



EXIT burnout

# Programmas īstenošanas vadlīnijas

Vadlīnijas profesionāļiem Exit Burnout  
Labbūtības mācību programmas īstenošanai



# SATURA RĀDĪTĀJS

- 2 Ievads
- 4 Kā pielāgot šo Labbūtības mācību programmu
- 6 Kā plānot un attīstīt programmu
- 8 Dalībnieku iesaiste un motivācija
- 9 Spēļošanas elementi
- 10 Konflikta vadība grupā
- 11 Atbilstošu aktivitāšu izvēle
- 12 Piedzīvojumu un dabas terapijas elementi
- 13 Koučinga elementi
- 14 Meditācija un apzinātības veicināšana
- 15 Nepārtraukta izvērtēšana un pielāgošana
- 16 Iekļaušana
- 17 Secinājumi
- 18 Kontakti



# IEVADS

Erasmus+ projekta "EXIT BURNOUT" **Programmas īstenošanas vadlīnijas** satur praktisku informāciju fasilitatoriem, kuri vēlas īstenot **Labbūtības mācību programmu**.

Labbūtības programmā ir iekļauts metožu krājums, labbūtības mācību programma un rokasgrāmata.

- **Metožu krājums** - praktisks resurss, kas piedāvā informāciju par pieejamajām metodēm, iedvesmojoties no piedzīvojumu terapijas, koučinga un spēļošanas elementiem.
- **Dalībnieka rokasgrāmata** - praktiska darba burtnīca Labbūtības mācību programmas dalībnieku atbalstam.
- **Labbūtības mācību programma** - 12 nedēļu programma, kas sastāv no piemērotām metodēm izplatītākajiem izdegšanas iemesliem jaunatnes darbinieku vidū.

Visi izstrādātie materiāli pieejami tiešsaistē. Saites atradīsiet nākamajā lapā.

Šajā materiālā ir izklāstīti galvenie apsvērumi programmas efektīvai īstenošanai, kurus var pielāgot katras organizācijas vajadzībām, kā arī tiek aptverti dažādi aspekti, tostarp problēmu identificēšana, aktivitāšu atlase, dalībnieku iesaistīšanās, treneru apsvērumi, programmas plānošana un spēļošanas elementi.



## Ja savā organizācijā vēlaties piedāvāt Labbūtības mācību programmu

darbiniekiem, jums jāatrod atbilstošs fasilitators.

Lūdzu, ņemiet vērā šos apsvērumus attiecībā uz fasilitatoru:

- ✓ Zināšanas par labbūtību, izdegšanas profilaksi un garīgo veselību.
- ✓ Pieredze darbā ar jaunatni un pieredze apmācību programmu vadīšanā.
- ✓ Spēja pielāgot programmu dažādām vidēm un kontekstiem, pašaprūpes prasmes un ieradumi empātiskai klātbūtnei programmas laikā.



Ja jums savā organizācijā neizdodas atrast piemērotu fasilitatoru, šo vadlīniju beigās atradīsiet profesionālu organizāciju kontaktus.

**Ja esat fasilitators** un vēlaties ieviest Labbūtības mācību programmu un/vai pielāgot to savai organizācijai, iesakām iepazīties ar visiem materiāliem:

[www.metozasociacija.lv/projekti/exit-burnout/](http://www.metozasociacija.lv/projekti/exit-burnout/)

## EXIT BURNOUT MATERIĀLI

- ✓ Ziņojums (Ikvienam)
- ✓ Labbūtības mācību programma (Fasilitatoriem)
- ✓ Programmas īstenošanas vadlīnijas (Fasilitatoriem)
- ✓ Metožu krājums (Fasilitatoriem)
- ✓ Rokasgrāmata (Dalībniekiem)





## Kā pielāgot šo Labbūtības mācību programmu

Šī Labbūtības mācību programma ir **pilnībā pielāgojama** atbilstoši jūsu organizācijas vajadzībām, budžetam un citiem resursiem. Pirmais uzdevums ir novērtēt organizatoriskās vajadzības un resursus, lai izveidotu tieši jūsu mērķa grupai visatbilstošāko programmu. Lai to paveiktu, varat sekot šo vadlīniju piedāvātajai struktūrai vai arī izmantot vadlīnijās iekļautās tēmas savā secībā.

### ✓ **Izziniet organizācijas un dalībnieku vajadzības,**

lai atbilstoši tām pielāgotu programmu.

### ✓ **Esiet elastīgi** aktivitāšu pielāgošanai gan fasilitatora darba stilam, gan organizācijas mērķiem.

#### **SVARĪGI**

Izmēģiniet aktivitātes  
pirms tās piedāvājat  
dalībniekiem

#### **IDEJĀM**

Aktivitātes katrai sesijai  
atradīsiet metožu krājumā  
un vairums no tām ir  
iespējams pielāgot  
tiešsaistei

Pat, ja sesijas organizēsiet tiešsaistē, iesakām izmantot pieredzes izglītības pieeju ar dalībnieku aktīvai iesaistei, izmantojot darbu nelielās grupās, dažādus tiešsaistes sadarbības rīkus (piemēram, grupas tāfeles).

Tomēr, ja vien iespējams, iesakām nodrošināt pilnu programmu klātienē.



Ieteicamais grupas lielums vienam fasilitatoram ir 3 līdz 12 dalībnieki.



**Pirmā nedēļa ir ļoti būtiska**, lai apzinātos stresorus, kas izraisa izdegšanu.

**Noslēdzošās divas nedēļas ir svarīgas**, lai strādātu ar nākotnes plāniem. Visas pārējās tikšanās reizes var tikt pielāgotas atbilstoši jūsu vajadzībām.

**SVARĪGI**  
Pielāgojiet programmas garumu atbilstoši savas organizācijas vajadzībām un/vai resursiem

**1.NEDĒĻA** 

Stresoru apzināšanās

**3.NEDĒĻA** 

Padziļinātā praktizēšana  
1.nedēļa & 2.nedēļa

**5.NEDĒĻA** 

Sociālais atbalsts

**7.NEDĒĻA** 

Darba un privātās dzīves līdzsvars

**9.NEDĒĻA** 

Padziļinātā praktizēšana  
7.nedēļa & 8.nedēļa

**11.NEDĒĻA** 

Nākotnes plāni

**2.NEDĒĻA** 

Vajadzību izteikšana un apmierināšana

**4.NEDĒĻA** 

Skaidru robežu noteikšana

**6.NEDĒĻA** 

Padziļinātā praktizēšana  
4.nedēļa & 5.nedēļa

**8.NEDĒĻA** 

Iekšējā komunikācija

**10.NEDĒĻA** 

Pielāgošanās pārmaiņām

**12.NEDĒĻA** 

Noslēguma tikšanās



## Kā plānot un attīstīt programamu

### Sadarbība

- ✓ Sadarbojieties ar organizācijas vadību, lai integrētu programmu organizatoriskajā struktūrā un izvērtētu tās pieejamību.
- ✓ Apkopojiet informāciju par organizācijas vajadzībām un kopīgi definējiet sasniedzamos mērķus.

### IDEJĀM

Varat izmantot aptaujas, intervijas un fokusa grupas, lai identificētu dalībnieku stresa faktorus un izaicinājumus organizācijā.



### Mērķu uzstādīšana

Nosakiet skaidrus mērķus un atskaites punktus noteiktā laika grafikā. Varat izmantot **SMART pieeju** (konkrēts, izmērāms, sasniedzams, reālistisks un laikā definējams mērķis), lai pārliecinātos, ka mērķi ir atbilstoši definēti. Adaptējot un ieviešot programmu, pārliecinieties, ka tā saskan ar organizācijas un dalībnieku mērķiem.

### SVARĪGI

Pārliecinieties, ka programma Exit Burnout nav papildu izdegšanas avots darbinieku noslodzes dēļ.

Seko jiet līdzī progresam un piedāvājiet atbalstu, ja nepieciešami papildu resursi.

Ja kāds no dalībniekiem nav apmeklējis kādu no sesijām, aiciniet pārējos dalībniekus palīdzēt savam komandas biedram apgūt konkrētās sesijas tēmu, lai stiprinātu mācīšanos un sadarbību.



## Komunikācija

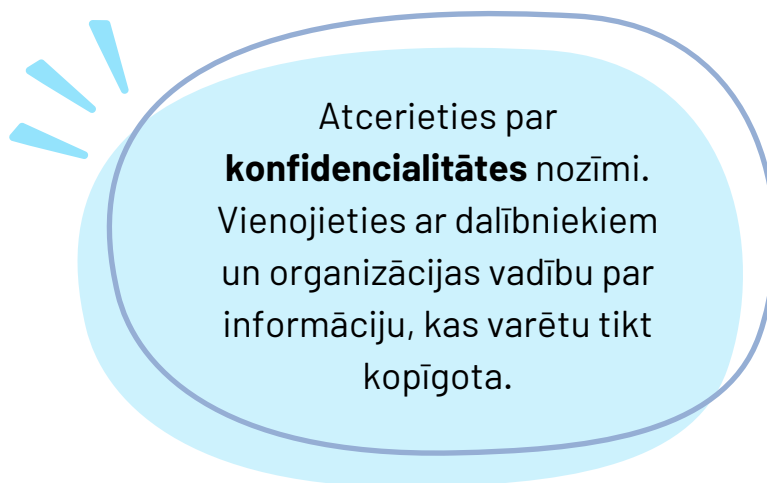
✓ Definējiet skaidrus saziņas kanālus starp dalībniekiem, fasilitatoriem un organizācijas vadību. **Vienojieties par piemērotāko saziņas veidu un formu.**



Esiet atvērti un pielāgojiet programmu dalībnieku atsauksmēm, **atvēliet laiku jautājumu risināšanai un atgriezeniskās saites apkopošanai.**



Piedāvājiet dalībniekiem visas programmas izklāstu, **informējiet par nākamajiem soļiem un turpmākajām tikšanās reizēm**, lai viņi varētu sekot līdzi un būt pilnībā iesaistīti labbūtības programmas ieviešanas procesā.



Atcerieties par **konfidencialitātes** nozīmi. Vienojieties ar dalībniekiem un organizācijas vadību par informāciju, kas varētu tikt kopīgota.





## Dalībnieku iesaiste un motivācija

**Izmantojiet pašnoteikšanās teoriju**, mudinot dalībniekus izteikt viedokli un izdarīt savas izvēles programmas ietvaros. Uzsveriet dalībnieka attīstības nozīmi attiecībā uz personīgajiem un profesionālajiem mērķiem. Pielāgojiet savu komunikācijas veidu, lai sasniegtu gan audiālos, gan vizuālos, gan kinestētiskos uztveres stilus.

### IDEJĀM

Pieejiet stratēģiski **komunikācijas** plānošanai ar dalībniekiem.  
Jau no sākuma skaidri formulējiet programmas struktūru un priekšrocības.

Iedrošiniet dalībniekus paust gan bažas, gan ierosinājumus. Aktīvi klausieties un reaģējiet empātiski. Izmantojiet pozitīvu iedrošināšanu, lai pamanītu un svinētu gan individuālos, gan grupas sasniegumus.

### Nodrošiniet atbalstošu vidi

Kā programmas Exit Burnout fasilitatoram, jūsu loma ir ļoti būtiska, lai radītu dinamisku un motivējošu atmosfēru. Pārliecinieties, ka dalībnieki jūtas psiholoģiski droši, atbalstiet viņu vajadzības pēc saskarsmes, atzīšanas un sasniegumiem.



## Spēlošanas elementi

Izvēloties aktivitātes, **varat izmantot spēlošanas elementus, lai palielinātu motivāciju un iesaisti.** Tas padarīs mācību pieredzi dinamiskāku un aizraujošāku.

### SVARĪGI

Iesaistiet dalībniekus!  
Jautājiet viņu ieteikumus  
un izziniet motivāciju, lai  
pielāgotu pieredzi viņu  
vēlmēm!

Iekļaujiet tādus spēlošanas rīkus kā,  
piemēram, **punktu krāšana, dažādi  
izaicinājumi un iespēja iegūt  
apbalvojumus**, lai nodrošinātu  
interaktivitāti un pievienotu viņu  
pieredzei aizrautības un sasniegumu garu.

### Integrējiet spēlošanas tehnikas

- ✓ **Pielietojiet biheiviorisma principus**, ieviešot punktu krāšanas sistēmu, dažādus izaicinājumus un iespēju iegūt apbalvojumus, lai motivētu dalībnieku aktīvu iesaisti. Saskaņojiet uzdevumus ar dalībnieku interesēm un integrējiet elementus, kas saskan ar viņu motivāciju.
- ✓ **Pielietojiet sociālās mācīšanās teorijas principus**, nodrošinot grupas mentoringu. Mudiniet dalībniekus dalīties pieredzē un atziņās, lai veidotu uz sadarbību vērstu un atbalstošu kopienу.



Pārliecinieties, ka **spēlošanas elementi ir saskaņoti ar vispārējiem programmas mērķiem un uzdevumiem**, lai nodrošinātu, ka spēlei līdzīgie komponenti jēgpilni veicina vispārējos rezultātus.



## Konfliktu vadība grupā

- ✓ **Vienojieties par pamatnoteikumiem.** Jau sākotnēji definējiet un vienojieties par skaidriem grupas noteikumiem. Pirmajā tikšanās reizē uzsveriet cieņpilnas komunikācijas un konfliktu risināšanas nozīmi.
- ✓ **Pārliecinieties, ka ikviens jūtas uzklauts un saprasts** pirms sāciet risināt problēmu, kas radusies. Paturiet prātā aktīvas klausīšanās nozīmi.
- ✓ **Individuālas bažas risiniet privāti**, lai izvairītos no problēmu eskalācijas un saglabātu konfidencialitāti.
- ✓ Mudiniet dalībniekus **paust savas bažas** un strādāt pie savstarpēji pieņemamiem risinājumiem, vienojoties, ka konflikti tiks risināti iespējami ātri un konstruktīvi. Iedrošiniet dalībniekus **gūt pieredzi un mācīties risinājumu meklēšanas procesā.**
- ✓ Ja konflikts turpinās, apsveriet iespēju **iesaistīt neitrālu trešo personu**, piemēram, supervizoru, personāldaļas pārstāvi vai ārēju mediatoru.
- ✓ Kad konflikts novērsts, **sekojiet līdzi, lai risinājumi tiek ieviesti.** Dokumentējiet konflikta risināšanas procesu turpmākai pieredzei.

### SVARĪGI

Uztveriet konfliktus kā iespēju mācīties turpmākai izaugsmei



## Atbilstošu aktivitāšu izvēle

Lai izvēlētos piemērotākās aktivitātes, sāciet ar **identificēto problēmu izvērtējumu**, kas ir būtisks solis efektīvas stratēģijas veidošanā. Ņemiet vērā grupas dalībnieku dažādību un meklējiet piemērotākos veidus, lai pozitīvi ietekmētu labbūtību gan individuāli, gan visam kolektīvam kopumā.

Lai **dažādotu savu pieeju**, apvienojiet gan koučinga, gan piedzīvojumu terapijas metodes. Piedāvāriet aktivitātes ar **apzinātu virzību** no grupas uz personīgo līmeni.

Sāciet ar zemas intensitātes komandas veidošanas aktivitātēm, pakāpeniski virzot grupu introspektīvu uzdevumu virzienā, kur nepieciešama dziļa personiska iesaiste. Šāda pieeja ļauj pakāpeniski iedziļināties procesā un nodrošināt transformējošu pieredzi.

**Kultūras atšķirību un iekļaušanas** jautājumiem vajadzētu būt galvenajiem stūrakmeņiem programmas aktivitāšu izvēlē. Rūpīgi izvērtējiet katru izvēlēto aktivitāti, nodrošinot tās pielāgošanu dažādām pieredzēm un vērtībām. Intervencēs integrējiet kultūras atšķirību nianšes, radot iekļaujošu vidi, kas saskan ar katra dalībnieka unikālo identitāti.

### SVARĪGI

Metožu krājumā atradīsiet daudz aktivitāšu, ko piemērot dalībnieku vajadzībām.



## Piedzīvojumu un dabas terapijas elementi

**Piedzīvojumi un daba** kļūst par būtiskiem resursiem jūsu dalībnieku izaugsmē, jo **nodrošina iesaisti fiziskā, emocionālā un kognitīvā līmenī.**

**Iesaistīšanās pieredzi veidojošās aktivitātes** ir programmas svarīgākā sastāvdaļa, jo ārpus tradicionālajām mācīšanās metodēm tā ļauj dalībniekiem **piedzīvot "šeit un tagad" pieredzi un tūlītējas atklāsmes.**

Ļaujiet dalībniekiem ne tikai uzņemt informāciju, bet būt mācību procesa neatņemamai sastāvdaļai, sajūtot tūlītēju atklājumu burvību un vienlaikus dziļas personīgas atziņas. Dalībniekiem ir iespēja caur izaicinājumiem un pieredzējumiem nonākt līdz saviem atklājumiem.

### IDEJĀM

Ja jums nav iespēja doties dabā, varat ienest dabas elementus telpā

Vēl būtiska ir **dabas kā spēcīga sabiedrotā izmantošana** jūsu dalībnieku labbūtības programmas ceļojumā. Daba nav tikai fons, tā ir spēcīgs sabiedrotais, kas pilda divas ļoti svarīgas lomas. Tā kalpo kā konteksts, nodrošinot fonu piedzīvojumiem un pieredzei. Neatkarīgi no tā, vai ierosiniet kāpšanu kalnā vai pastaigu pa mežu, **daba kļūst par neatņemamu aktivitāšu sastāvdaļu.** Daba kā jūsu sabiedrotais atbalsta dalībniekus viņu ceļā uz personīgajiem atklājumiem un emocionālo labbūtību.



Pārliecinieties par to, ka jūtaties ērti un jums ir pietiekami daudz zināšanu un pieredzes, lai **nodrošinātu drošību, vedot cilvēkus ārpus telpām!**



## Koučinga elementi

Saglabājiet koučinga domāšanas pieeju visā programmas ieviešanas laikā. Tas ietver **atvertas un nevērtējošas vides veicināšanu**, stingri ticot tam, ka dalībniekiem ir pieejami visi iekšējie resursi un spēja pieņemt savus lēmumus.

Veiciniet dalībnieku mācīšanās procesu, mudinot viņus iesaistīties **refleksijā pēc aktivitātēm**, atskatoties uz pieredzēto. Šis solis ļauj dalībniekiem apstāties, apdomāt un apgūt mācības, kas ietvertas katrā pieredzē. Refleksija ir svarīgs instruments, kas ļauj dalībniekiem **tikko piedzīvoto transformēt vērtīgās dzīves mācībās**.

Pēc refleksijas ir svarīgi **pārvērst radušās atziņas praktiskos darbības soļos**. Šis process ietver atziņu un ideju transformēšanu konkrētos mērķos, lai dalībnieki varētu ne tikai iegūt mācības, bet pārvērst tās taustāmos rezultātos.

### IDEJĀM

Veiciniet dalībniekus dalīties savos rīcības plānos, lai vairotu personīgo apņēmību, kā arī iedvesmotu citus

### SMART mērķi:

**konkrēti, izmērāmi, sasniedzami, atbilstoši un laikā definēti.**

Izmantojiet šo pieeju, lai nodrošinātu, ka dalībnieku mērķi ir atbilstoši definēti un saskaņoti ar katra individuālajām vajadzībām.



## Meditācija un apzinātības veicināšana

Vadot programmu, koncentrējieties uz **mierpilnas vides radīšanu un mierīga prāta izkopšanu**. Tas ļaus jums nodrošināt dalībniekiem klusu un ērtu telpu labvēlīgas atmosfēras radīšanai meditācijas un apzinātības praktizēšanai.



Meditācijas tehniku izvēlē esiet elastīgi un pielāgojiet tās grupas dinamikai un enerģijai.

### SVARĪGI

Pielāgojiet metodes atbilstoši grupas noskaņojumam, lai nodrošinātu harmonisku un efektīvu nodarbību

Jūsu **norādījumiem meditācijas laikā**

**jābūt pasniegtiem skaidri un kodolīgi**, izmantojot vienkāršu valodu, lai veicinātu dalībnieku izpratni un prakses precīzu izpildi.

### IDEJĀM

Plānojiet laiku **refleksijai pēc meditācijas**, īpaši atvēliet laiku jautājumiem un iespaidiem.

Izprotiet dalībnieku pieredzi meditācijas aktivitātēs, veicinot atbalstošu vidi, ļaujot tiem reflektēt par pieredzēto, meklēt pieredzētā skaidrojumus, kā arī dalīties iespaidos ar pārējiem.

Izvēloties meditācijas aktivitātes, **būtiski ņemt vērā kultūras atšķirības un dalībnieku dažādību**. Pirms aktivitātes uzsākšanas jums jāapzinās kultūras atšķirības attieksmē pret meditāciju, nodrošinot iekļaujošu un cieņpilnu pieeju, vadot dalībniekus caur apzinātības pieredzi.



## Nepārtraukta izvērtēšana un pielāgošana

- **Regulāra izvērtēšana ir būtisks aspekts**, lai novērtētu programmas ietekmi uz dalībnieku labbūtību. Tas ļauj iegūt nepārtrauktu izpratni par programmas efektivitāti iesaistīto dalībnieku kopējās labbūtības celšanā.
- **Atgriezeniskās saites iegūšana kalpo kā dinamisks rīks pastāvīgiem uzlabojumiem un aktivitāšu pielāgošanai**, pievēršoties jomām, kurās nepieciešami uzlabojumi.
- **Pielāgošanās spēja ir atslēga, lai programma reaģētu uz organizācijas vajadzībām un jauniem izaicinājumiem.** Tas nodrošina, ka programma joprojām ir aktuāla un efektīva pat mainīgos apstākļos.
- **Personalizācija** ļauj jums pielāgot programmu savam stilam, izmantot savas stiprās puses, lai sasniegtu izvirzītos mērķus.

### SVARĪGI

Personalizējiet programmu, pievienojot savu īpašo rokrakstu un izmantojot savus resursus



#### Pēc katras sesijas:

- ✓ Novērtējiet dalībnieku progresu, iesaistīšanos, izaicinājumus.
- ✓ Pārbaudiet progresu attiecībā uz sākotnēji izvirzītajiem mērķiem.





## Iekļaušana



### **Sociālā iekļaušana:**

Programmas ietvaros nodrošiniet cieņpilnu un drošu vidi ikvienam dalībniekam.



### **Ekonomiskā iekļaušana:**

Iekļaujiet programmas īstenošanu dalībnieku apmaksātajā darba laikā.



### **Mācīšanās grūtības:**

Pievērsiet uzmanību dalībnieku individuālajām mācību vajadzībām, pielāgojiet materiālus un sniedziet papildu atbalstu tiem, kuriem pastāv risks pamest programmu mācīšanās grūtību dēļ.



### **Ierobežotas iespējas:**

Pielāgojiet vidi un aktivitātes, lai nodrošinātu fizisko pieejamību un sniegtu specializētu atbalstu atbilstoši katra dalībnieka īpašajām vajadzībām.



### **Kultūras atšķirības:**

Atbalstiet dažādību, veiciniet savstarpēju sapratni un sniedziet īpašu atbalstu kultūras atšķirību un valodas pielāgošanai.



### **Veselības problēmas:**

Ievērojot konfidencialitāti, nodrošiniet informācijas pieejamību par dalībnieku veselības stāvokli un vajadzības gadījumā pielāgojiet aktivitātes.



### **Ģeogrāfiskā iekļaušana:**

Nodrošiniet programmas pieejamību dažādās ģeogrāfiskās lokācijās, ja organizācijas dalībnieki ir no dažādām vietām, kā arī nodrošiniet dažādu reģionu dalībnieku piekļuvi tiešsaistes sesijām.

# SECINĀJUMI

Lai veiksmīgi īstenotu EXIT BURNOUT Labbūtības mācību programmu nepieciešama pārdomāta un elastīga pieeja. Risinot galvenos jautājumus, kas saistīti ar problēmu identificēšanu, aktivitāšu izvēli, dalībnieku iesaisti, fasilitatoru atlasi, programmas plānošanu un koučinga, dabas un piedzīvojumos balstītiem spēļošanas elementiem, organizācija var radīt atbilstošu vidi, kas veicina jaunatnes darbinieku labbūtību. Regulāra izvērtēšana un pielāgošana ir būtiska, lai nodrošinātu, ka programma joprojām ir efektīva izdegšanas novēršanā un ilgstošas labbūtības veicināšanā.

**Un vissvarīgākais...**

**Izbaudiet procesu, priecājieties un pieveiciet izdegšanu! Exit Burnout!**



**EXIT burnout**

## KONTAKTI

**Sazinieties ar mums**, ja vēlaties uzzināt vairāk par programmu, vai, ja vēlaties, lai **mūsu organizācijas pārstāvji īsteno** Exit Burnout programmu jūsu organizācijā, vai arī lai **nodrošinām supervīziju un vai mentoringu** programmas ieviešanas procesā.

LABBŪTĪBAS MĀCĪBU PROGRAMMA izstrādāta Erasmus+ projektā "EXIT BURNOUT", sadarbojoties partneriem no četrām valstīm:

Izglītojošo spēļu un metožu asociācija, Latvija  
metozuasociacija@gmail.com

Asociación Experientia, Spānija  
info@asociacionexperientia.org

ASD APS Kamaleonte, Itālija  
info@kamaleonte.org

AKS Noah, Austrija  
international@noah.at



EXIT burnout



Finansē  
Eiropas Savienība

Projektu "EXIT BURNOUT" (Nr. 2022-1-LV02-KA220-YOU-000087423) finansē Eiropas Savienība. Šī publikācija atspoguļo vienīgi autora uzskatus un viedokli, un ne obligāti Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai Valsts aģentūras (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokli, kuras nav atbildīgas par tajā ietvertās informācijas jebkādu izmantošanu.

Šis darbs ir licencēts ar Creative Commons Attribution - Non - Commercial - Share Alike 4.0 International licenci.

Licences kopija pieejama [šeit](#).



Jaunatnes starptautisko  
programmu aģentūra



Arbeitskreis  
NOAH



KAMALEONTE

PROGRAMMAS ĪSTENOŠANAS VADLĪNIJAS