



LATVIJAS KULTŪRAS AKADEMIJA

LATVIJAS KULTŪRAS KOLEDŽA

Reģ. Nr. 90000039164 | Ludzas iela 24, Rīga, LV-1003
Tālr.: (+371) 67140175 | e-pasts: lka@lka.edu.lv | www.lka.edu.lv

TĀLĀKIZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS KURSS

EMOCIONĀLĀS LABBŪTĪBAS VEICINĀŠANA BIBLIOTĒKU DARBINIEKIEM

KURSA MĒRĶIS:	Bibliotekāres un sertificētas dzīves izaugsmes kouča Marutas Pētersones vadībā iespēja apgūt zināšanas, kā arī praktiskus risinājumus un stratēģijas izdegšanas, emocionālās iztukšotības mazināšanai un stresa pārvaldībai profesionālajā darbībā bibliotēkās un personīgajā dzīvē.
MĒRĶAUDITORIJA:	Bibliotēku darbinieki, kultūras projektu vadītāji, interesenti, kuri vēlas veicināt savu emocionālo un profesionālo labbūtību.
DALĪBNIEKU IEGUVUMI:	• gūta izpratne par psihoemocionālajiem darba vides faktoriem un stresoriem darbā bibliotēku nozarē; • papildinātas zināšanas par izdegšanas sindromu, emocionālo iztukšotību, personīgo sasniegumu redukciju un depersonalizāciju; • pilnveidotas prasmes stresa pārvaldībai, spēka atgūšanai un dzīves bagātināšanai; • apgūti praktiski risinājumi un stratēģijas personīgās labbūtības veicināšanai profesionālajā darbībā un personīgajā dzīvē.
KURSA NODARBĪBU TĒMAS:	Publisko bibliotēkāju izdegšanas sindroma un stresa pašnovērtējuma pētījuma rezultāti. Stresa psihoemocionālie faktori darbā bibliotēku nozarē.
	Izdegšanas sindroma fiziskie, emocionālie un psiholoģiskie simptomi, pazīmes un stadijas.
	Risinājumi un stratēģijas bibliotēku darbinieku emocionālās labbūtības veicināšanai, stresa pārvaldībai, dzīves bagātināšanai.
KURSA PASNIEDZĒJA:	Maruta Pētersone ir bibliotekāre un sertificēts koučs ar vairāk nekā septiņu gadu pieredzi pašizaugsmes un pašvadīšanas kursu vadīšanā. Viņa regulāri pilnveido savas zināšanas personības attīstības, pašizziņas un emocionālā līdzsvara jomā. Mācību procesā Maruta apvieno koučinga kompetenci, radošu pieeju un mērķtiecīgu darba stilu, lai palīdzētu katra dalībnieka personīgajai izaugsmei un dzīves kvalitātes uzlabošanai.
IZGLĪTĪBAS PROGRAMMAS APJOMS (akadēmiskās stundas):	2 akadēmiskās stundas teorētisko nostādņu apguvei un 2 akadēmiskās stundas praktiskās nodarbības.
KURSA ĪSTENOŠANAS VEIDS:	Klātienē koledžā.
KURSA ĪSTENOŠANAS PERIODS:	2025. gada 10. oktobrī, plkst. 12.00-16.00 (2 nodarbības).

PIETEIKŠANĀS:	Līdz 01.10.2025, aizpildot pieteikumu kulturaskoledza.lv, sadaļā TĀLĀKIZGLĪTĪBA. Pēc reģistrācijas no kursu koordinatora saņemsiet kursa dalības līgumu. Kursa mācību apmaksa jāveic pirms mācību uzsākšanas.
DALĪBAS MAKSA:	37 EUR (ar PVN)
	Kursu beidzēji saņems LKA Latvijas Kultūras koledžas izsniegtu apliecību par 4 akadēmisko stundu tālākizglītības programmas apguvi.

LEKCIJU SARAKSTS

Pasniedzējs	Lekcijas tēmas	Ak. st.	Datums , nodarbības laiks
Madara Pētersone	Stress un emocionālā izdegšana, to dimensijas, ietekmes faktori un pazīmes.	2	12:00 - 13:30
	<i>Psihoemocionālie faktori un stresori bibliotēku darba vidē, bibliotēku darbinieku izdegšana. Izdegšanas sindroms, emocionālā iztukšotība, personīgo sasniegumu redukcija, depersonalizācija, to pazīmes un stadijas.</i>		
	Risinājumi un stratēģijas izdegšanas sindroma novēršanai un labbūtības veicināšanai. Praktiskā nodarbība.	2	14:30 - 16:00
	<i>Risinājumi un stratēģijas emocionālās labbūtības veicināšanai, stresa pārvaldībai un dzīves bagātināšanai. Praktiski vingrinājumi – pašizaugsmes treniņš.</i>		
		4	