



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Erasmus+

Kursu apmeklējums

Portugāle, Azoru salas, São Miguel

Public Speaking and Conscious Leadership for Teachers

1.06.2026 – 5.06.2026

Kristīne Bārdule

Kursos piedalījās 10 izglītības jomas profesionāļi no četrām Eiropas valstīm: Latvijas, Lietuvas, Ungārijas un Spānijas. Tas sniedza lielisku iespēju veicināt starpkultūru komunikāciju, dalīties labajā praksē un dibināt vērtīgus kontaktus turpmākajai sadarbībai Eiropas izglītības telpā.

Kursu mērķis bija pilnveidot skolotāju un izglītības vadītāju publiskās uzstāšanās, efektīvas komunikācijas un apzinātas līderības prasmes.

Kursu laikā dalībnieki mērķtiecīgi attīstīja:

- **Strukturētu publisko runu:** Spēju skaidri un pārliecinoši paust domas gan plānotās, gan spontānās situācijās.
- **Auditorijas iesaisti:** Prasmi noturēt klausītāju uzmanību un pielāgot vēstījumu dažādām mērķgrupām.
- **Noverbālo komunikāciju:** Balss modulāciju (tempu, toni, pauzes) un mērķtiecīgu ķermeņa valodas (stājas, žestu, acu kontakta) izmantošanu.
- **Emocionālo inteligenci:** Stresa un uzstāšanās trauksmes vadību, kā arī konstruktīvas atgriezeniskās saites sniegšanu.



Apgūtās praktiskās metodes

Kursi bija vērsti uz intensīvu praktisko darbību, strādājot pāros un mazās grupās. Dalībnieki apguva un aprobēja vairākas metodes:

1. "60 sekunžu runas izaicinājums" (*60-Second Speaking Challenge*): Vingrinājums spontanitātes un domas plūduma attīstīšanai, kurā minūtes laikā bez apstājas un iepriekšējas sagatavošanās jārunā par negaidītu tēmu.
2. Trīs daļu runas struktūra: Prezētāciju veidošanas zelta standarts – āķis jeb uzmanības piesaiste ievadā, trīs galvenie punkti iztirzājumā un skaidrs aicinājums uz rīcību (*call to action*) noslēgumā.
3. WIIFY princips (*What's In It For You?*): Pieeja, kas māca jebkuru vēstījumu orientēt uz auditorijas ieguvumiem un vajadzībām, pirms tam precīzi analizējot klausītāju loku un galveno domu, ko viņiem nepieciešams atcerēties.
4. Balss un ekspresijas treniņi: Praktiski artikulācijas vingrinājumi, izteismīga lasīšana un simulācijas, kas palīdzēja transformēt monotonu runu enerģiskā un iedvesmojošā uzstāšanās.
5. Apzinātība un trauksmes pārvarēšana: Negatīvo domu pārstrukturēšana un diafragmālās elpošanas tehnikas (*Diaphragmatic Breathing*), kas ļauj stabilizēt balsi, mazināt fizisko saspringumu un pārvērst pirmsuzstāšanās stresu produktīvā enerģijā.



Kultūras programma un Azoru salu iepazīšana

Mācību process cieši mijās ar Sanmigelas salas unikālās dabas, ģeoloģijas un kultūrvides iepazīšanu, kas kalpoja kā lielisks fons pašrefleksijai un apzinātības praktizēšanai:

- Vēsturiskais mantojums: Pontadelgadas (*Ponta Delgada*) vēsturiskā centra un ostas apskate, iepazīstot salas jūrniecības tradīcijas.
- Vulkāniskie procesi un dabas spēks: Furnas ielejas geizeri un termālie avoti, kur joprojām dzīva tradicionālā ēdiena gatavošana ģeotermālajā zemē; iespaidīgie Sete Cidades un *Lagoa do Fogo* vulkāniskie krāteru ezeri.



- Botānika un relaksācija: Eksotiskais *Terra Nostra* parks un tropiskā *Caldeira Velha* vide ar ūdenskritumiem un dabisko baseinu sistēmu.



Atlantijas okeāna ietekme: Vulkānisko klinšu un melno smilšu pludmaļu izpēte, pelde Ferarijas (*Pontas da Ferraria*) karstajos okeāna baseinos un unikāla pieredze, iepazīstot vietējo jūras ekosistēmu niršanas laikā.



Kursos tika iegūta profesionālā pilnveide publiskās runas, komunikācijas un līderības jomā, vienlaikus stiprinot starpkultūru sadarbību un Eiropas izglītības pieredzi. Apgūtās prasmes un metodes tika saistītas ar praktisku pielietojumu izglītības vidē, veicinot pārliecinošu uzstāšanos, emocionālo inteliģenci un efektīvu sadarbību.