudzīt, saprast, saskaitīt.

Koučings tā ir iespēja saskarties ne tikai ar racionālo: plānošanu, prioritāšu noteikšanu, sekošanu saviem panākumiem, kā rezultātā tiek sasniegti vēlamie rezultāti - bet arī ar iracionālo - bezapziņu/ zemapziņu/ intuīciju - to var saukt kā vēlas, meistari to sauc par plūsmu*.

Gan ikdienā, gan darbā intuīcija ir mūsu pavadone, jo apzinātais prāts vienlaicīgi var apstrādāt tikai 4 +/- 2 informācijas vienības. Pārējās darbības mēs veicam ar zemapziņas palīdzību.

Lai paskatītos uz koučingu no šīs - iracionālās puses, Degustācijā piedāvājam veselu dienu, kad apzināti veltīsim uzmanību tam, kā mums var palīdzēt mūsu zemapziņa. Mūsu zemapziņas enerģētiskās sistēma satur informāciju par ikvienu notikumu. Mūsu zemapziņa līdzinās aisberga zemūdens daļai, tā ir daudz plašāka par prātu, bet tajā pašā laikā paliek mums apslēpta, tur glabājas visa informācija par mūsu dzīvi.

Dienas piedāvājums:

21.05.2014	REGISTRĀCIJA: www.erickson2014.mozello.lv/programma/tresdiena e-pasts: icoachyou.pro@gmail.com tālrs.: 29644468 (Dace)	
9:30–18:30	KOPĀ AR JUMS	
10:00–14:00	JANTRAS ZĪMĒŠANA KĀ REZULTĀTA SASNIEGŠANAS INSTRUMENTS	
	Dace Andersone Mag.iur., profesionāls koučs, Rīgas koučinga skolas direktora vietniece	Jantra tulkojumā no sanskrita nozīmē "instruments". Un tieši kā uz instrumentu savas ieceres realizēšanā šoreiz uz to paskatīsimies. Šajā degustācijā Jums būs nepieciešams līdzīgs paņemtais zīmulis, cirkulis, lineāls un krāsainie zīmuļi. Savienosim koučingu un Jantras zīmešanu, lai pavarzītos tuvāk savām virsotnēm un atrastu SAVU ceļu to sasniegšanā
14:00–14:15	Pārtraukums	
14:15–15:45	KRĀSU FILOZOFIJA	
	Jeva Karabeško Mākslas Bakalaurs, Pedagoģijas Maģistrs, profesionāls life- un komandu koučs, pasniedzēja, izaugsmes trennere, uzņēmēja	Īpaši interesanti tas varētu būt tiem, kas būs zīmejuši Jantru, jo, ja labi klausās un skatās, atbildes ir visur. Šī degustācijas daļa būs - Izpratnei, likumsakarību saskatīšanai un iedvesmai: Kas ir krāsa un kā tā ietekmē cilvēka psihi un ķermeni Kādas krāsas mēs saucam par siltām krāsām, kādas krāsas mēs saucam par vēsajām krāsām, kā plūst to enerģija un par ko tās stāsta Kādas krāsas nemaz... nav?! Kā forma vai skaitlis papildina vai aizvieto to, ko mēs izsakām ar krāsām
15:45–16:00	Pārtraukums	
16:00–17:30	PRĀTS, ĶERMENIS UN SESTĀ MAŅA	
	Iveta Apine profesionāls koučs, ICF global biedre	Ikdienā dzīvojot un strādājot racionālā pasaulē, mēs daudz laika pavadām "savā galvā". Savukārt mūsu fiziskais ķermenis nepārtraukti sniedz reakcijas uz mūsu prāta konstrukcijām caur visplašāko sajūtu spektru. Papildus šiem, pastāv augstāka līmeņa sakarības, kas ietekmē mūs visus. Šoreiz runāsim par to, kā ikdienā uztvert un izmantot visas savas maņas, lai ne tikai sasniegtu savus mērķus, bet, iespējams, virzītu savu darbu un privāto dzīvi dabiski un saskanīgi
17:30–18:00	Pārtraukums	
18:00–18:30	PASTAIGA UZ MEISTARĪBU	
	Dace Andersone	Tehnika pastaiga uz meistarību ir brīnišķīgs līdzeklis, lai tu jau šodien sajustu kā tas ir, kad tu JAU esi meistars tajā lietā, kas šobrīd iespējams ir tikai ieceres stadijā. <i>Aicināti visi, līdzīgi ņemot skaidri noformulētu ieceri. Tie, ka būs piedalījušies dienas nodarbībās, varēs doties mājup gan praktiskiem soļiem, gan izjustu pieredzi</i>





22.05.2014 «INDIVIDUĀLO GARŠVIELU RADĪŠANAS» CETURTDIENA

Šodien aicināsim visus ienirt radošuma plūsmā! Dosimies jaunu atklāsmju straumē, lai radītu burvīgu garšvielu buketi, kurā katrs varēs ielikt daļu no savas īpašās unikalitātes. Savienosimies ar savu iedvesmas avotu, izbaudīsim prieku no kopīgas darbošanās, piedzīvosim jaunu ideju dzimšanu, iepazīsim plašāku skatījumu uz dzīvi un apgūsim aktīvās klausīšanās kompetenču smalkumus.

Dienas piedāvājums:

22.05.2014	REGISTRĀCIJA: www.erickson2014.mozello.lv/programma/ceturtdiena e-pasts: icoachyou.pro@gmail.com tālr.: 26444016 (Inese)	
9:30–18:30	KOPĀ AR JUMS	
10:00–11:30	ATBALSTOŠĀS VIDES RADĪŠANA RĪGAS KOUČINGA SKOLAS KOUČIEM	
	Inese Matvejeva Mag.oec., starptautiski sertificēts personīgās izaugsmes, dzīves kvalitātes un attiecību koučs (t.sk. bērni-vecāki), NLP meistars.	Dosim vaļu savam radošumam un iedvesmai ceļā pie jaunām atklāsmēm: <i>„Kā saglabāt iegūto savienošanos ar savu redzējumu, misiju? Kā uzturēt un vairot savu enerģijas potenciālu...”</i> Kopīgi domāsim un darbosimies: <i>„Kas vēl ir vajadzīgs, lai turpinātu savu izaugsmi? Kādi ir efektīvākie nākotnes attīstības ceļi pēc sertifikāta iegūšanas? Kas vēl palīdzētu izvirzīto mērķu sasniegšanu padarīt efektīvāku? ...”</i> Jautri un lietderīgi pavadīsim laiku: <i>„Savienosimies ar savu iedvesmas avotu un vērtībām, aktualizēsim kouča kompetences un prasmes, dalīsimies pieredzē...”</i>
11:30–12:00	Pārtraukums	
12:00–13:30	METAFORISKI-ASOCIATĪVĀS KĀRTIS (MAK)–KOUČA DRAUGS UN PALĪGS	
	Elena Priedeslaipa MBA, MIS, Ēriksona profesionālais koučs, sertificēta Metaforisko kāršu pielietošanā	MAK ir viegls un parocīgs, jautrs un nopietns, mainīgs un dzīvs, drošs un iztēli rosinošs <i>instruments</i> , kurš izbrīnīs ar atklāsmēm, palīdzēs paplašināt redzējumu un vērsties pie fantāzijas un asociāciju <i>plūsmas</i> . <i>Palīgs</i> pieprasījumu formulēšanai individuālam, projektu un komandu darbam. Spēle , kurā katrs ir vinnētājs.
13:30–15:00	Pārtraukums	
15:00–16:30	KĀ SAGLABĀT INFORMĀCIJAS BALANSU MODERNAJĀ PASAULĒ?	
	Andrejs Kedrovs IT & CRM speciālists, Eriksona profesionālais koučs, uzņēmējs	©GTD (Getting Things Done) un Evernote izmantošanas masterklase koučinga stilā. Kā ātri un ērti izveidot personīgo zināšanas datubāzi un efektīvi izmantot to? Kā jaut informācijai strādāt tavā labumā? Kā darīt vairāk, tērēt mazāk laika un būt informācijas balansā?
16:30–17:00	Pārtraukums	
17:00–18:30	KOUČA KOMPETENCES „AKTĪVĀ KLAUSĪŠANĀS” ATSLĒGAS	
	Inga Laizāne balss, runas, kustību un efektīvas komunikācijas trenere, televīzijas raidījumu vadītāja.	Kāda sena paruna saka: „Runāšana- sudrabs, klusēšana- zelts.” Kā tad īsti rodas šis klusēšanas zelts? Efektīvas komunikācijas pamats ir aktīvā klausīšanās, kura sevī ietver daudz būtisku sastāvdaļu. Mums- koučiem, ir jo īpaši svarīgi saprast un izjust aktīvās klausīšanās nianšes, lai sadzirdot sava čempiona(klienta) stāstu, prasmīgi atvērtu priekškaru uz iekšējiem resursiem un sarīkotu īstus transformācijas svētkus!





23.05.2014 BIZNESA PIEKTDIENA «A'LA COACHING»

Piektdiena. Labākais laiks, lai pārskatītu nedēļā paveikto un pārdomātu plānus nākamajam periodam, kā arī vienlaikus iepriecinātu sevi ar kaut ko jauku un lietderīgu.

Piektdiena „A'la Coaching” sevī apvieno lietderīgo ar patīkamo, ko ir viegli apgūt un iegaumēt, un tiešām interesanti pielietot. Vienlaikus varēsiet noskaidrot: Ko īsti nozīmē koučings biznesā? Mums ir savs skaidrojums, taču mēs uzaicinām jūs uz

kopīgu šī procesa izpēti. Noskaidrosim kāpēc kouču izmantotie instrumenti ir ieguvuši tādu popularitāti un kāpēc derīgi tos zināt, kā arī būs iespēja izmēģināt to pielietojumu pašam.

Dienas piedāvājums:

23.05.2014	REGISTRĀCIJA: www.erickson2014.mozello.lv/programma/piektdiena e-pasts: icoachyou.pro@gmail.com tālr.: 27812772 (Vadims)	
07:00- 21:00	KOPĀ AR JUMS	
07:00–09:45	Biznesa brokastis	
	Biznesa kouči: Vadims Žarinovs Andrejs Kedrovs Ņina Kukuškina Natalja Gudakovska	Jums Ir fantastiskā iespēja brokastu laikā (tēja, kafija, cepumi) uzdot jebkuru jautājumu profesionāliem biznesa-koučiem. Šajā laikā obligāti ir jādegustē koučings un kouči. Diskusijas, prezentācijas, atbildes
09:45–10:00	Pārtraukums	
10:00–13:00	Biznesa spēles «Arhitekts» demo	
	Biznesa kouči: Vadims Žarinovs Andrejs Kedrovs Ņina Kukuškina Natalja Gudakovska	Uzaicinām piedalīties spēlē „Arhitekts” (galvenais celtnieks jeb virsvadītājs). Spēle domāta profesionāļiem, kuri spējīgi savās domās radīto ideju pārvērst etapos, ja ir vēlēšanās no uzmetuma to pārvērst maketā, tad strukturētā projektā un pēc tam visu pārvērst vienkāršos soļos un īstenot dzīvē. Interaktīva procesa ietvaros būs iespēja iepazīties un izmēģināt vairākus koučinga instrumentus un efektīvas tehnikas. Būs unikāla iespēja uzdot jautājumus koučiem un saņemt vērtīgas atbildes
13:30–14:30	Biznesa pusdienas	
	Biznesa kouči: Vadims Žarinovs Andrejs Kedrovs Ņina Kukuškina Natalja Gudakovska	Jums Ir fantastiskā iespēja pusdienas laikā uzdot jebkuru jautājumu profesionāliem biznesa-koučiem. Šajā laikā obligāti ir jādegustē koučings un kouči. Diskusijas, prezentācijas, atbildes
14:30–15:00	Pārtraukums	
15:00–18:00	Biznesa spēles «Arhitekts» demo	
18:00–18:30	Pārtraukums	
18:30–21:00	Biznesa vakariņas	
	Biznesa kouči: Vadims Žarinovs Andrejs Kedrovs Ņina Kukuškina Natalja Gudakovska	Jums Ir fantastiskā iespēja arī vakara laikā uzdot jebkuru jautājumu profesionāliem biznesa-koučiem. Šajā laikā obligāti ir jādegustē koučings un kouči. Diskusijas, prezentācijas, atbildes



24.05.2014 VĒLĀS SESTDIENAS BROKASTIS KOUČINGA STILĀ



Dienas piedāvājumā ir koučinga zviedru galds ar degustācijām.

Aicinām Jūs un jūsu ģimenes jebkurā laikā no 10:00 līdz 16:00 uz Rīgas Koučinga Skolu.

Jūs sagaida ekskursija pa koučinga pasauli, bezmaksas demo sesijas un interaktīvas nodarbības.

Tēja, kafija un uzkodas vai **speciālais brunch** piedāvājums no restorāna «Piens»

**KĀDA NĀKOTNE AICINA
CEĻOJUMĀ TIEŠI TEV?**



**UN KO TAD TU ESI SPĒJĪGS RĀDĪT
PASAULEI?**

KAS IEDVESMO TEVI?



Reģistrācija:

www.erickson2014.mozello.lv/programma/sestdiena

e-pasts: icoachyou.pro@gmail.com

tālr.: 27812772 (Vadims); 29644468 (Dace)

Reģistrējieties jau tagad!



Visi pasākumi tikai reizi gadā ir **bezmaksas!**