



I N T E G R Ā L Ā S
I Z G L Ī T Ī B A S
I N S T I T Ū T S

Integrālās izglītības institūta trīsgadīgs kurss vadītājiem

APZINĀTĪBA UN VADĪBA

APZIŅAS ATTĪSTĪŠANA, VESELĪGAS KULTŪRAS VEIDOŠANA
UN ATBILDĪGA KLĀTBŪTNE PASAULĒ

2025-2027

Mūsdienu vadītājam nepieciešamas ne tikai profesionālās iemaņas (*hard skills*), bet vairāk nekā jebkad agrāk tiek novērtētas psihosociālās vai pamatprasmes (*soft skills*). Standartizētas metodes, teorētiskas zināšanas, kuras iekļauj tikai administrēšanas un organizēšanas prasmes, vairs nav pietiekamas. Bez dziļas sistēmiskas (holistiskas) izpratnes par dzīvi nav iespējams risināt ikdienas neparedzamības izraisītos izaicinājumus. Katram vadītājam allaž jāatceras, ka galvenais vadības rīks ir viņš/viņa pats/pati. Tāpēc lielākais jautājums ir - kā pilnveidot šo rīku?

Atsaucoties uz mūsdienu izaicinājumiem un apkopojot savu daudzgadīgo pieredzi darbā ar dažādām auditorijām un tēmām, Integrālās izglītības institūts piedāvā transformējošu, cilvēka apziņu un potenciālu attīstošu izglītības kursu APZINĀTĪBA UN VADĪBA.

Šāds kurss, kas aplūko vadības tēmas kontekstā ar būtiskākajiem cilvēka dzīves uzdevumiem un izaicinājumiem, Latvijā tiek noturēts pirmo reizi.

Kurss iedvesmo vadītājus doties sevis visaptverošas pārveides ceļā, tādejādi veicinot labas pārmaiņas ne tikai mūsu uzņēmējdarbībā, bet arī sabiedrībā un planētas dzīvē. To nav iespējams īstenot bez attīstītas apzinātības.

Kā nemitīgi atgūt un saglabāt līdzsvaru mūsdienu sarežģītajā un izaicinājumu pilnajā pasaulē? Kā attīstīt savas cilvēciskās kvalitātes un vadītāja kompetences? Kā pasargāt sevi no izdegšanas un nepakļauties toksiskas degradācijas riskiem? Kā iepazīt savas robežas un iespējas?

Integrāla pieeja uz šiem jautājumiem nesniedz vienkāršotas, bet gan zināšanas un pieredzi apkopojošas, dzīvas atbildes. Dažkārt vispirms ir jāiemācās uzdot īstos jautājumus, nesteidzoties pēc ātrām atbildēm.

Galvenās kursa tēmas ir

- apzināta dzīve, radoša sevis izpausme,
- veselīgas attiecību kultūras veidošana,
- atbildīgas un labvēlīgu pasaules attīstību veicinošas uzņēmējdarbības īstenošana.

Būtisks elements kursā ir apzinātības meditācijas apgūšana, kas attīsta koncentrēšanās spējas, ved pie iekšējas brīvības un māca nepazaudēt saikni ar būtisko.

Darbsemināra metode vada dalībniekus cauri secīgam procesam, kas ietver daudzus praktiskus vingrinājumus, palīdzot atklāt un transformēt izaugsmi traucējošus ieradumus, ievainojumus un priekšstatus. Pārveides rīki ir

apzinātība un klusums, iztēle un daba, ķermenis un kustība, prāts un atvērta domāšana.

Mērķauditorija: dažāda līmeņa vadītāji; speciālisti, kas vēlas vispusīgi padziļināt savas prasmes; cilvēki, kas vēlas sistēmiski pilnveidot savu izaugsmi.

Kursa mērķis ir ievadīt dalībniekus iedarbīgā personības pārveides ceļā, kas ļauj iegūt plašāku redzējumu, kā arī vispusīgi iepazīt, attīstīt un izmantot visu savu potenciālu.

Kursā ietilpst

- **deviņi** četru dienu klātienē semināri (trīs semināri katru gadu),
- koncentrētas lekcijas par kursa tēmām,
- dalībniekiem īpaši pielāgoti uzdevumi un vingrinājumi, kas veicina komforta zonas atstāšanu un savas rīcības telpas paplašināšanu, atklājot kā dzīves pārveidei izmantot ne tikai prātu, bet arī apzinātību, ķermeni un emocijas,
- individuāls darbs ar ieteikto literatūru un izaugsmi veicinošām praksēm/metodēm,
- regulāras individuālas konsultācijas pie kursa pasniedzējiem,
- grupas tikšanās sarunām un diskusijām ārpus semināru laika.

Kursu vada teoloģijas doktors Juris Rubenis un psiholoģijas doktora grāda kandidāts Indulis Paičs. Atsevišķos kursa semināros tiks pieaicināti kompetenti viespasniedzēji.

Katrā seminārā (kontekstā ar semināra tēmu) ar savu pieredzi dalīsies Latvijas uzņēmumu vadītāji.

DEVIŅU KURSA SEMINĀRU SATURA ANOTĀCIJA

1. Apziņa un apzinātība

Cilvēka atšķirības zīme ir apziņa. Ko tā nozīmē un kādas ir apziņas attīstības stadijas? Kā attīstīt sevi lielāku apzinātību un kā to pielietot dzīvē un vadītāja darbā?

Tēmas:

levads. Informācija par programmu. Kolektīva vienošanās par darba modeli un metodēm.

Kā sevi iepazīt? Kā atklāt savas izaugsmes potenciālu? *Hard skills* un *soft skills*.

Cilvēka apziņa un apzinātība. Senās un modernās cilvēka apziņas vai jēgas kartes.

Dažādas apzinātības apgūšanas metodes. Apzinātības meditācija. K.G.Junga atziņas par apziņu un bezapziņu. Integrālā teorija un integrālā pieeja. Apziņas attīstības stadijas. Apziņas paplašināšanas metodes. Dziļākā "es" atrašana un nostiprināšana.

2. Garīgums un mūsdienu pasaule

Garīgums ir cilvēka saikne ar visu Realitāti. Tas māca meklēt un atrast savu aicinājumu un "ekoloģisko nišu" pasaulē. Kā dzīvot un strādāt jēgpilni un dziedinoši?

Tēmas:

Kā orientēties dzīves neredzamajā teritorijā – savas psihs telpā? Kas var mums palīdzēt atrast savu vietu, savu "ekoloģisko nišu" jeb dzīves jēgu? Dzīves mērķu jautājums.

Kas ir garīgums? Kā orientēties un atpazīt sev noderīgo pasaules reliģiskajās tradīcijās? Pasaules sakrālās tradīcijas un sakrālie teksti: interpretācija un izpratne. Kolektīvais un individuālais garīgums.

Mistikas tradīcijas. Starpreliģiskais dialogs un tā nozīme mūsdienu pasaulē. "Iekšējā darba" veidi. Mana "vieta" pasaulē.

Garīgā pieredze, tās veidi un izvērtējums. Kā prasmīgi integrēt garīgumu ikdienas dzīvē?

Ko nozīmē iekļaujošs skatījums uz realitāti? Inteliģences formas. Četru inteliģenču (mentālās, emocionālās, ķermeņa un garīgās) apgūšana un harmonizēšana.

Cilvēka pārmaiņu mehānismi.

3. Emocijas un attiecības

Emocijas liecina par mūsos notiekošo un ļauj par to uzzināt citiem. Labas emociju regulācijas prasmes ļauj izveidot un saglabāt labas attiecības gan privātajā, gan profesionālajā jomā. Ko nozīmē būt emocionāli inteliģentam cilvēkam?

Tēmas:

• Emocijas

Emocionālā pašizpratne un emociju regulācijas prasmes. Kā iegūt emociju

un attiecību kompetenci? Vai es saprotu, ko jūtu? Emocionālās blokādes: iemesli un risinājumi.

Darbs ar grūtajām emocijām. Kā pārspēt bailes, virzoties no bailēm uz uzticēšanos?

Kā drosmīgi atzīt savas vajadzības?

Kā veidot tādu komforta zonu, lai tā netraucētu manai attīstībai?

Psihologiskās un garīgās noturības attīstīšana. Izdegšanas profilakse.

Prasme ieklausīties un patiesi sadzirdēt otru cilvēku prāta, emociju un gribas līmenī.

• Attiecības

Attiecības kā izaugsmes izaicinājums un potenciāls. Attiecības kā transformācijas rīks.

Kolektīvā inteliģence. Dialoga prasmju attīstīšana.

Uzdevumi un iespējas sievietēm un vīriem attiecībās. Mīlestība un psihoseksuālā attīstība.

Kā izveidot labas, jēgpilnas un apzinātas attiecības ar savu seksualitāti?

Attiecības kā atspoguļošana.

Kā šķērsot katrām attiecībām raksturīgās izaugsmes krīzes?

Kā attiecībās sasniegt briedumu, un ko tas īsti nozīmē?

Attiecību krīžu cēloņi un krīžu veidi.

Kas ir veselīgas personības robežas?

Kā saprast pašam savas dziļākās vēlmes un vajadzības attiecībās ar citiem?

4. Ēna, traumas un krīzes

Ikviens cilvēks apzinās tikai nelielu daļu no sevī notiekošā. Kas bloķē mūsu skatījumu un iekšējo brīvību? Kā apzināties un pielietot visus mūsu rīcībā esošos resursus, lai risinātu izaicinājumus un sarežģījumus privātajā sfērā un darba vidē?

Tēmas:

• Ēna un traumas

Kā uztvert pasaules un cilvēka nepilnības problēmu?

Ēna un darbs ar ēnu. Individuālās un kolektīvās traumas: cēloņi un dziedināšanas iespējas.

Ko darīt ar ievainojumiem, lai tie no mūsu dzīves lielākajiem traucēkļiem pārtaptu par lielākajiem ieguvumiem? “Svētie ievainojumi” – trauma kā aplēptais izaugsmes avots.

Terapeitiskas metodes darbā ar traumu un traumas sekām. Kā kļūt par psihoterapeitu pašam sev? Psiholoģiska un garīga dziedināšana. Raksturīgākās vadītāju “ēnas”. Kā no upura nekļūt par varmāku?

Dvēseles dziedināšanas ceļš lielajās garīgajās tradīcijās un mūsdienu psiholoģijā.

Kā aktivizēt dvēseles pašdziedināšanās mehānismus?

• **Kā sekmīgi šķērsot krīzes?**

Kritiens augšup – krīžu neizbēgamība un krīzēs aplēptās iespējas. Krīžu veidi. Krīze kā iespēja.

Dzīve nedrošības apstākļos – ko par to saka lielās garīgās tradīcijas?

Kā kļūt par cilvēku, kurš spēj adekvāti un radoši rīkoties arī sarežģītās un trauksmes pilnās situācijās?

5. Iepazīsti pats sevi: sevis izzināšanas garīgās un psiholoģiskās metodes

Personības briedums izriet no izpratnes par savām vajadzībām, resursiem un raksturīgajām personības iezīmēm. Labs vadītājs izprot sevi un spēj palīdzēt arī citiem – apgūstot konsultēšanas un līdzgaitniecības prasmes.

Tēmas:

Pašmenedžments, dzīves menedžments un laika menedžments.

Ko nozīmē būt saskaņā ar sevi? Ko nozīmē nobriedusi dzīve?

Kā atrast līdzsvaru dinamiskā un mainīgā dzīvē? Spēka avoti manī pašā.

Aktīvās iztēlošanās metode un darbs ar iekšējās pasaules tēliem – sapņiem.

Kā varu palīdzēt citiem, nebūdam psihoterapeits vai garīgs padomdevējs?

Kā pareizi sniegt atbalstu citam cilvēkam? Konsultēšanas metodes un pieejas.

Kā neiztērēt dzīvi nesvarīgajam, bet prast atklāt būtisko un veltīt tam nepieciešamo uzmanību un enerģiju?

Kā par sevi vislabāk parūpēties dzīves vētru vidū, kā pasargāt sevi no izdegšanas?

Kas ir labbūtība (*wellbeing*), un ko es varu darīt, lai palīdzētu sev to sasniegt?

Kādas prakses, metodes un ieradumi var man palīdzēt dzīves uzdevumu atklāšanā un risināšanā?

6. No informācijas līdz gudrībai: prasme skaidri domāt

Mākslīgā intelekta laikmetā mentālās prasmes vēl arvien ir svarīga panākumu atslēga. Kā izvairīties no domāšanas kļūdām? Kāda dzīves filozofija palīdz veiksmīgāk vadīt sevi un citus?

Tēmas:

Kā atbilstoši pielietot savas mentālās prasmes?

No zināšanām uz gudrību, no mācīšanās uz pārveidi.

Domāšanas veidi. Raksturīgākās domāšanas kļūdas. Ievads heuristikā.

Kritiskās domāšanas principi.

Kā orientēties informācijas pārbagātā pasaulē?

Overthinking – kad domāšanas var būt par daudz?

Mākslīgais intelekts un tā iespējamā nākotnes loma.

Optimālā stresa stāvoklis un tā saikne ar radošumu.

Kā izkopt sevi mērķtiecību?

Vai ir nepieciešama “dzīves filozofija”?

7. Ķermenis un daba

Mūsu ķermenis nes sevī visas garās evolūcijas pēdas. Ķermenim piemīt sava gudrība, kurā vērts ieklausīties, lai nenodarītu pāri sev un citiem, bet dzīvotu veselīgu un veiksmīgu dzīvi.

Tēmas:

• **Ķermenis**

Ko nozīmē draudzīga attieksme pret ķermeni?

Ķermenis, tā sajušana un pieņemšana. Integrāla pieeja ķermenim.

Evolūcijas pēdas ķermenī.

Kā pieredzēt ķermeni kā skolotāju un atbalstu? Kā labi justies savā ķermenī?

Ķermeņa atmiņa un gudrība. Kā mācīties ieklausīties ķermenī un uztvert, ko tas vēlas mums paust?

Dzīves fāzes un dzīves ritmi. Ko nozīmē “mācīties no Dzīves”?

Ko nozīmē dzīve matērijā, ķermenī?

Ķermeņa psihoterapija. Integrāla pieeja ķermenim.
Ķermeņa atmiņa. Ķermenis kā pārmaiņu starpnieks.
Apzināts ķermenis. Iemiesotība (*embodiment*) ķermenī.
Kā iemācīties labāk sajust savu ķermeni un ar tā palīdzību pamanīt savas līdz šim nepamanītās vajadzības?

- **Daba**

Cieņa pret Dzīvību.
Cilvēks kā Dabas daļa. Simetrija starp dabas un cilvēka psihes procesiem.
Dabas sniegtās metaforas psihes procesu izpratnei.

8. Pārveide, transformācija: kāpēc un kā?

Cilvēks aug un veidojas vai nu spontāni (caur kļūdām un sāpīgām pieredzēm), vai arī apzināti un mērķtiecīgi (pielietojot iniciācijas un transformācijas metodes). Kā senās metodes iespējams pielietot šodienas pasaulē – personīgi un korporatīvajā vidē?

Tēmas:

- **Iniciācija un transformācija**

Senās un modernās iniciācijas tradīcijas un to gudrības izmantošana.
Cilvēka izaugsme un izaugsmes ātrums.
Ko nozīmē – kļūt autentiskam? Kā veidoties pārmaiņās?
Kā iemācīties meistarīgi dzīvot un strādāt? Haosa un kārtības mijiedarbība.
Kā atvērt sirdi, prātu, gribu?
Kuri ir mani īstie uzdevumi, ko nedrīkstu ignorēt, un kuri – apkārtējās vides vai paša kompleksu uzspiesti?
Kādas prakses, metodes un ieradumi var man palīdzēt dzīves uzdevumu atklāšanā un risināšanā?

- **Prakses un metodes, kas nodrošina vispusīgu izaugsmi.**

Izaugsmi veicinošu prakšu veidi un praktizēšanas nozīme.
Kā orientēties plašajā prakšu piedāvājumā?
Kā izvēlēties praksi vai vingrinājumus, kas veicinātu attīstību un izaugsmi tieši manā dzīvē?
Rituāls kā tilts starp ķermeni un prātu. Individuālās un kolektīvās ceremonijas.
Kā ievirzīt neapzinātos psihes procesus konstruktīvā virzienā?

9. Kompetenta vadība. Atbildība pret dzīvi un pasauli

Kursa noslēguma seminārs veltīts jautājumam par atbildību savas dzīves, sabiedrības un visas Realitātes priekšā. Kā attīstīt dzīves izaicinājumiem un uzdevumiem atbilstošas vadītāja kompetences? Kā motivēt sevi un citus dzīvot labāko savas dzīves versiju? Kā apvienot sevi laipnību un noteiktību, sevis pieņemšanu un nemitīgu izaugsmi?

Tēmas:

- **Vadība**

Kā iegūt nepieciešamās vadītāja kompetences?
Darbs kā izaugsmes vieta? Vara un tās prasmīga izmantošana. Mūsdienu integrālās vadības metodes. Vadība no topošās nākotnes: U teorijas metodes. Kā izmantot U procesu radošu lēmumu atklāšanā un pieņemšanā? Citu motivēšana un uzticēšanās. Cieņpilna komunikācija un organizāciju vadība.
Vadītāja ētika. Vērtības un to iemiesošana praksē – individuāli, kolektīvi, globāli.
Līdzsvara atrašana starp personisko un darba dzīvi. Sevis un citu vadīšanas māksla. Organizāciju un uzņēmumu attīstības fāzes. Organizācija, kas nepārtraukti mācās. Uzņēmumu modeļi un to vadības formas: no autoritāras vadības uz radošu mijiedarbību.
Konfliktu risināšana ikdienā un organizācijā.

- **Atbildīga dzīve pasaulē**

Kā mācīties atbildēt uz pasaules izaicinājumiem? Ko nozīmē integrāla politika?
Es un cilvēce: nepamanītās mijiedarbības iespējas. Cilvēces vēstures mantojums – no nastas uz iespēju. Konflikti kā aplēpti izaugsmes impulsi. Konflikta veidi un to risināšana. Integrāli domāt un darboties. Kā es varu veicināt mieru nemiera pilnā pasaulē? Patiesa spēka iegūšanas stratēģijas. Vai ir iespējama varas un milestības sintēze? Domāt par lielo, bet rīkoties mazajā: kā apvienot globālu domāšanu ar lokālu rīcību?
Empātiska sabiedrība – nerasniedzams sapnis vai reāla iespēja?

Norises vieta:

garīgo prakšu centrs *Stacija*, Ventspils novada Lūžņas ciems, www.stacija.lv

Semināru datumi:

2025 (pirmais gads)		
13.-16. februāris	22.-25. maijs	23.-26. oktobris

Otrā un trešā gada semināru datumi tiks paziņoti pirmajā seminārā.

Maksimālais dalībnieku skaits:

25 cilvēku.

Katra semināra maksa

847.00 EUR (ieskaitot PVN 21%)

Cenu veido:

Izmitināšanas pakalpojumi	330.00 + PVN 21% = 399.30 EUR
Kurss	370.00 + PVN 21% = 447.70 EUR
Cenā iekļautas 9 ēdienreizes un nakšņošana (3 naktis) vienvietīgās istabās.	

Iestājoties programmā lūdzam dalībniekiem segt pirmā gada (trīs semināru) izmaksas.

Semināra darba kārtība

Ceturtdien	18.00	Sākums
Svētdien	13.30	Noslēgums

Kursa noslēgums:

diploms par programmas APZINĀTĪBA UN VADĪBA absolvēšanu.

Piesakoties, jāuzraksta motivācijas vēstule.

Informācijai: info@iii3.lv

Kursu vada

Juris Rubenis

Garīgo prakšu eksperts, kontemplācijas skolotājs, Dr.theol.

Daudzu vairākās valodās izdotu grāmatu un dažādu izglītības projektu autors.

Integrālās izglītības institūta direktors. Latvijas Zinātņu akadēmijas goda loceklis.

Lassalle-Kontemplationsschule via integralis (Šveice) trešās (augstākās) pakāpes autorizēts kontemplācijas skolotājs. Ilggadēja garīdznieka pieredze. Darbojies kā pasniedzējs Latvijas Universitātē, Rīgas Stradiņa Universitātē un Lutera akadēmijā. Vadījis daudzus kursus Latvijas uzņēmumu un Valsts Kancelejas augstākā līmeņa vadītājiem.

Regulāri vada meditācijas reitrus un personības izaugsmes seminārus.

Indulis Paičs

Teologs, kontemplācijas skolotājs, psiholoģijas doktora grāda kandidāts.

Vairāku grāmatu un dažādu izglītības projektu autors, Integrālās izglītības institūta pasniedzējs. Lassalle-Kontemplationsschule via integralis (Šveice) autorizēts kontemplācijas skolotājs. Ilggadēja garīdznieka pieredze. Darbojies kā pasniedzējs Rīgas Stradiņa Universitātē un Lutera akadēmijā. Vadījis daudzus kursus Latvijas uzņēmumu un Valsts Kancelejas augstākā līmeņa vadītājiem.

Regulāri vada meditācijas reitrus un personības izaugsmes seminārus.

Integrālās izglītības institūta trīsgadīgs kurss vadītājiem

APZINĀTĪBA UN VADĪBA

APZIŅAS ATTĪSTĪŠANA, VESELĪGAS KULTŪRAS VEIDOŠANA UN
ATBILDĪGA KLĀTBŪTNE PASAULĒ

2025-2027

Jaunais Integrālās izglītības institūta profesionālās pilnveides kurss aplūko vadības tēmas kontekstā ar būtiskākajiem cilvēka dzīves uzdevumiem un izaicinājumiem.

Kursā apkopotas vadībzinātņu, psiholoģijas, apziņas pētniecības un garīgo tradīciju atziņas.

Kursu veido deviņi četru dienu klātienes semināri (trīs semināri katru gadu), kuru starplaikos paredzētas regulāras individuālas konsultācijas pie kursa pasniedzējiem.

Darbsemināra metode vada dalībniekus cauri secīgam procesam, kas ietver daudzus praktiskus vingrinājumus, palīdz atklāt un transformēt izaugsmi traucējošus ieradumus, ievainojumus un priekšstatus.

Pārveides rīki ir apzinātība un klusums, iztēle un daba, ķermenis un kustība, prāts un atvērta domāšana.

Tā ir iespēja mūsdienu steidzīgajā pasaulē sistēmiski veidot vispusīgu pasaules uzskatu, kas ir būtiskākais jēgpilnas, darbīgas un iedvesmojošas dzīves pamats.



INTEGRĀLĀS
IZGLĪTĪBAS
INSTITŪTS