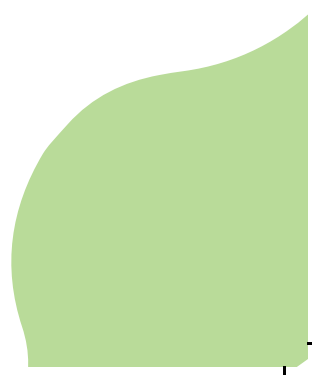
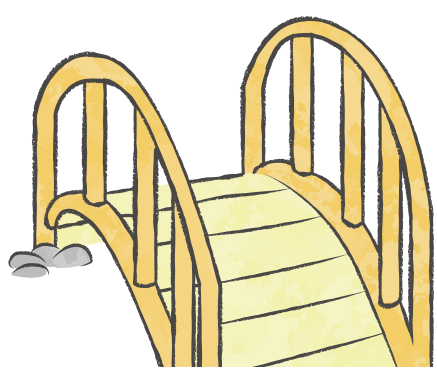
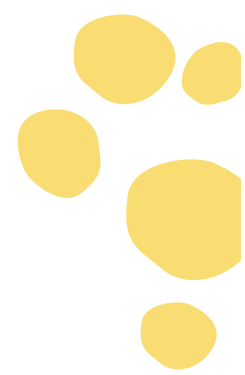
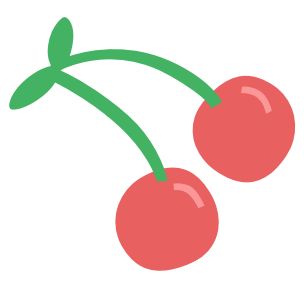
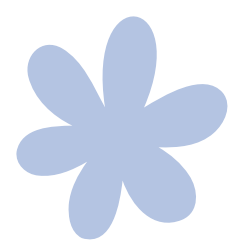


ROKASGRĀMATA

SAVA KABATA | WOMEN DO BUSINESS |
IZGLĪTOJOŠO SPĒĻU UN METOŽU ASOCIĀCIJA



LIFE'S CARDS
YOUR DESTINY IS UP TO YOU



1. IEVADS

PAR PROJEKTU



Kāršu spēle “LIFE’S CARDS” (“DZĪVES KĀRTIS”) un spēles rokasgrāmata izstrādāta Erasmus+ projekta “LIFE’S CARDS” ietvaros (2023.-2024.gadā). Projekta pieeja lielā mērā balstīta Tonija Robinsa atziņās, t.sk. ka mūsu pašreizējā situācija nenosaka mūsu nākotni. Mūsu nākotni nosaka mūsu lēmumi, izvēles un vēlme gūt panākumus. Mūsu domas nosaka mūsu rīcību, un mūsu rīcība nosaka mūsu nākotni. Projekts “LIFE’S CARDS” īstenots, lai veicinātu jauniešu no attāliem reģioniem pašapziņu, pašiniciatīvu, vienlīdzīgas izaugsmes iespējas un piekļuvi nodarbinātībai, darbam, uzņēmējdarbības un karjeras attīstībai.

“LIFE’S CARDS” projekts ietvēra 6 aktivitātes:

1. Reģionālie labās prakses pētījumi (20 jauniešu dzīves stāstu apkopošana)
2. Kāršu spēles “Dzīves kārtis” izstrāde
3. Spēles vadītāja atbalsta rokasgrāmatas izveide
4. Jaunās spēles testēšana un uzlabošana
5. Spēles un rokasgrāmatas druka
6. Publicitāte un rezultātu izplatīšana

Projekta galvenais REZULTĀTS ir izstrādāts praktisks neformālās izglītības instruments, ko izmantot darbā ar jauniešiem vecumā no 15 līdz 30 gadiem, lai veicinātu karjeras un personīgās dzīves veiksmes faktoros.



PROJEKTA PARTNERI

Projektā apvienojās 3 partneri (no Latvijas un Grieķijas) – katrs ar savām zināšanām un pieredzi noteiktā jomā un pievienoto vērtību, ko sniegt projekta mērķa sasniegšanai:

- **NVO “Sava Kabata” (SK):** specializējas darbā ar jaunatni un tā atbalstīšanā, t.sk. projekta mērķa teritorijās - mazpilsētās un attālinātos lauku apvidos (SK darbojas Līvānu novadā, Latgalē, kas ir attāls un statistiski ekonomiski atpalikušākais Latvijas reģions, tomēr ar plašiem resursiem!), iedzīlīnās jauniešu domāšanas veidā apdzīvotājs vietās ar sociāliem, ekonomiskiem un ģeogrāfiskiem šķēršļiem; biedrībai ir plaša sadarbības pieredze ar jaunatnes organizācijām, jaunatnes darbiniekiem lokāli un reģionāli.
- **NVO “Women Do Business” (WDB):** fokusējas uz nodarbinātības un uzņēmējdarbības veicināšanu attālinātā Grieķijas reģionā - Krētas salā, īpaši veicinot sociālo uzņēmējdarbību, sieviešu uzņēmējdarbība un ar to saistīto aspektu iekļaušanu arī Spēles saturā, lai tā kļūtu par dzimumu iekļaujošu jauniešu nodarbinātības un uzņēmējdarbības veicināšanas instrumentu.
- **NVO “Izglītojošo spēļu un metožu asociācija” (ISMA):** milzīga pieredze un zināšanas, kas saistītas ar izglītojošu un iedvesmojošu spēļu izstrādi un pielāgošanu mācību un darba procesiem - ISMA atbalsts un jaunās spēles “Dzīves kārtis” (kas ir galvenais projekta iznākums) izstrādes procesa vadība bija būtisks visa projekta izdošanās faktors

PROJEKTA PARTNERU KONTAKTI

NVO “Sava kabata”

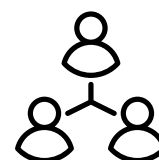
<https://savakabata.eu/> [✉ savakabata@gmail.com](mailto:savakabata@gmail.com) [☎ +371 29443621](tel:+37129443621)

NVO “Women Do Business”

<https://womendobusiness.eu/> [✉ info@womendobusiness.eu](mailto:info@womendobusiness.eu) [☎ +30 6947804864](tel:+306947804864)

NVO “Izglītojošo spēļu un metožu asociācija”

<https://www.metozuasociacija.lv/> [✉ metozuasociacija@gmail.com](mailto:metozuasociacija@gmail.com) [☎ +371 29256888](tel:+37129256888)



PIRMS SPĒLES IZSTRĀDES...

Projekta pirmajā pusē, 2023.gad pavasarī, 20 jaunieši (vecumā līdz 30 gadiem) no Latgales (Latvija) un Krētas (Grieķija) reģioniem dalījās ar saviem dzīvesstāstiem, kas kalpoja ne tikai kā informatīvs avots jaunās kāršu spēles radīšanai, bet arī kā vērtīgu padomu, pieredzes un iedvesmas avots citiem jauniešiem savas dzīves veidošanā.

- 10 jauniešu veiksmes stāsti no Latgales (Latvija) ir pieejami šeit: savakabata.eu/lifes-cards
- 10 jauniešu veiksmes stāsti no Krētas (Grieķija) pieejami šeit: womendobusiness.eu/lifes-cards-istories-epitychias/

PAR UZŅĒMĒJDARBĪBU:

Spēle ir lielā mērā saistīta ar jauniešu **uzņēmējgara veicināšanu** un uzņēmēju (nevis darbinieku) domāšanas attīstību.

Spēles kontekstā **UZŅĒMĒJDARBĪBA** attiecas ne tikai uz biznesa attīstību un pārvaldību, lai gūtu peļņu, uzņemoties dažādus riskus korporatīvajā pasaulē. Šis termins attiecas uz jebkuru iespēju atpazīšanu un nepieciešamo resursu mobilizāciju, lai **UZŅEMTOS** atbildību un saskatītās iespējas izmantotu savā labā. Uzņēmēji bieži tiek uzskatīti par jaunradītājiem, kuri izstrādā jaunas idejas, produktus, pakalpojumus un uzņēmējdarbības procesus.

Uzņēmējdarbībai ir galvenā loma pasaules ekonomikas attīstības un inovāciju vidē. Lai attīstītos kā uzņēmējs (-a) šajā daudzveidīgajā un konkurentiem pilnajā vidē, indivīdiem ir jāattīsta spēcīgs zināšanu, prasmju un attieksmju kopums. Šīs prasmes ir būtiskas ne tikai veiksmīga biznesa uzsākšanai un vadīšanai, bet arī veiksmīgas dzīves veidošanai kopumā, nodrošinot nepārtrauktu personīgo izaugsmi un noturību.



PANĀKUMU CEĻŠ

Ceļš uz panākumiem ir noteikta soļu secība, ko indivīds vai organizācija veic, lai sasniegtu savus mērķus.

Tas ietver apzinātu domāšanu, plānošanu, darbu, mācīšanos no neveiksmēm un pielāgošanos, kas ir nepieciešama, lai pārvarētu izaicinājumus un sasniegtu vēlamos galamērķus. Šis ceļš reti ir lineārs un bieži ietver šķēršļu pārvarēšanu, stratēģisku lēmumu pieņemšanu un nepārtrauktu prasmju un zināšanu pilnveidošanu. Panākumus var definēt dažādi, tostarp personiskā papildījuma sasniegšanu, finansiālo stabilitāti, profesionālo atzinību vai pozitīvu ietekmi uz sabiedrību.

Ceļš uz panākumiem ir unikāls katram cilvēkam, organizācijai vai uzņēmumam, ko ietekmē viņu vērtības, centieni, resursi un mērķu konkrētais konteksts.

Izstrādājot **personības attīstības spēli "DZĪVES KĀRTIS"** - kā neformālās izglītības līdzekli jaunatnes organizācijām, jaunatnes darbiniekiem un jauniešu atbalstītājiem - projekts dod iespēju jauniešiem vecumā no 15 līdz 30 gadiem vairot ticību sev, pašapziņu, veicināt pašnoteikšanos un pašiniciatīvu. **Kāršu spēle ir "ceļš"**, kas parāda, kā personīgās izvēles noved pie izmaiņām un kā personīgie lēmumi var ietekmēt un mainīt virzienu.

Spēles process parāda un pierāda, ka **sākumā iedalītās starta kārtis ir tikai sākums**, bet noteikti ne "liktenis". Spēles spēlēšana un papildu uzdevumu veikšana "ceļā" sniedz jauniešiem spēku un mudina viņus uzņemties atbildību par savu dzīvi, neskatoties uz dažādiem izaicinājumiem un šķēršļiem. Spēlējot šo spēli, jaunieši trenē spēcīgāku domāšanas veidu, garīgo sagatavotību un uzņēmējdarbības garu, lai uzņemtos vadību savā dzīvē. Arvien vairāk jauniešu sapratīs, ka viņu **nākotni nosaka viņu lēmumi gūt panākumus, pašiniciatīva, izvēles un rīcība.**



2. SPĒLE "LIFE'S CARDS"



VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA

Spēle "LIFE'S CARDS" radīta jauniešu personības attīstībai un iedvesmai, lai veicinātu jauniešu nodarbinātību un ar uzņēmējdarbību saistītu iespēju izmantošanu.

Spēle "Dzīves kārtis" ir radīta, lai iedvesmotu un motivētu jauniešus kļūt par savas dzīves noteicējiem. Spēles process ļaus saprast, ka sākumā iedalītās kārtis nav cilvēka nemaināms liktenis un ka mūsu esošā situācija, statuss, dzīvesvieta utt. nenosaka mūsu nākotni. Spēlējot spēli, būs redzams, KĀ kārtis var mainīties – tāpat kā situācijas mūsu dzīvē. Spēle tādējādi parādīs un pierādīs, ka starta kārtis ir tikai sākums un ka caur izvēlēm, lēmumiem, dzīves mācībām un pašdisciplīnu spēles rezultāts (= Dzīve) var izvērsties pavisam citāda.

Spēle ir **noderīgs instruments jaunatnes darbiniekiem un atbalsta personām**, lai:

- palīdzētu jauniešiem veidot sekmīgu profesionālo un privāto dzīvi, kļūt konkurētspējīgākiem darba tirgū un veiksmīgākiem dzīvē kopumā,
- atbalstītu jauniešos pašizaugsmi un iedvesmu, veicinātu jauniešu nodarbinātību un ar uzņēmējdarbību saistītu iespēju izmantošanu,
- iedvesmotu jauniešus būt pašiem savas dzīves noteicējiem un būt atbildīgiem par saviem pieņemtajiem lēmumiem.

Spēle sastāv no:

- **Mērķu kārtis** (15 gab.)
- **4 veidu aspekta kārtis** – Resursi, Vērtības, Labsajūta, Sabiedriskums (katrā 14 gab)
- **4 informatīvas kartītes** - par spēli kopumā un 4 aspektu īss skaidrojums
- **Rīcības kārtis** (6 gab.) kur katrai no tām ir noteikta loma:

***Džokerkārtis** (2 gab.) ar kuru spēlētājs var aizstāt jebkuru citu karti*

***Apmaiņas kārtis** (2 gab.) ar kāršu maiņas (ar citu spēlētāju) tiesībām*

***Negaidīta pavērsiena kārtis** (2 gab.) ar mērķa nomaiņu uz citu mērķi*

ASPEKTU APRAKSTS

Aspektu kārtis spēlē atspoguļo 4 būtiskas dzīves un panākumu atbalsta jomas: resursi, vērtības, labsajūta un sabiedriskums. Šīs kārtis iedziļinās daudzveidīgās dzīves dimensijās, spēles gaitā piedāvājot spēlētājiem daudzpusīgu pieredzi un izvēles iespējas.

♥ VĒRTĪBAS

Vērtības ir principi, standarti vai īpašības, kuras cilvēki, uzņēmumi, organizācijas vai kopienas uzskata par svarīgām un kuras jārespektē jebkurā situācijā un apstākļos. Vērtības ir kā gidi, kā ideāli, kas vada un ietekmē cilvēku attieksmi, vada un lēmumu pieņemšanu. Vērtības var būt personiskas, uzvedību un lēmumu pieņemšanas, kultūras, reliģiskas vai sociālas. Tām ir izšķiroša nozīme individuālās un kolektīvās identitātes veidošanā.

🗨️ SABIEDRISKUMS

Sabiedriskums attiecas uz to, cik lielā mērā mēs meklējam un izbaudām sociālo mijiedarbību ar citiem. Tā ir personības iezīme vai īpašība, kas atspoguļo cilvēka tieksmi iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs, veidot un uzturēt privātus un biznesa kontaktus, piedalīties sabiedriskos pasākumos. Sabiedriskums ir saistīts ar draudzīgu, vieglu saziņu un veiksmīgu mijiedarbību ar apkārtējiem cilvēkiem.

⚙️ RESURSI

Resursi ir kaut kas, kas ir noderīgs un piedod Tavai dzīvei vērtību. Resursi var būt lietas, materiāli, iespējas, prasmes, jebkas, ko Tu vari izmantot noteikta mērķsasniegšanai. Par resursiem var uzskatīt visu, kas ir tehniski pieejams, finansiāli iespējams un kulturāli pieņemams mūsu vidē - dabas resursi, cilvēkresursi, nauda, tehnoloģijas utt.

★ LABSAJŪTA

Labsajūta attiecas uz indivīda vai kādas grupas vispārējo laimes, veselības un pārticības stāvokli. Tā nav tikai slimības neesamība. Runa ir par to, kā Tu uztver sevi, apkārtējos un savu dzīvi kopumā. Tās ietver dažādus dzīves aspektus, tostarp fizisko veselību, garīgo un emocionālo labklājību, sociālos sakarus, ekonomisko stabilitāti, kā arī mērķa un piepildījuma sajūtu.

Katra veida aspekta kārtis piedāvā unikālas **iespējas un izaicinājumus**, liekot spēlētājiem izvēlēties dažādas stratēģijas un pieņemt sarežģītus lēmumus. Iepazīstoties ar šīm kārtīm, spēlētāji gūst ieskatu dažādos dzīves aspektos un izpēta dažādu jomu savstarpējo saistību. Galu galā resursu, vērtību, labsajūtas un sabiedriskuma **mijiedarbības** apguve ir panākumu atslēga uzvarai spēlē, kā arī personīgās izaugsmes sasniegšanai dzīvē.

Ne mazāk svarīgi ir spēlē iekļaut spēlētāju personīgos stāstus, viņu pieredzi un individualitāti, kā arī paust radošumu visā spēles procesā.

STRUKTŪRA

Spēle tiek spēlēta 3 – 5 cilvēku komandās. Katrs dalībnieks izlozē vai izvēlas **vienu MĒRĶA KĀRTI** ar 4 krāsu norādēm par nepieciešamo aspektu kāršu sakrāšanu spēles laikā. Kad spēlētājs ir savācis mērķa sasniegšanai nepieciešamās kārtis, spēlētājs iziet no spēles un sāk gatavot savu prezentāciju jeb piču. Nākamajā aktivitātē katrs spēlētājs veic 90 sekunžu piču, lai citus komandas dalībniekus iepazīstinātu ar savu mērķi un to, kā viņi gudri izmantos savāktās svarīgākās aspektu kārtis (resursus, vērtības, labsajūtu un sabiedriskumu), lai sasniegtu savu mērķi.

MĒRĶU kāršu piemēri

<p>SAPŅU NAKTSMĀJAS</p>  <p>Tavai ģimenei pieder viesu māja, un Tev rodas iespēja pārņemt ģimenes biznesu. Tu brīvi vari izvēlēties jaunu biznesa stratēģiju un piedāvāt dažādus pakalpojumus pēc savas izvēles.</p> <ul style="list-style-type: none">2 Resursu kārtis1 Sabiedriskuma kārtis4 Labsajūtas kārtis1 Vērtību kārtis	<p>SKATUVES ZVAIGZNE</p>  <p>Tu dzīvo lauku reģionā, kur nav daudz izklaides iespēju. Tu esi izlēmis (-usi) labot esošo situāciju un īstenot dažādus izklaides projektus.</p> <ul style="list-style-type: none">2 Resursu kārtis1 Sabiedriskuma kārtis3 Labsajūtas kārtis2 Vērtību kārtis	<p>GARDĀ KULINĀRIJA</p>  <p>Pēc vairāku eksotisku recepšu izmēģināšanas mājās, Tev rodas doma atvērt mazu kafējnicu, kura piedāvās unikālu ēdienkarti vietējiem pašākumiem un ballītēm - gan uz vietas, gan izbraukumos.</p> <ul style="list-style-type: none">2 Resursu kārtis3 Sabiedriskuma kārtis2 Labsajūtas kārtis1 Vērtību kārtis	<p>TEHNOLOĢIJAS UN INOVĀCIJAS</p>  <p>Tevi vienmēr interesējušas tehnoloģijas un jaunas inovācijas. Pēc dažādu tiešsaistes kursu pabeigšanas, Tev parādījusies vēlme izveidot mobilo aplikāciju, kura atrisinātu konkrētu sabiedrībā eksistējošu problēmu.</p> <ul style="list-style-type: none">4 Resursu kārtis1 Sabiedriskuma kārtis1 Labsajūtas kārtis2 Vērtību kārtis
---	--	--	---

Iekļaujot spēlē **90 sekunžu piča aktivitāti**, spēlētājiem ir iespēja ne tikai formulēt savus mērķus un stratēģijas, bet arī saņemt vērtīgu atgriezenisko saiti un atbalstu no saviem komandas biedriem. Tas veicina sadarbību, komunikāciju un stratēģisko domāšanu, uzlabojot kopējo spēļu pieredzi un veicinot jēgpilnu aktīvu iesaistīšanos.

Spēlei nepieciešamie materiāli:

- Spēle "DZĪVES kārtis"
- A4 lapa katram dalībniekam
- Pildspalva katram dalībniekam
- Smilšu pulkstenis 1 min (vai mobilais tālrunis ar taimeri)
- Ja pēc pičiem tiek iekļauta balsošana (tā nav obligāta un par to izlemj spēles vadītājs), tad katram dalībniekam nepieciešama monēta, akmentiņš, poga vai tml.

Spēles ilgums:

1. līmenis: 1,5 stundas
2. līmenis: 1,5 stundas



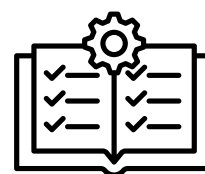
KĀ LIETOT SPĒLI UN PIELĀGOT TO DAŽĀDĀM MĒRĶA GRUPĀM / VAJADZĪBĀM / SCENĀRIJIEM

Spēles "LIFE'S CARDS" pielāgojamība padara to par daudzpusīgu rīku, kas piemērots visdažādākajām mērķa grupām un vajadzībām. Spēli var izmantot:

- **Jauniešu centri un jaunatnes organizācijas:** jauniešu centri spēli var iekļaut savās programmās, lai veicinātu jauniešu uzņēmējdarbības izglītības, personīgās izaugsmes, prasmju attīstības un sociālās mijiedarbības iespējas atbalstošā vidē
- **Izglītības iestādes (skolas) un karjeras konsultanti:** spēli var integrēt dažādos priekšmetos, piemēram, sociālajās zinībās vai komercdarbības pamatos. To var izmantot klases stundās vai konsultācijās par personības attīstību un karjeras plānošanu, palīdzot izziņāt dažādus dzīves ceļus un sagatavoties nākotnei
- **Bezpeļņas organizācijas (NVO):** "LIFE'S CARDS" var atbalstīt kopienas informācijas centienus, pievēršoties tādām tēmām kā konkrētās dzīvesvietas izaicinājumi, vajadzības, sociālā iekļaušana, empātija, dažādības izpratne u.c.
- **Uzņēmējdarbības atbalsta iestādes:** "LIFE'S CARDS" var iekļaut uzņēmējdarbības programmās, piemēram, Start-Up inkubatoros un biznesa akseleratoros, kas sniedz dalībniekiem iespējas pētīt dažādas biznesa stratēģijas, novērtēt riskus un pielāgoties mainīgajiem tirgus apstākļiem. Tāpat spēle izmantojama, lai palīdzētu topošajiem uzņēmējiem attīstīt kritiskās domāšanas prasmes, piemēram, problēmu risināšanā, resursu pārvaldībā un stratēģiskajā plānošanā.

Kopumā spēles "LIFE'S CARDS" pielāgošanās spēja padara to par vērtīgu rīku, lai apmierinātu dažādas vajadzības dažādos apstākļos, veicinātu personīgo izaugsmi, prasmju attīstību un sociālo saikni starp dažāda vecuma un pieredzes dalībniekiem.

*Pilni spēles noteikumi (2 līmeņiem) pievienoti Pielikumā 1.
Visu spēles kāršu saturs (teksts) pievienots Pielikumā 2.*



*Viss spēles materiāls bezmaksas izdrukai pieejams e-versijā:
angļu valodā: www.savakabata.eu/lifes-cards
latviešu valodā: www.savakabata.eu/lifes-cards
grieķu valodā: <https://womendobusiness.eu/lifes-cards/>*



Spēli var īstenot pēc vairākiem scenārijiem:

- **Saskaņā ar spēles sākotnējiem noteikumiem**, spēli var spēlēt kā atsevišķu aktivitāti divos līmeņos: 1. LĪMENIS – Vispārējais un 2. LĪMENIS – Personīgais. Katra līmeņa spēle varētu ilgt aptuveni 1,5 stundas, bet tas ir atkarīgs no spēlētāju skaita un ievada/gala novērtējuma apjoma.
 - **Koordinators var pielāgot spēles noteikumus individuālajām vajadzībām, piem.:**
 1. **Spēlētāju skaits** - spēle parasti tiek spēlēta komandās pa 3-5 spēlētājiem, taču var izveidot 3-5 pārus un katrs pāris spēlē kopā. Šajā gadījumā var dot papildu laiku, lai detalizētāk apspriestu mērķu un aspektu kārtis.
 2. **Aspektu kārtis** – skatieties un ņemiet vērā tikai aspektu kartīšu nosaukumus, ignorējot aprakstus. Šajā gadījumā dalībnieki var radīt un iedomāties savu aprakstu un izpratni par konkrēto aspektu, tādējādi veicinot papildus radošumu.
 3. **Pašprezentācija (pitch)** - ja ir pietiekoši laika, spēles beigās no katras komandas tiek izvēlēts viens pārstāvis, kurš gatavs pičot publiski.
- **Spēli var integrēt jauniešu ilgtermiņa aktivitātēs**, piemēram, iknedēļas sapulcēs, kad katras tikšanās laikā var izspēlēt procesu ar dažādiem mērķiem. Integrējot spēli ilgtermiņa aktivitātēs, organizatori nodrošina strukturētu un saistošu vidi dalībniekiem, lai uzzinātu par uzņēmējdarbību, personīgo izvēļu un atbildības lomu, par iespējām, izaicinājumiem un saziņu ar apkārtējiem. Izmantojot spēli, iespējams rosināt pārdomātas diskusijas un nepārtrauktu progresa izsekošanu, kad jaunieši pakāpeniski uzlabo svarīgas dzīves prasmes, vienlaikus veidojot jēgpilnas attiecības un kopības sajūtu.
- **Spēli var integrēt citās uzņēmējdarbības aktivitātēs**, piemēram, organizējot jauniešiem 3 dienu nometni, kurā visas aktivitātes tiek plānotas profesionālai un personīgai izaugsmei. Spēle izmantojama arī Start-up/Hakatona pasākumu ietvaros, kur dalībnieki iesaistās aktivitātēs un sesijās, iedziļinoties tādās tēmās kā vadība, komunikācija, problēmu risināšana un pašapziņa.

- **Spēli var integrēt kā interaktīvu aktivitāti skolās**, kur pedagogi nodrošina skolēniem dinamisku un saistošu platformu mācībām un personīgajai izaugsmei. Izmantojot spēles, diskusijas un uz projektiem balstītas aktivitātes, skolēni attīsta būtiskas dzīves prasmes, sociāli emocionālās prasmes un ētiskās vērtības, kas sagatavo viņus panākumiem skolā un ārpus tās.
- **Spēlei var pievienot papildu pieejas**, piemēram, lielāku uzmanību pievērst publiskās runas un prezentācijas prasmju attīstīšanai. Šajā gadījumā var vairāk pievērst uzmanību un ieplānot papildus laiku pitch * (pašprezentāciju) sadaļai.

- **Pitch sesiju var organizēt pēc šādas struktūras:**

1. Dalībniekiem dod laiku sagatavot un prezentēt 90 sekunžu PITCH par savu mērķi.
2. Pēc īsā PITCH mazo grupu ietvaros pārējie dalībnieki sniedz savus ieteikumus un idejas, lai motivētu viens otru turpināt darboties un sasniegt savu mērķi.
3. Dalībniekiem tiek dots vairāk laika 90 sekunžu PITCH sagatavošanai, lai uzstātos ar pašprezentācijām publiski visas grupas priekšā.
4. Atkarībā no aktivitātes mērķa un spēlētāju profila beigās var tikt iekļauta balsošanas sistēma, kurā katrs dalībnieks var balsot par labāko pašprezentāciju.



- **Spēlei var pievienot arī citus elementus**, piemēram, sadarbību un citu komandas spēlētāju iekļaušanu mērķu prezentācijā (kā lomu spēles).

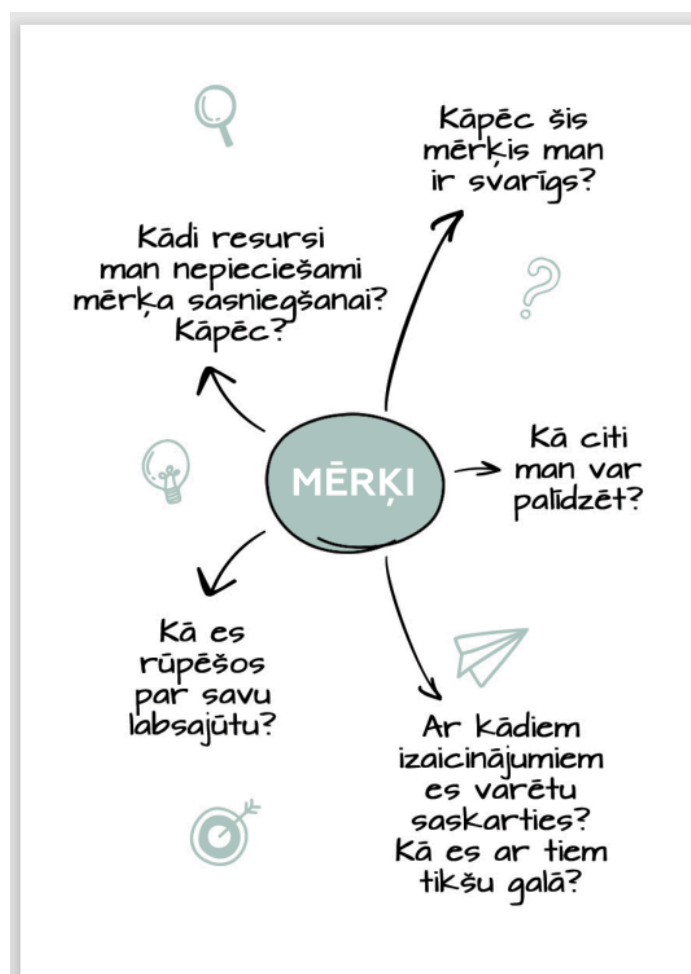
Lai pielāgotu “DZĪVES KĀRTIS” dažādām mērķa grupām, vajadzībām un scenārijiem, ir rūpīgi jāapsver katras grupas vēlmes, mērķi un spējas.

** PITCH ir īsa uzstāšanās runa (pašprezentācija) par kaut ko, lai pārliecinātu klausītājus noticēt, atbalstīt vai kaut ko darīt – šajā gadījumā jūs veidosiet piču par savu mērķi. Jūs varat pastāstīt, kāpēc Jums ir šāds mērķis (iztēlojieties!), kāda iepriekšēja pieredze un resursi Jums jau ir, ko plānojat darīt, lai sasniegtu izlozēto mērķi utt.*

PAŠPREZENTĀCIJAS (PITCH) PADOMI UN STRUKTŪRA

Spēles laikā būs vairākas situācijas, kad spēlētājiem būs jāpitcho (jāprezentē) savi mērķi. Spēles 1.līmeņa (vispārējā līmeņa) beigās katrs spēlētājs sagatavo 90 sekunžu pašprezentāciju par savu spēles mērķi. Spēles 2.līmeņa noslēgumā spēlētāji gatavo pitchu par savu reālo personīgo mērķi. Katrs spēlētājs prezentē savus mērķus un spēles laikā izveidoto savu svarīgāko aspektu (resursi, vērtības, labsajūta un sabiedriskums) komplektu, t.sk. kā tos saprātīgi izmantot mērķa sasniegšanai.

Šim nolūkam **var palīdzēt MĒRĶA kāršu pretējā puse**, un spēlētāji var izveidot savas pašprezentācijas (pitchus) kā atbildes uz šiem jautājumiem.



Ja visi spēlētāji piekrīt, spēles beigās var sarīkot "pitch konkursu".

PITCH garums ir 90 sek.

Atcerieties, ka tas ir ne vairāk kā 200-250 vārdi!

3. SPĒLES PROCESS



Pirms spēles

PADOMI UN IETEIKUMI KOORDINATORIEM

Skolotāju un koordinatoru loma ir ļoti svarīga, jo jebkura darbība, kas veicina mācīšanos, ir attiecīgi un pārdomāti jā sagatavo un "jāpieskata". Kas būtu jāpatur prātā pedagogiem, skolotājiem un koordinatoriem šajā neformālās izglītības procesā?

1. **Esiet gatavi (-as) negaidītām situācijām, reakcijām, izaicinājumiem!** Tāpat kā reālajā dzīvē, arī mācību procesā var parādīties dažādi aspekti. Koordinators domāšanai jābūt atvērta jebkurai pieredzei un nedrīkst iestrēgt stresa situācijās.
2. **Izveidojiet psiholoģiski drošu vidi,** kurā dalībnieki jūtas brīvi un var droši jautāt, mēģināt, riskēt un kļūdīties (šeti var palīdzēt t.s. "ledus laušanas" aktivitātes.
3. **Padomājiet par domām, attieksmi un valodu!** Mācīšanās procesu var ietekmēt vienkārši komentāri, ierobežojoši apgalvojumi vai emocionālas reakcijas.
4. **Esiet radoši (-as) un izmantojiet dažādus mācību līdzekļus un kombinējiet tos!** Izmēģiniet gan formālos, gan neformālos rīkus, lai redzētu, kā tie darbojas un kas dalībniekiem patīk un/vai noder labāk.
5. **Atcerieties, ka koordinators ir ļoti svarīga persona izglītības procesā!** Spēles vadītājs vienlaicīgi būs kā mentors, vairāk vai mazāk pat paraugs dalībniekiem - un personīgie pieredzes stāsti un labie piemēri tiks ļoti atzinīgi novērtēti no dalībnieku puses.



Būt lieliskam koordinatoram nozīmē klausīties, mācīties, atbalstīt un augt. Tas ir par to, kā koordinators var vadīt citus viņu mērķu sasniegšanā. Veicināšana nozīmē arī tādās vides radīšanu, kurā cilvēki mācās, eksperimentē un pēta.

Šeit ir daži padomi, ko būtu noderīgi paturēt prātā, vadot spēli "LIFE'S CARDS":

- Sākumā neaizmirstiet **noorganizēt** dalībnieku savstarpēju iepazīšanos (ja viņi iepriekš nav savstarpēji pazīstami). Iepazīstiniet ar sevi un arī citiem spēles vadītājiem (ja tādi ir). Ja nepieciešams, sarīkojiet "iepazīšanās" aktivitātes.
- **Paskaidrojiet**, cik daudz laika prasīs spēle un kas notiks spēles laikā. Uzsveriet cieņas nozīmi vienam pret otru un to, ka nav pareizu vai nepareizu atbilžu.
- **Vērojiet** dalībniekus un, ja enerģijas līmenis ir pazemināts, piedāvāriet īsus pārtraukumus un izkustēšanos spēles starplaikos (ja iespējams, var sagatavot arī kādas uzkodas un/vai atspirdzinošus dzērienus).
- Rūpīgi **pārdomājiet** un iepriekš **sagatavojiet** visus nepieciešamos materiālus – spēles materiālus, A4 papīrus, rakstāmos un citu, kas vajadzīgs aktivitātēm.
- Iespējams, ka dažiem jauniešiem būs nepieciešama individualizētāka pieeja un papildu skaidrojumi, lai saprastu spēles noteikumus. **Sniedziet šo atbalstu!**
- **Sagatavojiet sevi** spēles aktivitātēm, taču **esiet gatavs** arī neparedzētām situācijām. Tādās reizēs vari izmantot savu radošo potenciālu!
- **Esiet radoši un, ja vēlaties, veidojiet spēlei papildus jaunus noteikumus!**



ENERĢIJAS PACELŠANAS AKTIVITĀTES (“ENERDŽAIZERI”)

“Energīzāieri” ir īsas, saistošas aktivitātes, kas paredzētas, lai palielinātu dalībnieku enerģiju, entuziasmu un koncentrēšanos grupā.

Tie ir īpaši noderīgi jauniešu aktivitātēs vairāku iemeslu dēļ:

- Pirmkārt, “enerģīzāieri” palīdz nojaukt sociālos šķēršļus un liek dalībniekiem justies ērtāk vienam ar otru, kas ir īpaši svarīgi jauniešiem, kuri varētu būt kautrīgi vai vilcinās sazināties ar citiem.
- Otrkārt, ilgstošas nodarbības vai semināri var izraisīt nogurumu un samazinātu uzmanību - “enerģīzāieri” nodrošina augstāku fizisko un mentālo koncentrēšanos, atjaunojot grupu un noturot viņu iesaistīšanos. Pēc izkustēšanās dalībnieki bieži ir modrāki un gatavi koncentrēties uz veicamo uzdevumu, kas ir ļoti svarīgi, lai saglabātu produktivitāti un nodrošinātu, ka visi uzņem informāciju vai prasmes.
- Daudzi “enerģīzāieri” ietver grupu aktivitātes, kurās nepieciešama sadarbība un komunikācija, palīdzot veidot grupas kopības sajūtu un veicināt komandas darbu dalībnieku vidū. Jautri un saistoši “enerģīzāieri” var uzlabot noskaņojumu un veicināt pozitīvu atmosfēru, kas ir būtiski, lai radītu vidi, kurā dalībnieki jūtas atvērti un motivēti iesaistīties.

DAŽI IEPAZĪŠANĀS AKTIVITĀŠU UN “ENERDŽAIZERU” PIEMĒRI:

- **“Divas patiesības un meli”**: katrs dalībnieks par sevi norāda divus patiesus faktus un vienu nepatiesību. Pēc tam grupa cenšas atminēt, kurš apgalvojums ir meli. Šī aktivitāte palīdz veidot atvērtākas attiecības dalībnieku vidū.
- **“Saimons saka”**: klasiska spēle, kurā viens cilvēks dod komandas (piemēram, “Saimons saka: lec!”), un dalībniekiem ir jāseko tikai tad, ja komanda sākas ar vārdiem “Saimons saka” (citos gadījumos komandām nav jāklausa!).
- **“Partneru intervijas”**: sadaliet dalībniekus pāros un lieciet viņiem intervēt vienu otru, uzdodot jautrus jautājumus. Pēc dažām minūtēm viņi iepazīstina pārējo grupu ar savu partneri, daloties tajā, ko viņi ir uzzinājuši.
- **“Stāstu ķēde”**: apsēdieties aplī un lieciet vienam cilvēkam sākt stāstu ar jebkādu teikumu. Katrs nākošais dalībnieks stāstam pievieno vienu teikumu, sadarbībā veidojot kopīgu stāstu. Tas veicina radošumu, aktīvu klausīšanos un jautrību.
- **“Stāstu stāstiem izstāstīju”**: katrs dalībnieks izvelk vienu kārti ar jautājumu un atbild uz to, tādējādi iepazīstot tuvāk gan citus, gan sevi (var veidot grupas ar līdzīgām atbildēm)

Daži papildus avoti un informācija par iepazīšanās un enerģijas pacelšanas aktivitātēm:

100 Energizers: Best Examples - https://happyrubin.com/fascinating-topics/energizers/?utm_content=cmp-true

Energizers and Ice Breaker Games | SessionLab - <https://www.sessionlab.com/library/energiser>

Dažādas spēles un metodes izmantojot kartītes: <https://stastustastiem.lv/speles-un-metodes/>

ESOŠĀS DZĪVES SITUĀCIJAS NOVĒRTĒJUMA VEIDLAPA

Lai kaut ko uzlabotu, mums ir jāapzinās, jāizvērtē un jāsaprot pašreizējā situācija. Tas ir līdzīgi kā ar pareizu galamērķa koordinātu un maršruta iestatīšanu pirms došanās ceļojumā - zinot, kur atrodamies, tiek noteikts labākais ceļš uz vietu, kur vēlamies būt.

Lūk, kāpēc tas ir svarīgi:

- Apziņai: pašreizējā stāvokļa atzīšana nodrošina skaidru sākumpunktu.
- Novērtējumam: pašreizējā brīža novērtējums ļauj mums noteikt stiprās puses, uz kurām balstīties, un vājās puses, kuras novērst - tas palīdz redzēt uzlabojumus.
- Mācīšanās: izpratne par to, kas notiek tagad, var sniegt vērtīgas mācības, kas informēs un būs par pamatu turpmākiem lēmumiem.
- Plānošanai: labi pārzinot pašreizējo situāciju, mēs varam izvirzīt reālus mērķus un izstrādāt efektīvas stratēģijas situācijas uzlabošanai.
- Pielāgošanās: saskaņa ar tagadni ļauj mums pielāgoties pārmaiņām un saglabāt elastīgumu savā pieejā.

Būtībā **tagadne ir pamats, uz kura tiek būvēta nākotne**. To rūpīgi izprotot, mēs varam izdarīt apzinātu izvēli, kas noved pie vēlamiem uzlabojumiem.

“Esošās dzīves situācijas novērtējuma veidlapas” mērķis ir - pirms spēles uzsākšanas - veikt īsu ieskatu un padomāt par savu dzīvi TAGAD, lai noskaidrotu, cik sabalansēta (vai nesabalansēta!) tā ir, t.sk. apzināties un nostiprināt personīgās stiprās īpašības, prasmes, iemaņas, kā arī vājās puses, mīnus, traucēkļus. Tas ļaus labāk izvēlēties nākotnes iespējas (savas iekšējās un ārpusaules piedāvātās iespējas nākotnē), kā arī labāk sagatavoties neparedzētiem apstākļiem, kas var patraucēt plāniem.

Droši izmantojiet “Dzīves novērtējuma veidlapu” šīs rokasgrāmatas PIELIKUMĀ 3.

Koordinatori var izlemt, cik daudz laika veltīt darbam ar esošās dzīves situācijas novērtējuma veidlapu (to var organizēt arī kā atsevišķu sesiju pirms spēles dienas). Var tikt organizētas arī neformālas apmācības (kā atsevišķa tikšanās jauniešiem) un piesaistīts moderators, lai padziļinātu izpratni par katru spēlē izmantojamo aspektu kāršu veidu (izzinot dziļāk 4 aspektu grupas).

Spēles laikā



KĀ UZTURĒT VĒLAMO GAISOTNI

Mācīšanās ir emocionāls process, jo, apgūstot jaunas prasmes, cilvēki izjūt trauksmi, apmulsumu par kļūdām un bailes tikt pārprastiem. Pozitīvu emociju veicināšana motivēs jauniešus mācīties, savukārt, negatīvās emocijas (piemēram, stress un atsvešinātība) var ievērojami kavēt mācīšanos.

Daži ieteikumi, kā radīt atvērtu un atbalstošu atmosfēru izaugsmei un attīstībai:

- **draudzīgi mudināt** cilvēkus būt aktīviem, iesaistītiem, līdzdarboties;
- veicināt un **atbalstīt indivīda personīgo** vērtību atklāšanu;
- atzīt un **veicināt cilvēku tiesības kļūdīties** (izveidotajā drošā vidē);
- aptvert un **pieņemt atšķirību** skaistumu;
- aicināt **attīstīt pielāgošanās spēju** nenoteiktības un neskaidrības apstākļos;
- **veicināt atvērtību**, sevis un savstarpēju cieņu;
- **veicināt sadarbības** procesus.



Dažu cilvēku ceļā ir vairāk šķēršļu nekā citiem, savukārt citi saskaras tikai ar dažiem.

Neatkarīgi no šķēršļu daudzuma vai sarežģītības, ikviens ir pelnījis IESPĒJU TIKT PIENĒMTAM UN IEKĻAUTAM tā, kā tas ir nepieciešams konkrētai personai.

Taisnīga un iekļaujoša vide rada atvērtu, aicinošu un veselīgu mācību "klimatu". Iekļaujošas izglītības vides mērķis ir nodrošināt **godīgu attieksmi pret visiem** un vienlīdzīgas iespējas. Iekļaujošās izglītības vidē **daudzveidība un unikalitāte ir jāsvin** bez diskriminācijas, jo iekļaujoša mācīšanās un mācīšana atzīst visu personu tiesības uz mācību pieredzi, kas respektē **dažādību**, nodrošina **līdzdalību**, novērš šķēršļus, paredz un ņem vērā dažādas mācīšanās **vajadzības un vēlmes**.
RESPEKTĒSIM TO!

Pēc spēles



Svarīgi beigās organizēt pārdomu/pārrunu/refleksijas sesiju.



PĀRDOMU/PĀRRUNU SESIJAS GIDS

Mērķis: pārdomu un pārrunu sesija spēles beigās ir paredzēta, lai palīdzētu spēlētājiem apkopot un noformulēt spēles laikā pieredzēto. Šīs sesijas mērķis ir uzlabot dalībnieku pašapziņu, kritisko domāšanu un personīgo izaugsmi, mudinot spēlētājus "pārbaudīt" savus lēmumus, uzvedību un pieredzētos rezultātus.

Laiks: ieplānojiet laiku pārrunām un refleksijai tūlīt pēc spēles beigām, kamēr spēlētājiem ir "svaiga" pieredze. Atvēliet pietiekami daudz laika rūpīgai diskusijai – parasti tas var svārstīties no 30 minūtēm līdz 1 stundai atkarībā no sarunas dziļuma.

IESPĒJAMIE JAUTĀJUMI PĒC-SPĒLES PĀRRUNĀM:



- **Lēmumu pieņemšana:**
 - "Kāds bija grūtākais lēmums, ar kuru saskārāties spēles laikā, un kāpēc?"
 - "Kā Jūsu emocijas ietekmēja Jūsu lēmumus spēlē? Vai varat vilkt paralēles ar reālās dzīves situācijām?"
- **Nozīme un fokuss:**
 - "Kādus mērķus vai vērtības Jūs izvirzījāt par prioritāti, un vai/kā tie atspoguļoja Jūsu reālās dzīves prioritātes?"
 - "Atskatoties atpakaļ, vai Jūs mainītu, kur spēles laikā koncentrējāt savu uzmanību? Kāpēc jā vai kāpēc nē?"
- **Emocionālā reakcija:**
 - "Kāda bija visintensīvākā emocija, ko izjutāt spēles laikā? Kas to izraisīja?"
 - "Kā spēles laikā piedzīvotās emocijas veidoja Jūsu "ceļojuma" iznākumu?"
- **Mācīšanās un izaugsme:**
 - "Vai / Kādu kļūdu Jūs pieļāvat spēles laikā, un ko no tās mācījāties?"
 - "Pamatojoties uz jūsu spēļu pieredzi, kādas ir izmaiņas, kuras jūs vēlētos veikt savā pieejā reālās dzīves izaicinājumiem vai iespējām?"
- **Darbība un rezultāts:**
 - "Ar kuru spēles darbību Jūs visvairāk lepojaties, un kāda bija tās ietekme?"
 - "Vai / Kā šī spēle maina Jūsu skatījumu uz savu mērķu sasniegšanu reālajā dzīvē?"



SPĒLES UN SESIJAS NOSLĒGUMS

- **Atziņu kopsavilkums:** aiciniet katru spēlētāju dalīties ar vienu galveno atziņu vai mācību, kas iegūta no spēles procesa vai rezultāta.
- **Pielietojums reālajā dzīvē:** mudiniet spēlētājus domāt par to, kā viņi var izmantot iegūtās atziņas un mācības savā personīgajā vai profesionālajā dzīvē.
- **Noslēguma piezīmes:** Noslēdziet sesiju, pateicoties ikvienam par līdzdalību un atvērtību, un atgādiniet visiem par nepārtrauktas mācīšanās nozīmi personīgās un profesionālās izaugsmes ceļā.



IESPĒJAMĀS PAPILDUS AKTIVITĀTES TURPMĀKAI DARBĪBAI

Papildus pēc-aktivitāšu iekļaušana pēc "LIFE'S CARDS" spēles noslēguma var pastiprināt gūto pieredzi un veicināt turpmākas pārdomas un personīgo izaugsmi, tādējādi ievērojami uzlabojot spēles ietekmi ilgtermiņā.

Šeit ir dažas ieteicamās turpmākās darbības:

1. **Pārdomu un dalīšanās sesijas:** organizējiet grupu diskusijas, kurās dalībnieki var dalīties "LIFE'S CARDS" spēles pieredzē, t.sk. par lēmumiem, izaicinājumiem, ar kuriem viņi saskārās, un par gūtajām mācībām. Tas var veicināt kopības sajūtu un sniegt dažādas perspektīvas līdzīgās situācijās.
2. **Mērķu noteikšanas darbnīcas:** vadiet darbnīcas, kurās dalībnieki var izvirzīt personiskus vai profesionālus mērķus, pamatojoties uz "LIFE'S CARDS" spēlē gūtajām atziņām. Palīdziet viņiem formulēt mērķus, izmantojot SMART (specifisku, izmērāmu, sasniedzamu, atbilstošu, laikā ierobežotu) vai citu metodu mērķu definēšanai. Koīgi veidojiet plānus uzstādītu mērķu sasniegšanai.
3. **Lomu spēles:** izmantojiet "LIFE'S CARDS" spēles scenārijus vai izveidojiet jaunus scenārijus, ar kuriem dalībnieki varētu saskarties reālajā dzīvē, un organizējiet lomu spēles. Jaunieši var vingrināties iejusties dažādās lomās un reaģēt uz dažādām situācijām, kas var palīdzēt veidot pārlicību un problēmu risināšanas prasmes dzīvē.
4. **Mentora piesaiste:** mēģiniet jauniešus sapazīstināt ar mentoriem, kuriem ir pieredze viņus interesējošās jomās. Mentori var sniegt jauniešiem vērtīgus norādījumus, atgriezenisko saiti un atbalstu viņu ceļā mērķiem - un spēles scenārijs kādam jauniešim potenciāli var pārvērsties par reālās dzīves scenāriju.
5. **Personīgās izaugsmes semināri:** piedāvājiet seminārus par tādām tēmām kā emocionālā inteliģence, finanšu pratība, komunikācijas prasmes, uzņēmējdarbības uzsākšana u.c. Tie var palīdzēt dalībniekiem attīstīt prasmes, kas ir būtiskas panākumu gūšanai gan personīgajā, gan profesionālajā kontekstā.
6. **Dienasgrāmatas rakstīšana un pašrefleksija:** popularizējiet dienasgrāmatu rakstīšanu ("journaling") kā veidu, kā pārdomāt, analizēt un labāk izprast savu ikdienas pieredzi, emocijas un izaugsmi. Tas var palīdzēt nostiprināt "LIFE'S CARDS" spēles ietekmi un veicināt pašpārbaudes un sevis pilnveidošanas ieradumus ilgtermiņā.
7. **Tiklošanas pasākumi:** organizējiet pasākumus, kuros dalībnieki var sazināties gan savā starpā, gan ar uzņēmējiem, vietējās kopienas līderiem, nozaru profesionāļiem u.c. Tas var palīdzēt viņiem izveidot vērtīgus sakarus, atrast mentorus un atklāt jaunas iespējas.

Šo turpmāko darbību iekļaušana var palīdzēt nodrošināt, ka atziņas un prasmes, kas iegūtas "LIFE'S CARDS" spēles laikā, pārvēršas taustāmos rezultātos jauniešu turpmākā dzīvē, veicinot pastāvīgu personīgo un profesionālo attīstību.

4. VĒRTĪGI RESURSI



DAŽAS VĒRTĪGAS GRĀMATAS, KAS TULKOTAS LATVIEŠU VALODĀ:

- “Domā un kļūsti bagāts”, Napoleons Hils (“Think and Grow Rich”, Napoleon Hill)
- “Atomiskie ieradumi”, Džeimss Klīrs (“Atomic Habits”, James Clear)
- “Noslēpums”, Ronda Bērna (“The Secret” by Rhonda Byrne)
- “Četras vienošanās”, Dons Migels Ruiss (“The Four Agreements”, Don Miguel Ruiz)
- “Līderis bez titula”, Robins šarma (“The Leader Who Had No Title”, Robin Sharma)
- “Ļoti efektīvu cilvēku 7 ieradumi”, Stīvens Kovijs (“The 7 Habits of Highly Effective People”, Stephen Covey)
- “Tagadnes vara”, Ekharts Toulss (“The Power of Now”, Eckhart Tolle)
- “Tu esi sasodīti lielisks!”, Džena Sinsero (“You Are a Badass”, Jen Sincero)
- “48 varas likumi”, Roberts Grīns (“The 48 Laws of Power”, Robert Greene)
- “Alķīmiķis”, Paulo Koeljo (“The Alchemist”, Paulo Coelho)
- “Ieraduma spēks: kāpēc mēs daram, ko mēs daram dzīvē un biznesā”, Čarlzs Duhigs (“The Power of Habit: Why We Do What We Do in Life and Business”, Charles Duhigg)
- “5 mīlestības valodas”, Gerijs Čepmens (“The 5 Love Languages”, Gary Chapman)
- “Sāc ar KĀPĒC”, Saimons Sineks (“Start with WHY”, Simon Sinek)
- “21 neapstrīdams līderības likums”, Džons Maksvels (“The 21 Irrefutable Laws of Leadership”, John Maxwell)
- “Tas ir tavs kuģis”, D. Maikls Abrašofs (“It’s Your Ship”, D. Michael Abrashoff)
- “Iespējamības māksla: profesionālās un personīgās dzīves transformēšana”, Bendžamins un Rosamunda Stouna Zandere (“The Art of Possibility: Transforming Professional and Personal Life”, Benjamin and Rosamund Stone Zander)

... UN ŠĪS NOTEIKTI NAV VISAS! TURPINIET MEKLĒT, LASĪT UN IEDVESMOTIES!



VĒRTĪGI RESURSI



DAŽI VĒRTĪGI RAKSTI (ANĢĻU VALODĀ)

- www.extension.psu.edu/developing-self-leadership-competencies
- www.psychologytoday.com/us/blog/psychology-insights-for-a-new-world/202301/9-ways-to-empower-yourself-and-achieve-your-goals
- www.positivepsychology.com/self-leadership
- www.positivepsychology.com/self-empowerment
- www.psychologytoday.com/intl/blog/sustainable-life-satisfaction/202008/utilizing-empowerment-manifest-more-self-confidence
- www.brilliantio.com/what-is-self-empowerment



DAŽI VĒRTĪGI VIDEO (ANĢĻU VALODĀ)

- Finding your personal niche in leadership | Noah Lewis | TEDxBrown County Schools
- Secrets of the 6%: How to Achieve Your Goals in Business and Life | Dr. Michelle Rozen | TEDxUNLV
- The Hidden Code For Transforming Dreams Into Reality | Mary Morrissey | TEDxWilmingtonWomen
- Simon Sinek's guide to leadership | MotivationArk
- How great leaders inspire action | Simon Sinek | TED
- Great leadership starts with self-leadership | Lars Sudmann | TEDxUCLouvain
- Try Once More, It Will Open The Door | James Song | TEDxYouth@YCISChongqing



VĒRTĪGI RESURSI



DAŽI VĒRTĪGI INSTAGRAM KONTI

IEDVESMOJŠĀ ANĻU VALODĀ:

@TONYROBBINS
@TEAMTONYROBBINS
@NOBILITYHUB
@LIFEMASTERY_TRAININGS
@RICHARDBRANSON
@ELEVATESTART
@THEBUSINESSGOAL.IN
@BUSINESSMINDSET101
@MOTIVERSITY
@INSPIRELIFE86
@GOATMINDSETQUOTE
@GARYVEE
@THEMOTIVATIONMOOD
@MINDVALLEY
@IMAGERYHUSTLE
@SUCCESSMINUTE
@MINDSETTHERAPY
@MOTIVATED.MINDSET
U.C.



Follow



... UN ARĪ ŠIE NOTEIKTI NAV VISI! TURPINI MEKLĒT UN IEDVESMOTIES!

ATRUNA UN LICENCE



Co-funded by
the European Union



Projektu "Iedvesmojoša personības attīstības spēle LIFE'S CARDS", Nr. 2022-3-LV02-KA210-YOU-000102378 finansē Eiropas Savienība Erasmus+ programmas ietvaros, kuru Latvijā administrē Jaunatnes starptautisko programmu aģentūra (JSPA). Spēlē un projektā ietverti vienīgi autoru uzskati un viedokļi, kas ne obligāti atspoguļo Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai JSPA viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne finansētāja iestāde nav atbildīgi par šiem viedokļiem un projekta informācijas jebkādu izmantošanu.

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

License

Creative Commons License: This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non-Commercial-ShareAlike 4.0 International License. To view a copy of this license, please visit:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**IZBAUDIET –
GAN SPĒLES PROCESU... GAN SAVU DZĪVI!**

"LIFE'S CARDS" SPĒLES NOTEIKUMI

1. LĪMENIS - VISPĀRĪGAIS

1. Spēli spēlē komandās no 3 - 5 cilvēkiem

2. Katrs spēlētājs pēc nejaušības principa izvelk MĒRĶA kārti. Uz tās rakstīts mērķis un zem tā ASPEKTU kāršu skaits, kuras nepieciešams savākt spēles laikā, lai sasniegtu izlozēto mērķi. Visām komandām/spēlētājiem dota 1 minūte klusumā izlasīt mērķa kārti, iztēloties un izprast situāciju. Katrs spēlētājs iejūtas situācijā un vizualizē izlozēto mērķi kā savu – it kā – izvēlēto dzīves mērķi. Pēc 1 minūtes katrs spēlētājs nolasa savu mērķa kārti skaļi pārējiem spēlētājiem savā komandā.

3. Spēlē ir iekļautas 6 Rīcību kārtis. Lūdzu, izlasiet informāciju zemāk par katru no tām! Visas Rīcību kārtis var tikt izmantotas tikai 1 reizi spēles laikā, pēc to izmantošanas tās novieto atsevišķā kaudzītē un tās vairs netiek izmantotas.

2 DŽOKERA kārtis

- Tev ir paveicies! Šai kārtij ir īpašs spēks! PATURI TO līdz spēles beigām, jo ar to vēlāk varēsi aizstāt jebkuru aspekta kārti, lai veidotu savu saturu.

2 APMAIŅAS kārtis

- Izvēlies, ko vēlies! Tev ir tiesības jautāt spēlētājam no Tevis pa labi parādīt viņa/viņas kārtis un iemainīt kādu no viņa/viņas kārtīm pret kādu no Tavām.
- Dzīve ņem un dod! Visi spēlētāji dod vienu no savām kārtīm spēlētājam pa kreisi no viņiem un saņem vienu kārti no spēlētāja pa labi.

2 NEGAIDĪTA PAVĒRSIENA kārtis

- Ja dzīve "piespēlē" citronus, uztaisi limonādi! Tev ir jāizveido pičs[1] (pitch) par savu mērķi nekavējoties. Tev ir dotas 60 sekundes, lai pārējiem spēlētājiem izstāstītu par savu mērķi! Pēc tam visi turpiniet spēli tālāk!
- Dzīvē notiek visādi! Arī mērķi var mainīties. Paturi savas esošās kārtis, taču Tev ir jānomaina Mērķa kārts!

4. Visas ASPEKTU kārtis un RĪCĪBU kārtis tiek labi samaisītas, un katram spēlētājam tiek iedalītas 8 kārtis pēc nejaušības principa. Atlikušās kārtis tiek novietotas galda vidū kaudzītē ar skatu uz leju.

5. Komanda izspēlē "Akmens-šķēres-papīrīts", un izspēles uzvarētājs sāk spēli. Spēli turpina pulksteņa rādītāja virzienā.

PIELIKUMS 1

6. Spēlētājs izpēta savu individuālo mērķi: cik kārtis no katra ASPEKTA nepieciešams sakrāt - un izlemj, kura no rokās esošajās kārtīm ir vismazsvarīgākā izlozētā mērķa sasniegšanai. Paturot prātā savu individuālo mērķi un ņemot vērā uz MĒRĶA kārts norādīto konkrēto ASPEKTU kāršu skaitu (kas spēles gaitā jāsakrāj), spēlētāji var izlemt, kuras kārtis paturēt un kuras kārtis spēles gaitā dot tālāk. Tā ir katra spēlētāja paša ziņā ir izvēle. Pirmais spēlētājs vismazsvarīgāko kārti novieto uz spēles galda ar skatu uz augšu, tādējādi uzsākot viedot jaunu kaudzīti. Spēlētājs paņem jaunu kārti no kaudzītes, kura uz galda novietota ar skatu uz leju (vienmēr rokās jābūt 8 kārtīm). Pēc tam to pašu dara nākošais spēlētājs. Šo shēmu spēlētāji atkārto 2 pilnus apļus.

7. Sākot ar trešo apli, spēlētājiem ir izvēle - ņemt jaunu kārti no vēl neizmantotajām VAI ņemt pēdējo kārti, ko iepriekšējais spēlētājs novietojis kaudzītē ar skatu uz augšu. Spēlētājs uz galda noliek kārti, kuru grib atnest, un paņem jaunu kārti no kādas no kaudzītēm. Atmestā kārts vienmēr tiek novietota kaudzītē, kur atrodas izmantotās kārtis ar skatu uz augšu.

8. Līdz ko spēlētājs savācis nepieciešamo skaitu kāršu ar, viņaprāt, piemērotākajiem aspektiem mērķa sasniegšanai, spēlētājs pārtrauc spēli un sāk gatavoties noslēguma PIČAM. Pārējie turpina spēli, kamēr visiem spēlētājiem komandā ir savākts katra aspekta kāršu nepieciešamais skaits. Kad paliek pēdējais spēlētājs, kurš nav sakrājis nepieciešamo skaitu aspektu kāršu, arī viņš (-a) pārtrauc spēli un sāk gatavot savu prezentāciju, izmantojot tās kārtis, kas ir viņa (-as) rokās uz to brīdi. Svarīgi, lai katram spēlētājam ir vismaz 2-3 minūtes sagatavoties noslēguma pičam / prezentācijai (katras mērķa kartītes aizmugurē ir špikerītis un uzvedinoši jautājumi, uz kuriem atbildēt gala prezentācijā!). Ja vairāki spēlētāji turpina krāt atbilstošākas aspektu kārtis, bet pārējie jau ir beiguši spēli pirms vismaz 15 minūtēm, tad visiem spēlētājiem spēle ir jāpārtrauc un jāveido gala pičs ar līdz tam sakrātajām esošajām kārtīm.

9. Grupa savā starpā izvēlas secību, kādā notiks gala prezentācijas (piči). Ja nav iespējas vienoties, dalībnieki izspēlē "Akmens-šķēres-papīrītis" un uzvarētājs sāk savu PIČU pirmais. Grupa izvērza tiesnesi, kurš uzņem piča ilgumu, kas nedrīkst pārsniegt 90 sekundes.

10. Pienācis laiks sagatavot 90 sekunžu piču (tie ir ne vairāk kā 200-250 vārdi). Katram spēlētājam savā prezentācijā jāpastāsta grupai par savu mērķi, svarīgākajām aspektu kārtīm (Resursi, Vērtības, Labsajūta, Sabiedriskums), t.sk. kā un kāpēc šie aspekti var tikt veiksmīgi izmantoti mērķa sasniegšanā.

Lai padarītu spēli detalizētāku un interesantāku, prezentācijā var pievienot dažādas detaļas, piemēram, ģeogrāfisko atrašanās vietu, izglītību, iepriekšējo pieredzi, utt. Piča laikā iespējams atbildēt uz vairākiem jautājumiem, piemēram:

- *Kāpēc šis mērķis man ir svarīgs?*
- *Kādi resursi man nepieciešami mērķa sasniegšanai? Kāpēc?*
- *Kā citi man var palīdzēt?*
- *Kā es rūpēšos par savu labsajūtu?*
- *Ar kādiem izaicinājumiem es varētu saskarties? Kā es ar tiem tikšu galā?*

11. Pēc visām pašprezentācijām (pičiem), nodarbības vadītājs vada neformālu diskusiju, meklējot atbildes uz dažādiem jautājumiem, piemēram:

a. Kā noritēja spēle?

b. Kas bija pats iedvesmojošākais / izaicinošākais?

c. Vai spēles mērķa kārtis (vai citas kārtis) ir kaut kādā veidā saistītas ar spēlētāju reālo dzīvi? Kā?

d. Ko Jūs darītu savādāk nākamajā izspēlē?

e. Vai bija grūti izvēlēties, kuru kārti paturēt un kuru atmest? Kāpēc?

f. Vai esat domājuši par savām vērtībām? Kas ir Jūsu personiskās VĒRTĪBAS?

g. Kādas atziņas vai domas jūs paņemsiet līdzi pēc šīs spēles?

h. utt.

2. LĪMENIS - PERSONISKAIS

1. Katrs spēlētājs izvēlas kādu SAVU reālo dzīves mērķi – izejot no esošās situācijas un pieredzes - ko gribētos sasniegt, uz ko fokusēties un tiekties, cik daudz un kādas pūles ieguldīt, lai to sasniegtu, utt.?

2. Līdzīgi, kā spēles pirmajā līmenī, spēlētāji krāj mērķa sasniegšanai nepieciešamās aspektu kārtis – tā, lai padarītu savu dzīvi veiksmīgāku, nozīmīgāku un gūtu panākumus personisko mērķu virzienā.

SVARĪGI - 2. līmenī netiek izmantotas Apmaiņas kārtis!

PIELIKUMS 1

3. Katram spēlētājam tiek iedalītas 8 kārtis. Sākoties spēlei, katrā aplī vismazsvarīgākā kārts, kura vismazāk nepieciešama konkrētajai situācijai/dzīvei/mērķim, tiek nolikta uz galda ar skatu uz augšu (veidojas jauna kaudzīte). Spēlētājs paņem vietā vienu jaunu kārti no neizmantoto kāršu kaudzītes (kurā visas kārtis ir ar skatu uz leju).
4. Ir svarīgi, lai uz galda noliktās atmetās kārtis tiktu novietotas galda vidū ar attēlu uz augšu un būtu redzamas visiem spēlētājiem. Jau no 2. kārtas dalībnieki var izlemt - ņemt nākamo kārti no redzamajām kārtīm vai no neizmantoto kāršu kaudzītes.
5. Spēlē tiek izspēlēti 6 apli (vai pat mazāk). Spēlētāju uzdevums ir sakrāt 8 kārtis ar aspektiem, kas ir visvairāk nepieciešami/piemērotākie izvēlētajā personīgā mērķa sasniegšanai. Ja spēlētājs ir sakrājis visas nepieciešamās kārtis mazāk apļos, viņš/viņa var "iziet" no spēles un jau sākt gatavot gala piču.
6. Otrajā līmenī NAV noteikts konkrētu Aspektu kāršu skaits, kuras nepieciešams sakrāt. Vienīgais noteikums ir tāds, ka no katras aspektu grupas ir nepieciešama vismaz 1 kārts, jo arī dzīvē vitāli svarīgi ir visi 4 aspekti.
7. Katram spēlētājam jā sagatavo 90 sekunžu PIČS par viņa/viņas izvēlēto reālās dzīves mērķi. Pēc piča pārējie sniedz savus ieteikumus un idejas, lai motivētu runātāju un mudinātu viņu nākotnē tiekties uz šī mērķa sasniegšanu.
8. Pēc visām prezentācijām, nodarbības vadītājs vada neformālu diskusiju, lai pārrunātu jautājumus par specifiskajiem mērķiem un izvēlētajām kārtīm, piemēram:

- a. Kāds ir Tavs mērķis un kāpēc tas ir svarīgs Tavā dzīvē?
- b. Kuras kārtis Tu izvēlēties paturēt un kāpēc?
- c. Kā izvēlētais kārtis rezonē ar Tavu personisko dzīvi/situāciju?
- d. Vai ir kādas kārtis, kas Tev joprojām pietrūkst, lai varētu mainīt un uzlabot pašreizējo situāciju?
- e. Kādas izmaiņas Tev jāveic reālajā dzīvē, lai tiektos uz savu mērķi?

Ja kādi spēles noteikumi iztrūkst, esiet radoši un pievienojiet savus noteikumus! 😊
IZBAUDIET – gan spēles procesu... gan savu dzīvi!

“LIFE’S CARDS” SPĒLES SATURS

VISU SPĒLES KĀRŠU TEKSTI



MĒRĶU KĀRTIS

Mērķis	Īss apraksts
Veselīgs uzturs	Tu esi uzsācis veselīga uztura dzīvesveidu un katru dienu novēro arvien vairāk tā plusus. Tev padomā veidot blogu vai YouTube kanālu, lai dalītos ar savu pieredzi un receptēm, cerībā iedvesmot citus uzsākt veselīga uztura ievērošanu
Tehnoloģijas un inovācijas	Tevi vienmēr interesējušas tehnoloģijas un jaunas inovācijas. Pēc dažādu tiešsaistes kursu pabeigšanas, Tev parādījusies vēlme izveidot mobilo aplikāciju, kura atrisinātu konkrētu sabiedrībā eksistējošu problēmu
Studijas ārzemēs	Pēc vidusskolas absolvēšanas Tev radusies vēlme studēt universitātē ārzemēs. Pēc studiju beigšanas Tu plāno atgriezties savā pilsētā, lai dalītos ar savu pieredzi vietējās sabiedrības attīstības mērķa vārdā
Ziedu fantāzijas	Tu jau sen sapņo atvērt ziedu veikalu savā pilsētā, un īstais brīdis šķietami ir tieši tagad Tu esi atradis (-usi) piemērotas telpas savam sapņu veikalam un esi gatavs (-a) sākt darboties soli pa solim
Gardā kulinārija	Pēc vairāku eksotisku recepšu izmēģināšanas mājās, Tev rodas doma atvērt mazu kafejnīcu, kura piedāvās unikālu ēdienkarti vietējiem pasākumiem un ballītēm - gan uz vietas, gan izbraukumos
Sapņu naktsmājas	Tavai ģimenei pieder viesu māja, un Tev rodas iespēja pārņemt ģimenes biznesu. Tu brīvi vari izvēlēties jaunu biznesa stratēģiju un piedāvāt dažādus pakalpojumus pēc savas izvēles
Galdniecības aicinājums	Tu esi saņēmis savu senču mantojumu un līdz ar to radusies iespēja veidot savu biznesu. Tev padomā veidot savu galdniecības uzņēmumu
Kafijas brīnums	Pirms gada Tu atvēri savu vietējo kafijozānu vietu, bet bizness neiet tik labi, kā sākotnēji plānots. Tu esi izlēmis (-usi) veidot mārketinga kampaņu, lai palielinātu kafijas pārdošanas apjomu
Skatuves zvaigzne	Tu dzīvo lauku reģionā, kur nav daudz izklaides iespēju. Tu esi izlēmis (-usi) labot esošo situāciju un īstenot dažādus izklaides projektus
Digitālais liktenis	Tu nākotnē sevi redzi influencera profesijā. Tu sāc publicēt vairāk ierakstu un postu sociālajos tīklos un vēlies iegūt ievērojamu skaitu sekotāju
Fitnessa pasaule	Tu esi pilnībā pārveidojis (-usi) savu dzīvi, pateicoties fitnesam un vēlies citus mudināt rīkoties tāpat. Tu vēlies kļūt par sertificētu personālo fitnesa treneri un mazpilsētā atvērt savu fitnesa studiju
Vietējā vēsture	Tu vēlies atvērt vietējo vēstures muzeju, jo Tevi fascinē savas pilsētas vēsture. Muzejs piedāvātu vēsturiskas tūres gan vietējiem iedzīvotājiem, gan tūristiem (šajā idejā Tu saskati arī labu biznesa potenciālu)
Attālinātais darbs	Pēc pozitīvas pieredzes, strādājot attālināti, Tu savā pilsētā vēlies izveidot koprades telpu, kura piedāvātu pievilcīgu kopīgu darba vidi cilvēkiem, kuri strādā attālināti
Klimata aizsardzība	Globālo kustību iedvesmots (-a), Tu esi motivēts (-a) uzsākt vietējās klimata rīcības grupas aktivitātes. Tu sapulcē līdzīgi domājošus cilvēkus, lai uzsāktu sabiedriskus projektus un izpratnes veidošanas kampaņas par klimata ilgtspēju
Raksti un publikācijas	Pēc īso stāstu rakstīšanas privāti vairāku gadu garumā Tu beidzot esi nolēmis (-usi) dalīties ar tiem publiski. Tu vēlies izveidot blogu un, iespējams, apkopot stāstus kolekcijā, kuru vēlāk publicēt

PANĀKUMU ASPEKTU SKAIDROJOŠĀS KĀRTIS

RESURSI	Resursi ir kaut kas, kas ir noderīgs un piedod Tavai dzīvei vērtību. Resursi attiecas uz pamatlīdzekļiem, materiāliem vai spējām, ko var izmantot noteikta mērķa sasniegšanai. Par resursiem var uzskatīt visu, kas ir tehnoloģiski pieejams, ekonomiski iespējams un kulturāli pieņemams mūsu vidē - dabas resursi, cilvēkresursi, finanšu resursi, tehnoloģiskie resursi utt.
VĒRTĪBAS	Vērtības ir principi, standarti vai īpašības, kuras cilvēki, uzņēmumi, organizācijas vai kopienas uzskata par svarīgām un kuras jārespektē jebkurā situācijā un apstākļos. Vērtības ir kā gidi, kā ideāli, kas vada un ietekmē cilvēku attieksmi, uzvedību un lēmumu pieņemšanu. Vērtības var būt personiskas, kultūras, reliģiskas vai sociālas. Tām ir izšķiroša nozīme individuālās un kolektīvās identitātes veidošanā.
LABSAJŪTA	Labsajūta attiecas uz indivīda vai kādas grupas vispārējo laimes, veselības un pārticības stāvokli. Tā nav tikai slimības neesamība. Runa ir par to, kā Tu uztver sevi, apkārtējos un savu dzīvi kopumā. Tas ietver dažādus dzīves aspektus, tostarp fizisko veselību, garīgo un emocionālo labklājību, sociālos sakarus, ekonomisko stabilitāti, kā arī mērķa un piepildījuma sajūtu.
SABIEDRISKUMS	Sabiedriskums attiecas uz to, cik lielā mērā mēs meklējam un izbaudām sociālo mijiedarbību ar citiem. Tā ir personības iezīme vai īpašība, kas atspoguļo cilvēka tieksmi iesaistīties sabiedriskās aktivitātēs, veidot un uzturēt privātus un biznesa kontaktus, piedalīties sabiedriskos pasākumos. Sabiedriskums ir saistīts ar draudzīgu sakaru veidošanu bez piepūles un labu mijiedarbību ar apkārtējo sabiedrību.

RĪCĪBAS KĀRTIS

RĪCĪBKĀRTS nosaukums	Apraksts
Džokera kārts 1	Tev ir paveicies! Šai kārtij ir īpašs spēks! PATURI TO līdz spēles beigām, jo ar to vēlāk varēsi aizstāt jebkuru aspekta kārti, lai veidotu savu saturu
Džokera kārts 2	Tev ir paveicies! Šai kārtij ir īpašs spēks! PATURI TO līdz spēles beigām, jo ar to vēlāk varēsi aizstāt jebkuru aspekta kārti, lai veidotu savu saturu
Apmaiņas kārts 1	Izvēlies, ko vēlies! Tev ir tiesības jautāt spēlētājam no Tevis pa labi parādīt viņa/viņas kārtis un iemainīt kādu no viņa/viņas kārtīm pret kādu no Tavām
Apmaiņas kārts 2	Dzīve ņem un dod! Visi spēlētāji dod vienu no savām kārtīm spēlētājam pa kreisi no viņiem un saņem vienu kārti no spēlētāja pa labi
Negaidītais pavērsiens 1	Ja dzīve "piespēlē" citronus, uztaisi limonādi! Tev jā <i>pīčo</i> savs mērķis nekavējoties. Tev ir dotas 60 sekundes, lai pārējiem spēlētājiem izstāstītu par savu mērķi! Pēc tam visi turpiniet spēli tālāk!
Negaidītais pavērsiens 2	Dzīvē notiek visādi! Arī mērķi var mainīties. Paturi savas esošās kārtis, taču Tev ir jānomaina Mērķa kārts!

ASPEKTU KĀRTIS (1) - VĒRTĪBAS

VĒRTĪBAS	Apraksts
Saglabā mieru	Būtiski uzturēt iekšēju mieru pretstatā dzīves haosam, atgaidāt negativismu un pārliecināties par labsajūtu katra personiskajā telpā.
Godīga cīņa	Iedomājies galda spēļu vakaru ar neparedzamiem metamajiem kauliņiem, taču visiem vienādiem spēles noteikumiem. Godīgums ir svarīgs!
Esi brīvs	Iedomājies sevi kalna virsotnē - Tavus matus plivina vējš un Tu dzied. Tas ir par dzīvošanu saskaņā ar saviem kvēlākajiem sapņiem!
Vienlīdzība	Iztēlojies sacīkstes, kuras visi uzsāk no vienas starta līnijas. Dzīves maratonā ir būtiski, ka visiem ir nodrošināti vienlīdzīgi noteikumi!
Dzīve ir jautra	Laiks lido par spīti tam, vai Tu to izbaudi, vai nē. Izvēle ir Tavās rokās. Pamēģini pievienot jautrību katrā "kūkā", ko cep!
Esi atvērts	Iztēlojies globālu bibliotēku, kurā apkopoti stāsti par dažādām kultūrām no dažādām pasaules malām, kuri rosina aptvert plašu dažādību
Izbaudi atšķirīgo	Domā par mozaīku ar skaistu rakstu! Daudzveidīgās dzīves pieredzes un dažādās ticības padara pasauli krāsaināku
Domā zaļi	Iztēlojies pilsētu ar zaļiem jumtiem, saules paneļiem un nākotnes progresu, kuru novērtēs nākamās paaudzes
Tiesību brīvība	Iedomājies pasaules mēroga koncertu, kur katra balss piedalās kopīgās melodijas veidošanā, pierādot, ka ikviens no tām ir pelnījis savu momentu
Novērtē katru balsi	Iztēlojies kori, kurā visas balsis ir harmonijā, pārādot to, ka katrs viedoklis ir unikāls, taču iekļaujas kopējā orķestrī
Sadarbība	Tāpat kā puzzle, kurā katrs mazais gabaliņš piedalās lielās bildes veidošanā - arī Dzīve ir sadarbība, kur visdažādākās prasmes kopīgi veido meistardarbu
Nopelnīta cieņa	Cieņa ir jānopelna, tā nerodas pati no sevis. Būt par cienījamu cilvēku nozīmē attiekties pret citiem tā, kā Tu vēlies, lai citi attiecas pret Tevi
Dažādi, bet kopā	Iztēlojies deju grīdu, uz kuras deju visu deju stilu dejojāji, un iekļaujošu sabiedrību, kur ikviens, neskatoties uz savu statusu vai pagātni, tiek pie savas dejas
Pa īstam	Iztēlojies ugunsgrābu brīvā dabā un stāstus zem zvaigznēm. Autentiskums ir "neapsargātas" sarunas, tieši no sirds.

ASPEKTU KĀRTIS (2) - RESURSI

RESURSI	Apraksts
Nauda kā rīks	Laiks ieguldīt savos sapņos - vai tā būtu aplikācija, radošā darbnīca, interneta veikals! Aiziet!
Komandas spēks	Tas ir kā veidot sapņu komandu biznesam. Katrs nāk ar savu unikālo prasmi.
Gudrība no gudrajiem	Gudriem profesionāļiem ir dažādas atziņas, kuras var Tevi paglābt no iesācēja kļūdām.
Tehniskās rotaļlietas	Katram varonim vajadzīgi savi instrumenti - no jaunākajām programmatūrām līdz visprogresīvākajām ierīcēm.
Tavs laiks	Saplāno atskaites punktus un atceries, ka ceļojums var būt tik pat vērtīgs, cik galamērķis!
Budžeta spainis	Iztēlojies savas finanses kā dziru maisījumu. Jauc gudri un, plānojot "devas", pārliecinies, lai pietiek būtiskajām lietām.
Saziņas prasmes un rīki	Gan vadot komandu, sekotājus, gan tiekot galā ar klauniem, efektīva kominkācija ir Tavs īpašais palīgrīks.
Lielais plāns	Tāpat kā dārgumu meklēšanas karte, plāns rāda ceļu uz Taviem zelta mērķiem, iekļaujot arī iespējamus pagriezienus.
Prātīgie ieguvumi	Tev ir unikālas prasmes. Izmanto savu spēku un atklāj jaunas prasmes, apgūstot zināšanas, kuras Tev vēl trūkst.
Peldi pa straumi	Pielāgošanās garantē izaugsmi, uzplaukumu un panākumus, lai arī kāds būtu izaicinājums.
Spēcinies	Sekošana savam īstajam aicinājumam padara ceļojumu aizraujošu, pat ja saskaries ar vissarežģītākajiem izaicinājumiem.
Nekad nebeidz mācīties	Nezaudē zinātkāri! Sākot ar tiešsaistes kursiem līdz radošajām darbnīcām, nepārtraukti uzlabo savas zināšanas!
Palielinājums	Jebkurš gudri izmantots resurss var novest pie maksimāliem ieguvumiem un sasniegumiem.
Svaigas idejas	Aizsapņošanās vai dziļās "prāta vētras" var novest pie jauna virziena vai idejas rašanās.

ASPEKTU KĀRTIS (3) - LABSAJŪTA

LABSAJŪTA	Apraksts
Fiziskā veselība	Turēt savu ķermeni formā, sportojot, lietojot pareizu uzturu un aizejot profilaktiski pie ārstiem, lai arī nekas nesāp.
Mentālā veselība	Justies labi tur augšā - savā prātā. Ja paliek par smagu, ir pilnīgi ok vērsties pēc palīdzības.
Emocionālā labsajūta	Esi saskaņā ar savām sajūtām. Ir jauki sajust emocijas, bet jāmek ar tām pareizi apieties.
Sociālās saiknes	Tava ģimene un pat Tavs jaukais viesmīlis kafējnīcā. Cilvēki, ar kuriem Tu sarunāties, smeijies vai izklaidējies, padara Tavu dzīvi krāsainu.
Garīgā labbūtība	Jebkas, kas ir Tavs dzīves lielais "Kāpēc?" Tā var būt reliģija, daba vai pat Tava personiskā ticība, kurai Tu seko ik dienu.
Finansiālā stabilitāte	Rēķini ir apmaksāti, Tu vari sevi palutināt, lieki neuztraucoties, un pat vēl kaut kur investēt.
Profesionālā apmierinātība	Mīlēt to, ko Tu dari, vai vismaz neienīst pirmdienas. Atrodi balansu!
Intelektuālā izaugsme	Smadzeņu šūnu vingrināšana. Vai tā ir grāmatas lasīšana, podkāsta klausīšanās vai debates ar draugiem.
Vides harmonija	Izdari savu daļiņu, lai planēta uz mums nedusmojas! Šķiro atkritumus, stādi kokus vai vienkārši izslēdz gaismu, ja tā Tev nav vajadzīga.
Kultūru pieredze	Pieredzēt visas pasaules piedāvātās garšas - sākot ar mūziku, ēdieniem, mākslu, vēsturi un beidzot ar festivāliem un tradīcijām.
Pašizaugsme	Kāpt arvien augstāk pa dzīves kāpnēm. Ģitārspēles mācīšanās, jaunas valodas apgūšana vai vienkārši laipnība ikdienā.
Brīvais laiks un atpūta	Ko Tu dari, lai "atelpotos"? Piedzīvojumi dabā, nedēļas nogales izbraukumi vai vienkārši laiskošanās pie mīļākajām dziesmām.
Radošā izpausme	Atrasi savu iekšējo mākslinieku! Skicē, radi mūziku, ļaujies deju kustībām vai virtuves eksperimentiem.
Kopienas iesaiste	Līdzdarboies pasākumos kā brīvprātīgajam vai vienkārši būt par atbalstu un palīgu savā apkaimē.

ASPEKTU KĀRTIS (4) - SABIEDRISKUMS

SABIEDRISKUMS	Apraksts
Komunikācijas prasme	Tas ir kas vairāk, kā vienkārša plāpāšana. Tas nosaka, cik labi Tu spēj izteikties un saprast apkārtējos.
Sociālie tīkli	Tavi draugi, ģimene un nozīmīgu kontaktu tīkls. Ne tikai Facebook draugi, bet patiešām spēcīgas cilvēciskās saiknes.
Sadarbība un saskarsme	Sadarbība ar citiem, izbaudot kopīgu jautrību. Vai tas būtu grupas projekts, vai sabiedrisks pasākums - tas ir par spēku apvienošanu.
Emocionālā inteliģence	Tas ir par sajūtu atpazīšanu - gan savu, gan citu - un "burāšanu" emocionālajos ūdeņos ar taktu un iejūtību.
Sociālā pieredze	Pagātnes pieredze, kultūras ietekme un personiskie stāsti - viss tas, kas Tevi ir izveidojis par cilvēku, kāds (-a) esi tagad.
Esošā situācija	Tavas pašreizējās dzīves momentuzņēmums - darbs, ko Tu dari, pilsēta, kur Tu dzīvo, izaicinājumi, ar kuriem saskaries, un prieki, kurus izbaudi.
Dažādas lomas	Tavas dažādās lomas. Varbūt Tu esi students, lielā mēra vai savas ģimenes neoficiālais IT speciālists.
Mana identitāte	Tieši Tavs unikālais rakstura īpašību un pieredzes mikslis, kas nosaka, kas Tu esi. Pat ja Tu esi ekstroverts introverts.
Manas personiskās kompetences	Tavs personālais prasmju un talantu - kā instrumentu - komplekts. Vienaļa, vai Tu esi pro pasākumu organizators, labi spēlē ģitāru, vai arī spēj citiem likt smieties!
Mana dzīves vīzija	Ziemeļu Polārzcīņzvaigzne, kuras virzienā Tu dodies. Tās ir gan Tavas ambīcijas, gan kādu "nospiedumu" Tu vēlies atstāt un uz ko Tu tiecies.
Mani hobiji	Hobiji, kas Tevi tur līdzsvarā un dara laimīgu. Tas var būt rīta skrējieni, dejas vai piektdienas vakara filmu maratons.
Dzīves pieredzes	Tavas dzīves piedzīvojumu saraksts - mācības, sasniegumi, arī izgāšanās. Tas viss ir Tavs personiskais ceļojums līdz šim brīdim.
Kultūras piederība	Kultūra vai grupa, kas Tev liek justies kā mājās. Tā var būt saistīta ar Tavu etnisko izcelsmi vai arī komūna, ko pats esi izvēlējis.
Neformālā izglītība	Ne tikai diplomi vai grādi. Katra mācību pieredze - klasē, radošā darbībā vai pat mācības no dzīves laikā pieļautām kļūdām.

ESOŠĀS DZĪVES SITUĀCIJAS NOVĒRTĒJUMA VEIDLAPA

(IETEICAMA PIRMS "LIFE'S CARDS" SPĒLES UZSĀKŠANAS)



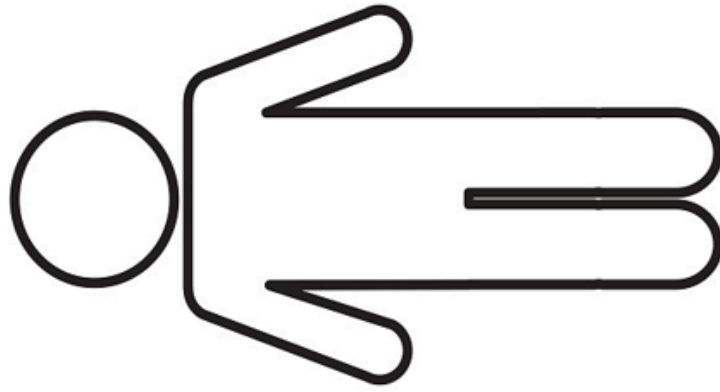
ESOŠĀS DZĪVES SITUĀCIJAS NOVĒRTĒJUMA VEIDLAPA

TAGAD

Manas spēcīgās kvalitātes, prasmes un iemaņas:



Tā / tas esmu ES:



Mani izaicinājumi, nepilnības un "mīnusiņi":



NĀKOTNĒ

Manas nākotnes iespējas, ko man var pavērt pasaule:



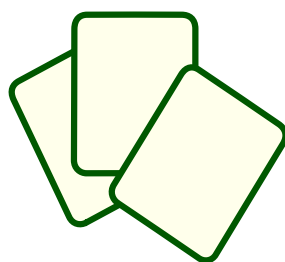
Kādi neparedzami apstākļi man var patraucēt plānu īstenošanā?:



Mans VĀRDS ir:



PIEZĪMĒM



Šī spēle radīta projekta "Iedvesmojoša personības attīstības spēle "Dzīves kārtis" ("LIFE'S CARDS")" ietvaros, Nr.2022-3-LV02-KA210-YOU-000102378. Partnerības sastāvā bija 3 partneri: vadošais partneris NVO "Sava kabata" no Latvijas un partneri - NVO "Women Do Business" no Grieķijas un NVO "Izglītojošo spēļu un metožu asociācija" no Latvijas.

Projektu "LIFE'S CARDS" finansē Eiropas Savienība.

Tomēr projektā ietvertie uzskati un viedokļi ir tikai autoru redzējums un ne obligāti atspoguļo Eiropas Savienības, Eiropas Komisijas vai finansētājas iestādes (Jaunatnes starptautisko programmu aģentūras) viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne finansētāja iestāde nevar tikt uzskatīti par atbildīgiem par šiem viedokļiem.

Vairāk informācijas par projektu: <https://www.savakabata.eu/lifes-cards/>



Co-funded by
the European Union



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra

