

TII pieaugušo neformālās izglītības kursa
TRANSFORMĒJOŠAIS DARBS AR BALSĪ
programmas satura apguves plānojums

Nr. p. k.	Sasniedzamais mācīšanās rezultāts ¹	Temats	Apakštemati	Paredzētais stundu skaits
1. 25.-26. septembris	Izpratne par holistisku balss pielietojumu mūsdienās un vēsturiski. Praktiskas iemaņas sākt attīstīt savu balsi holistiskā veidā.	1. Holistiska pieeja darbā ar balsi – prakse un teorija.	1.1. Balss uztveres attīstības vēsture. 1.2. Balss anatomija, higiēna, pirmā palīdzība. 1.3 Holistiski balsi un ķermeni attīstoši vingrinājumi. 1.4 Meditācijas ar balsi.	10 h // 13 ak.st.
1.a 8.oktobris	Nostiprināt pirmajā seminārā gūtās iemaņas.	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st.
2. 23.-24. oktobris	Izpratne un praktiska pieredze, pielietojot terapeitiskas balss tehnikas.	1. Balss pašizziņas, dziedināšanas un terapijas kontekstā.	1.1. Balss kā pašrefleksijas un terapeitisks rīks. 1.2. Literatūras prezentācija par balsi kā dziedinošu instrumentu. 1.3. Dziedinošas balss prakses.	10 h // 13 ak.st.
2.a 2.novembris	Nostiprināt otrajā seminārā gūtās iemaņas.	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st.
3. 13.-14.	Apgūtas balss attīstīšanas	1. Zinātnē balstīta balss nostādīšana.	1.1“Balss vingrināšana” ar Zani	10 h // 13 ak.st.

¹ Sasniedzamo mācību rezultātu (apgalvojums(-i), ko izglītības guvējs zina, prot un kādus uzdevumus spēj veikt pēc temata apguves) norāda katram tematam.

novembris	tehnikas, pielietojot apvienotas balss, elpas un ķermeņa kustības prakses, kā arī jaunākos zinātniskos pētījumus.	2. Dabiskās balss atbrīvošanas pamatprincipi.	Šmiti 2.1 Ķermenis kā balss instruments. 2.2 Elpošana un balss. 2.3 Runa un dziesma kā autentiska pašizpauze. 2.4. Balss un emocijas.	
3.a 25.novembris	Nostiprināt trešajā seminārā gūtās iemaņas.	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st.
4. 4.-5. decembris	Apgūti praktiski instrumenti stresam menedžmentam uz skatuves, darbā un personīgajā dzīvē.	1. Nervu sistēmas regulēšana. 2. Balss un satraukums.	1.1 Polivagālā teorija un tās integrācija stresa pārvaldē un terapeitiskajā darbā. 2.2 Praktiski nervu sistēmas regulēšanas rīki. 2.3 Individuālo stresa problēmu apzināšana. 2.4 Stresa menedžments uzstājoties un profilaktiski.	10 h // 13 ak.s
4a 15.decembris	Nostiprināt ceturtajā seminārā gūtās iemaņas	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st.
5. 8.-9.janvāris	Gūtas zināšanas un pieredze, izmantojot balsi radoši dziesmā, skaņveidē, runā.	1.Balss attīstīšanas tehnikas. 2.Radošais darbs ar balsi.	1.1 “Balss vingrināšana” ar Zani Šmiti 2.1 Brīvā improvizācija grupā un individuāli. 2.2 Balss kompozīcijas.	10 h // x ak.st.

			2.3 Balss un radošs darbs ar tekstu.	
5a 21.janvāris	Nostiprināt piektajā seminārā gūtās iemaņas	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st.
6. 12.-13. februāris	Dalībnieki iemācās nonākt kontaktā ar neapzināto psihi daļu caur balss skaņām.	1.Zemapziņas atspoguļojums balsī.	1.1 Intuitīvais darbs ar balsi. 1.2Ekspresīvās mākslas terapijas metodes. 1.3 Zemapziņas simboli balsī (t.sk. arhetipi).	10 h // x ak.st.
6a 26.februāris	Nostiprināt sestajā seminārā gūtās iemaņas.	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st
7. 19.-20. marts	Paplašināta izpratne par balss pielietojumu religiskajos rituālos un garīgajās praksēs.	1.Balss un ķermenis garīgo un apzinātības prakšu kontekstā.	1.1 Balss nozīme garīgajā kontekstā. 1.2 Balss un meditācija. 1.3 Balss un rituāli. 1.4 Balss un seksualitāte. 1.5 Balss un enerģētiskās prakses.	10 h // 13 ak.st.
7a 31.marts	Nostiprināt septītajā seminārā gūtās iemaņas.	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st
8. 16.-17. aprīlis	Izpratne par balsi mākslas kontekstā un individuālās uzstāšanās plānošana.	1. Balss attīstīšana uzstāšanās kontekstā. 2. Balss skaņa dažādās kultūrās un	1.1 Balss vingrināšana” ar Zani Šmiti. 2.1 Balss skanējums dažādās pasaules kultūrās. 2.2 Balss un	10 h // 13 ak.st.

		performanču mākslā.	performances māksla. 3.1 Dalībnieku uzstāšanās plānošana – publiskajā runā vai dziedot.	
8a 29. aprīlis	Nostiprināt astotajā seminārā gūtās iemaņas.	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st
9. 14.-15. maijs	Spēja izplānot un sagatavoties personīgi svarīgai publiskās uzstāšanās reizei.	1.Balss uz skatuves, autentiska uzstāšanās māksla.	1.1 Padziļināta balss attīstīšana, treniņš un tehnikas. 1.2 Gatavošanās individuālajai vai grupas uzstāšanās performancei. 1.3 Mēģinājumi grupas ietvaros.	10 h // 13 ak.st.
9a 24. maijs	Nostiprināt devītajā seminārā gūtās iemaņas.	Integrācijas sesija tiešsaistē.	Balss prakse. Grupas dalībnieku atgriezeniskā saite un individuālie jautāumi.	1.5 h // 2 ak.st
10. 4.-5. jūnijs	Balss performances.	1.Individuāla balss izmantošana, uzstājoties. 2.Grupas balss performance.	1.1 Individuāla balss izmantošana uzstāšanās laikā – prakse. 2.1 Grupas un/vai individuāla balss performance. 2.2. Kursa procesa noslēgšana.	10 h // 13 ak.st.
10a 10. jūnijs	Noslēgts kursa integrācijas process.	Kursa integrācijas sesija tiešsaistē.	Individuālas atgriezeniskās saites par kursā apgūto.	1.5 - 2 h // 2-3 ak.st
KOPĀ:				150 ak/st.

BONUS IESPĒJAS				
Papildus darbs mājās (brīvprātīgs, visu kursa norises laiku)	Gūt padziļinātas zināšanas un izpratni sev interesējošajā tēmā. Papildus materiāli tiks doti, izvērtējot individuālās vajadzības.	1. Profesionā lās literatūras lasīšana, konspektēšan un īsa prezentācija grupai. 2. Vebināri vai video materiāli iemaņu stiprināšanai individuāli.	1.1 Iespēja lasīt pasniedzējas ieteiktās un iedotās grāmatas. 1.2 Izkonspektēt svarīgāko. 1.3 Prezentēt galvenās atziņas grupai 2.1 Iespēja apgūt balss attīstīšanas tehnikas onlineursos vai vebināru ierakstos. (procesa monitorēšanai prezentējot apgūto grupai).	Stundu apjoms atkarīgs no grupas dalībnieces ieguldītā patstāvīgā darba.

Sagatavoja: Dana Indāne-Surkiene, 2026 // Transpersonālās izglītības institūts

Kontakti: dana@femvoicepower.com www.transpersonalaizglitiba.lv