

# KURZEMES REĢIONA JAUNIEŠU PAŠPILNVEIDOŠANĀS PASĀKUMS

# AT SPERE

## ESI GATAVS LIDOJUMAM!

Kurzemes plānošanas reģions aicina jaunos un uzņēmīgos kurzemniekus piedalīties nometnē – seminārā ATSPERE, kas notiks no 24. marta līdz 28. martam atpūtas parkā "Laumas" Talsu novada Īves pagastā.

Piecu dienu motivējošas nometnes programmā profesionālu un Latvijā atzītu lektoru vadībā paredzētas intensīvas apmācības un praktiskas nodarbības, gūstot jaunas zināšanas un mācoties labāk izprast sevi un apkārtējos, iepazīstot jaunus draugus un domubiedrus. Būs komandu sacensības, darbnīcas un citas aktivitātes, kurās apgūsi līderības prasmes, sadarbību, komunikāciju, biznesa ideju izstrādi, pičošanu un vēl daudz ko citu. Būs arī viesošānās pie vietējiem uzņēmējiem, mācoties pieredzi un gūstot drosmi uzsākt pašam savu uzņēmējdarbību.

Pasākuma mērķis ir veicināt Kurzemes jauniešu pašizaugsmi, sniegt atbalstu uzņēmējdarbības uzsākšanai un attīstīt jaunu biznesa ideju veidošanos reģionā. **ATSPERES – ESI GATAVS LIDOJUMAM!**

Ja esi 19 līdz 30 gadu vecumā, ja Tev ir daudz ideju, bet vajadzīgs atspēriens, lai tās īstenotu, piesakies ATSPEREI

**24.-28.  
marts**

ATPŪTAS PARKS  
**"LAUMAS"**  
TALSU NOVADA  
ĪVES PAGASTĀ

[šeit](#)

### Strādājam kopā konkurētspējīgai Eiropai

Aktivitāte tiek organizēta projekta Nr. LV-LOCALDEV-0004 "Uzņēmējdarbības atbalsta pasākumi Kurzemes plānošanas reģionā" ietvaros. Projektu līdzfinansē Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta 2014.-2021. gada perioda programma "Vietējā attīstība, nabadzības mazināšana un kultūras sadarbība".

Iceland  
Liechtenstein  
Norway grants



Vides aizsardzības un  
reģionālās attīstības  
ministrija



KURZEMES  
PLĀNOŠANAS  
REĢIONS

# AT SPE RE KUR&KAS?

## Kur atradīsies?

Nometne norisināsies atpūtas parkā "Laumas", Talsu novada Īves pagastā, kur dalībnieku rīcībā būs nodarbību telpa, viesu nama ērtās istabiņas 2-3 cilvēkiem, ēdināšana četras reizes dienā un vēl arī našķi, pastaigas un aktīva atpūta "Laumu" dabas parka izziņas takās.

## Programma

### Svētdien, 24. marta pēcpusdienā -

ierašanās semināra norises vietā, iekārtošanās, iepazīšanās ar nometnes norisi, dalībnieku tiesībām un pienākumiem, kā arī Laumu dabas parku un tā vēsturi. Saliedēšanās spēles un iepazīšanās sarunas kopā ar lektoru Agri.

### Pirmdiena, 25. marts, un otrdiena, 26. marts -

Agris pastāstīs par to, kā motivēt sevi, veidot un vadīt efektīvu komandu, pat ja tajā esi viens, par organizācijas kultūru un tās nozīmi komandas veidošanā, par komunikācijas procesiem, pozitīvu saskarsmi, kontroles nozīmi un tās realizāciju. Savukārt Vīta atklās, ko nozīmē "zelta komanda", būs iedvesmas stāsti un laba biznesa priekšnosacījumu idejas, dizaina domāšanas iemaņu treniņš. Varēsi izziņāt biznesa modeļu daudzveidību, idejas koncepta prototipēšanu, uzzināt, kāda ir biznesa idejas īsruna. Būs arī dažādi testi sevis un līdzcilvēku iepazīšanai, atbildes uz jautājumiem un vēl daudz kā cita.

### Otrdien

viesosimies SIA "Krauzers" – sociāli atbildīgākajā meža apsaimniekošanas uzņēmumā Baltijas valstīs, kur iepazīsimies ar ražošanu, tiksīmies ar tā vadītāju un uzklausīsim viņa veiksmes stāstu.

### Trešdien, 27. martā -

radoša, bet dinamiska diena kopā ar Aiju. Uzzināsi, kā padarīt sevi interesantu sev un pamanāmu citiem, talkā ņemot digitālās mākslas instrumentus: veidosi savu pašportretu, uzzināsi, kā radīt vizuāli efektīgu darbu, iedzīvināsi savu biznesa ideju videoklipā.

### Ceturtdien, 28. martā -

apkoposim šajās dienās apgūto, bet pēc tam svinēsim semināra noslēgumu kopā ar grupu "Pienvedēja piedzīvojumi": klausīsimies viņu koncertu, skatīsimies nule uzņemto dokumentālo filmu par grupu, iesaistīsimies sarunā par grupas vēsturi un noturēšanos mūzikas biznesā jau 30 gadus.



# AT SPE RE

## JAUTĀJUMI

### Kurš var būt ATSPERĒ?

Nometnē var piedalīties ikviens jauniešs, kurš dzīvo Kurzemes plānošanas reģionā un ir 19 līdz 30 gadus vecs.

### Kā var pieteikties?

Nometnei var pieteikties, līdz 1. martam elektroniski aizpildot un iesniedzot pieteikuma anketu. Tā pieejama arī vietnē [www.kurzemesregions.lv](http://www.kurzemesregions.lv). Papildinformāciju par dalību nometnē var iegūt, rakstot uz e-pastu [viktorija.reine@kurzemesregions.lv](mailto:viktorija.reine@kurzemesregions.lv) vai [lolita@tels.lv](mailto:lolita@tels.lv).

### Kā notiks dalībnieku atlase?

Saņemtos pieteikumus līdz 14. martam (10 darba dienās) izvērtēs speciāli izveidota Kurzemes plānošanas reģiona komisija un lēmumu paziņos nākamajā dienā pēc izvērtēšanas. Iespēju izbaudīt aizraujošu un izglītojošu piecu dienu piedzīvojumu nometnē saņems 20 dalībnieki, kuri pēc pieteikumu izvērtēšanas iegūs augstāko punktu skaitu.

### Kādi ir pieteikuma vērtēšanas kritēriji?

Tavu pieteikumu izvērtēs, ņemot vērā šos kritērijus:

- Vai Tava deklarētā dzīvesvieta ir Kurzemē?
- Vai Tavi uzņēmējdarbības plāni atbilst Kurzemes plānošanas reģiona Attīstības programmas 2021-2027 stratēģijas mērķu prioritātēm: inovācijas; rūpniecība, IKT, zilā ekonomika, zaļā uzņēmējdarbība (šo kritēriju komisija īpaši izvērtēs, ja punktu skaits pretendentiem būs vienāds)?
- Vai Tev ir pieredze uzņēmējdarbības jomā, piemēram, esi piedalījies skolēnu mācību uzņēmumā, kādā ideju konkursā, strādājis praksi kādā uzņēmumā vai darījis jebko citu, kas saistīts ar uzņēmējdarbību?
- Kāda ir Tava motivācija dalībai nometnē?
- Vai iepriekš esi piedalījies kādā no Kurzemes plānošanas reģiona organizētajām uzņēmējdarbības tēmas nometnēm? Jo vairāk un pilnīgākas atbildes sniegsi, jo labāk!

### Vai par dalību ATSPERĒ ir jāmaksā?

Dalība nometnē ir **bez maksas**. Iespēju tajā piedalīties Tev dāvina nometnes finansētāji un organizatori. Tā Tev būs kā gandarījuma balva par to, ka vēlies dzīvē sasniegt vēl vairāk, iepazīt sevi vēl labāk un uzzināt arvien ko jaunu. Vien paņem līdzī savu telefonu, planšetdatoru vai klēpjatoru, ja ir, arī digitālo fotokameru, lai vari produktīvi darboties.

### Kas ir jāieliek somā, gatavojoties ATSPEREI?

Savā somā ieliec visu, lai ērti un aktīvi pavadītu piecas dienas, tai skaitā ērtu apģērbu gan nodarbībām telpās, gan dabā – atbilstoši laikapstākļiem, higiēnas piederumus un citas lietas, kuras, Tavuprāt, šajās dienās noderēs.

# AT SPE RE PERSONĪBAS

## Agris Starts

Nodarbību vadītājs **Agris Starts**, pateicoties savai pieredzei, mācībām, kas gūtas, grāmatām un studijām, spēj lietas pasniegt vieglā formā. Saskarsmē ar auditoriju nodrošina atraktīvu mācību procesu, kurā ir iespējams apgūt ieradumus korigējošas prasmes ar praktiskiem uzdevumiem.

Līdz šim iegūtie nozīmīgākie diplomi – sertifikāts pedagoģijā pieaugušajiem, profesionālā maģistra grāds tiesību zinātnē, neirolīderība un emocionālā Inteligence, Inspiring Leadership through Emotional Intelligence, efektīva komunikācija un saskarsme, Modern Applied Psychology un izaugsmes veicināšana kā mūsdienu vadības stils, sociāli emocionālā kompetence, konfliktoloģija un krīze – teorijā un praksē.

Agris ar ATSPERES dalībniekiem būs kopā visas piecas dienas, daloties gan zināšanās, gan dzīves pieredzē un, ja nepieciešams, sniedzot psiholoģisku un emocionālu atbalstu.

## Vita Brakovska

**Vita Brakovska** katru gadu savās lekcijās uzklusot vairāk nekā 300-400 dažādu ideju visdažādākajās jomās, arī biznesa, tāpēc spēj salīdzinoši ātri dot atbildes par to īstenošanu. Ātri tādēļ, ka idejas saturiski ir visdažādākās, tomēr problēmas un risinājumi – ļoti līdzīgi. Cilvēki apliecina, ka Vitai izdodas gribēšanu pārvērst darīšanas enerģijā.

Vitas kompetence un pasniegšanas stils ir augstu vērtēti un ļoti pieprasīti dažādās auditorijās. Viņa spēj dot cilvēkiem iespēju apzināties savus iekšējos radošos resursus un, pašiem tos prasmīgi kombinējot, radīt praktiskas, rosinošas idejas ne tikai uzņēmējdarbībā, bet arī citās jomās.

Ikdienā Vita vada digitalizācijas treniņus, palīdzot kuplināt topošo “vienradžu” saimi; vairāk nekā 10 gadus viņa lasa lekcijas RTU par jaunu produktu izstrādi, bet no brīvā laika brīvajā laikā atjauno vecos koka gludināmos dēļus. Vita uzskata, ka Latvija joprojām ir iespēju zeme ikvienam, kas ir gana drosmīgs, lai ļautu izpausties savam “radošajam džinam” un novēl tiekties pēc “uzvaras garšas” – brīvības pār saviem darbiem un lēmumiem.



Foto: Paula Kinne



Avots: [www.brakovska.lv](http://www.brakovska.lv)

# ATSPERE

## PERSONĪBAS

### Aija Bley

Aija Bley ir filmu režisore un māksliniece. Ieguvusi maģistra grādu grafikas un vizuālās komunikācijas mākslās. Ar saviem darbiem regulāri piedalās mākslas izstādēs, uzņem animācijas un dokumentālās filmas.

Tā, piemēram, dokumentālā filma "Mēs gribējām izmainīt pasauli"(2021) ir nominēta vairākos starptautiskos filmu festivālos, bet Aijas grafikas darbi ir iekļauti Latvijas Nacionālā mākslas muzeja un Daugavpils Marka Rotko centra kolekcijās.

Kopš 2010. gada Aija Bley paralēli radošajai praksei regulāri vada mākslas meistarklases un strādā par docenti mākslas izglītības iestādēs.



Foto: Andrejs Strokuns

### "Pienvedēja Piedzīvojumi"

Sagaidot leģendārās latviešu rokgrupas "Pienvedēja Piedzīvojumi" trīsdesmit gadu kopābūšanu, grupa pie mums viesosies ar akustisku koncertu un dokumentālo filmu – iedvesmojošu stāstu par trīs jauniešiem no Sabiles, kuru interese par mūziku, tiekšanās pēc sava skanējuma un draudzība rezultējusies klausītāju pilnās zālēs.

"Šī filma nav tikai veltījums grupai, tas ir spēcīgs stāstījums par deviņdesmito gadu jaunatni un skarbo mūzikas vidi. Latvijā zināmi mākslinieki, mūziķi un grupas atbalstītāji, kuri bijuši kopā ar "Pienvedējiem" viņu ceļā, aizvedīs mūs nostalgiskā ceļojumā, kas piepildīts ar mūziku, atmiņām un nepielūdzamu jaunības garu," teikts ziņā medijiem par grupas plāniem tuvākajā laikā.

"ATSPERES" dalībniekiem būs iespēja ar mūziķiem tikties arī sarunā.



Avots: [www.facebook.com/pienvedejapiedzivojumi](http://www.facebook.com/pienvedejapiedzivojumi)