

Kā no
konferenču
runātāja
klūt par
stāstnieku
festivālā



strukturēti



pārlicecinoši



neaizmirstami
iespējot auditoriju
īsā laikā

Tumšā istabā visi kaķi melni

latviešu tautas sakāmvārds

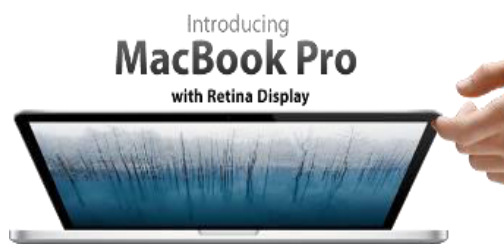


MISIJA



**Portfolio: 16 gados šis ir 2048.pasākums
Un kā citi Tevi dēvē?**

Veidojiet virsrakstu par sevi



**Dariet to paši, pirms citi
to dara jūsu vietā**



Latvijas
Investīciju un
attīstības aģentūra



IDEJU
KAUSS



atspēriens



RESEARCH **SIAM**

Vienkārši
par **sarežģīto!**

Pasaules latviešu zinātnieku kongress
19. jūnijā 19:30
Latvijas Nacionālā bibliotēka, Ziedoņa zāle



Tas, ko
NEREDZU,
tas NEEKSISTĒ



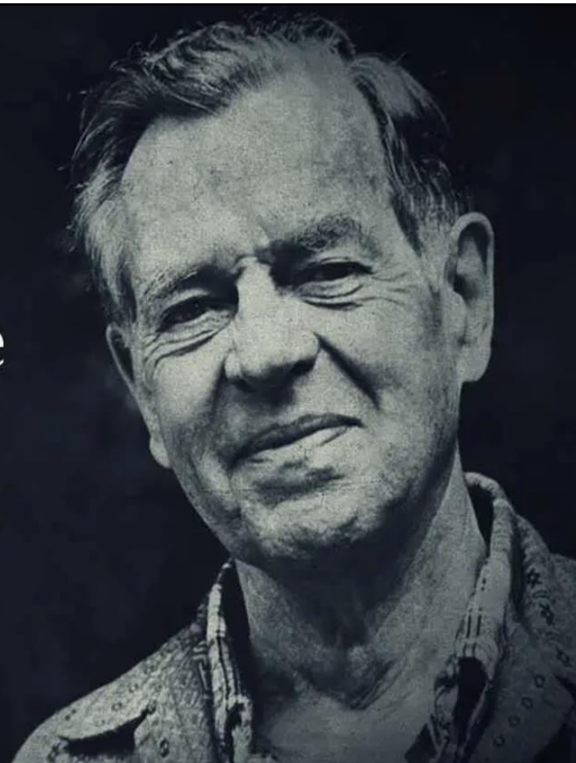
LAMPA nav konference

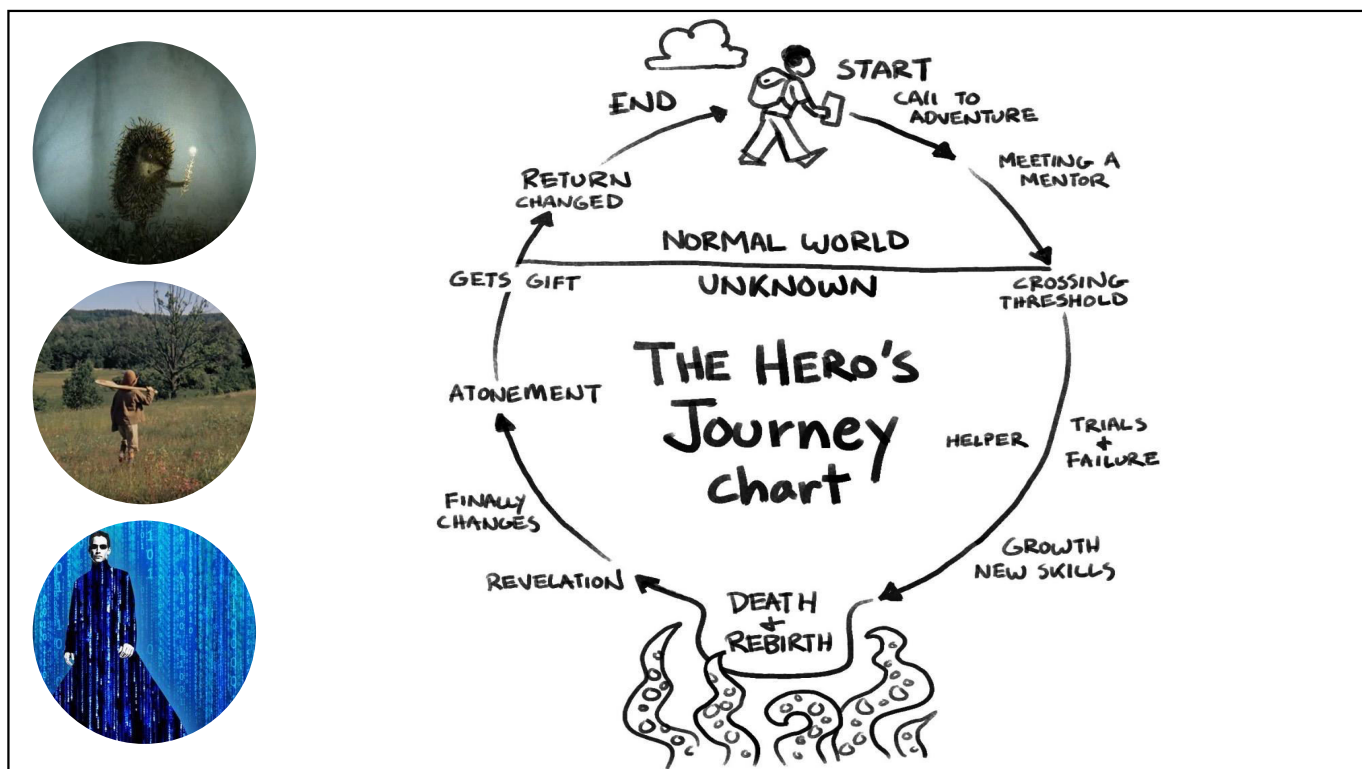
**Cilvēki ir atnākuši pēc
stāsta, kurā **atpazīt sevi****

The cave you fear to
enter holds the treasure
you seek.

Joseph Campbell

**Alā, kurā baidies ieiet,
atrodas tie dārgumi, ko meklē**





Cilvēki ir atnākuši pēc stāsta,
kurā **atpazīt sevi**

- **ATZINĪBA**
- **MEISTARĪBA**
- **GANDARĪJUMS**
- **PĀRMAIŅAS**
- **ATKLĀSME**



"ELLE"

- **AICINĀJUMS:** impulss pievienoties
- **NOLIEGUMS:** bažas/ bailes u.c.
- **MENTORI** (un sabiedrotie)
- **SLIEKSNIS**
- **MĒĢINĀJUMI, KĻŪDAS, "TROKŠŅI"**
- **PALĪGI** (komanda)
- **jauniegūtās KOMPETENCES**

Latvijas Jauno
zinātnieku apvienība



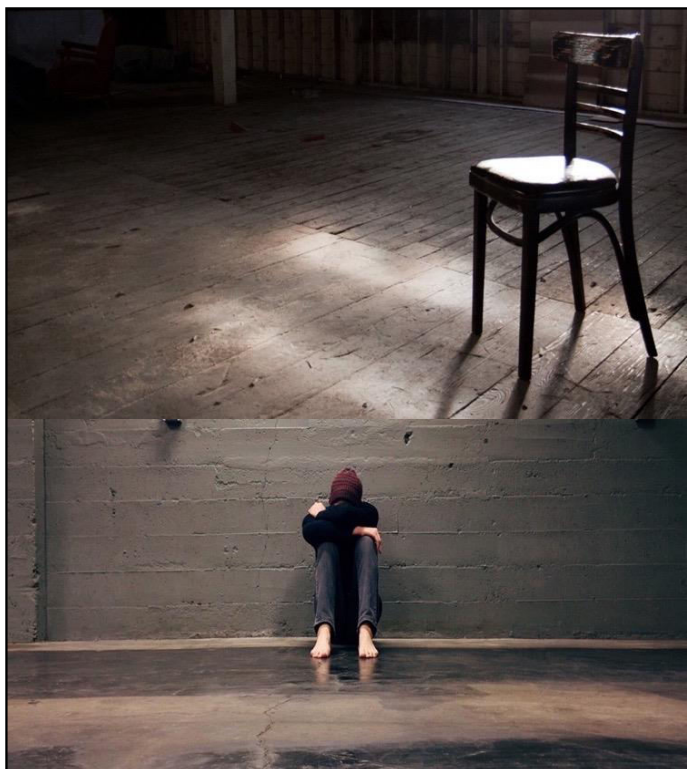
Zinātnieku
dzīvrunas
"ZINĀTNIEKS.
DŽĪVS."



Cilvēki ir atnākuši pēc
stāsta, kurā **atpazīt sevi**

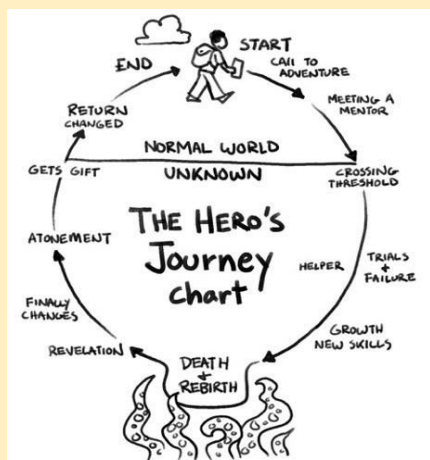
metodoloģija
statistika
publikācijas

situācija
cilvēks
emocija**



Lieciet iztēloties savu
zemāko/ augstāko
punktu!

**** Emocijas Tavā varoņa ceļojumā**



- # no kā baidījies
- # ko nesaprati
- # kā pārdzīvoji kļūdu
- # kas Tevi pārsteidza
- # kas sadusmoja utt

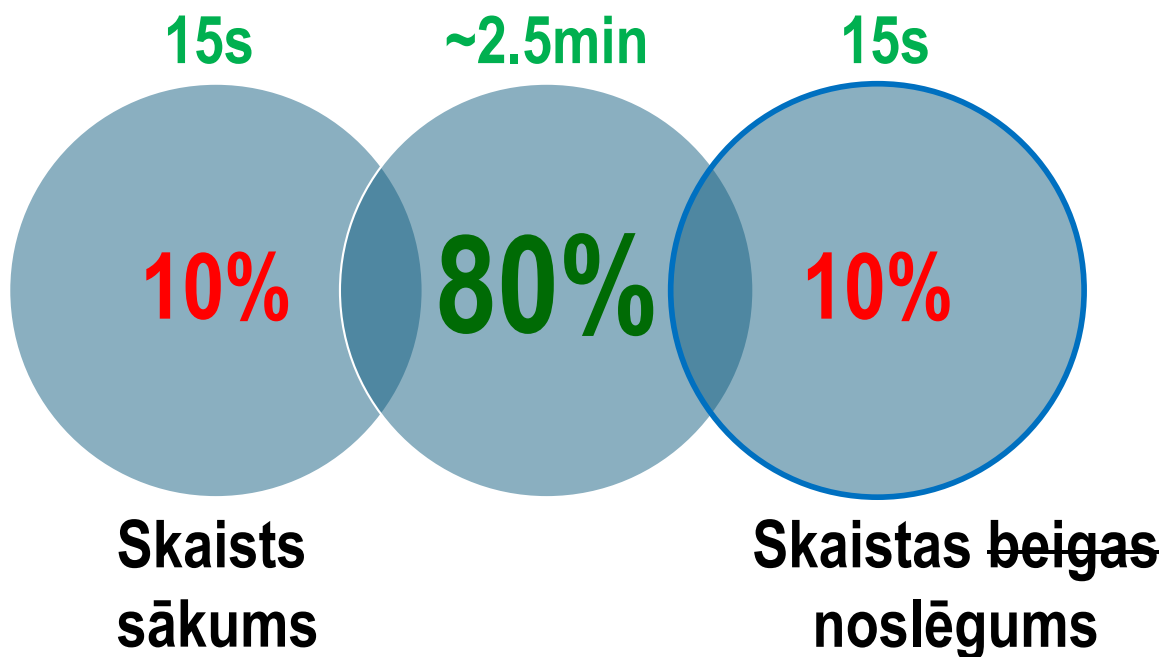
Ir vērts piefiksēt atslēgas vārdus!

STRUKTŪRA
(īsrunas «IMRAD»)

Vienkārša 3 minūšu formula

1. **Āķis** (kaut kas negaidīts)
2. **Stāsts** (kas notika?)
3. **Transformācija** (ko sapratu?)
4. **Noslēgums** (viens teikums || Take away)

3 min



SASVEICINĀŠANĀS

Ar ko sākt savu uzstāšanos?

Kā iegūt auditorijas simpātijas?



Labdien...

Labdien!

Labdieeeeeeen!

~~Labdien, mani sauc...~~



Sveiki!

Esmu J.F.Kenedijs, ASV prezidents.

Un kāds ir TAVS darbs?



Nesāciet ar to, KO jūs dariet.

**Sāciet ar brīdi, pēc kura auditorija grib uzzināt,
KĀPĒC jūs to dariet.**



Sasveicināšanos sākt ar:

pārsteidzošu ziņu

personisku stāstu

paradoksu

Mana profesija ir kļūdīties.

Gandrīz katru nedēļu stāvu purvā līdz
ceļiem ūdenī un domāju: vai šī tiešām bija
laba karjeras izvēle?

Gudri cilvēki izvēlas strādāt profesijā, kur
neveiksmes ir ikdiena

Tehnika “**Pirmais teikums**” (2 min)

Uzrakstiet 3+ dažādus **pirmos** teikumus savai runai.

Veidojiet tā, lai ir vieta klausītāja **IZTĒLEI!**

“Labdien!

Es **mežā pavadu laiku ar datoru** vairāk kā vidējais Latvijas iedzīvotājs mežā ar sēņu nazi”

“Labdien!

Es nekad nebiju domājusi, ka mežs mani iemācīs **vairāk par cilvēkiem** nekā kokiem”

“Labdien!

Latvijā pieņemts teikt, ka mums ir **Meža māte**, bet liels bija mans pārsteigums, ka tas tomēr
ir **Meža tēvs!**”

Tehnika “**Pirmais teikums**”

Viens no efektīvākajiem vingrinājumiem Īsrunu sagatavošanā
(ja validējam savu “MVP” plašākā auditorijā)

Kurš variants liek gribēt klausīties tālāk?

Kurš izklausās pēc “konferences”?

Kurš izklausās pēc “LAMPAS” formāta?

Jauda ir “pareizajā” pirmajā teikumā un to cilvēki ātri **sajūt**.

**SATURA DRĀMA:
bailes kļūt garlaicīgam**

Ko darīt?

Risinājums: pēc katras rindkopas **sev** pajautāt:

**Vai auditorijai pēc šī rodas (nākamais)
jautājums?**

Ja **NĒ** — izņem ārā vai pārveido

Piemēri:

«Izrādījās, ka atrast atbildes zinātnē nav tas grūtākais»

«Lielākais atklājums nemaz nenotika manā laboratorijā»

«Pirms trim gadiem es sapratu, ka zinātne un
uzņēmējdarbība ir vairāk saistītas kā domājam»

«Es ļoti labi atceros dienu, kad pirmo reizi sapratu, ka
kļūdījos»

NOSLĒGUMS



**Ja auditorija pēc runas atcerēsies
vienu teikumu, kurš tas būs?**

1

fakts
piemērs
stāsts
doma
emocija
metafora**



~~Akadēmiskā vide ir sarežģīta~~

Pētniecība ir kā maratons miglā

Tehnika “Balta lapa”

Nemācies tekstu

vs iemācies:

ievadu

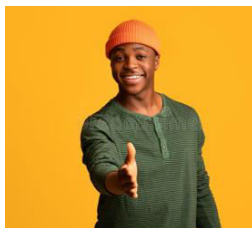
trīs atslēgvārdus
noslēgumu

TEHNISKĀS NIANSES

12 sek
(«sarkanais paklājs»)

60-80% informācijas
uztver, pateicoties
ķermeņa valodai

kur slēpjas mūsu
dinamika?



100

Kermeņa valoda

- ko darām ar **ROKĀM?**
- ko darām ar **KĀJĀM?**
- ko darām ar **SEJU?**
- ko darām ar **ELPU?**
- ko darām ar **STAIGĀŠANU?**
- **UZTRAUKUMS** ir jūsu **DRAUGS!**



Režisora **Arnolda Liniņa** un
runas pedagoģes **Antonijas Apeles**

izveidotā
līdzskaņu un patskaņu tabula

a e(platais) e(šaurais) i o u ai ie ei eu o au oi iu ui

m
n
l
r
v
z
b
d
g

f
s
c
h
j
k
p
t

ņ
ļ
ž
ģ
š
č
ķ

«Drāma»: **Vienveidība**

žesti



vs

maini ritmu

(lēnāk || pauze || ātrāk)

klusāk
kustība
mīmika
skatiens
humors

Vecmāmiņas tests

Ko **NE**darīt

Es jums pastāstīšu...	vs	Es gribu, lai jūs kaut ko sajūtat
Labāk dariet šādi...	vs	Lūk, ko es sapratu
Kāpēc šī tēma svarīga	vs	Kāpēc mana pieredze ir unikāla
5 galvenās domas	vs	viena galvenā doma
Pētījums	vs	“varoņa ceļojums” un pārmaiņas

Ja **termiņš** obligāts — izskaidrot vienā teikumā

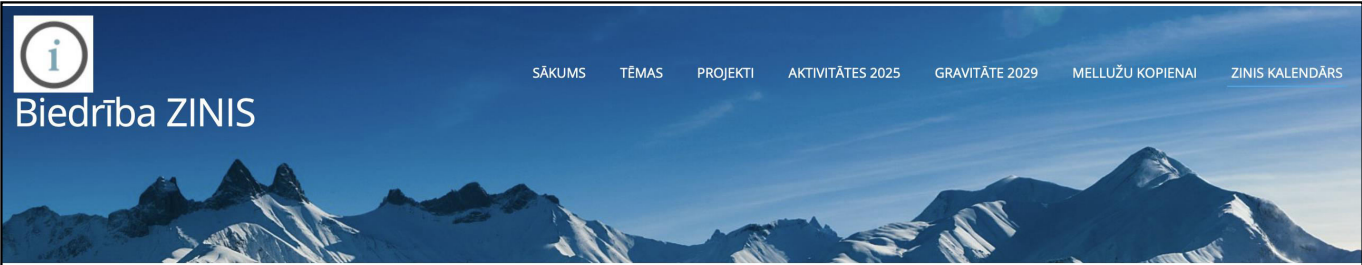
Neslēpt emocijas

Nesākt ar "Labdien, mani sauc..."



SĀKUMS TĒMAS PROJEKTI AKTIVITĀTES 2025 GRAVITĀTE 2029 MELLUŽU KOPIENAI ZINIS KALENĀRS

Biedrība ZINIS



2026.gads

10. febr. 2026, [Nav komentāru](#)

Jūlijs, 2026

- 01.07. Meistarklases vadīšana jaunajiem zinātniekiem **Rīgā, RPR**
- 10.07. Diskusijas vadīšana sarunu festivālā "Lampa" **Cēsīs, VPR**
- 17.07. Tikšanās ar Latvijas Pilsoniskās alianses pārstāvjiem Jūrmalā, **RPR**
- 24.07. Darbnīcas vadīšana NVO pārstāvjiem **Kaltenē, KPR** (tbc)
- 25.07. Darbnīcas vadīšana NVO pārstāvjiem **Kaltenē, KPR** (tbc)
- 26.07. Darbnīcas vadīšana NVO pārstāvjiem **Kaltenē, KPR** (tbc)
- 27.07. Vizītes organizēšana Erasmus+ itāļu delegācijai **Rīgā, RPR** (tbc)
- 28.07. Vizītes organizēšana Erasmus+ itāļu delegācijai **Rīgā, RPR** (tbc)
- 29.07. Vizītes organizēšana Erasmus+ itāļu delegācijai **Rīgā, RPR** (tbc)

Augusts, 2026

- 03.08. Darbnīca Dagdā vietējai kopienai **Dagdā, LPR**

Šīs dienas materiālu atradīsi:

zinis.lv/kalendars

LAMPA nav vieta, kur pierādīt, ka esi gudrs.

Tā ir vieta, kur panākt, lai cilvēki aiziet mājās ar sajūtu:
"Es nekad nebiju domājis, ka zinātnieki ir šādi."



Join at
slido.com
#takeaway

Ko paņemsiet līdzi no šīs sesijas?

- 1) Enerģiju
 - 2) Iedvesmu
 - 3) Virkni tehnisku ieteikumu
- Paldies! Vērtīgas 90 minūtes

Rūnāt gana lēni.

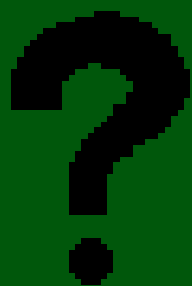
Izveidot savu vizītkarti no tā, ko man saka citi

Jauna perspektīva

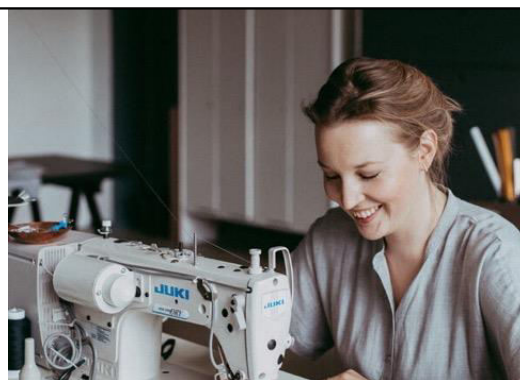
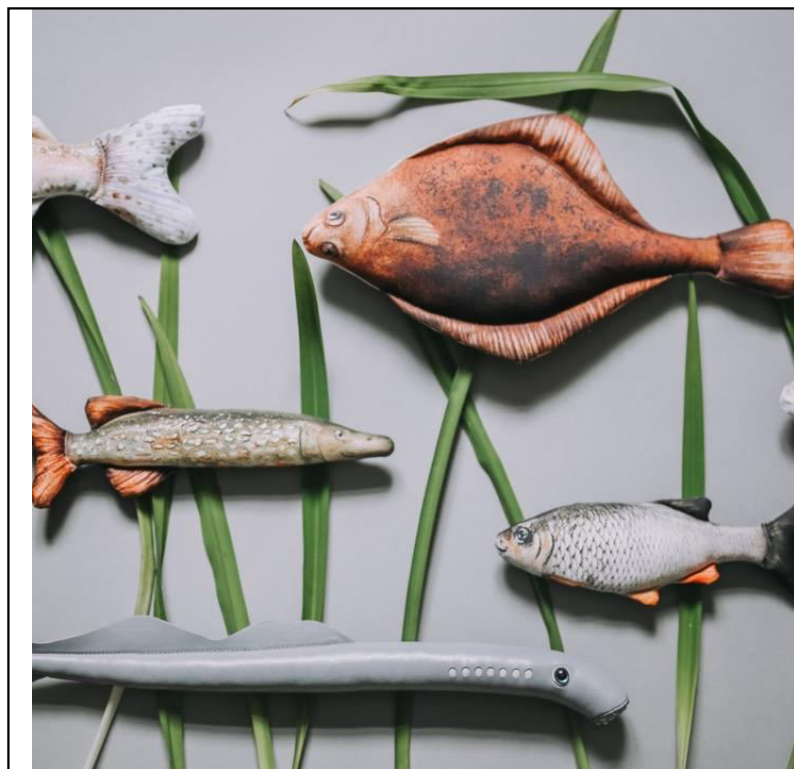
Runāt sev, un uztraukums ir mans draugs

Ieteicamo runas struktūru; sasveicināšanās lifehacki

Praktiskos piemērus, ko integrēt/pārveidot



Zivis, kas nes daudz prieka



GAIL

LAT ENG

Auduma zivis,

PIELIETOJUMS:

- > dāvana
- > interjera akcents
- > rotaļu draugs
- > mierinātājs
- > spilvens
- > veiksmes talismans
- > galvenā balva

kas nes daudz prieka

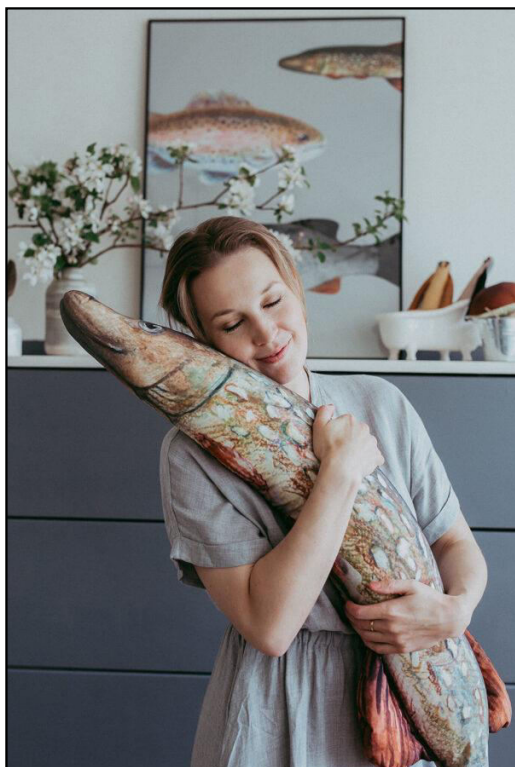
SĀKUMS

VEIKALS

PAR GAIL

KONTAKTI

NOTEIKUMI



Ingas STĀSTS



KĀPĒC? Mani uztrauc sabiedrības nevērīgā attieksme pret dabas daudzveidību un tās unikalitāti.

KĀ? Tādēļ aicinu ikvienu pētīt procesus dabā, tai pat laikā neaizmirstot rūpēties par to.

KO? Izgatavoju interjera dizaina priekšmetus Latvijas ūdeņos sastopamo zivju formās