



# Biedrība "Ventspils Jauniešu dome"

Maiznieku iela 11, Ventspils, LV-3601; Reģ. Nr. 40008074582;  
tāl. 29792717; e-pasts: info@jauniesudome.lv

## Vienaudžu izglītotāji piedāvā apmācības

Biedrība „Ventspils Jauniešu dome” ir apmācījusi vienaudžu izglītotājus, kas ir gatavi dalīties savās zināšanās un pieredzē ar vienaudžiem tēmās, par kurām nereti ir grūti runāt ar pieaugušajiem. Tā kā nodarbībās ir svarīga saikne starp vienaudžiem, tajās **nepiedalās skolotāji**, jo pastāv iespēja, ka viņi var radīt barjeru un veicināt jauniešos noslēgtību.

Apmācību programmas tiek piedāvātas **8.-12. klasēm**. Programmām jāpiesakās vismaz **trīs dienas pirms** vēlamās nodarbības, sazinoties ar attiecīgās nodarbības kontaktpersonu. Tā kā visās nodarbībās ir nepieciešams mobils telpu un krēslu iekārtojums, tad lūgums nodrošināt **aktu zāli** vai **klasi**, kurā var **ātri pārbīdīt** krēslus un galdus, iegūstot plašu vietu.

Piedāvājam šādas neformālās izglītības programmas:

### Komandas darbs 2.0

Nodarbība dalībniekiem piedāvā iepazīt vienu otru tuvāk, saliedēties, kā arī jautri un interesanti pavadīt laiku. Dalībnieki praktizēsies, kā strādāt komandā un ieskatīsies tajā, kas ir līderis un kādam tam jābūt. Lektori piedāvā nodarbības vienai vai arī vairākām mācību stundām.

Kontaktpersona – Mārtiņš Lindenbergs, 29851866, [m.lindenbergs@gmail.com](mailto:m.lindenbergs@gmail.com)

### Ārpus kastes

40 minūšu nodarbībā, piedaloties praktiskās aktivitātēs, jaunieši izzinās savus domāšanas rāmjus. Nodarbība palīdzēs jauniešiem domāt radošāk un būt atvērtākiem dzīves iespējām.

Kontaktpersona – Emīls Anškens, 28647442, [emils.anskens@gmail.com](mailto:emils.anskens@gmail.com)

### Uzņēmējdarbības 101

Piedāvājam 40 minūšu izglītojošu nodarbību par uzņēmējdarbību. Tajā pastāstīsim par biznesa inkubatoriem, paskaidrosim galvenos ar uzņēmējdarbību saistītos jēdzienus, un ar interesantām un radošām aktivitātēm grupās, mēģināsim radīt inovatīvas biznesa idejas.

Kontaktpersona – Laima Kamzola, 20469687, [laima.kamzola@gmail.com](mailto:laima.kamzola@gmail.com)

### Bez stresa

40 minūšu nodarbība iepazīstina skolēnus ar izplatītākajiem stresa rašanās iemesliem. Tiek izvērtētas izplatītākās stresa situācijas – eksāmeni, publiska uzstāšanās, ikdienas stress u.c. Ar aktivitāšu un diskusiju palīdzību skolēni uzzina par dažādiem stresa un satraukuma samazināšanas paņēmieniem.

Kontaktpersona – Līva Kukle, 28250635, [liiva.kukle@gmail.com](mailto:liiva.kukle@gmail.com)

### Stereotipi

Skolēni 40 nodarbības minūšu laikā varēs iepazīt sabiedrībā pastāvošos stereotipus. Izprast to nozīmi, kā tas liedz iepazīt kādu indivīdu un "ieliek to kastītē". Sajust, kā jūtas sabiedrības stereotipiem pakļauts cilvēks.

Kontaktpersona – Sabīne Lazdiņa, 25931382, [lazdina.sabine@gmail.com](mailto:lazdina.sabine@gmail.com)

### Dūms

40 minūšu nodarbībā ar klases kolektīvu tiks veiktas dažādas aktivitātes, kas rosinās tos pārdomāt un apzināties psihoaktīvo vielu ietekmi uz ķermeni un prātu. Skolēniem būs iespēja izteikties, paust savu viedokli un uzzināt piemērus no dzīves saistībā ar smēķēšanu, alkoholismu un narkomāniju, bet tomēr galvenais uzsvars tiks likts uz smēķēšanu un tās sekām.

Kontaktpersona – Signe Mežniece, 28863297, [signe104@gmail.com](mailto:signe104@gmail.com)

### Kontracepcija

Skolēni 40 minūšu nodarbības laikā ar aktivitāšu palīdzību varēs atkārtot vai iepazīt kontracepcijas veidus un to efektivitāti. Kā arī atkārtot un nostabilizēt zināšanas prezervatīvu pareizā lietošanā.

Kontaktpersona – Sabīne Lazdiņa, 25931382, [lazdina.sabine@gmail.com](mailto:lazdina.sabine@gmail.com)

### HIV/AIDS

40 minūšu nodarbībā jauniešiem būs iespējas pārbaudīt savas zināšanas par HIV/AIDS un izprast šo slimību ietekmi uz cilvēku, kā arī iegūs ieteikumus slimību profilaksei. Nodarbības laikā jaunieši strādā grupās un paši māca viens otru.

Kontaktpersona – Krista Skudra, 29769534, [skudra.krista@gmail.com](mailto:skudra.krista@gmail.com)

**Papildus jautājumu gadījumā varat sazināties ar mūsu apmācību koordinatori**

Elgu Ganiņu – 29618197, [elga.ganina@ventspils.lv](mailto:elga.ganina@ventspils.lv)