Jelgava
pilsēta izaugsmei!

ZEMGALES REĢIONA
KOMPETENČU
ATTĪSTĪBAS
CENTRS



KURSU PIEDĀVĀJUMS 2026/2027

Valodu kompetence

Inženierzinātņu kompetence

Digitālā kompetence

Uzņēmējdarbības kompetence

Personīgās izaugsmes kompetence

Pedagogu profesionālā kompetence

Publiskās pārvaldes vadības un personāla profesionālā kompetence

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs ir Jelgavas valstspilsētas pašvaldības profesionālās tālākizglītības iestāde.

Iestādes uzdevums - nodrošināt Jelgavas pilsētas un Zemgales reģiona iedzīvotājiem kvalitatīvu mūžizglītības piedāvājumu, kā arī metodisko un informatīvo atbalstu.

ZEMGALES REĢIONA KOMPETENČU ATTĪSTĪBAS CENTRA PAKALPOJUMI

- Kursi - klātienē, attālināti
- Semināri
- Konferences
- Lekcijas
- Praktikumi
- Mācību ekskursijas
- Radošās darbnīcas
- Konsultācijas

Karjeras konsultants

Iespējas:

- individuālas karjeras konsultācijas jauniešiem un pieaugušajiem
- grupu karjeras konsultācijas jauniešiem un pieaugušajiem
- ģimenes konsultācijas (bērns un vecāki vai vecāki)
- pieaugušajiem "Biogrāfijas analīze" - viena no karjeras konsultēšanas metodēm
- karjeras izglītības nodarbības klasēm
- rast atbildes par aktuāliem jautājumiem, jo karjeras jēdziens ietver visu dzīvi

Metodiskā bibliotēka

- Grāmatu, audiovizuālo materiālu un periodisko izdevumu izsniegšana uz mājām
- Datoru un interneta pieslēguma izmantošana
- Konsultācijas par bibliotēku un tās izmantošanas iespējām
- Tematisku un faktogrāfisku uzziņu izpilde
- Konsultācijas informācijas meklēšanā
- Uzziņu izdevumu - enciklopēdiju, vārdnīcu, rokasgrāmatu, ceļvežu, statistisko datu krājumu - izmantošana klātienē bibliotēkā
- WiFi - iespēja pieslēgties bezvadu interneta tīklam

Telpu noma

Lielā konferenču zāle	Auditorijas
Mazā konferenču zāle	Datorklases

Citi pakalpojumi

Materiālu iesiešana	Kopēšana
Materiālu laminēšana	Skenēšana A4
Datorizdruka A4	

ZRKAC klientu ērtībām pieejama

- Autostāvvieta
- Kafejnīca

Valodu kompetence

Programmas nosaukums		Mācību st. sk.	Maksa, EUR
Angļu valoda			
Izglītības programmu piedāvājums bezdarbniekiem un darba meklētājiem*			
67K mod, – Angļu valoda (bez priekšzināšanām)		150	bezmaksas
68K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Elementary*)		100	bezmaksas
69K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Lower Intermediate*)		100	bezmaksas
70K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Intermediate*)		100	bezmaksas
71K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Higher Intermediate*)		100	bezmaksas
86K mod, – Biznesa angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Higher Intermediate*)		150	bezmaksas
Izglītības programmu īstenošana bezdarba riskam pakļautām personām (mūžizglītība)**			
67K mod, – Angļu valoda (bez priekšzināšanām)		150	bezmaksas
68K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Elementary*)		100	bezmaksas
69K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Lower Intermediate*)		100	bezmaksas
70K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Intermediate*)		100	bezmaksas
71K mod, – Angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Higher Intermediate*)		100	bezmaksas
86K mod, – Biznesa angļu valoda (ar priekšzināšanām) (*Higher Intermediate*)		150	bezmaksas
Vispārējā angļu valoda			
Angļu valoda iesācējiem	A1 (*Beginner*)	100	456,00
	A1-A2 (*Elementary*)	100	456,00
Angļu valoda – pamata līmenis	A2-B1 (*Pre-intermediate*)	100	456,00
	A2–B1 (*Pre-intermediate Plus*)	100	456,00
	B1 (*Intermediate*)	100	456,00
Angļu valoda – vidējais līmenis	B1+ (*Intermediate Plus*)	100	456,00
	B2 (*Upper-intermediate*)	100	456,00
Angļu valoda – augstākais līmenis	C1 (*Advanced*)	100	456,00
Angļu valoda – pamata, vidējais, augstākais līmenis	A1-C1 (katrā līmenī 2 moduļi)	50	309,00
Angļu valoda – vidējais, augstākais līmenis	B2-C1 (katrā līmenī 2 moduļi) (ar *native speaker*)	50	391,00
Angļu valoda profesionālajai izgaugsmei			
Angļu valoda profesionālajai izaugsmei	A2-B1 (*Pre-intermediate/Intermediate*) B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced)*	24 + 3 individuālās nodarbības	227,00
Lietišķā angļu valoda	A2-B1 (*Pre-intermediate*)	50	338,00
	B1 (*Intermediate*)	50	338,00
	B2-C1 (*Upper-intermediate/Advanced*) (ar *native speaker*)	50	338,00
Komunikācija starptautiskajos projektos	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced*)	12	84,00
Profesionālā saziņa sanāksmēs angļu valodā	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced*)	12	84,00
Tīklošanās un kontaktu veidošana angļu valodā	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced*)	12	84,00
Lietišķā sarakste angļu valodā	B1-B2 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced*)	12	84,00
Prezentēšanas prasmes angļu valodā	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced*)	12	84,00
Angļu valoda lietišķai saziņai pedagogiem		32	173,00
Angļu sarunvaloda			
Angļu sarunvaloda	A1-A2 (*Elementary)*	40	216,00
Angļu sarunvaloda	A2-B1 (*Pre-intermediate)*	40	216,00
Angļu sarunvaloda	B1 (*Intermediate*)	40	216,00
Angļu valodas sarunu klubs (ar *native speaker*)	B2-C1 (*Upper-intermediate/Advanced*)	40	281,00
Runā angliski ar prieku	Senioriem bez priekšzināšanām	24	129,00
	Senioriem ar priekšzināšanām	24	129,00
Individuāla angļu valodas nodarbība		1	35,00
Individuāla angļu valodas nodarbība ar native speaker		1	35,00
Vācu valoda			
Vācu valoda iesācējiem	*Niveaustufe* A1/1, A1/2	50	309,00
Vācu valoda – pamata līmenis	*Niveaustufe* A2/1, A2/2	50	309,00
Vācu valoda – vidējais līmenis	*Niveaustufe* B1/1, B1/2	50	309,00
	Niveaustufe B2/1, B2/2	50	309,00
Vācu valoda – augstākais līmenis	*Niveaustufe* C1/1	50	309,00
Vācu valoda lietišķai saziņai pedagogiem		32	173,00
Vācu valoda tūrisma nozares darbiniekiem		32	173,00
Vācu sarunvaloda	*Niveaustufe* A1/1, A1/2	40	216,00
Individuāla vācu valodas nodarbība		1	35,00
Valsts valoda			
Izglītības programmu piedāvājums bezdarbniekiem un darba meklētājiem*			
5aK mod, – Valsts valoda – pamata līmeņa 1. pakāpe (A1)		120	bezmaksas
6aK mod, – Valsts valoda – pamata līmeņa 2. pakāpe (A2)		120	bezmaksas
7aK mod, – Valsts valoda – vidējā līmeņa 1. pakāpe (B1)		120	bezmaksas
8aK mod, – Valsts valoda – vidējā līmeņa 2. pakāpe (B2)		120	bezmaksas
9aK mod, – Valsts valoda – augstākā līmeņa 1. pakāpe (C1)		120	bezmaksas
10aK mod, – Valsts valoda – augstākā līmeņa 2. pakāpe (C2)		120	bezmaksas
Izglītības programmu īstenošana bezdarba riskam pakļautām personām (mūžizglītība)**			
5aK mod, – Valsts valoda – pamata līmeņa 1. pakāpe (A1)		120	bezmaksas
6aK mod, – Valsts valoda – pamata līmeņa 2. pakāpe (A2)		120	bezmaksas
7aK mod, – Valsts valoda – vidējā līmeņa 1. pakāpe (B1)		120	bezmaksas
8aK mod, – Valsts valoda – vidējā līmeņa 2. pakāpe (B2)		120	bezmaksas
9aK mod, – Valsts valoda – augstākā līmeņa 1. pakāpe (C1)		120	bezmaksas
10aK mod, – Valsts valoda – augstākā līmeņa 2. pakāpe (C2)		120	bezmaksas
Latviešu valoda			
Latviešu valoda – pamata līmenis	A1	100	526,00
Latviešu valoda – pamata līmenis	A2	100	526,00
Latviešu valoda – vidējais līmenis	B1	100	526,00
Latviešu valoda – vidējais līmenis	B2	100	526,00
Latviešu valoda – augstākais līmenis	C1	100	526,00
Latviešu valoda – augstākais līmenis	C2	100	526,00
Latviešu valoda – pamata, vidējais, augstākais līmenis	A1/1–C2/2 (katrā līmenī 2 moduļi)	50	281,00
Latviešu valoda iesācējiem, A1 (ar angļu starpniekvalodu)	A1	50	281,00
Latviešu valodas mācības Ukrainas civiliedzīvotājiem	A1-C1	160	bezmaksas**
Individuāla latviešu valodas nodarbība		1	35,00
Franču valoda			
Franču valoda ikdienas saziņai	A1/1	32	242,00
	A1/2	32	242,00
Individuālā franču valodas nodarbība		1	35,00
Spāņu valoda			
Spāņu valoda ikdienas saziņai	A1/1	32	242,00
	A1/2	32	242,00
Individuālā spāņu valodas nodarbība		1	35,00

* ESF Plus projekts “Atbalsts pieaugušo izglītībai” Nr. 4.3.3.1/1/26/I/001. Mācības ar NVA apmācību kuponiem bezdarbniekiem un darba meklētājiem vai nodarbinātām personām.

Finansē Eiropas Savienība

2027 Nacionālais attīstības plāns

** Sabiedrības integrācijas fonda Latvijas valsts budžeta finansēta programma, projekta Nr. 2026.LV/LVUKR/012/L5.

Sabiedrības integrācijas fonds

Programmas nosaukums		Mācību st. sk.	Maksa, EUR
Darbam ar metināšanas iekārtām			
Ikvienam interesentam			
Lokmetinātājs metināšanā ar mehanizēto iekārtu aktīvās gāzes vidē (MAG/135)	Ar iespēju iegūt profesionālās kvalifikācijas apliecību (3.LKI līmenis)	640	3165,00
Metināšanas pamatzināšanu un prasmju apgūšana:	MAG metode	32	515,00
	MMA metode	32	515,00
	TIG metode	32	515,00
Metināšanas praktisko iemaņu pilnveidošana:	MAG un TIG metodes	32	530,00
	MAG UN MMA metodes	32	530,00
	MAG metode	32	530,00
		16	270,00
	MMA metode	32	530,00
		16	270,00
	TIG metode	32	530,00
		16	270,00
Hobija līmeņa metināšana:	MAG metode	6	60,00
	MMA metode	6	60,00
Praktisks ieskats metināšanā jauniešiem:	MAG metode	4	44,00
	MMA metode	4	44,00
Projekta "Mācības nodarbinātajiem" dalībniekiem			
Lokmetinātājs metināšanā ar mehanizēto iekārtu aktīvās gāzes vidē (MAG/135)	Programma pilnībā (ar iespēju iegūt profesionālās kvalifikācijas apliecību)	640	0,00*
	Programmas viens atsevišķs modulis "MAG/135 metināšanas tehnoloģija"	130	42,74*
	Programmas viens atsevišķs modulis "Rasējumi un tehniskā dokumentācija metināšanā"	16	8,54*
Darbam ar programmvadības (CNC) metālapstrādes darbgaldiem			
CNC: Metāla frēzēšana un virpošana, izmantojot	*Fanuc* vadības sistēmu	24	360,00
	Mazak vadības sistēmu	24	360,00
CNC: Metāla frēzēšana, izmantojot	*Fanuc* vadības sistēmu	16	238,00
	Heidenhain vadības sistēmu	16	238,00
	Mazak vadības sistēmu	16	238,00
CNC: Metāla virpošana, izmantojot	*Fanuc* vadības sistēmu	16	238,00
	Siemens vadības sistēmu	16	238,00
	Mazak vadības sistēmu	16	238,00
CNC: Metāla frēzmašīnas iestatīšana, izmantojot	*Fanuc* vadības sistēmu	8	130,00
	Heidenhain vadības sistēmu	8	130,00
	Mazak vadības sistēmu	8	130,00
CNC: Metāla virpas iestatīšana, izmantojot	*Fanuc* vadības sistēmu	8	130,00
	Siemens vadības sistēmu	8	130,00
	Mazak vadības sistēmu	8	130,00
CNC: Metālapstrādes darbmašīnu griezējinstrumentu izvēle		8	120,00
CNC: Metāla frēzmašīnas apkope		8	120,00
CNC: Metāla virpas apkope		8	120,00

***** Izglītojamā līdzmaksājums, projekts "Mācības nodarbinātajiem", Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr.4.2.4.2/1/24/I/001 "Atbalsts pieaugušo individuālajās vajadzībās balstītai pieaugušo izglītībai". Plašāka informācija un pieteikšanās platformā **www.stars.gov.lv**

Digitālā kompetence

Programmas nosaukums	Mācību st. sk.	Maksa, EUR
Mākslīgais intelekts		
MI pamati	3	29,00
MI rīku ekosistēma profesionāļiem	8	102,00
MI rīki attēlu, teksta un vizuālā satura veidošanai	3	38,00
MI rīki procesu un ideju vizualizēšanai	3	38,00
MI rīki tēmas izpētei un padziļinātai informācijas vākšanai	3	38,00
MI rīki datu apstrādei un analīzei	3	38,00
Digitālās prasmes mūsdienīgai dzīvei		
1.modulis. Pirmie soļi digitālajā pasaulē	12	59,00
2.modulis. Internets un e-pasts ikdienā	14	68,00
3. modulis. Datora lietošanas pamati	12	59,00
4. modulis. E-pakalpojumu lietošana ikdienā	16	78,00
Google Workspace iespējas efektīvam darbam (*Drive, Docs, Calendar, Forms* u.c.)	3	29,00
Interaktīvu aptauju izveide	4	39,00
Microsoft Office		
Microsoft Word		
Microsoft Word pamati	8	77,00
Microsoft Word iespējas efektīvam darbam, padziļināti	8	77,00
Viedlapu izveide Microsoft Word	3	29,00
Lielu dokumentu noformēšana	3	29,00
Microsoft Excel		
Microsoft Excel pamati	12	115,00
Microsoft Excel iespējas efektīvam darbam, padziļināti	8	77,00
Interaktīvu informācijas pārskatu (*Dashboard)* izveide *Microsoft Excel*	16	154,00
Datu apstrāde ar *Power Query*	3	29,00
Datu analīze ar rakurstabulām (*PivotTable*)	3	29,00
Microsoft Excel un MI: Formulas, funkcijas un datu apstrāde	3	29,00
Diagrammu veidošana *Microsoft Excel*	3	29,00
Interaktīvas un pārskatāmas *Miscorosft Excel* tabulas: Nosacījuma formatēšana, datu validācija un MI rīki (*Conditional Formatting, Data Validation*)	3	29,00
Interaktīvu veidlapu izveide Micorosft Excel	6	58,00
Microsoft PowerPoint		
Microsoft PowerPoint pamati	8	77,00
Microsoft PowerPoint iespējas efektīvam darbam, padziļināti	8	58,00
***Power BI* un datu analīze**		
Datu analīze un vizualizācija ar *Power BI*, pamati	16	154,00
Ievads datu modelēšanā ar Power BI	3	29,00
Interaktīvu informācijas paneļu izveide *Power BI* (DAX un MI)	3	29,00
Vizuālā satura veidošana		
Canva pamati	4	39,00
Canva iespējas efektīvam darbam, padziļināti	8	77,00
Prezentāciju veidošana ar *Canva*	3	29,00
Sociālo tīklu satura un reklāmas materiālu veidošana ar *Canva*	3	29,00
Video veidošana ar *Canva*	3	29,00
Infografiku un datu vizualizācijas veidošana	3	29,00
Foto rediģēšanas pamati	3	29,00
Video montāžas pamati	3	29,00
Sociālie tīkli un digitālā komunikācija		
Digitālais mārketings	24	306,00
Sociālie tīkli profesionālajai komunikācijai	12	153,00
Sociālo tīklu satura plānošana	12	153,00
Facebook lapas pārvaldība un satura veidošana	8	102,00
Instagram konta pārvaldība un satura veidošana	4	51,00
LinkedIn profesionālajai izaugsmei un personīgā zīmola veidošanai	3	38,00
Meta reklāmu izveide un pārvaldība	12	153,00
Google Analytics pamati	16	204,00
Foto un video satura veidošana sociālajiem tīkliem	24	231,00
Kiberdrošība		
Kiberdrošības pamati	3	38,00
Kiberdrošības pamati publiskās pārvaldes darbiniekiem	3	38,00
Izglītības programmu īstenošana bezdarbniekiem un darba meklētājiem*		
9NK_Datu apstrāde, analīze un vizualizācija ar *Microsoft Excel* un *Power BI*	80	bezmaksas
10NK_Datu apstrāde, analīze un vizualizācija ar *Microsoft Excel* (bez priekšzināšanām)	80	bezmaksas
11NK_Datu apstrāde, analīze un vizualizācija ar *Microsoft Excel* (lietpratējiem)	80	bezmaksas
14NK_Digitālā transformācija - lietišķo digitālo prasmju apguvē biroja darbā	80	bezmaksas
21NK_Efektīvi digitālā mārketinga pamatrīki	80	bezmaksas
22NK_Sociālo tīklu mārketings	80	bezmaksas
29NK_Digitālie rīki prezentāciju sagatavošanai	80	bezmaksas
35NK_Digitālās pamatprasmes darbā ar *Open Office* (bez priekšzināšanām)	80	bezmaksas
36NK_Digitālās pamatprasmes darbā ar *Google* rīkiem (bez priekšzināšanām)	80	bezmaksas
Izglītības programmu īstenošana bezdarba riskam pakļautām personām (mūžizglītība)**		
9NM_Datu apstrāde, analīze un vizualizācija ar *Microsoft Excel* un *Power BI*	80	bezmaksas
10NM_Datu apstrāde, analīze un vizualizācija ar *Microsoft Excel* (bez priekšzināšanām)	80	bezmaksas
11NM_Datu apstrāde, analīze un vizualizācija ar *Microsoft Excel* (lietpratējiem)	80	bezmaksas
14NM_Digitālā transformācija - lietišķo digitālo prasmju apguvē biroja darbā	80	bezmaksas
21NM_Efektīvi digitālā mārketinga pamatrīki	80	bezmaksas
22NM_Sociālo tīklu mārketings	80	bezmaksas
29NM_Digitālie rīki prezentāciju sagatavošanai	80	bezmaksas
35NM_Digitālās pamatprasmes darbā ar *Open Office* (bez priekšzināšanām)	80	bezmaksas
36NM_Digitālās pamatprasmes darbā ar *Google* rīkiem (bez priekšzināšanām)	80	bezmaksas
Individuālas nodarbības datorprasmju apguvei	1	35,00

* ESF Plus projekts “Atbalsts pieaugušo izglītībai” Nr. 4.3.3.1/1/26/I/001. Mācības ar NVA apmācību kuponiem bezdarbniekiem un darba meklētājiem vai nodarbinātām personām.

Finansē Eiropas Savienība

2027 Nacionālais attīstības plāns

Uzņēmējdarbības kompetence

Programmas nosaukums		Mācību st. sk.	Maksa, EUR
Komerczinības un administrēšana			
Aktualitātes dokumentu pārvaldībā un problēmsituāciju risinājumi		4	50,00
Aktualitātes nodokļu jomā		4	50,00
Darba samaksas aprēķināšanas pamatprincipi, ieturējumi no tās		6	75,00
Dizaina domāšana uzņēmējiem		64	512,00
Dokumentu pārvaldības pamati		36	216,00
Dokumentu arhivēšana un kārtošana optimālai glabāšanai		4	50,00
Elektronisko dokumentu noformēšanas un saglabāšanas vadlīnijas		4	50,00
Grāmatvedība	Grāmatvedības dokumentu digitalizācija	4	50,00
	Gada pārskata sagatavošanas aktualitātes	6	75,00
	Grāmatvedība saimnieciskās darbības veicējiem, IU un IK	8	95,00
	Grāmatvedības uzskaites pamati (profesionālās pilnveides izglītības programma)	160	512,00
	Kā sagatavoties auditam uzņēmumā	6	456,00
	Nodokļu likumdošana	30	240,00
	Pilnas pašizmaksas aprēķināšana, cenu veidošanas pamatprincipi un bezzaudējuma punkta noteikšana	8	95,00
	Pirmie soļi grāmatvedības datorprogrammas *Zalktis* izmantošanā	8	95,00
Kā strādāt ar sarežģītajiem klientiem uzņēmumā?		12	96,00
Klientorientēta sasarksme medicīnas iestādē		24	192,00
Komandas darba vadīšanas ABC		80	560,00
Konfliktu risināšanas stratēģijas uzņēmumā		24	192,00
Lietišķā etiķete un protokols		24	192,00
Lietišķo rakstu valoda dokumentos		4	50,00
Mākslīgais intelekts personāla atlasē un vadībā		24	140,00
Personāla atlase un novērtēšana		24	192,00
Personāla lietvedība (mācības ZRKAC e-studiju sistēmā)		80	260,00
Publiskā runa un uzstāšanās		20	160,00
Saskarsmes meistarība uzņēmējdarbībā – komunikācijā ar klientiem		24	192,00
Saskarsmes psiholoģija un konfliktoloģija		40	320,00
Ieskats ātrraksta meistarībā – stenogrāfija		4	50,00
Stresa menedžments un profesionālā izdegšana		40	320,00
Uzņēmējdarbība iesācējiem	Jaunie līderi	70	121,00
	Inovatīva, radoša domāšana uzņēmējdarbībā	48	384,00
Vadības psiholoģijas praktiskie aspekti, Kļūdas un iespējas		24	192,00
Vadītāja autoritātes nostiprināšanas paņēmieni		9	90,00
Vadības menedžmenta pamati		24	192,00
Darba aizsardzība			
Darba aizsardzības pamatlīmeņa zināšanu izglītības programma (profesionālās pilnveides izglītības programma)		60	140,00
Aktualitātes darba aizsardzībā un drošībā		4	50,00
Darba aizsardzība – darba vides risku novērtēšana		4	50,00
Darba aizsardzības likumdošanas prasību ievērošana lauksaimniecības uzņēmumā		4	50,00
Darba aizsardzības organizēšana attālinātā darba veicējiem		4	50,00
Darba aizsardzības plāni, to saturs, sastādīšana un izpildes organizēšana		4	50,00
Labā prakse darba aizsardzības likumdošanas prasību ievērošanā būvniecības uzņēmumā		4	50,00
Pārtikas uzņēmumiem			
Minimālās higiēnas prasības pārtikas uzņēmumā		5	15,00
Paškontrole un HACCP mazajiem un vidējiem pārtikas aprites uzņēmumiem		5	40,00
Skaistumkopšanas uzņēmumiem			
Skaistumkopšanas pakalpojumu sniegšanai noteiktās minimālās higiēnas prasības		11	60,00
Tetovēšanas un pīrsinga pakalpojumu sniegšanai noteiktās minimālās higiēnas prasības		24	120,00
Kosmētiskā iedeguma pakalpojumam noteiktās higiēnas prasības		10	70,00
Tūrisma gidiem			
Jelgavas valstspilsētas un Jelgavas novada tūrisma gids		72	576,00
Gidu skola, Iepazīsti Jelgavu un Jelgavas novadu		36	180,00

Personīgās izaugsmes kompetence

Programmas nosaukums		Mācību st. sk.	Maksa, EUR
Saskarsme un psiholoģija			
Profesionālā izdegšana un stresa vadības treniņš		8	159,00
Stresa menedžments un profesionālā izdegšana		40	320,00
Atkarības vielu lietotāju identificēšana un rīcības modeļi saskarsmei		8	110,00
Saskarsme ar apreibinošu vielu ietekmē nonākušām nepilngadīgām personām		8	110,00
Saskarsme ar agresīvām vai atkarību reibumā esošām personām		3	70,00
Māksla baudīt pārmaiņas: AQ treniņš		16	344,00
Sieviešu arhetipi		16	52,00
Vīriešu arhetipi		16	52,00
Veselības pratība			
Joga iesācējiem I		16	115,00
Joga iesācējiem II		16	115,00
Senioru izglītība – Nesteidzīgās dzīves skola			
Valodas			
Runā angliski ar prieku, senioriem bez priekšzināšanām		24	129,00
Runā angliski ar prieku, senioriem ar priekšzināšanām		24	129,00
Labizjūta			
Emocionālās un mentālās veselības prakse 65+		20	144,00
Digitālās prasmes mūsdienīgai dzīvei			
1.modulis. Pirmie soļi digitālajā pasaulē		12	59,00
2.modulis. Internets un e-pasts ikdienā		14	68,00
3. modulis. Datora lietošanas pamati		12	59,00
4. modulis. E-pakalpojumu lietošana ikdienā		16	78,00
Vaļaspriekam un brīvajam laikam			
Dārzs un vide			
Dārza dizains un ierīkošana		60	290,00
Viegli kopjama dārza izveide		30	145,00
Mūsdienīga dārza ainava		12	97,00
Mini dārzs uz balkona		4	32,00
Rudens darbi dārzā		4	32,00
Rudenī stādāmās sīpolpuķes		4	32,00
Vasaras puķu dobes dārzā		4	32,00
Ziemciešu dobes dārzā		4	32,00
Augļukoku un ogulāju kopšana		4	32,00
Veselīgas augsnes un bagātīgas ražas noslēpumi		12	97,00
Mājoklis			
Mājokļa interjers		21	154,00
Privātmājas interjers		9	62,00
Āra atpūtas zonu izveide		4	27,00
Nelielu telpu iekārtojums		4	27,00
Šūšana un tekstils			
Šūšana iesācējiem I		42	346,00
Šūšana iesācējiem II		30	250,00
Šūšanas darbnīcas	Apliekamie svārki	8	72,00
	Mežģīņu aproces	4	47,00
	Zīda topiņš	8	72,00
	Tilla svārki	8	72,00
	Dekoratīva apkaklīte	4	47,00
Fotogrāfēšana			
Foto un video pamati		24	231,00
Ģimenes un vecāku izglītība			
Bērnu aprūpes pamati (bērnu uzraudzības pakalpojumu sniedzējiem)		44	167,00
Topošo vecāku skola (grūtnieču pirmsdzemdību kursi)		6 semināri	bezmaksas*
Montesori pedagoģiskā pieeja bērna attīstībai		40	214,00
Montesori pedagoģijas praktiskās dzīves materiāls		16	114,00
Montesori pedagoģijas sajūtu materiāls bērna attīstībai		16	114,00
Montesori pedagoģijas valodas materiāls bērna attīstībai		16	114,00
Montesori pedagoģijas matemātikas materiāls bērna attīstībai		16	114,00
Montesori pedagoģijas kultūras materiāls bērna attīstībai		16	114,00
Bērnu (0 līdz 7 gadu vecumam) emocionālā audzināšana un veselība		5 semināri	bezmaksas*/ 160,00
Bērna attīstība līdz 1 gada vecumam: drošā piesaiste un attīstoša vide		4	29,00
Patstāvības un pašvadības prasmju veidošana bērnam kopš dzimšanas brīža		4	29,00
Bērna attīstību veicinošas vides iekārtojums, attīstošas spēles un rotaļas		4	29,00
Bērna attīstības krīzes: kādas tās ir un kā atbalstīt bērnu to pārvarēšanā		4	29,00
Matemātikas prasmju apguve pirmsskolas vecumā		4	29,00
Rakstītprasmes un lasītprasmes apguve pirmsskolas vecumā		4	29,00
Pusaudžu emocionālā audzināšana un veselība		5 semināri	bezmaksas*/ 160,00
Pirmsskolēna gatavība skolai		4	52,00
Bērna adaptācija, uzsākot skolas gaitas 1. klasē		4	52 ,00
Veselīgs uzturs un skolēna labizjūta		4	52,00

* Projekta "Veselības veicināšanas aktivitātes Jelgavā" (Nr. Nr.4.1.2.2/1/24/I/021) ietvaros.

Pedagogu profesionālā kompetence

Programmas nosaukums	Mācību st. sk.	Maksa, EUR
Izglītības jomas vadītāju līderības kompetence		
Publiskā runa un lietišķās komunikācijas treniņš	8	307,00
Prezentēšanas prasmes angļu valodā	12	84,00
No speciālista par vadītāju	16	314,00
Vadītājs ir profesija	16	314,00
Dažādu paaudžu vadīšana	8	170,00
Efektīva rakstiskā komunikācija	4	25,00
Kā rakstiski atbildēt uz sūdzībām - efektīvi un profesionāli	4	25,00
Komanda, kas vēlas sasniegt un uzvarēt	8	170,00
Inovatīva vadītāja komunikācija	8	151,00
Inovatīvas vadītprasmes dizains	16	301,00
Mūsdienīgai lietpratībai		
Skolotāja palīga loma grupas komandas darbā pirmsskolā	12	86,00
Daba kā mācību telpa	8	52,00
Pakārtoto sasniedzamo rezultātu lietošana pirmsskolas mācību procesa plānošanā	10	58,00
Vērošana kā vērtēšanas sastāvdaļa (pirmsskola)	6	37,00
Biežāk pieļautās valodas lietojuma kļūdas	4	25,00
Klasvadība		
Latviešu valoda klašu audzinātājiem	8	77,00
21. gadsimta prasmju attīstīšana klases stundās	6	13,00
Caurviju un karjeras vadības prasmju attīstīšana mācību procesā un audzināšanas darbā	6	13,00
Spēliskošana audzināšanas darbā un karjeras vadības prasmju attīstīšanā	6	13,00
Sociāli emocionālo prasmju attīstīšana audzināšanas procesā	6	34,00
Pedagoga profesionālā saskarsme ar izglītojamā vecākiem: no komunikācijas barjerām līdz konstruktīvai sadarbībai	6	34,00
Bērnu (0 līdz 7 gadu vecumam) emocionālā audzināšana un veselība	5 semināri	bezmaksas*/ 160,00
Bērna attīstību veicinošas vides iekārtojums, attīstošas spēles un rotaļas	4	29,00
Bērna attīstības krīzes: kādas tās ir un kā atbalstīt bērnu to pārvarēšanā	4	29,00
Matemātikas prasmju apguve pirmsskolas vecumā	4	29,00
Rakstītprasmes un lasītprasmes apguve pirmsskolas vecumā	4	29,00
Pusaudžu emocionālā audzināšana un veselība	5 semināri	bezmaksas*/ 160,00
Speciālās zināšanas bērnu tiesību aizsardzības jomā	40	138,00
Speciālās zināšanas bērnu tiesību aizsardzības jomā	8	35,00
Metodikas		
52 aizraujoši eksperimenti mācību stundām un starpbrīžiem jeb *Miniphanomenta*	12	100,00
Karjeras izglītība sākumskolā (1.–6. klase)	6	34,00
Digitālā kompetence		
MS Excel izglītībā: efektīva datu organizēšana un pārvaldība	8	50,00
Canva – interaktīvs rīks noformējumu veidošanā	4	22,00
Microsoft mākoņpakalpojumi pedagogu darba organizēšanai	8	50,00
Google ekosistēma izglītībai: mācību satura veidošana un pārvaldība ar viediem risinājumiem	8	50,00
IT rīki pašvadītas mācīšanās organizēšanai	8	50,00
Digitālo izglītības tehnoloģiju un resursu izmantošana formatīvajā vērtēšanā	6	37,00
Digitālā satura veidošana kā instruments skolēna pašvadītas mācīšanās veicināšanai	4	22,00
Genial.ly pedagogu darbā: interaktīvu un saistošu mācību materiālu izstrāde	4	22,00
Viedais asistents skolotāja darba atbalstam	4	22,00
MI pamati	3	29,00
MI rīku ekosistēma profesionāļiem	8	102,00
MI rīki attēlu, teksta un vizuālā satura veidošanai	3	38,00
MI rīki procesu un ideju vizualizēšanai	3	38,00
MI rīki tēmas izpētei un padziļinātai informācijas vākšanai	3	38,00
MI rīki datu apstrādei un analīzei	3	38,00

* Projekta "Veselības veicināšanas aktivitātes Jelgavā" (Nr. Nr.4.1.2.2/1/24/I/021) ietvaros.

Publiskās pārvaldes vadības un personāla profesionālā kompetence

Programmas nosaukums		Mācību st. sk.	Maksa, EUR
Angļu valodas kompetence			
Lietišķā angļu valoda	A2–B1 *Pre-intermediate*	50	338,00
	B1 (*Intermediate*)	50	338,00
	B2 *Upper-intermediate* (ar *native speaker*)	50	338,00
	C1 *Advanced* (ar *native speaker*)	50	338,00
Angļu valoda profesionālajai izaugsmei	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced)*	24 + 3 individuālās nodarbības	227,00
Prezentēšanas prasmes angļu valodā	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced)*	12	84,00
Komunikācija starptautiskajos projektos	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced)*	12	84,00
Profesionālā saziņa sanāksmēs angļu valodā	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced)*	12	84,00
Tīklošanās un kontaktu veidošana angļu valodā	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced)*	12	84,00
Lietišķā sarakste angļu valodā	B1-C1 (*Intermediate/Upper-intermediate/Advanced)*	12	84,00
Digitālā kompetence			
MI rīku ekosistēma profesionāļiem		8	102,00
MI rīki attēlu, teksta un datu ģenerēšanai		3	38,00
MI rīki procesu un ideju vizualizēšanai		3	38,00
MI rīki tēmas izpētei un padziļinātai informācijas vākšanai		3	38,00
MI rīki datu apstrādei un analīzei		3	38,00
MS Word iespējas efektīvam darbam, padziļināti		8	77,00
MS Excel iespējas efektīvam darbam, padziļināti		8	77,00
Interaktīvu informācijas pārskatu (Dashboard) izveide MS Excel		16	154,00
Datu apstrāde ar Power Query		3	29,00
Datu analīze ar rakurstabulām (PivotTable)		3	29,00
MS Excel un MI: Formulas, funkcijas un datu apstrāde		3	29,00
Diagrammu veidošana MS Excel		3	29,00
Interaktīvas un pārskatāmas MS Excel tabulas		3	29,00
Interaktīvu veidlapu izveide MS Excel		6	58,00
MS PowerPoint iespējas efektīvam darbam, padziļināti		6	58,00
Datu analīze un vizualizācija ar Power BI, pamati		16	154,00
Ievads datu modelēšanā ar Power BI		3	29,00
Interaktīvu informācijas paneļu izveide Power BI (DAX un MI)		3	29,00
Canva iespējas efektīvam darbam, padziļināti		8	77,00
Prezentāciju veidošana ar Canva		3	29,00
Sociālo tīklu satura un reklāmas materiālu veidošana ar Canva		3	29,00
Video veidošana ar Canva		3	29,00
Video montāžas pamati		3	29,00
Infografiku un datu vizualizācijas veidošana		3	29,00
Interaktīvu aptauju izveide		4	39,00
Projektu un darba procesu plānošana ar digitālajiem rīkiem		4	39,00
Sociālie tīkli profesionālai komunikācijai		12	153,00
Google Analytics pamati		16	204,00
Kiberdrošības pamati publiskās pārvaldes darbiniekiem		3	38,00
Vadības profesionālā kompetence			
No speciālista par vadītāju		16	314,00
Vadītājs ir profesija		16	314,00
Dažādu paaudžu vadīšana		8	170,00
Panākumu espreso		4	96,00
Vadības psiholoģijas praktiskie aspekti. Kļūdas un iespējas		24	192,00
Vadītāja autoritātes nostiprināšanas paņēmieni		9	90,00
Vadības menedžmenta pamati		24	192,00
Komanda, kas vēlas sasniegt un uzvarēt		8	170,00
Personāla atlase un novērtēšana		24	192,00
Komandas darba vadīšanas ABC		80	560,00
Publiskā runa un lietišķās komunikācijas treniņš		8	307,00
Publiskā runa un uzstāšanās		20	160,00
Personāla profesionālā kompetence			
Personīgā efektivitāte: laika menedžments, prioritātes, darbs uz rezultātu, hibrīddarbs		8	135,00
Profesionālā izdegšana un stresa vadības treniņš		8	135,00
Mobings darba vietā – tā izpausmes un novēršana		4	76,00
Saskarsmes psiholoģija un konfliktoloģija		40	320,00
Saskarsme ar garīgi nelīdzsvarotām personām		3	42,00
Kā strādāt ar sarežģītajiem klientiem uzņēmumā		12	96,00
Lietišķā etiķete un protokols		24	192,00
Dokumentu pārvaldības pamati		36	216,00
Dokumentu arhivēšana un kārtošana optimālai glabāšanai		4	50,00
Elektronisko dokumentu noformēšanas un saglabāšanas vadlīnijas		4	50,00
Klientorientēta saskarsme medicīnas iestādē		24	192,00
Lietišķo rakstu valoda dokumentos		4	50,00

Zemgales reģiona kompetenču attīstības centrs





Lielā konferenču zāle



Mazā konferenču zāle



Uzņēmējdarbības atbalsta resursu centrs



Veselības laboratorija



Datorklase



FasTracKids telpa

Jelgavas valstspilsētas pašvaldības
profesionālās tālākizglītības iestāde
Zemgales reģiona kompetenču
attīstības centrs

Adrese: Svētes iela 33,
Jelgava, LV-3001
Tālrunis: 63082101

www.zrkac.lv