

# LATVIJAS GODA ĢIMENŪ FORUMS



**17.01.2026., klātienē un tiešraidē**

Latvijas Nacionālajā bibliotēkā, Mūkusalas ielā 3, Rīgā

9.30 Reģistrācija, rīta kafija

10.00 Atklāšana

10.20 **Kā apzinātība palīdz saglabāt mieru – vienkārši vingrinājumi, ko visi mājās var kopīgi izmēģināt**  
**Indra Majore-Dūšele**, psiholoģe, deju un kustību terapeite, supervizore un apzinātības trenere

10.40 **Mājas darbi uz visiem pleciem**  
**Dana Gulbe**, organizēšanas konsultante un lektore, "Dana ar kasti" radītāja

11.00 **Ģimenes attiecības tehnoloģiju laikmetā**  
**Andrija Likova**, ģimenes psihoterapijas speciāliste un sistēmiskā supervizore

11.20 **Ģimenes maciņa noslēpumi**  
**Līva Vēliņa-Pētersone**, SEB Life and Pension Baltic SE finanšu mentore

11.40 **Hei, tēt! Kā mums klājas ģimenē?**  
**Dr.Artūrs Miksons**, ārsts-psihoterapeits

12.00 **Pusdienas**

13.00

- **Kā neizdegt rūpēs par ģimeni**  
**Andrija Likova**, ģimenes psihoterapijas speciāliste un sistēmiskā supervizore
- **Diskusija "Vecāku savstarpējās attiecības - kā tās saglabāt?"**  
**Indra Majore-Dūšele**, psiholoģe, deju un kustību terapeite, supervizore un apzinātības trenere,  
**Dr.Artūrs Miksons**, ārsts-psihoterapeits, **Elīna Bataraga**, daudz bērnu mamma, **Vilis Brūveris**, trīs bērnu tētis
- **Radošā darbnīca "Mūsu ģimenes spēka koks"** (var piedalīties visa ģimene)  
**Ruta Virbule**, psihoterapijas speciāliste, supervizore

15.00 **Noslēgums**

**Programma bērniem un jauniešiem lekciju un nodarbību laikā (10.00-14.30):**

## **3–6 gadi**

"Gudrotava": bērni darbosies profesionālu pedagogu, logopēda un Montessori speciālistu gādīgā uzraudzībā

## **7–12 gadi**

Nodarbība par drošu internetu, komiksu darbnīca "Manas ģimenes superspējas", komandas darbs pie ģimenes zelta likumiem

## **13–17 gadi**

Dinamiska un praktiska nodarbība par stresa pārvaldību, pašapziņas stiprināšanu, mērķu izvirzīšanu un laika plānošanu, kā arī video veidošanas darbnīca