

# Sociālo darbinieku Vasaras Skola 2016

## “Es izzinu sevi, lai palīdzētu citiem”

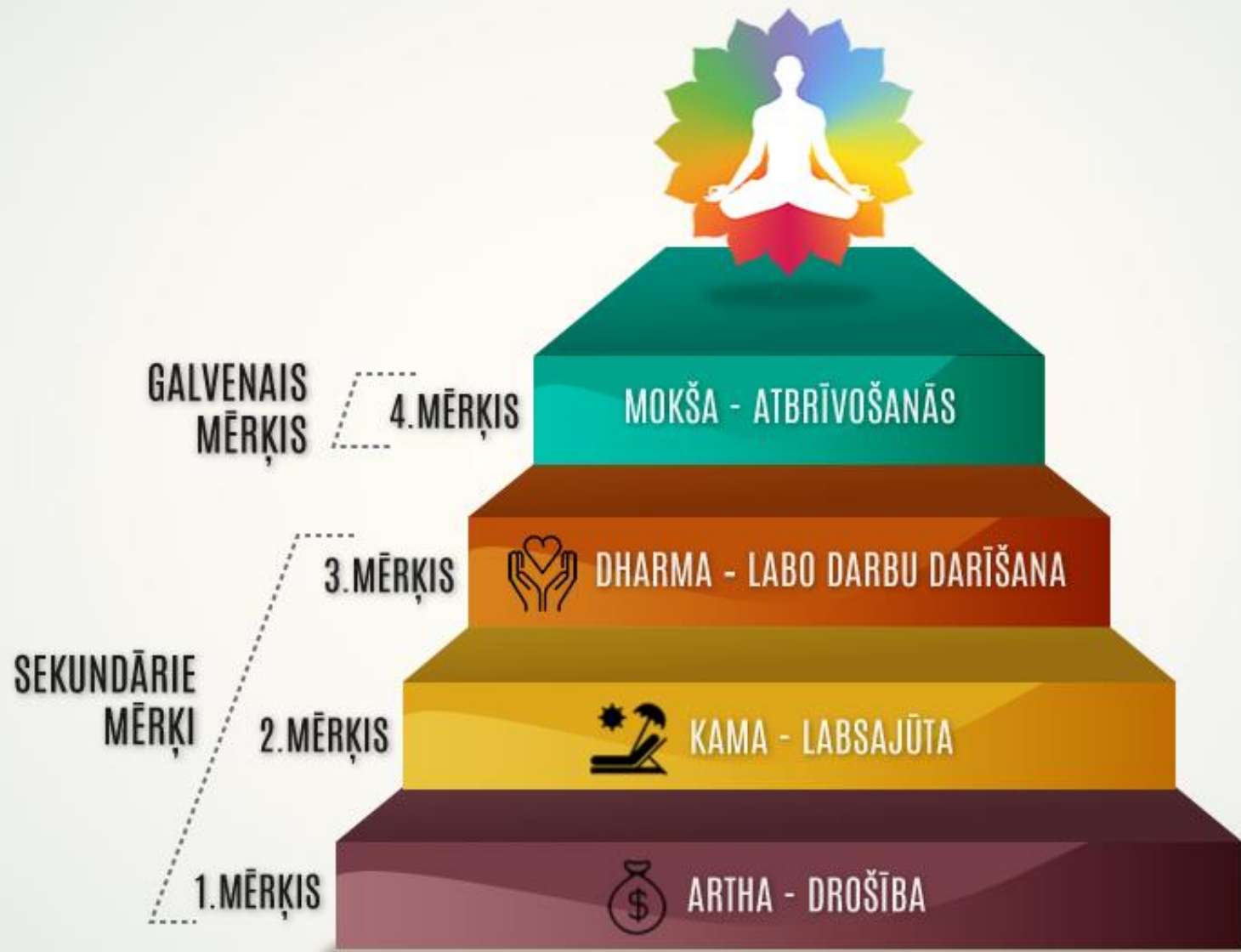
Semināru vada: dr.paed. **Lidija Šilņeva**

Asistē: mg.paed., mg.soc.zin. **Dagnija Briede**

# Cilvēka dzīves mērķi

Psiholoģiskās personības nepieciešamās  
kvalitātes /kvalifikācijas/ iekšējā  
līdzsvara un stipruma veicināšanai

# ČETRI CILVĒKA DZĪVES MĒRĶI



## PRAKTISKAIS UZDEVUMS "Ieguvumi un Zaudējumi" 1.daļa (skat.materiālā)

Praktiskais uzdevums: Kādi ir ieguvumi un kādi ir zaudējumi, strādājot sociālā darba profesijā? (minēt piecus piemērus)

| Strādāt sociālā darba profesijā           |   |
|---|---|
| Ieguvumi                                  | Zaudējumi                                 |
| ✓ ...<br>✓ ...<br>✓ ...<br>✓ ...<br>✓ ... | ✓ ...<br>✓ ...<br>✓ ...<br>✓ ...<br>✓ ... |



## PRAKTISKAIS UZDEVUMS “Ieguvumi un Zaudējumi” 2.daļa (skat.materiālā)

Kādi ir ieguvumi un kādi ir zaudējumi, ..... ?

(pēc Jūsu izvēles - minēt piemērus par vismaz piecām citām jūsu dzīves jomām / darbības sfērām)

| Piemēri (minēt savus piemērus, par savu dzīvi)    | Ieguvumi                   | Zaudējumi                  |
|---|----------------------------|----------------------------|
| Dzīvot ģimenē kopā ar vecākiem un audzināt bērnus | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5. | 1.<br>2.<br>3.<br>4.<br>5. |
| Būt laulībā                                       | --»»--                     | --»»--                     |
| Nestrādāt   | --»»--                     | --»»--                     |
| Būt materiāli situētai un nestrādāt               | --»»--                     | --»»--                     |
| Iegūt īpašumu                                     | --»»--                     | --»»--                     |

## PRAKTISKAIS UZDEVUMS “Dzīves mērķi” (skat.materiālā)

1. Uzskaiti savas dzīves svarīgākus 10 mērķus hierarhiskā secībā (no vissvarīgākajiem līdz mazāk svarīgiem).
1. Paskaidro katra mērķa izvirzīšanas motivāciju.
2. Sistematizē visus savus mērķus četrās kategorijās.

| Mērķa definējums | Mērķa izvirzīšanas motivācija | Mērķa piederība grupai |
|------------------|-------------------------------|------------------------|
| 1.               |                               |                        |
| Utt.             |                               |                        |

# GALVENĀ PROBLĒMA



# PAŠIZZIŅAI NEPIECIEŠAMĀS ČETRAS KVALIFIKĀCIJAS

spēja atšķirt reālo  
no šķietamā



brīvība no sasaistošām  
simpātijām un  
antipātijām

kas nozīmē 6 prasības:

1. Prāta kontroli
2. Maņu orgānu kontroli
3. Prāta un maņu orgānu respektēšanu
4. Iecietību
5. Uzticēšanos un pārbaudi
6. Prāta koncentrēšanos

degošas alkas nebūt  
atkarīgam no pasaules,  
lai gūtu laimi



## PRAKTISKAIS UZDEVUMS “Personības kvalitātes (kvalifikācijas)” (skat.materiālā)

1. No Jūsu 10 dzīves mērķiem izdaliēt to vienu, pie kura Jums ir vislielākā pieķeršanās.
2. Kas ir šīs pieķeršanās pamats? Un kā tas iespaido Jūsu dzīvi?
3. Vai Jūs uzskatāt, ka ir jāsamazina šī pieķeršanās un saredzat, ko tas varētu Jums dot?