

Jaunieši Preiļos kļūst par “pretstraumētājiem” – meklē līdzsvaru un iedvesmu personīgai izaugsmei

16. oktobrī Preiļu Galvenajā bibliotēkā pulcējās jaunieši, lai piedalītos aizraujošā un iedvesmojošā notikumā – neformālā izaugsmes un pašizziņas dienā, kas bija veltīta veiksmīgai komunikācijai, sadarbībai un sava potenciāla atklāšanai. Pasākuma vadmotīvs – kļūt par “pretstraumētājiem”, cilvēkiem, kuri spēj saglabāt sevi un savas vērtības mūsdienu straujajā, mainīgajā un stereotipiskajā pasaulē.

Mūsdienās dzīves temps ir ātrs un prasības pret sevi – augstas. Nereti šķiet, ka jābūt vienlaikus spēcīgiem, veiksmīgiem, mierīgiem un laimīgiem. Kā to sabalansēt un nepazaudēt sevi? Par to kopā ar jauniešiem nekonferencē “Prāta un ķermeņa saspēle” domāja un praktiski darbojās psihologs, personīgās produktivitātes treneris, kustības “HiPotential.lv” vadītājs, uzņēmuma “PlayPotential.lv” izveidotājs un vadītājs Kristaps Kravalis, kā arī profesionāli kouči, jauniešu izaugsmes platformas “Jādara!” treneri un mentori: Dainis Zaltans un Vineta Saulīte.

Ar dažādām interaktīvām aktivitātēm, prāta un ķermeņa saspēli, iedvesmojošām sarunām un praktiskiem vingrinājumiem dalībnieki meklēja atbildes uz jautājumiem par sevis izzināšanu, emocionālo līdzsvaru un savstarpējo sapratni. Kādam šī diena atnesa jaunu atklāsmi, kādam – jaunus saskares punktus, bet kādam – mieru un klusumu, kas ienāca tieši tad, kad tas bija visvairāk vajadzīgs. Pasākuma noslēgumā jaunieši atzina, ka šī pieredze palīdzēja labāk izprast sevi, ieraudzīt savas stiprās puses un saprast, cik svarīgi ir ieklausīties – gan sevī, gan citos, jo gan prāts, gan ķermenis runā ar mums katru dienu, mūsu uzdevums ir tos sadzirdēt.

Paldies lektoriem par iedvesmojošo tikšanos, jauniešiem - par ieinteresētību un iesaisti!

Pasākums norisinājās ar *Europe Direct Austrumlatgalē* finansiālo atbalstu.

Preiļu GB Bērnu literatūras nodaļas vadītāja
Solvita Erta