

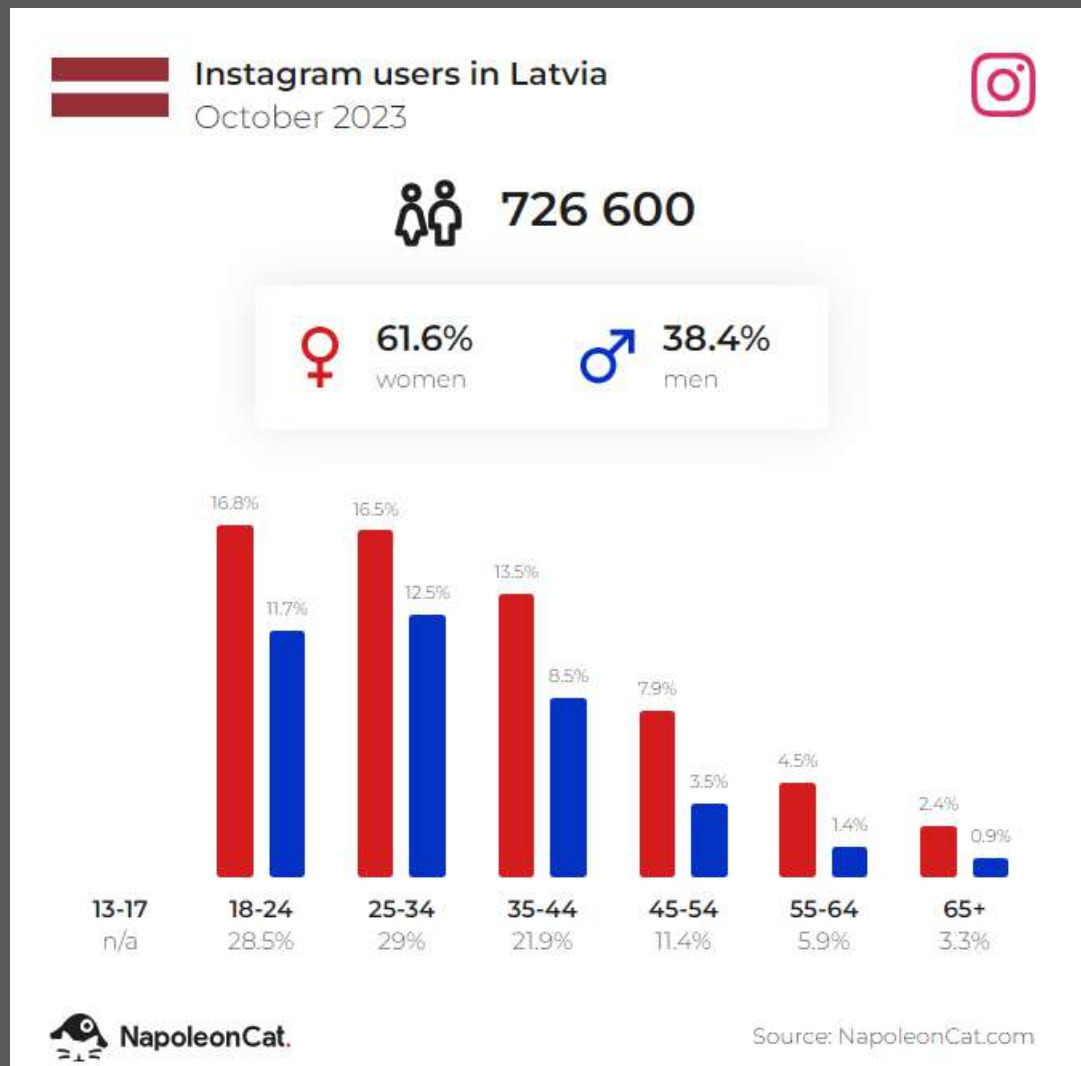
NVO nama semināri

Kristīne Tjarve,
07.12.2023

Instagram komunikācijas iespējas



Instagram Latvijā



- 40.01% visas Latvijas auditorijas
- Lielākā auditorija vecumā no 25 līdz 34 gadiem 210 800 lietotāju

<https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-latvia/2023/10/>

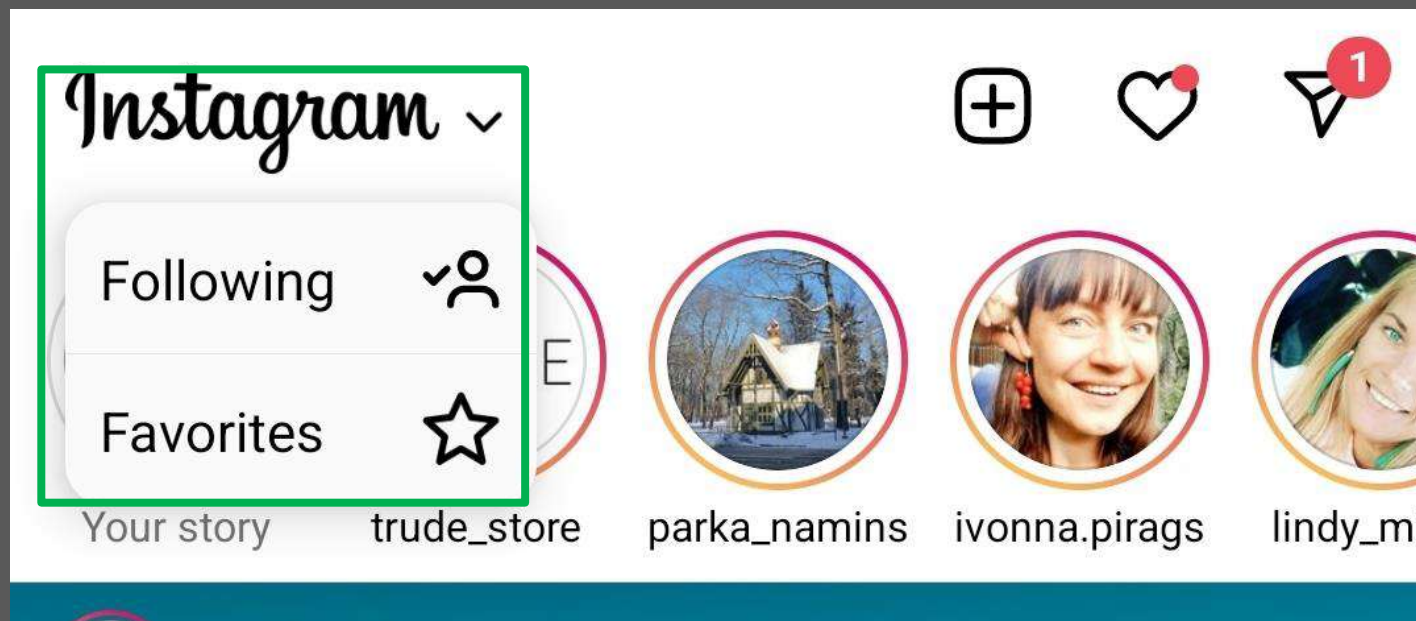
Instagram komunikācijas mērķis

- Informēt
- Izklaidēt
- Vairo sekotāju skaitu
- Veidot atpazīstamību
- Pārdot u.c.

Ko parasti pēta konsultanti, analizējot profilu

- Kāda ir pirmā sajūta, kad atver konkrētu Instagram profilu?
- Kāds ir komunikācijas/ ierakstu mērķis?
- Vai ir zīmola apraksts/ bio?
- Kas notiek ar highlights?
- Kā veidojas konkrētā profila vizuālā valoda?
- Kas ir produkts, ko “pārdod”, komunicē?
- Kādas mirklbirkas izmanto, kā apraksti bildi?

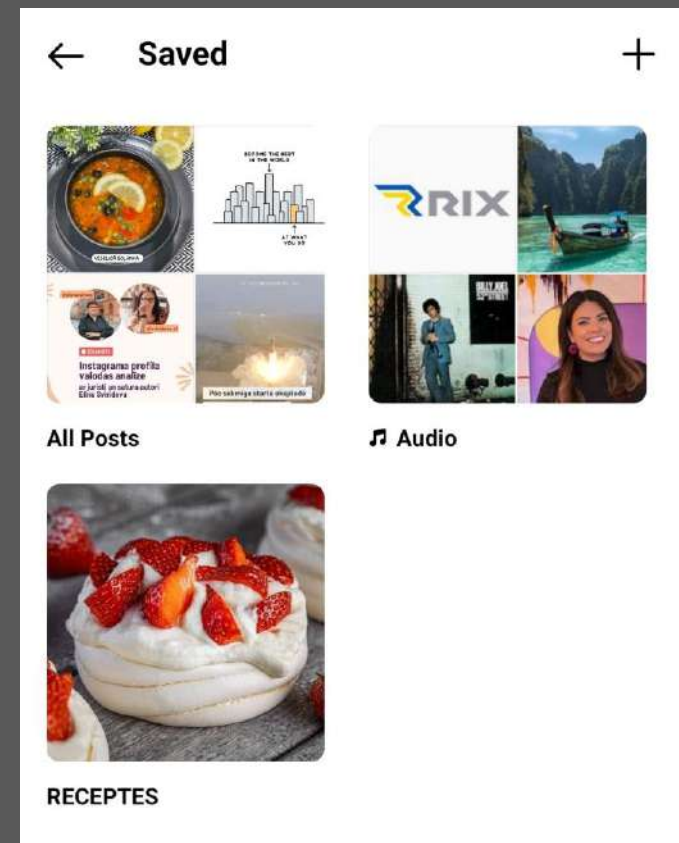
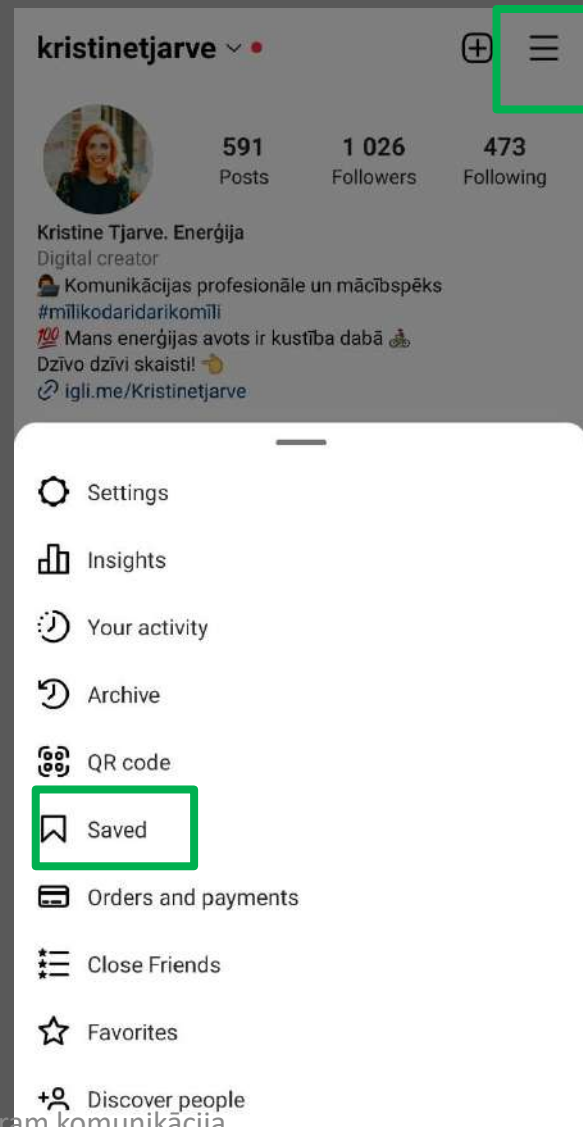
Kam sekot?



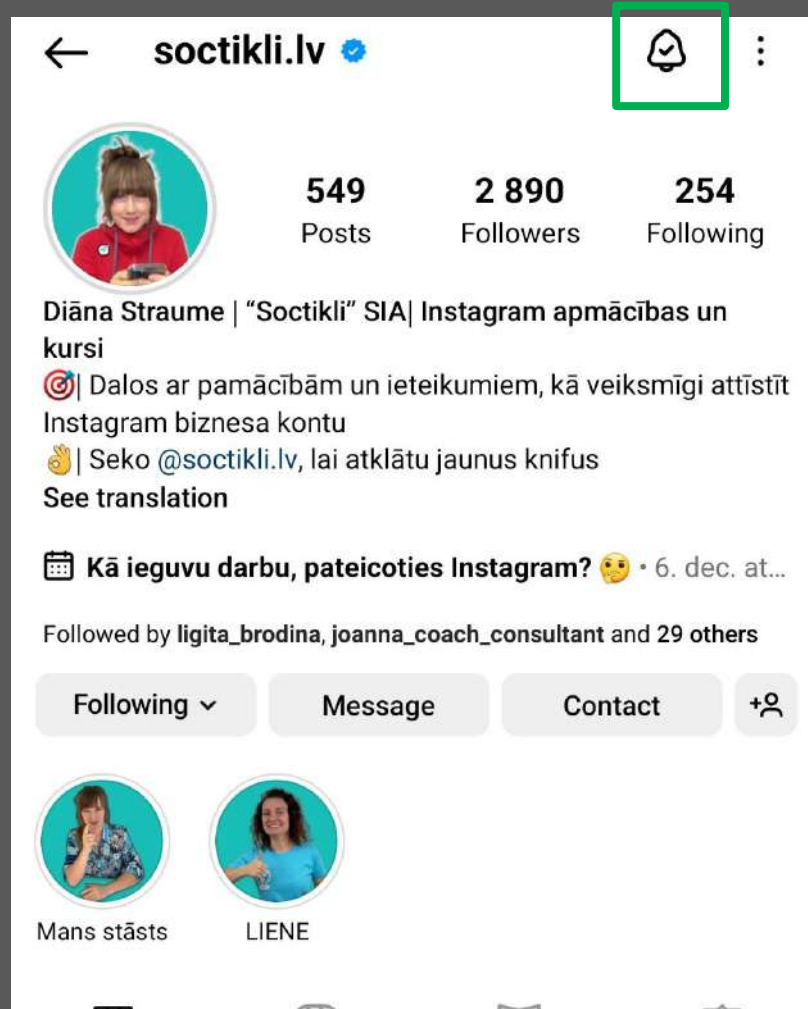
Favorites – vispirms jaunākie ieraksti no taviem labākajiem draugiem, iecienītākajiem satura veidotājiem un uzņēmumiem (var pievienot līdz 50 mīļākos profilus)

Following – rādīsies ieraksti no tiem kontiem, kuriem seko

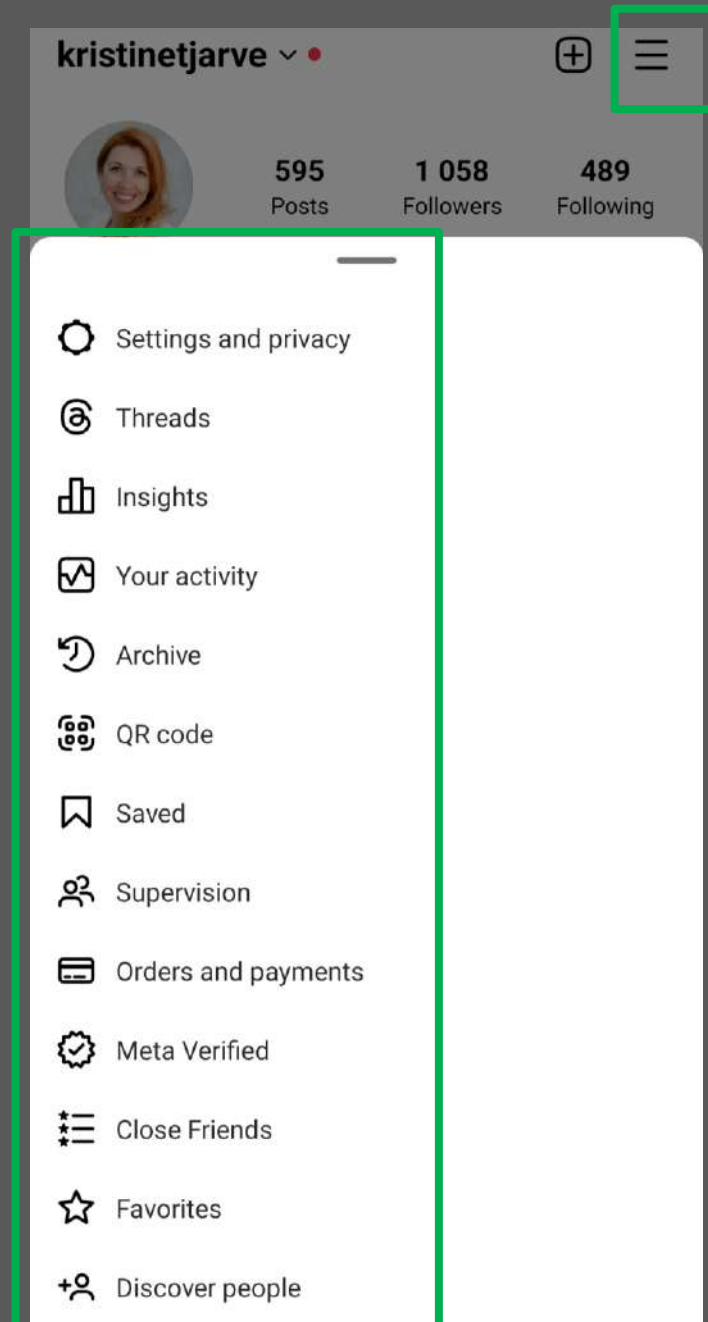
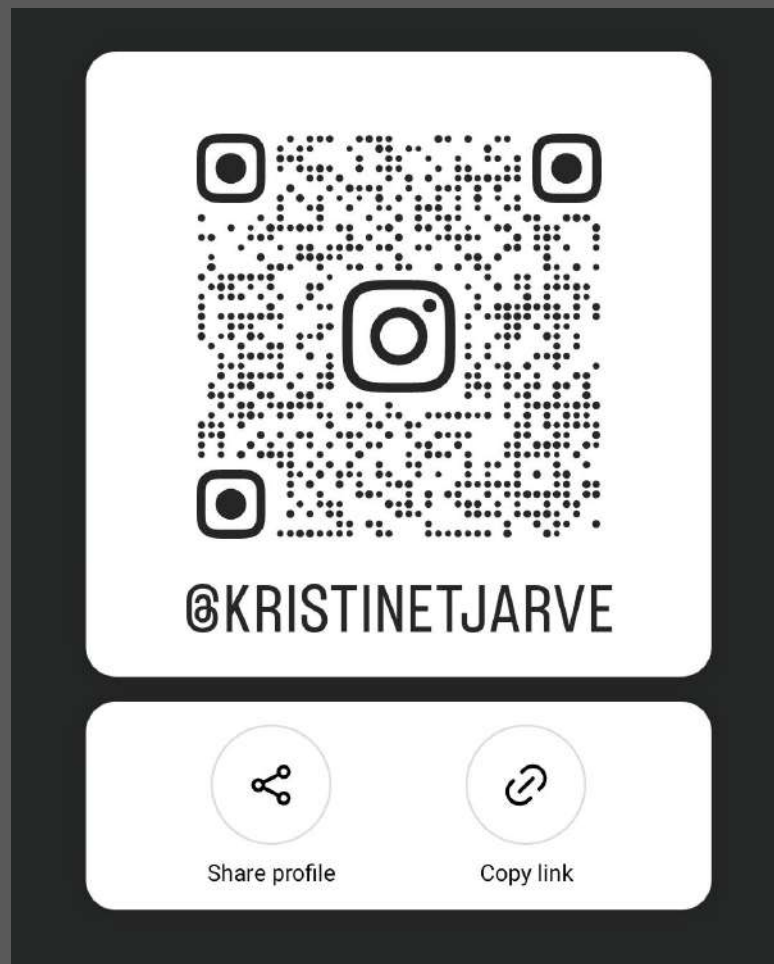
Saglabāt ierakstu, lai apskatītos vēlāk



Instagram profili, kuru jaunumus nevēlaties palaist garām

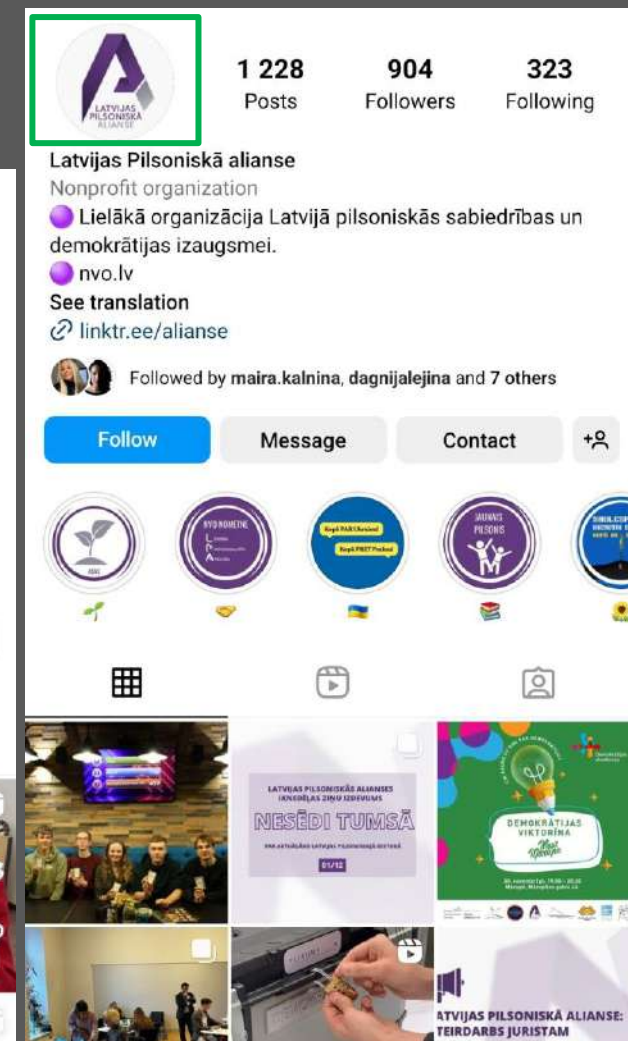
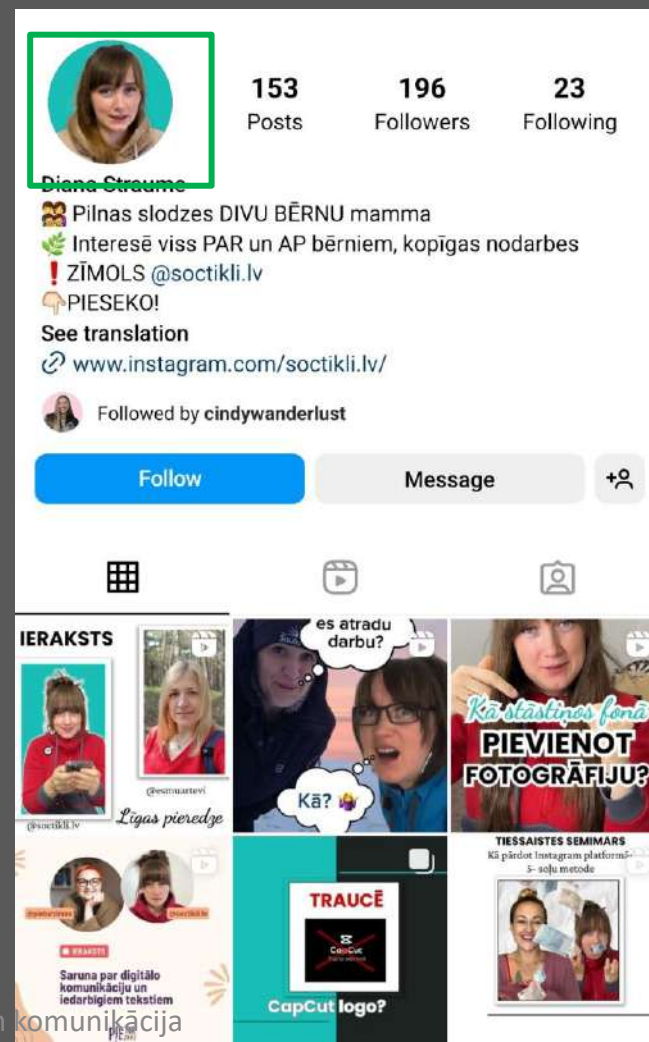


Instagram iestatījumi



Instagram biogrāfija

- Profila bilde:
 - Vai nu organizācijas/ zīmola logo, ar ko asociējas (arī tad, ja tas ir produkts)
 - Vai izteiksmīgs foto, ja esam viens cilvēks
- Bilde ir tāda, lai pēc iespējas redz cilvēka seju (vislabāk, ja smaidīgs un atvērts komunikācijai)



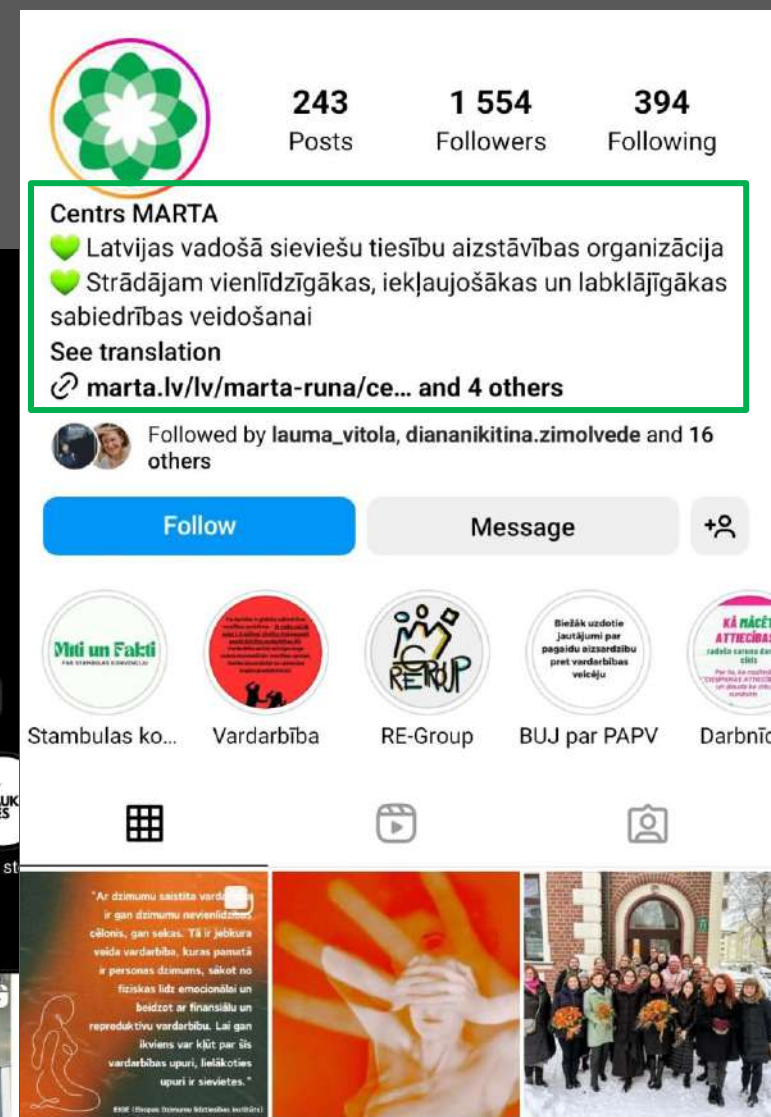
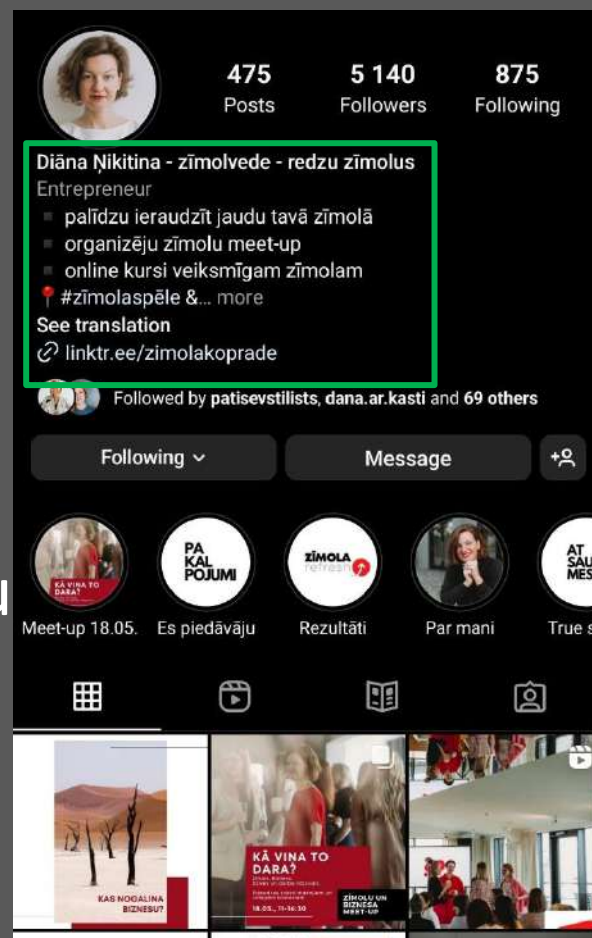
Instagram biogrāfija (2)

Biogrāfija: pirmā rindiņa svarīgākā, jo pasaka, kas mēs esam

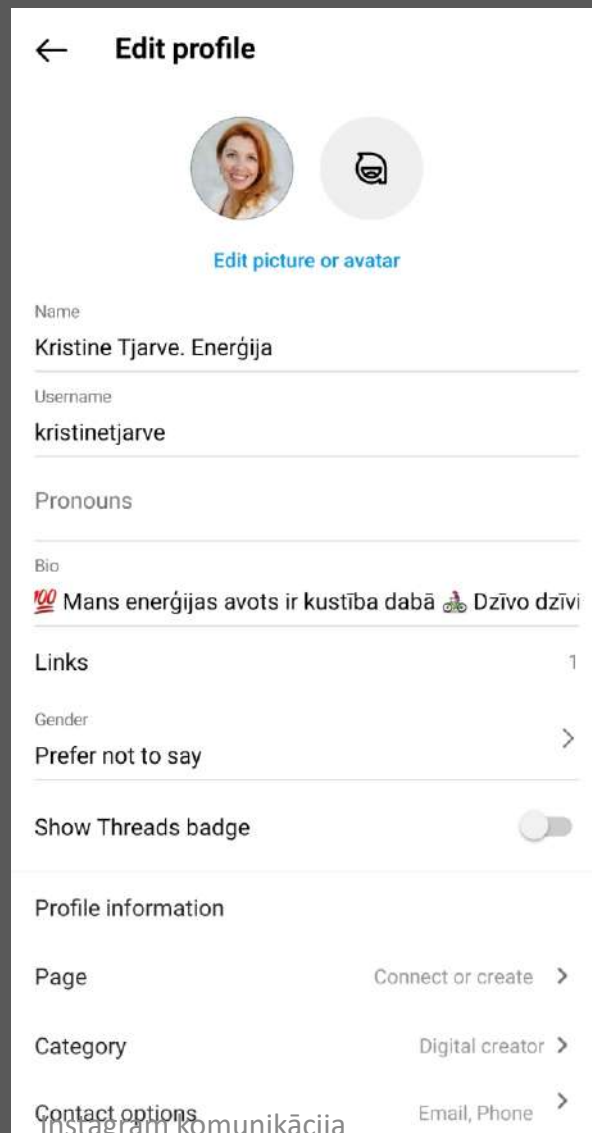
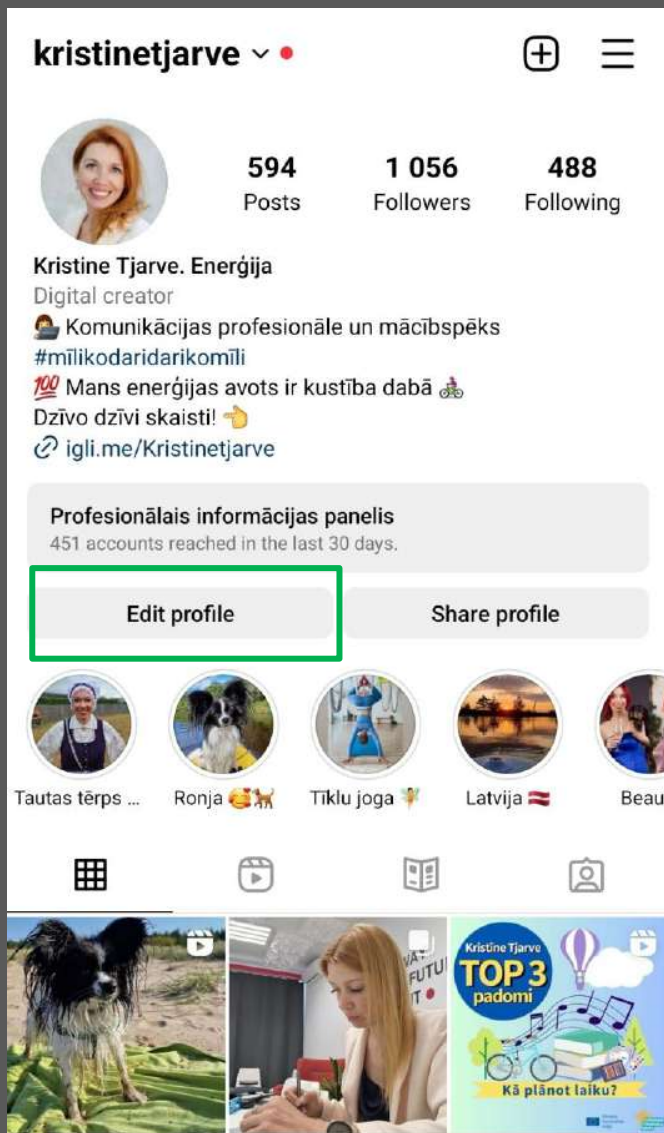
Segvārds: nosaukums + atslēgas vārds

Nosaukums: organizācija/ zīmols + īss raksturojums

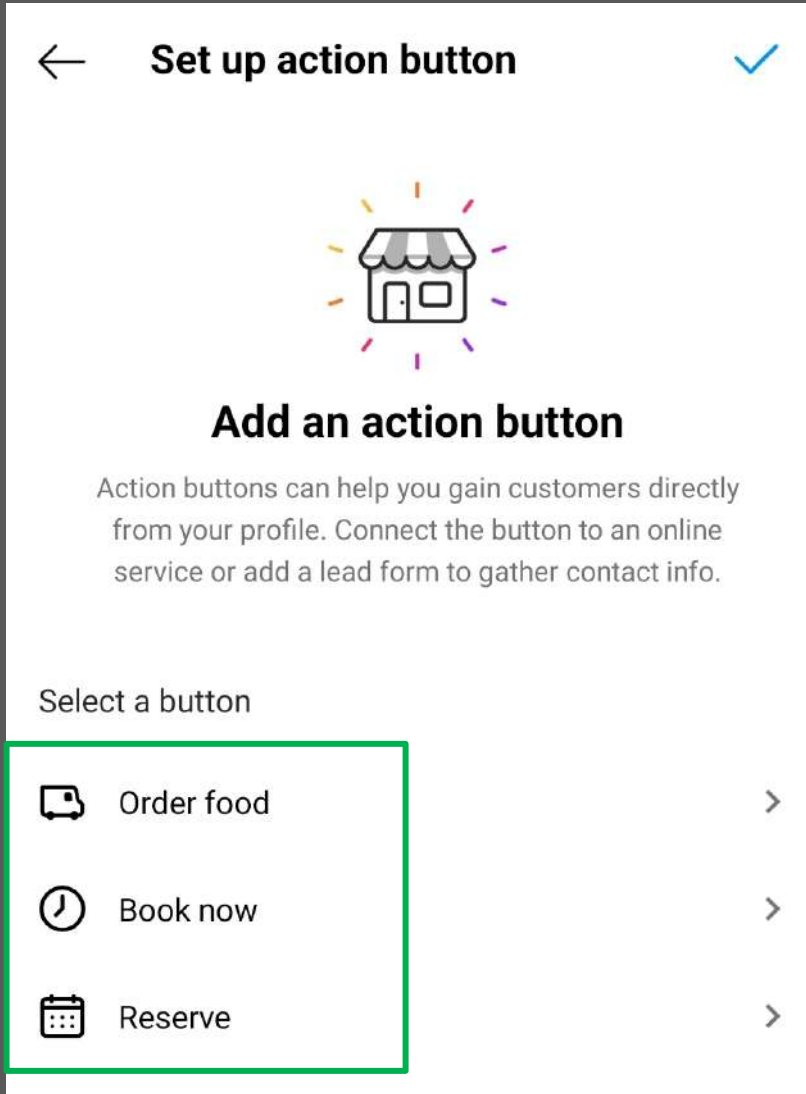
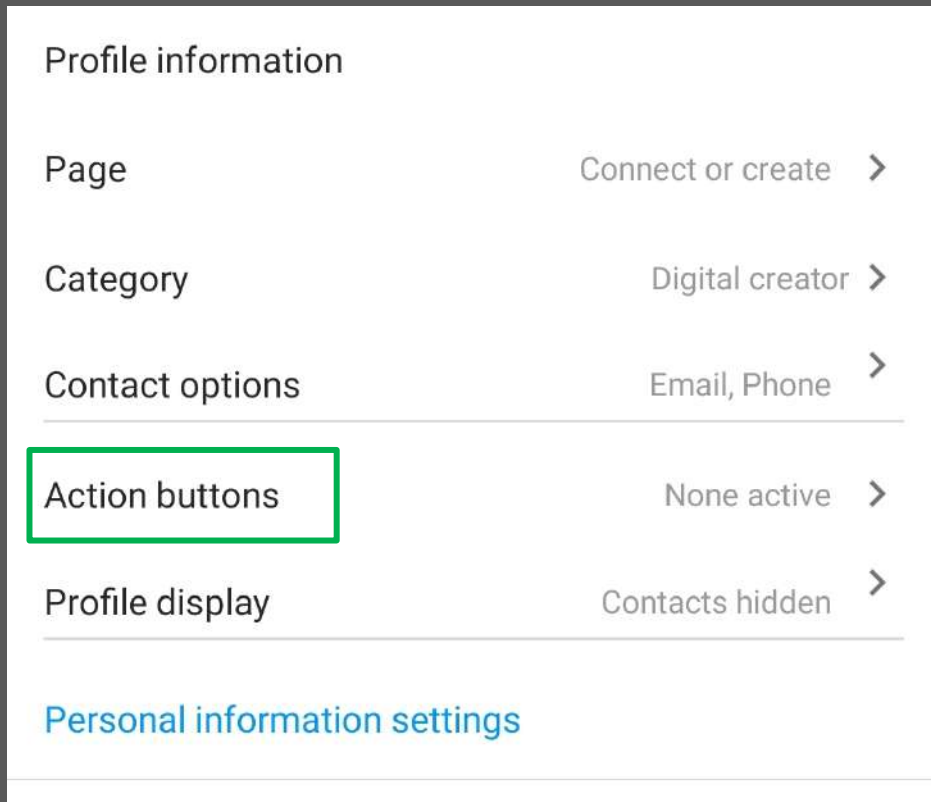
Pēdējā aile – aicinājums uz darbību – e-pasta adrese, tīmekļa vietne, telefona numurs, adrese



Instagram bio profila sakārtošana



Profila sakārtošana



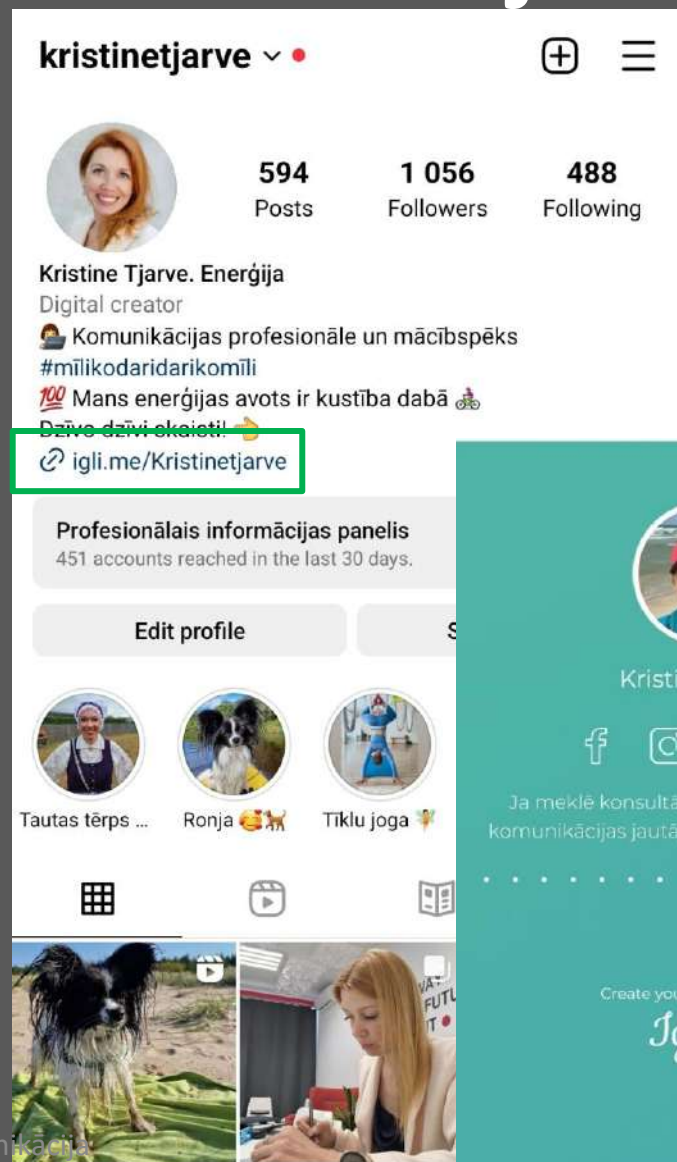
Plašāka kontaktinformācija

Kontaktinformācijas vietā var pievienot savu vizītkarti, kur ir plašāka informācija

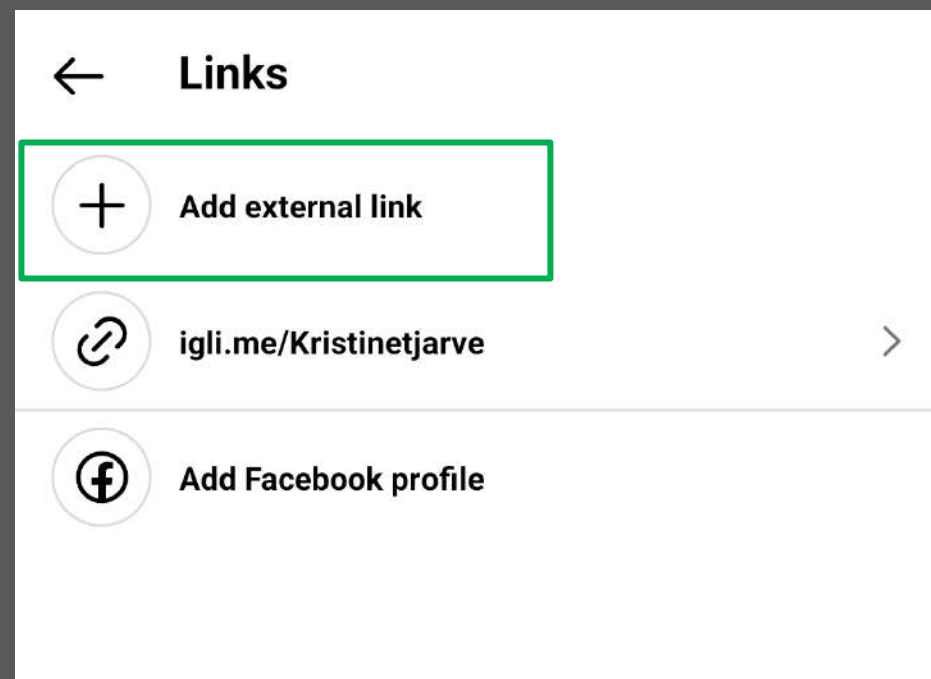
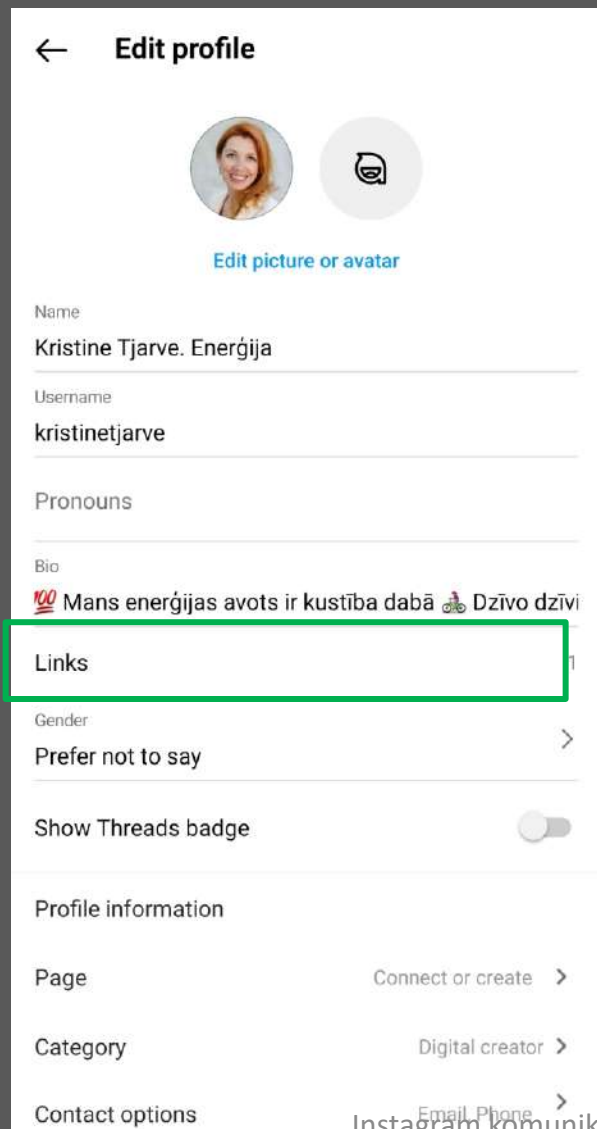
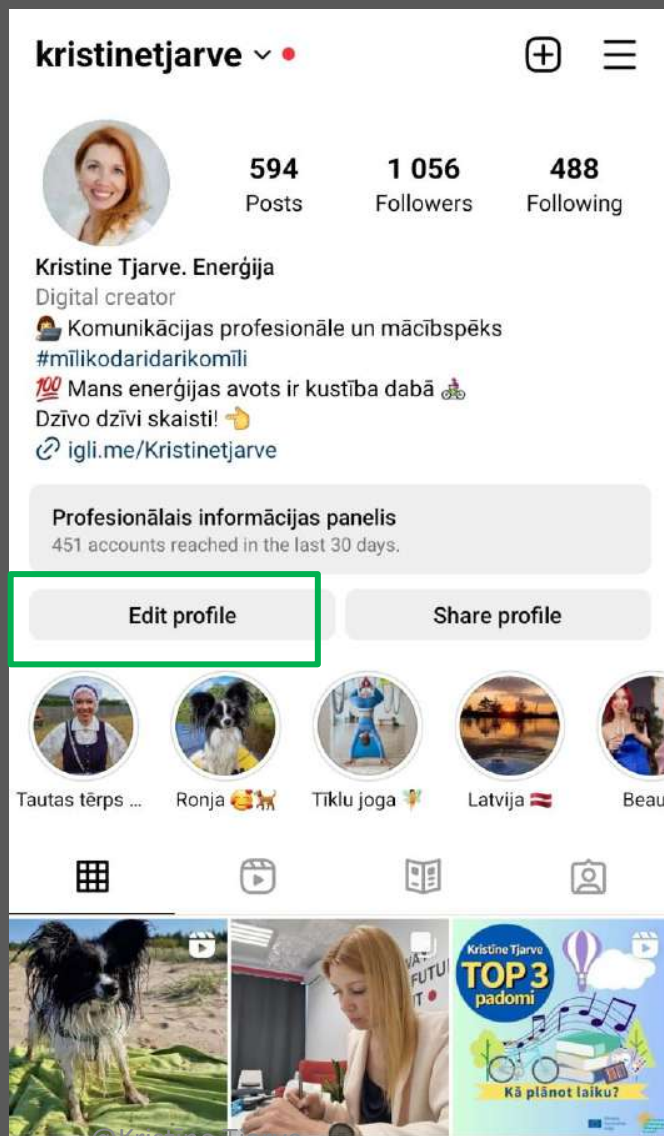
Ja ir zīmola tīmekļa vietne, tad labāk vest uz to

Vizītkartes veidošanai ērts rīks ir igli.me (FB, Insta, LinkedIn, Twitter, e-pasts, zvans, tīmekļa vietne)

- Var likt klāt arī WhatsApp
- Var kārtot ikonas

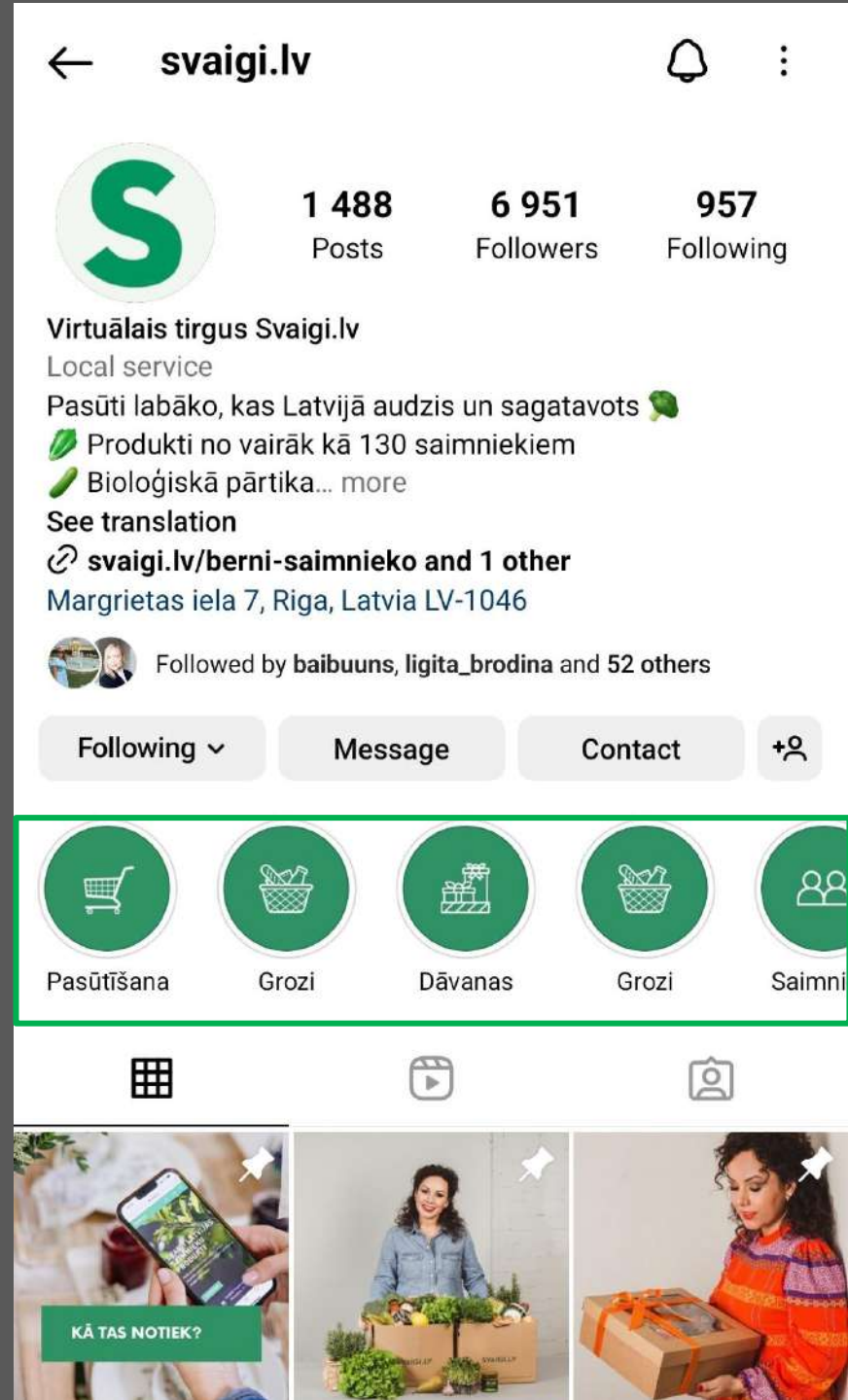


Vairāku linku pievienošana



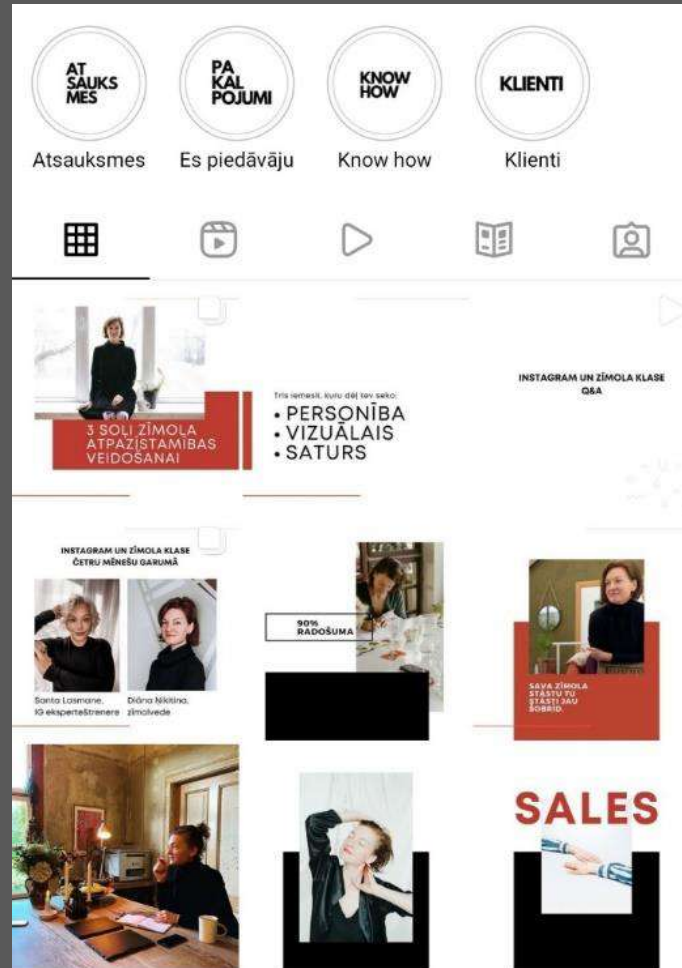
Highlights mapes

- Šo sadaļu svarīgi izmantot, ja mums ir vairākas sadaļas jeb informācija pa tēmām, ko vēlamies nodot saviem sekotājiem – līdzīgi kā jebkurā tīmekļa vietnē
- Highlights veidošanā izmantojam zīmola vai produktu krāsas:
 - Simbols
 - Simbols + teksts
- Var veidot Canva, kur izveido vienu paraugu, kuru nākamajās reizēs pārkopē

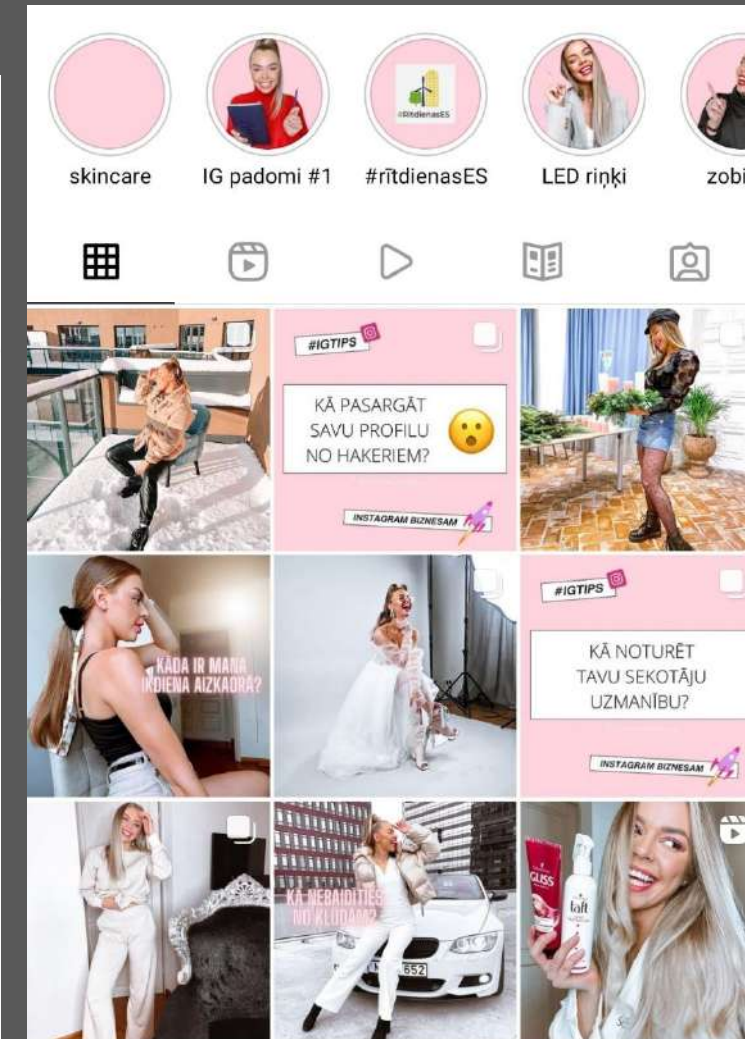


Instagram ierakstu vizuālais noformējums

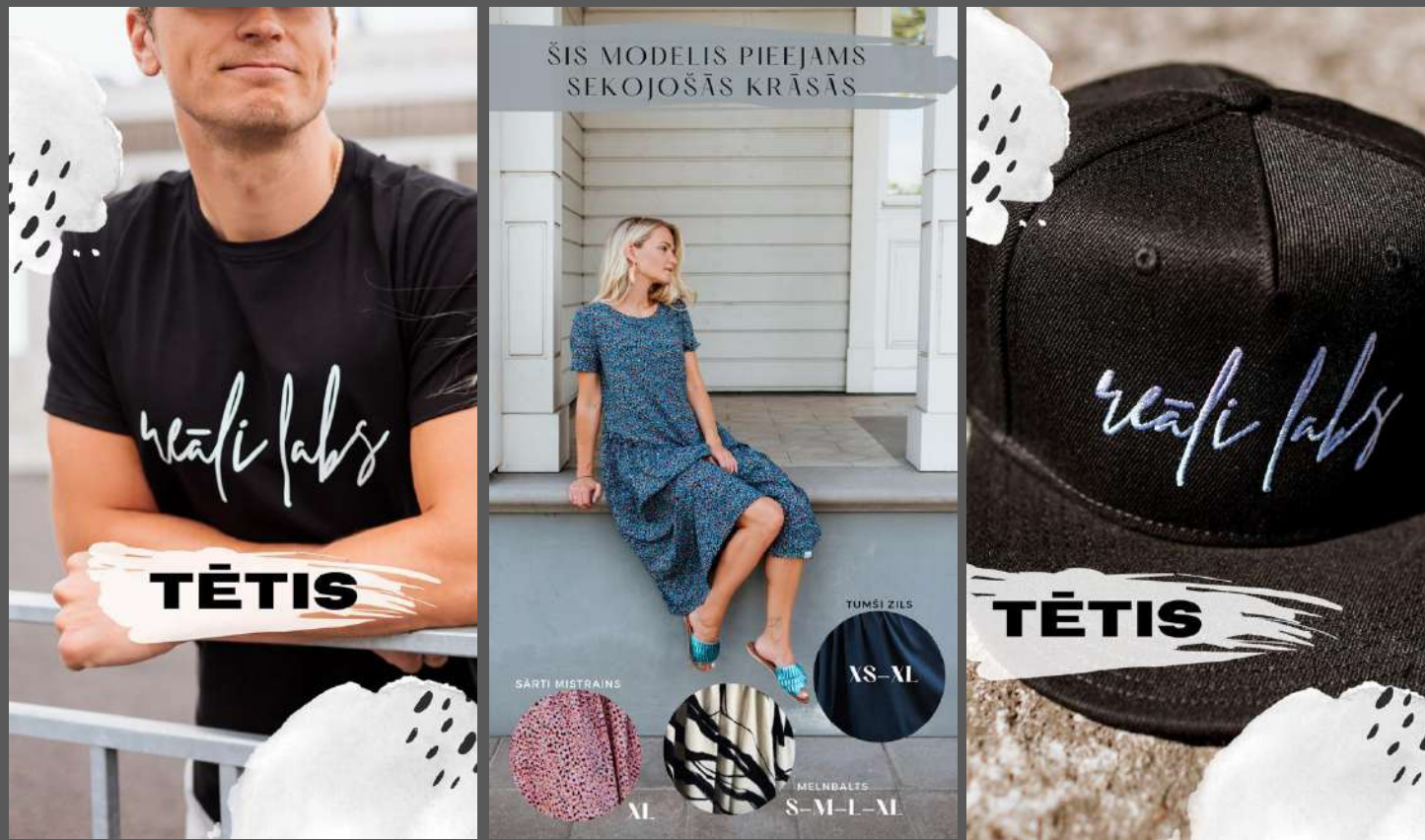
T.s. Insta režģis jeb pēdējie 9 ieraksti mūsu profilā svarīgākie, tie nodod vēstījumu un emocijas par jūsu zīmolu – tie arī būs noteicošie, vai izvēlēsies mums sekot vai nē (arī vai kļūs par mūsu klientu vai nē)



Instagram komunikācija



Investīcijas fotosesijās un dizainos



The most popular

Instagram Sizes **2023**

Profile Picture	320 x 320 px
Image Standard	1080 x 1080 px
Image Portrait	1080 x 1350 px
Image Landscape	1080 x 566 px
Carousel Standard	1080 x 1080 px
Carousel Portrait	1080 x 1350 px
Carousel Landscape	1080 x 566 px
Stories	1080 x 1920 px
Reels	1080 x 1920 px

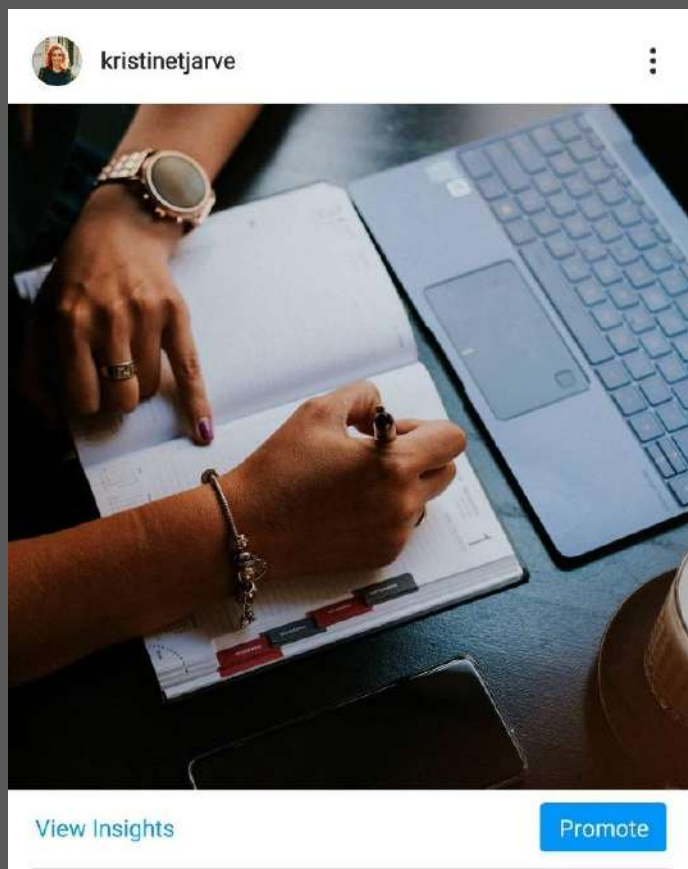
© Cristine Tjarve

Instagram komunikācija

Instagram ierakstu izmēri

<https://blog.fanpagekarma.com/2022/01/06/social-media-image-sizes-2023/#instagram-sizes-2022>

3 galvenie formāti



Kvadrāts

@Kristīne Tjarve



Vertikāls/ Portrets

Instagram komunikācija



Vertikāls saturs

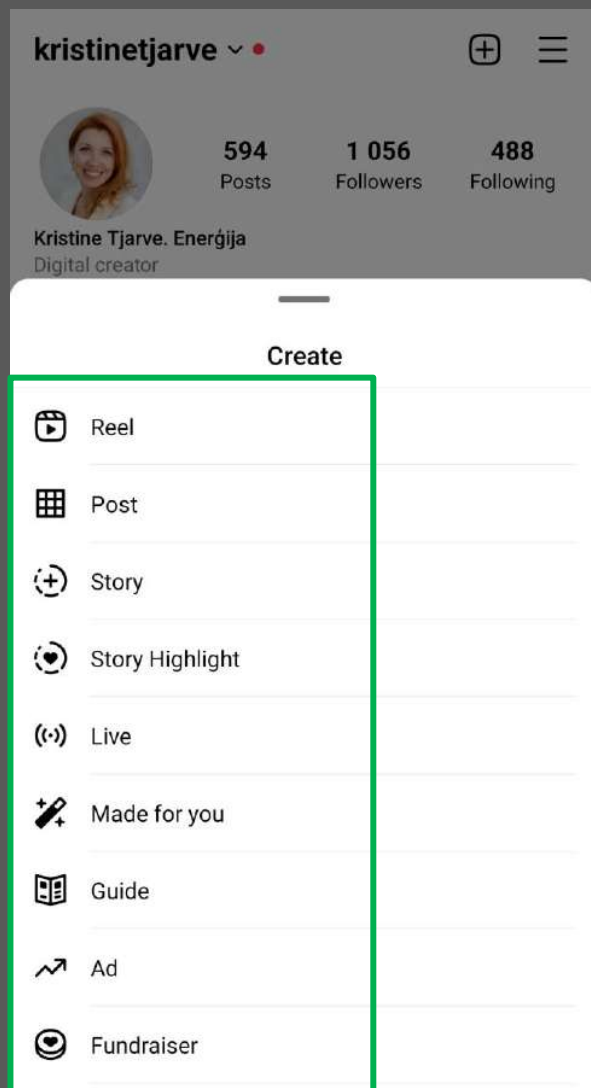
Instagram satura tēmas

- Pasākumi – atpakaļskaitīšanas kalendārs, atskati, smukās bildes
- Profesionāls saturs - noderīgi materiāli jūsu klientiem, diskusijas, atziņas u.c.
- Biznesa panākumi, izceļam personības
- Rubrikas – darbinieku/ klientu citāts, novēlējums, labākā atziņa nozarē, ieteikums u.c.
- Ik pa laikam par pašu zīmolu, produktiem, kādi ieguvumi ir klientiem/ sadarbības partneriem (netieši reklamējam)

JA NAV:

- Saturiskā (teksts) - noderēs smukas bildes
- Vizuālā - noderēs vizuāli/dizaini/sagataves

Instagram saturs



@Kristine Tjarve

Instagram komunikācija

INSTAGRAM CONTENT FORMATS

REELS

- Increase reach
- Quick tips
- How-to content
- Fun content

SINGLE POSTS

- Increase reach
- Cheatsheets
- Checklists
- Infographics

CAROUSELS

- Good for engagement
- Educational content
- Saveable content
- Show expertise

STORIES

- Selling
- Behind the scenes
- Q&A content
- Build connection

LIVES

- Establish credibility
- Host Q&A sessions
- Deeper education
- Connect with audience

HIGHLIGHTS

- Introduce yourself
- Highlight offers
- Testimonials & results
- Increase credibility



Mikkel Lundstrom
@socialwithmikkel

Save for later



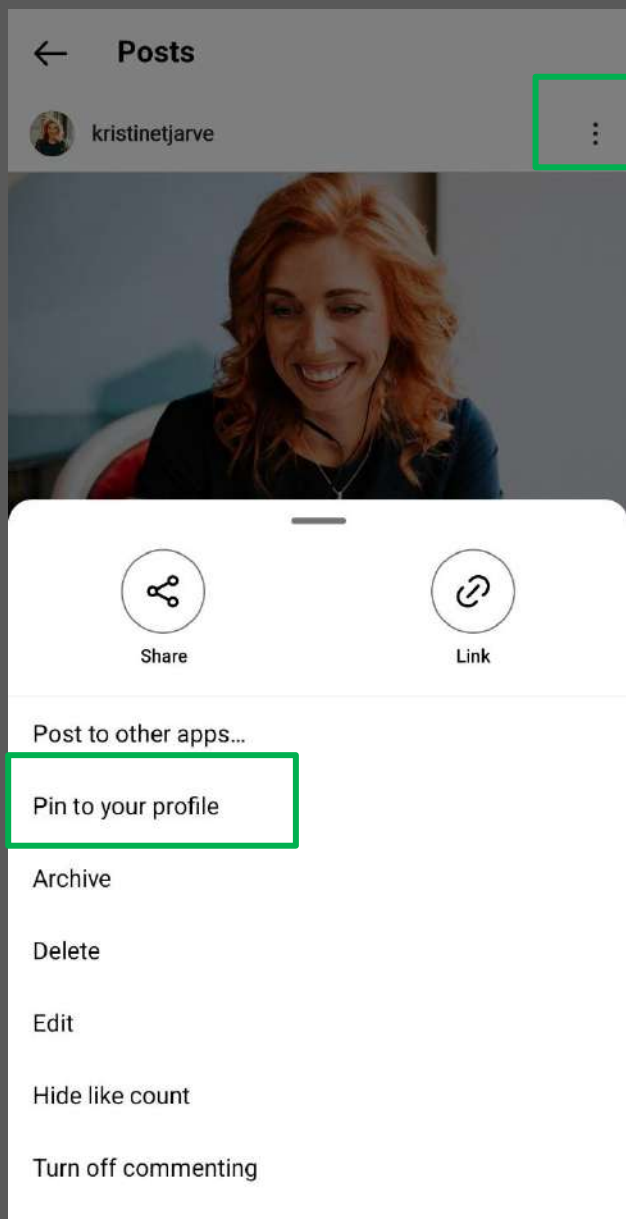
1 748 likes

hubgain Instagram content formats cheatsheet ... more

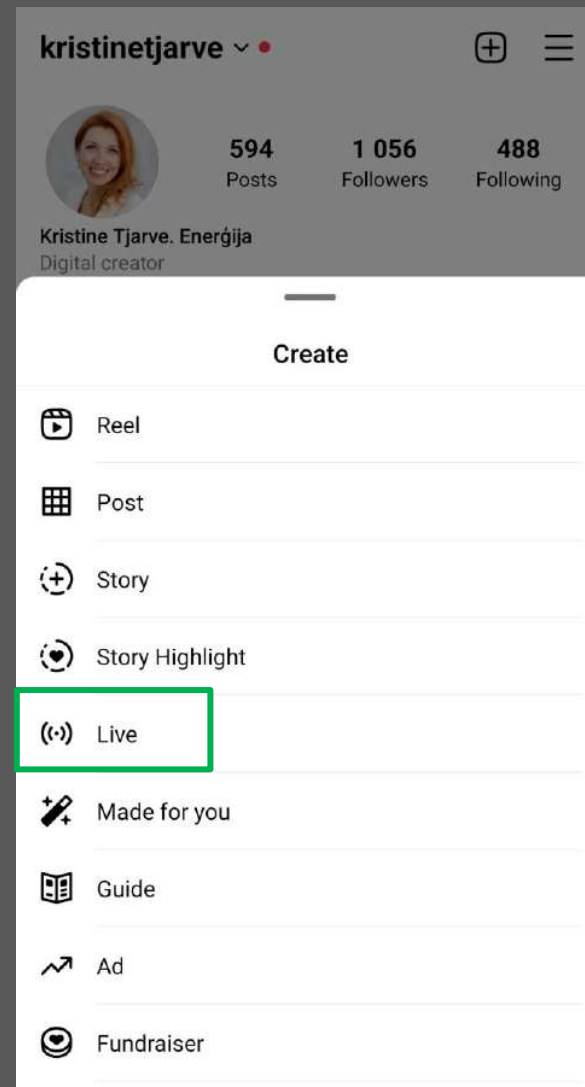
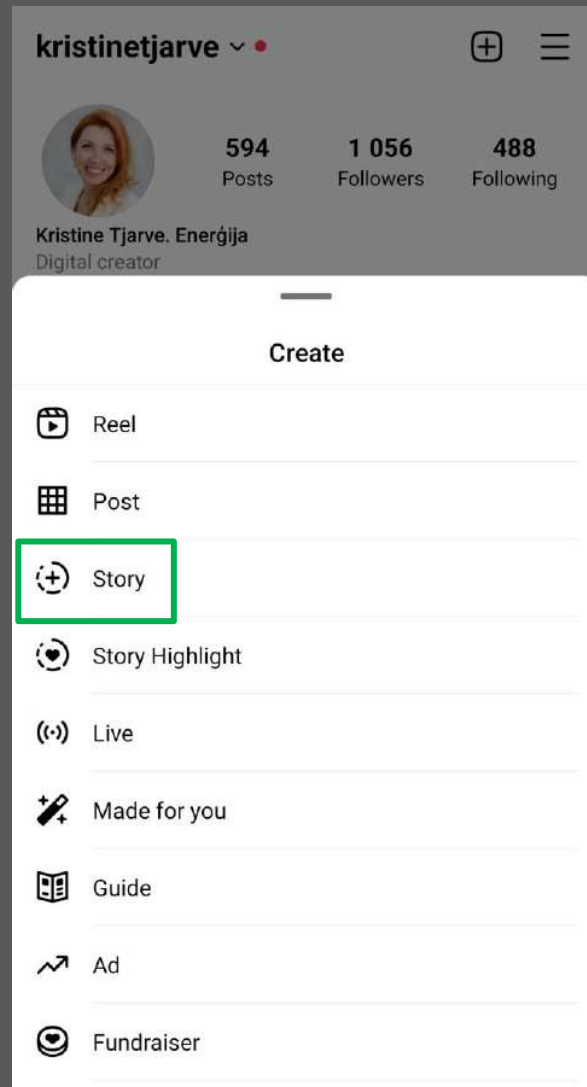
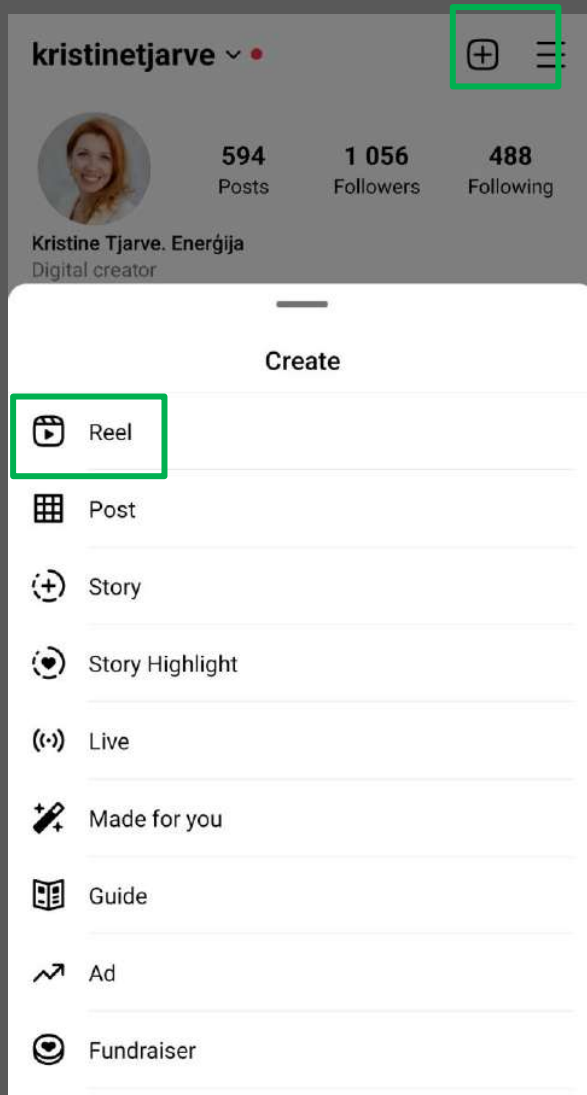
1. februāris

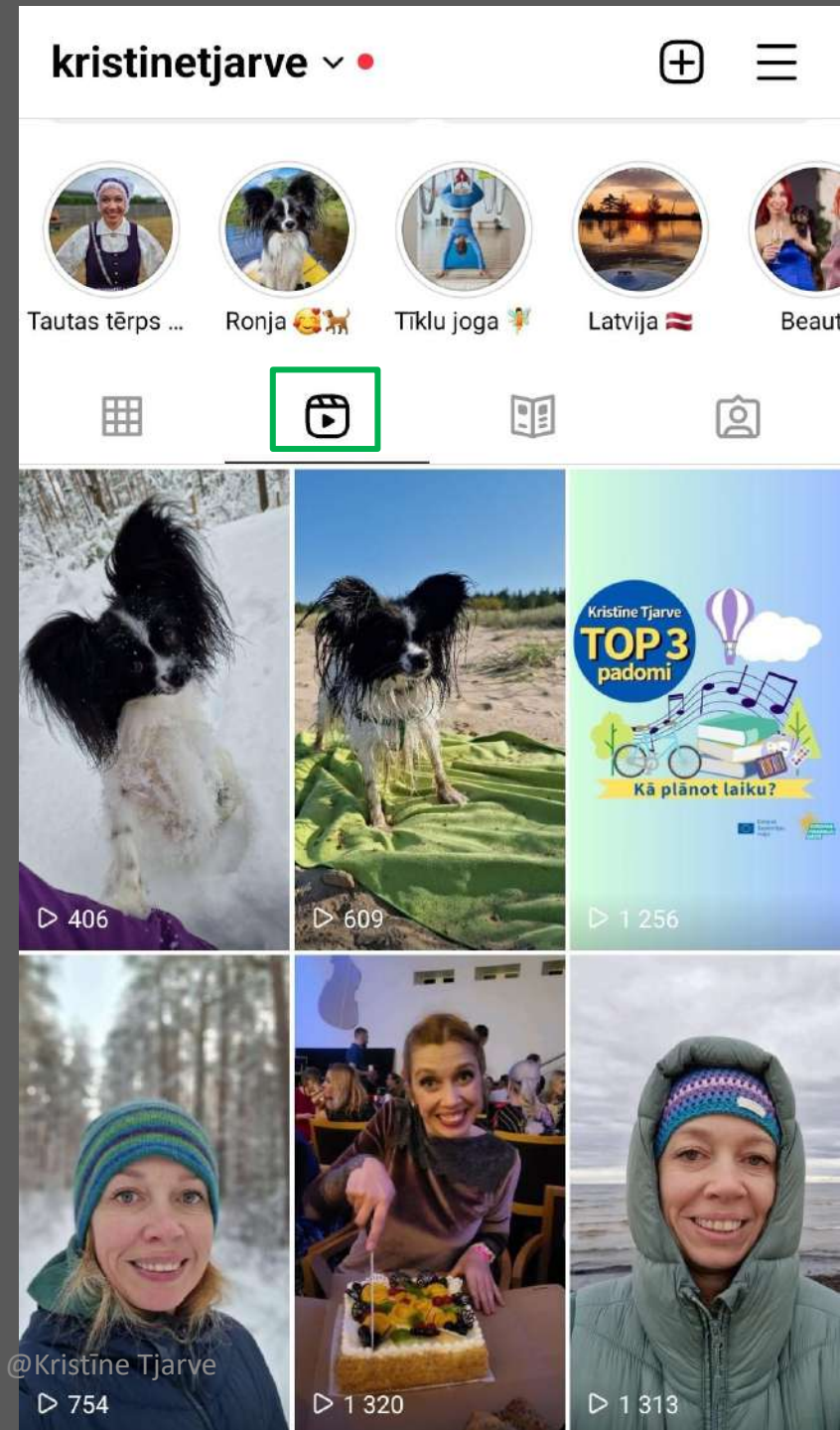
Ierakstu izcelšana

Var izcelt 3 IG ierakstus profila augšpusē jeb tie parādīsies kā pirmie



Instagram video saturs





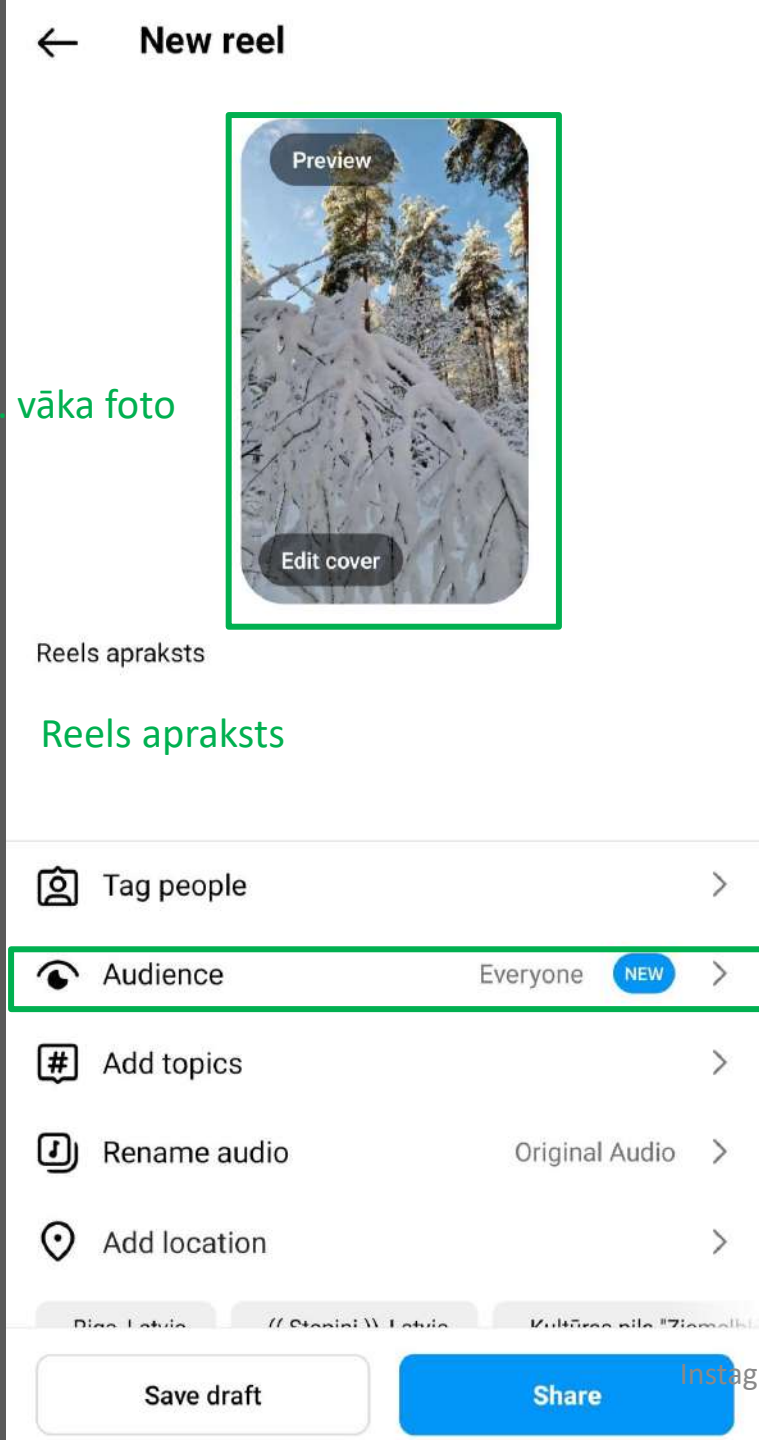
Reels

- Atrodi trendīgu dziesmu vai ideju
- Izveido savu saturu
- Veido pēc iespējas īsākus video, lai tie sasniegtu plašāku skatījumu
- Var filmēt ar telefona kameru un montēt citās lietotnēs
- Publicē Reels

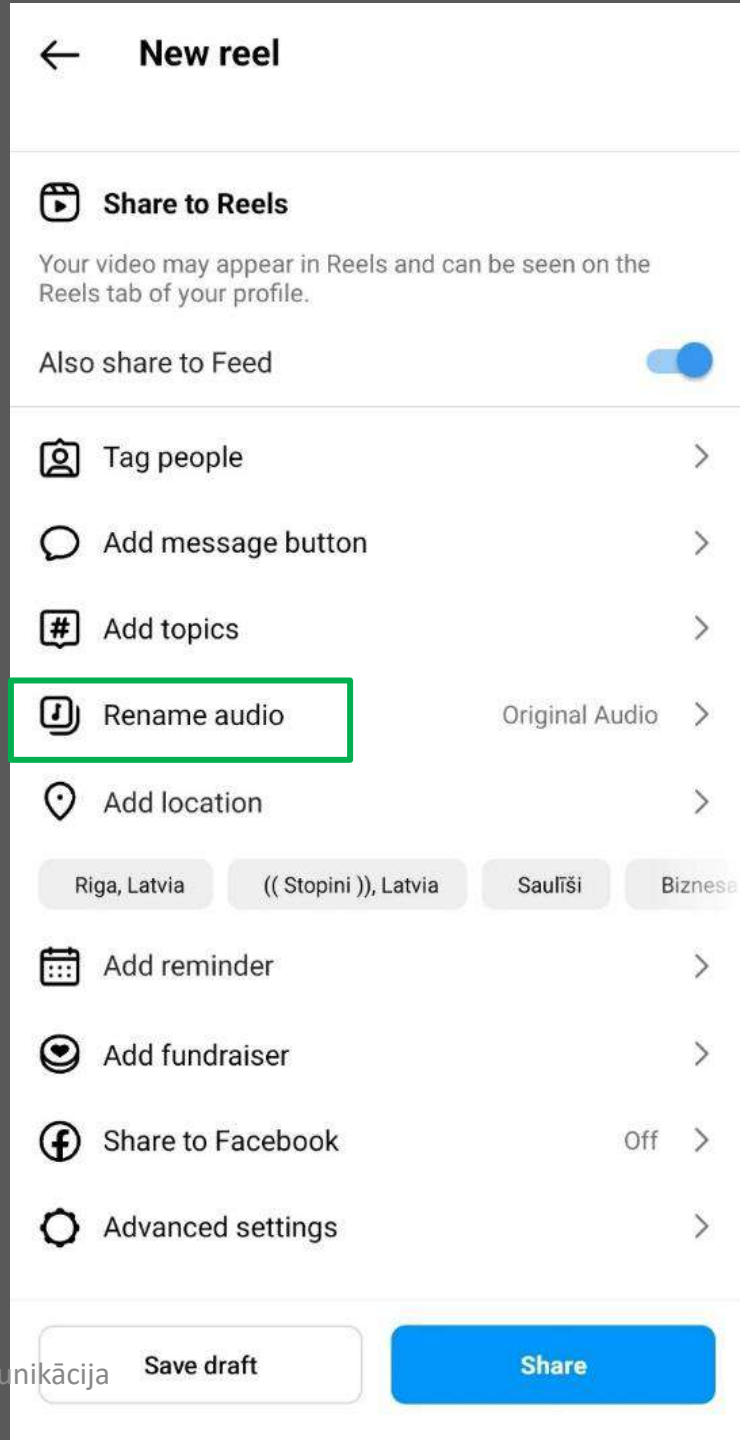
Padomi pirms veido Reels

- Uzreiz pedomā par fonu, labu apgaismojumu un savu izskatu
- Izmanto trendīgu mūziku vai oriģinālu audio
- Veido 7-10 sekunžu reels, tie noķers plašāku auditoriju
- Jo vairāk fragmentu jeb «sagraizīts» reels, jo labāk – kadra garums līdz 5 sek
- Pievieno titrus, it sevišķi tad, ja kaut ko stāsti
- Pievieno pāris mirklbirkas atbilstoši reels saturam
- Publicē reels arī uz IG sienas un padalies storiņā, ka ir jauns reel

Iespēja nomainīt t.s. vāka foto



Audiotrija

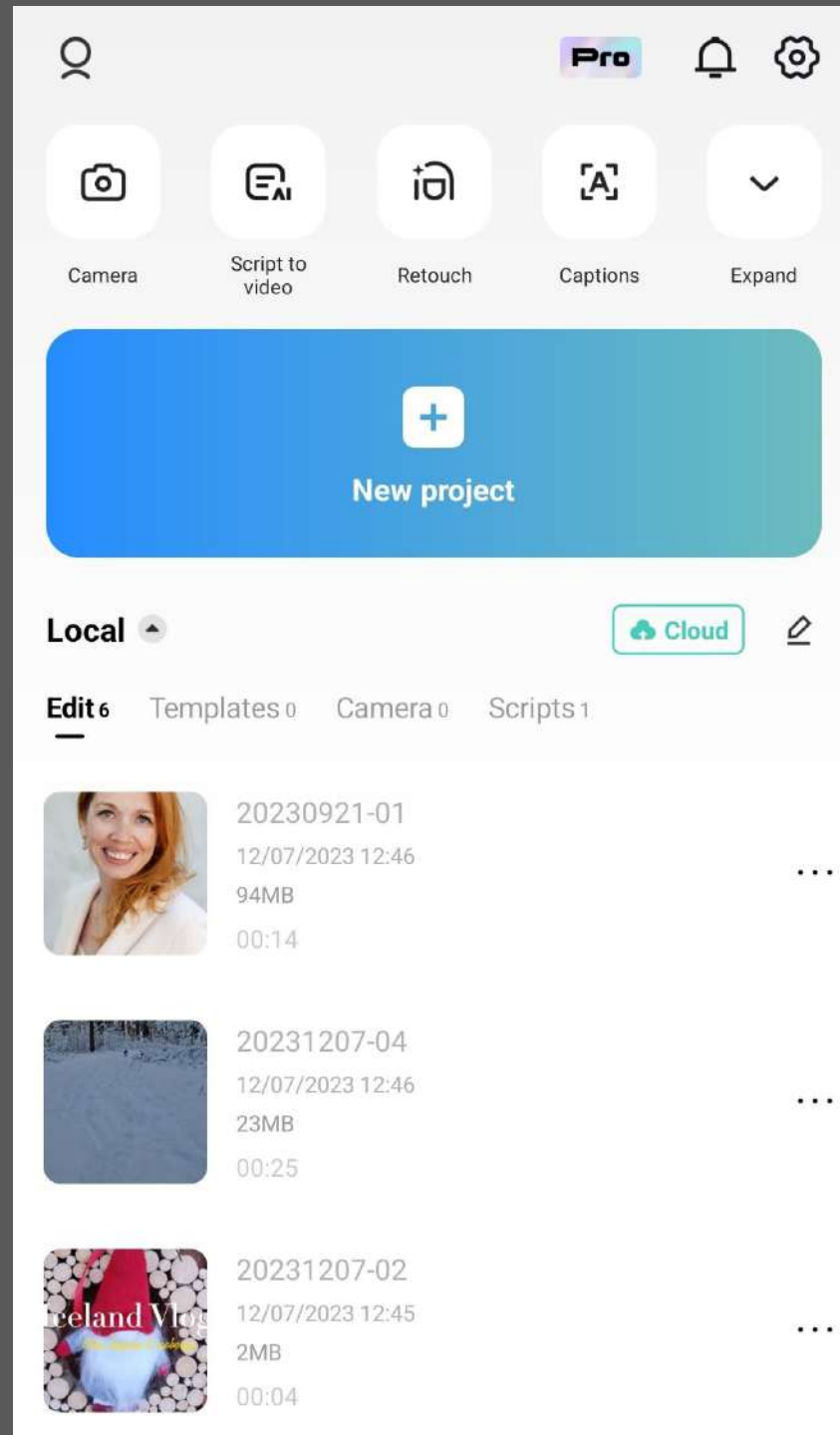


Reels algoritms

Galvenais nosacījums ir veidot augstas kvalitātes saturu:

- Veidojiet izklaidējošu saturu
- Sāciet tendenci (*trend*)
- Izmantojiet iebūvētos rīkus, piemēram, tekstu, filtrus vai citus efektus
- Pieturieties pie vertikāla video
- Pievienojiet mūziku
- Eksperimentējiet ar dažādām pieejām
- Izmantojiet labu apgaismojumu un kameru, lai izveidotu vizuāli patīkamu video

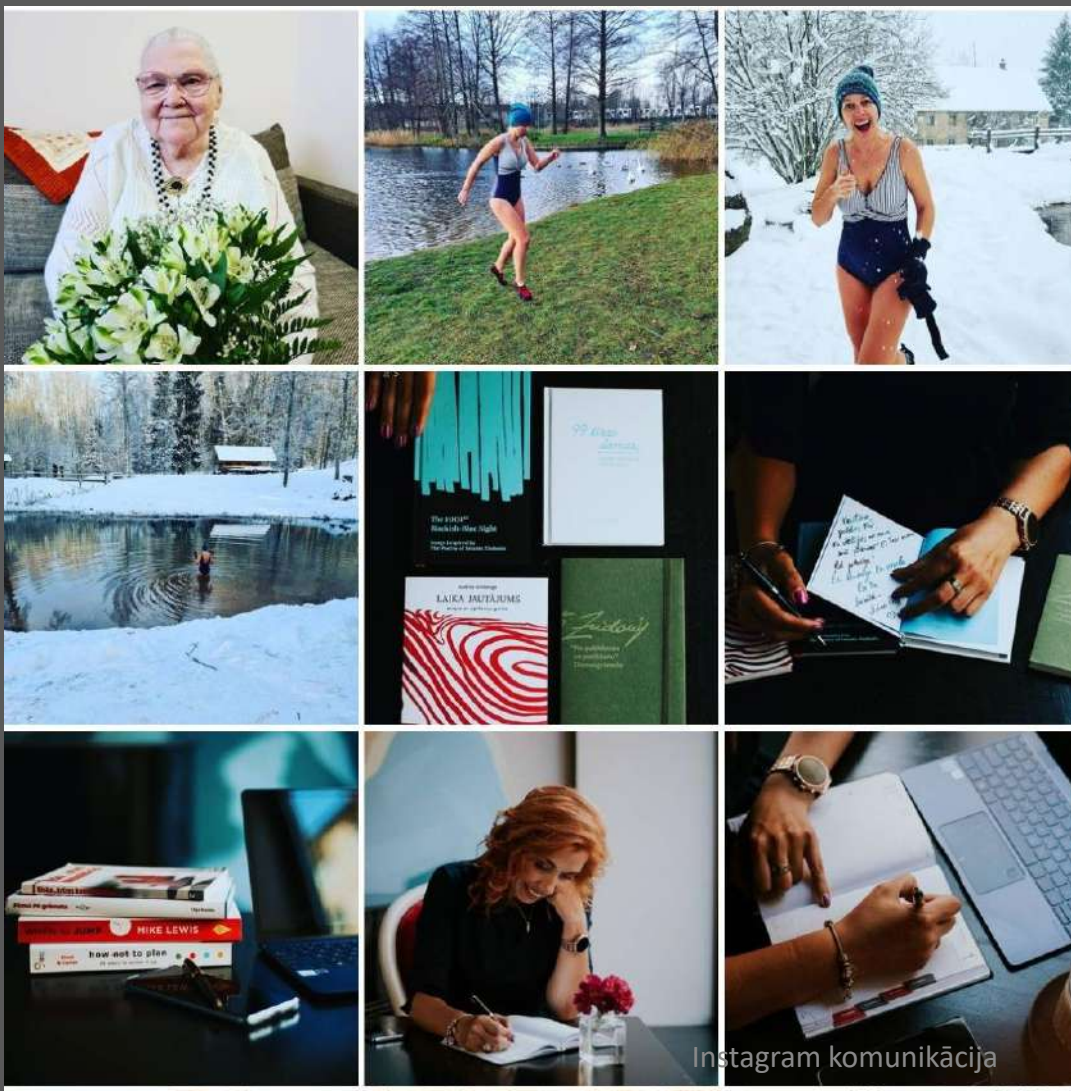
Palīgs video satura veidošanā



Instagram ieraksti uz sienas

- Vienkārši bilde vai grafisks ieraksts
- Bilžu karuselis (līdz 10 bildēm)
- Video
- Reels

Instagram ieraksti uz sienas



Parasti ieraksti ar
cilvēku

Grafiski ieraksti
(teksts ar bildi,
tikai teksts utml.)

←

New Post

Share



Veidojam aprakstu



Add location

Riga, Latvia

((Stopini)), Latvia

Kultūras pils "Ziemeļblāzma"

Tag people

Add paid partnership label >

Audience

Everyone

NEW

>

Add reminder

Add music

 Coldplay • Viva La Vida

 Coldplay, BTS • My Universe

Add fundraiser

Boost post

←

New Post

Share



Veidojam aprakstu



Add location

Riga, Latvia

((Stopini)), Latvia

Kultūras pils "Ziemeļblāzma"

Tag people

Add paid partnership label >

Audience

Everyone

>

Add reminder

Audience

Who would you like to share your post with?

 Everyone

☒

 Close Friends

18 people >

☐

This doesn't affect your account privacy, which is public, or change any sharing preferences for Facebook.

Done

←

Advanced settings

Likes and views

Hide like and view counts on this post

Only you will see the total number of likes and views on this post. You can change this later by going to the ⋮ menu at the top of the post. To hide like counts on other people's posts, go to your account settings.

[Learn more](#)

Comments

Turn off commenting

You can change this later by going to the ⋮ menu at the top of your post.

Preferences

Share your posts to Facebook

Automatically share your photo and video posts to Facebook.

Facebook audience

Friends

Accessibility

Write alt text

Alt text describes your photos for people with visual impairments. Alt text will be automatically created for your photos or you can choose to write your own.



New Post

[Share](#)

Veidojam aprakstu



Add location

Rīga, Latvia

((Stopini)), Latvia

Kultūras pils "Ziemeļblāzma"

Tag people

Add paid partnership label



Audience

Everyone

NEW



Add reminder

Add music

🎵 Coldplay • Viva La Vida

🎵 Coldplay, BTS • My Universe

Add fundraiser

Boost post



Post to other Instagram accounts



Search music

For you

Browse



Viva La Vida

Coldplay • 4:02



My Universe

Coldplay, BTS • 3:48



Unstoppable

Sia • 3:37



Vasara bez internetiem

Carnival Youth • 3:06



Laime Šī

Aija Andrejeva, Agnese Rakovska, Kristī...



Never Have Enough

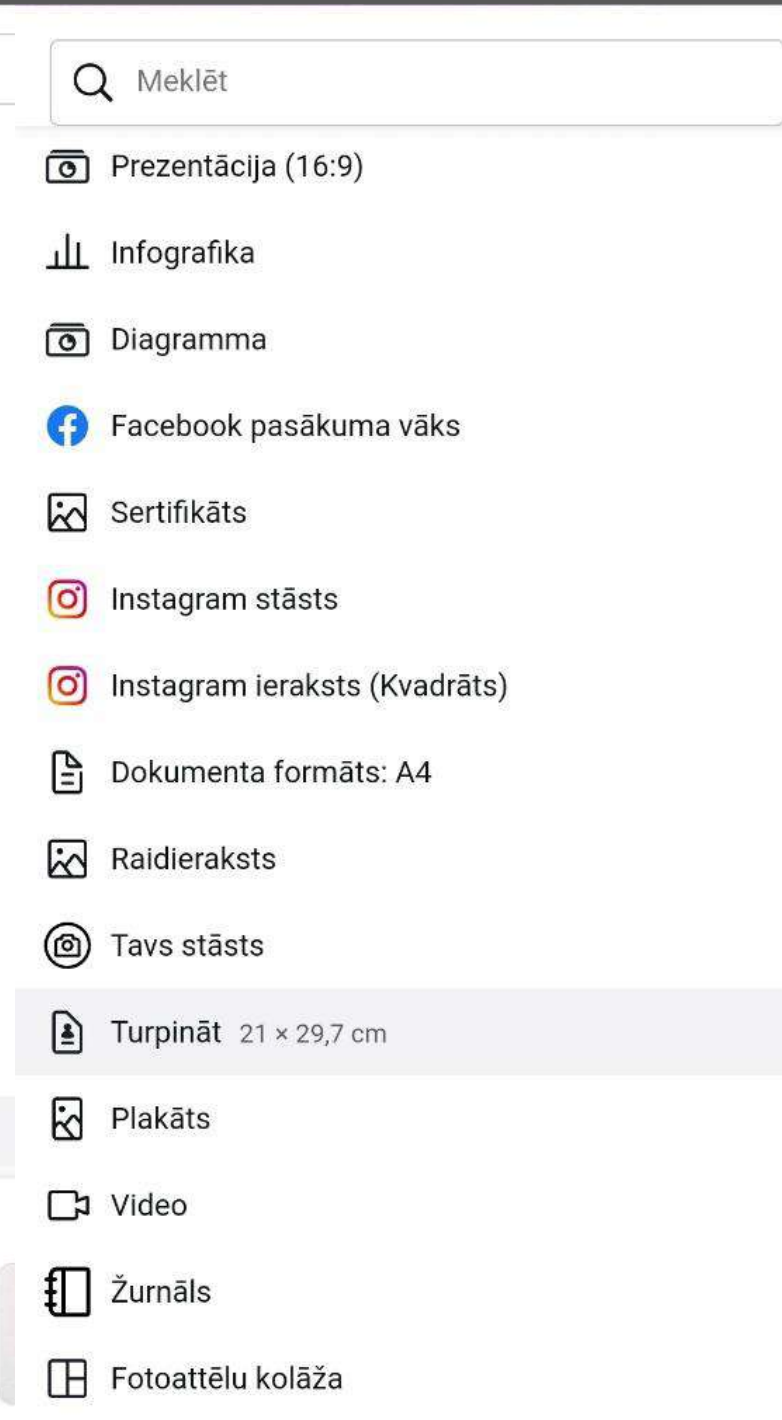
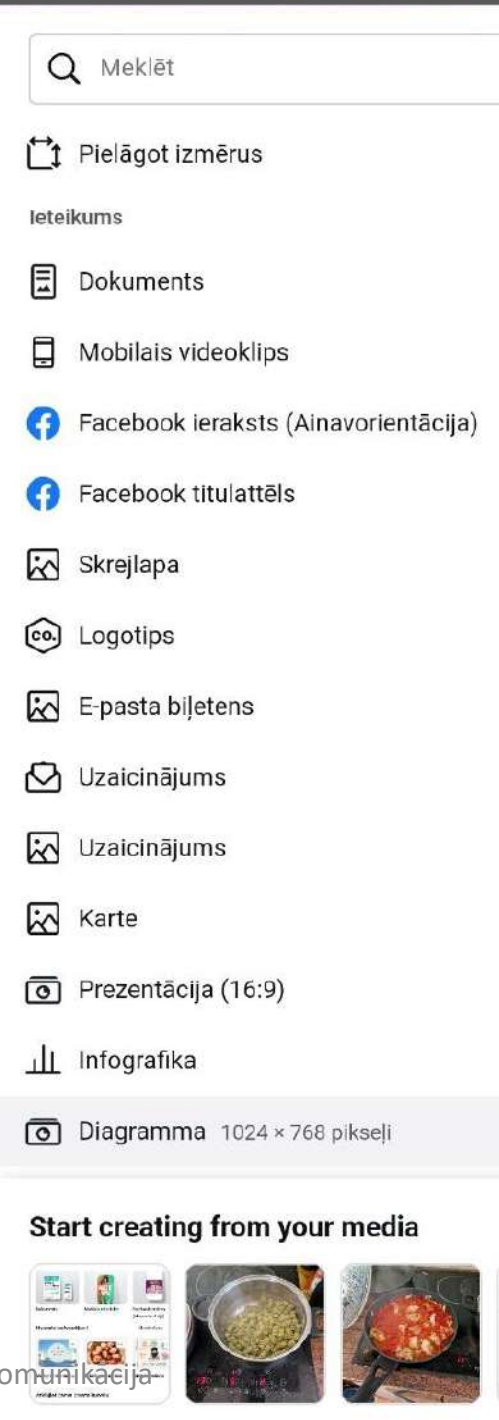
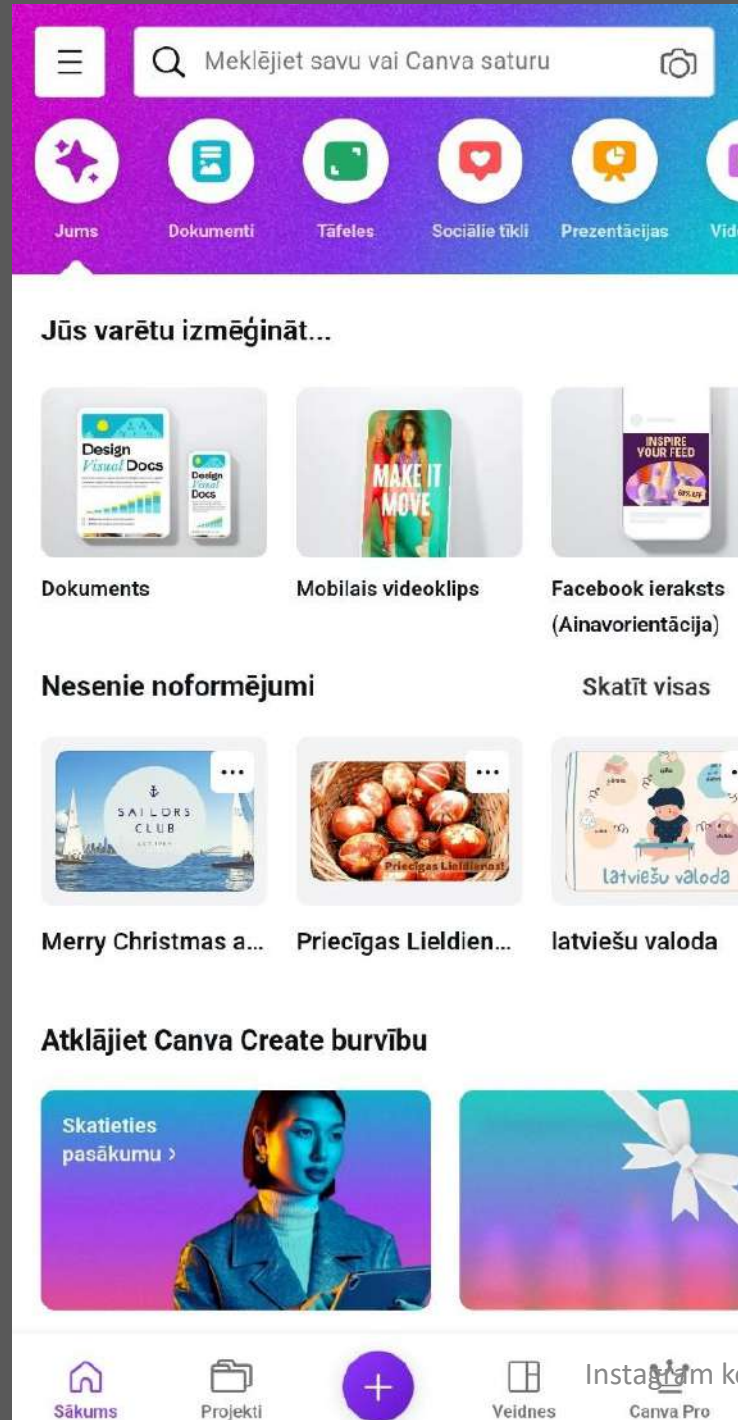




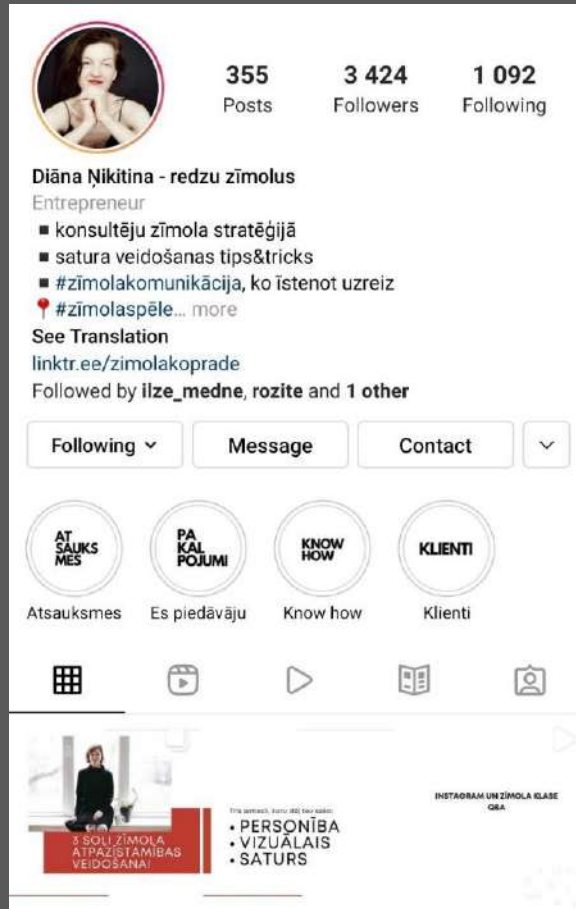
Bildes ar tekstiem, bilžu uzlabošana –
labs palīgs Canva



Canva telefonā

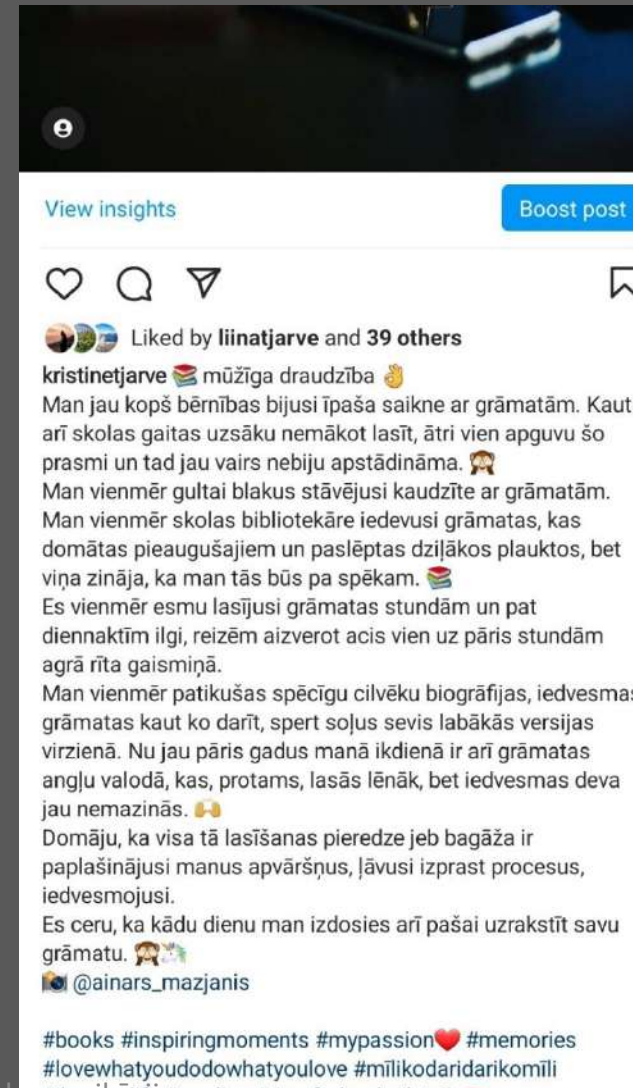


Zīmju skaits



Profila apraksta garums 150
zīmes

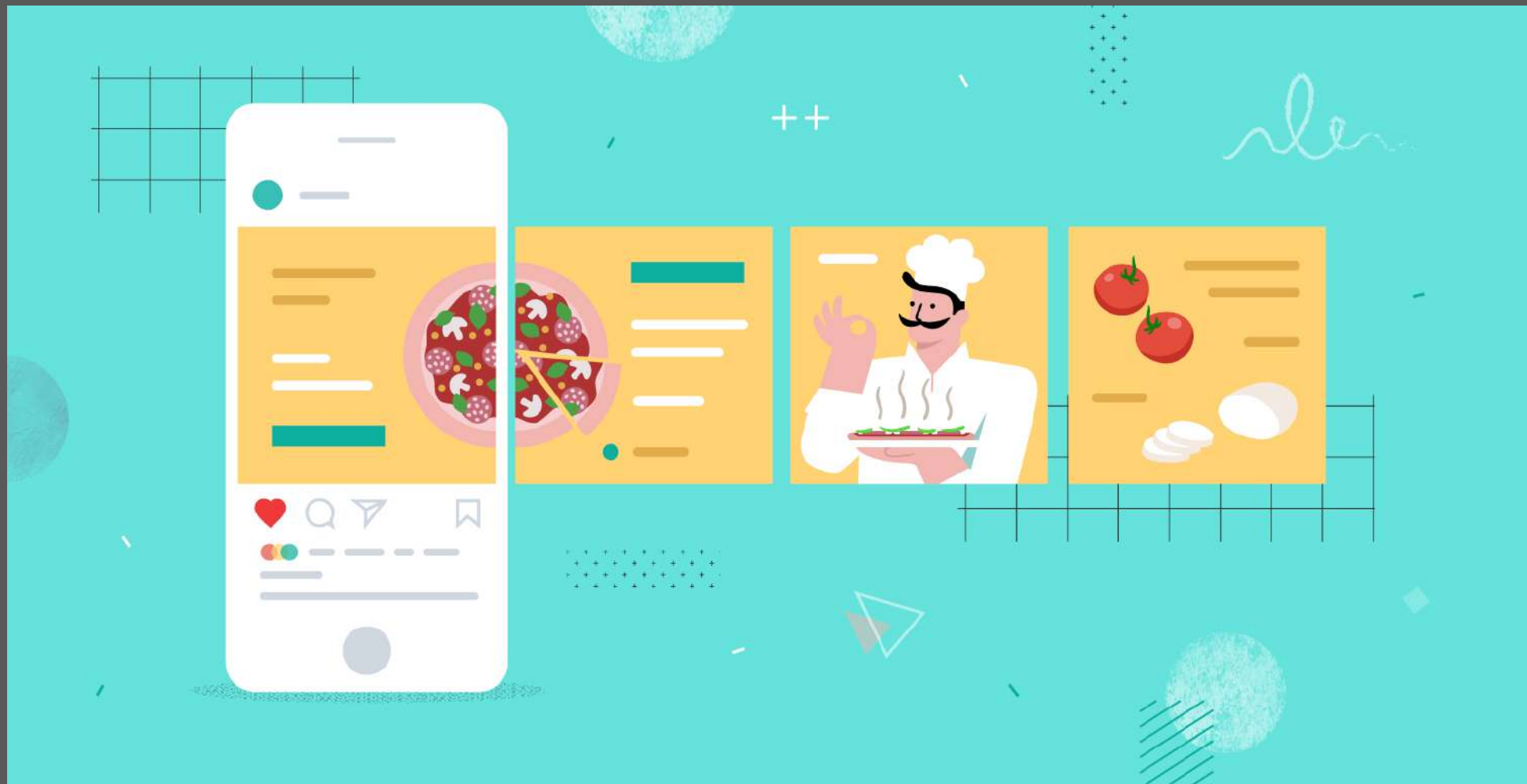
@Kristīne Tjarve

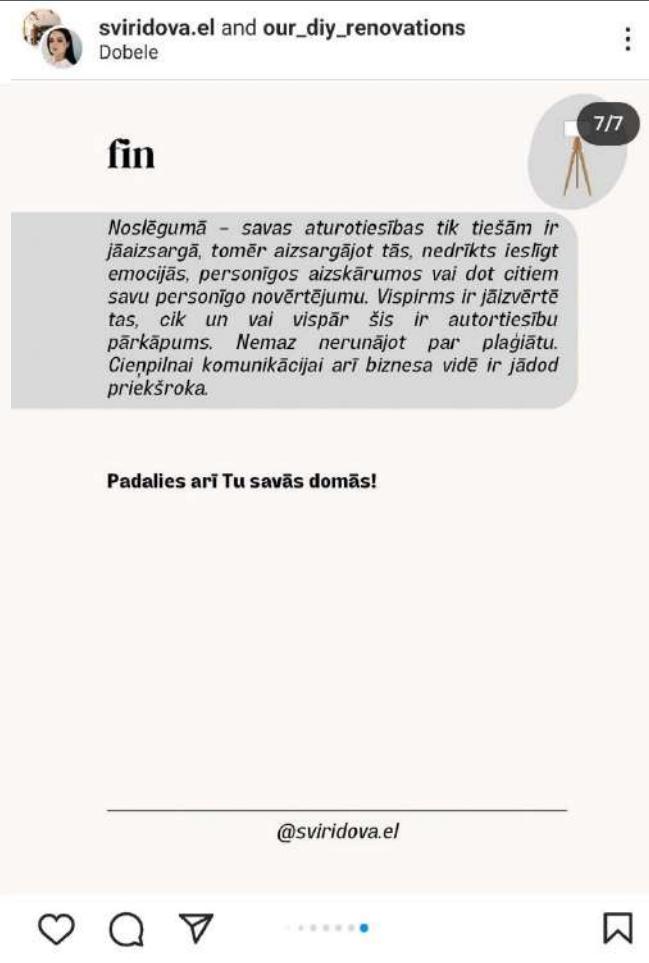


Instagram komunikācija

Ieraksta teksta
garums 2200 zīmes

Bilžu karuselis







klikklik.lv
Rīga, Latvia

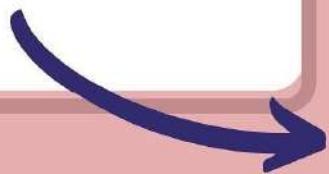
Follow



3

MĪTI UN REALITĀTE

PASTĀSTI PAR KĀDU AKTUĀLU MĪTU TAVĀ
NOZARĒ UN IZSTĀSTI TO, KĀDA IR REALITĀTE.



48 likes

klikklik.lv Saglabā šīs idejas -tās tev noderēs, plānojot savu saturu Instagram!

Priecājamies par katru, kam mūsu ieraksti noder , tāpēc droši dalies tālāk ar šo ierakstu un dod ziņu, kad tev ir izdevies realizēt kādu no idejām!

@kristine_tjarve

Call to action jau ieraksta sākumā – t.s. *tagline*

Saglabā

Vai esi padomājis, ko Tev nozīmē?

Ko Tev nozīmē?

Iesaku

Rekomendēju

5 K princips (teksts – kulminācija un
aicinājums)

Instagram komunikācija

cindywanderlust 🤔 Tas aizņem tikai dažas sekundes ⬇️

✓ Saglabā šo ierakstu pirms lasi tālāk!

Kas jauns CapCut? Jauns video montāžas template.

Un šo es atradu TikTok 🎵 - meklē linku manā BIO profilā @cindywanderlust, kur jau esmu ievietojuši saiti uz TikTok, tur arī atradīsi šo CapCut template pie mana video. Tev atliek izvēlēties savu 8 sekunžu video un es garantēju: šis samulsinās Tavus sekotājus! Pamēģini! 🤔

Vai vēl neesi TikTok?

Vai vēl neizmanto CapCut?

Tad šī ir zīme, lai to darītu! Tas būs noderīgi arī Tava Instagram satura veidošanai, jo arvien vairāk Instagram biznesi un blogeri attīstās TikTok platformā! 📣

P.S. Audio dziesmu vari nomainīt, pieliekot savu izvēli! 🖐️

Vai bija noderīgi? Ieraksti komentāros **PALDIES** ❤️ !

Sociālā iesaiste caur jautājumu

! Iespējams, pamanīji, ka divus angļu valodas vārdus “emoji” un “emoticon” latviešu valodā apzīmē viens vārds. Patiesi, mūsu valodā šāda šķīruma nav, un valodnieki iesaka visus šos simbolus dēvēt par “emocijzīmēm”. Sarunvalodā izmanto arī vārdu “emodži”, “smaidiņi”, “emocijikonas”, “ģīmīši”, “sejiņas” u. tml.

? Vai Tu izmanto emocijzīmes lietišķajā sarakstē? Pastāsti par savu pieredzi komentārā! 

Sociālā iesaiste caur jautājumu un mudinājumu

Kā ir ar tevi? Vai esi noformulējis, kas ir tavas key jeb stiprās kompetences, kuras vari piedāvāt darba tirgū vai klientiem/līdzcilvēkiem? Aicinu padalīties komentārā un piedalīties konkursā! 

Interesantākā komentāra autors pateicībā par iesaisti iegūs koučinga sesiju ar mani ar 50% atlaidi! 

pieturzīmes ? Emocijzīmes – jauna valoda, ko saprot ikviens?

💡 Pirmās 176 emocijzīmes 1999. gadā izveidoja japāņu ekonomists Šigetaka Kurita. Šobrīd ir pieejamas vairāk nekā 3633 emocijzīmes.

📖 Emocijzīmju valodā ir tulkotas grāmatas, pieejams tiešsaistes tulkotājs, emocijzīmju pēdija, un jau 2015. gadā Oksfordas vārdnīcas gada vārds bija smaidiņš ar prieka asarām (😂). 89 procentu emocijzīmju lietotāju pasaulē atzīst, ka viņiem ir vieglāk sazināties, izmantojot emocijzīmes un ka tās novērš pārpratumus un valodas barjeru.

Šie simboli izsaka prieku, sajūsmu, humoru, skumjas, dusmas un citas emocijas un dažkārt ļauj izvairīties no pārpratumiem, piemēram, lai norādītu, ka uzrakstītais ir joks. Protams, "smaidiņš" neizglābs jaunu joku, sarkasmu un negatīvu toni.

👉 Daži padomi, kā lietot emocijzīmes instagramā:

- ♦ novieto tās teikuma sākumā vai beigās (ne vidū) un izmanto kā uzsvērumpunktus (aizzīmes);
- ♦ nepārspīlē un neizmanto vairāk par piecām emocijzīmēm visā tekstā (ja viens tas nav garš);
- ♦ neaizstāj ar tām vārdus, jo sekotājiem būs grūtāk izlasīt uzrakstīto.

💡 Emocijzīmes "atsvaidzina" un piešķir emocijas un krāsas arī lietišķajā saziņā. Aptaujā, ko veicu stāstiņos, gandrīz puse aptaujāto atzina, ka izmanto emocijzīmes arī lietišķajā sarakstē.

😬 Jāatceras, ka tās var ietekmēt saziņu arī nelabvēlīgi, tāpēc lietojamas ar mēru un piemērotās situācijās. Es parasti spoguļoju adresātu un izmantoju emocijzīmes, ja tās lieto arī sarunbiedrs.

Emocijzīmes

! Iespējams, pamanīji, ka divus angļu valodas vārdus "emoji" un "emoticon" latviešu valodā apzīmē viens vārds. Patiesi, mūsu valodā šāda šķīruma nav, un valodnieki iesaka visus šos simbolus dēvēt par "emocijzīmēm". Sarunvalodā izmanto arī vārdu "emodži", "smaidiņi", "emocijikonas", "ģīmīši", "sejiņas" u. tml.

? Vai Tu izmanto emocijzīmes lietišķajā sarakstē? Pastāsti par savu pieredzi komentārā! ↓

Call to action – mudinājums uz rīcību

Biežāk dalieties savos personiskajos novērojumos un pieredzē. Radiet aprakstus un atsauksmju stāstus ikdienas satura veidošanā. Tas palīdzēs veicināt saikni un uzticību ar Tavu sekotāju.

 Vai bija noderīgi? Padalies komentāros, kuras nišas piemēru gribētu, lai nokomentēju arī Tavam biznesam! ✨

Call to action – mudinājums iepazīties ar plašāku informāciju

Lai izdodas!

Ja interesē vairāk par veselīgām attiecībām ar darbu uzzināt - tiekamies 10. maijā pl. 18.00. Vairāk par vebināru un pieteikties:

<https://www.facebook.com/events/1021945442111708?ref=newsfeed>

Call to action - iedvesmai

Arī es ievēroju šīs darbības un pievēršu tam uzmanību, analizējot gan klientu, gan apmācību dalībnieku profilus, jo tikai profesionāla pieeja veicina profila izaugsmi, kas palīdz Tavam online biznesam.

Un TIKAI pie visiem šiem nosacījumiem - nevienu neizlaižot!



👉 Ievies šīs darbības savā ikdienā un Tu paaugstināsi sava profila profesionalitāti.

👉 Lai veidotu panākumus ar savu Instagram, ir vēl arī citi soļi, ko vari ievērot, veidojot foto, video/Reel saturu. Par to skaties citos postos!

Veido t.s. sarakstus jeb ieteikumus

- Saraksta formāts ir ļoti populārs veids, kā izveidot ātri lasāmus rakstus. Tā kā 43% lasītāju atzīst, ka viņi rakstus lasa pavisam, būtiski piedāvāt lasītājiem rakstus viegli un ātri uztveramā formā
- Sarakstus var sastādīt par ļoti daudz dažādām tēmām, piemēram,
 - 10 ieteikumi, kā....
 - 25 iemesli, kādēļ tev vajadzētu...
 - 101 viena ideja, kā...
 - Piemērs: Be-with clothing

cindywanderlust 🧑🏻 Kā "pārdot" ar valodas izteiksmes līdzekļiem Instagram tekstu aprakstos, Reel video, storiņos vai live tiešraides sarunā?

👉 Ērti pārejot uz ES/MĒS formu!

Jā, un tas nav egoistiski!

Tas ir efektīvāk, jo personiskāk!

Par savu produktu vai pakalpojumu runā caur personisko vai klientu pieredzi nevis kā par trešo personu.

Vai tas būtu Tavs vai uzņēmuma zīmols, minu piemērus dažādām nozarēm:

- PAR ONLINE KURSU:

❌ Šī online programma palīdzēs sasniegt Tavus biznesa mērķus.

✅ Šī online programma ir palīdzējusi man un klientiem iemācīties radīt papildus ienākumus.

- PAR SKAISTUMKOPŠANU:

❌ Šim produktam ir augstvērtīgs sastāvs un dabiskas izejvielas.

✅ Šis produkts der manam ādas tipam un es to varu ieteikt, ja Tev tāpat kā man ir svarīga ilgtspējība un zaļi vides risinājumi.

- PAR APĢĒRBU:

❌ Šajā veikalā ir kvalitatīva auduma apģērbs un pieejamas cenas katrai gaumei.

✅ Es šeit iepērkos, jo novērtēju kvalitatīvu apģērbu, ko varu vilkt atkal un atkal. Cenas patīk mums un klientiem.

@kristine1jarve

Es/ mēs konteksts un personiskā vai klienta pieredze

Instagram komunikācija

1 066 likes

kristine_beit Saglabā un ieplāno ✅ Viesatas dabas un izziņas taka ierindoja mūsu TOP taku sarakstā ❤️

Mana mīlestība pret ūdens klātbūtni mežā ieskaitās dabas takās nekad neapsīks. Īpaši novērtēju ainaviskas, līkumainas, ar iežu atsegumiem un kalnainiem skatiem bagātās.

Viesatas dabas taka mūs pārsteidza un taka bija izcila pēc visiem kritērijiem.

✅ Ainaviska

✅ Saprotama, ērti izejama visām paaudzēm

✅ Sarkanā taka mazliet ekstrēmāka, dzeltenā un zaļā mierīgāka. Tev ērtā brīdī vari saīsināt taku vai uzņemt adrenalīnu palielinot slodzi

✅ Mēs taku mērojam 2 h un kopā nogājām 8 km

✅ Vairākas labiekārtotas ugunsкура un atpūtas vietas ar WC un dabas izziņas rotaļām

❌ Ne velti autostāvvietā bija pilna. Svētdienas dienā bija daudz cilvēku, bet labā ziņa ir tāda, ka pateicoties dažādajiem maršrutiem un takas garumam, cilvēki bija izretojušies un viens otram netraucēja.

💛 Bonuss! Tuvu Jaunpils un Jaunmoku pilis. Tur arī iespējams paņemt līdzīgu ņemšanai karstos dzērienus un karaliskas maltītes, ja pašiem nav iedvesmas par to domāt!

#viesatasdabastaka #atklaj #beitikiceļolatvijā #enjoylatvia
#visitlatvia #beautifullatvia #kuraizbraukt #viesatasupesloki
#latviatravel #kustiesvairākjūtieslabāk #latvijasskati
#latvijasdaba #latvijasainava #thisislatvia #brīvdienas
#brīvdienumaršruts #dabastakas #pastaiga

Padomi/ ieteikumi

(SAGLABĀ ŠO REEL!) 

Dodies uz sadaļu pašā augšā savā Instagram. kur ir "burgeris"
- "trijnieks" un atvers sadaļu Settings (uzstādījumus). 

Lejā sadaļā "Account" tev ir jāpārliedzinās, vai tu esi "Creator"
profila lietotājs. 

To var pārbaudīt, atverot "Switch account type".

Parādās "Personal account" un "Business account" iespējas,
uz kurām pārslēgties. Ja tā - Tu jau esi Creators profila tips un
Tev ir pieejam visa mūzika! 

Ja tomēr šeit parādās "Creators", spied uz "Creators",
apstiprini un VOLĀ! Tev būs pieejama pilnā mūzikas bibliotēka,
ko atkal izmantot saviem Reel un storiem! 

Pavisam vienkārši, vai ne?

Šo un ne tikai parādu savās Instagram 30 dienu izaicinājuma
apmācībās - pieteikšanās saiti meklē manā profilā
[@cindywanderlust](#)   !

Vai vēlies, lai vēl kaut ko parādu?

Ieraksti komentāru sadaļā!  Instagram komunikācija

Izglītojiet!

- Iemāci kaut ko!
- Atrisini problēmu!
- Pastāsti auditorijai kaut ko jaunu!





Izglītojošs saturs – iemācīt kaut ko

KO DEPUTĀTS TEV NEPASTĀSTA?



Liked by [society.lv](#) and 1 other
[sviridova.el](#) 🗨️ KO TEV DEPUTĀTS NESTĀSTA

Pēc valsts prezidenta ievēlēšanas divas partijas sāka skaļi runāt par to, ka gatavosies Saeimas atlaišanai. Akcentēju, gatavosies. Viņu telegram čatos tauta jau sit plaukstas un aicina kopā ar Saeimu atlaist arī prezidentu.

➡ Pirms ķerties klāt juridiskām niansēm, vēlos vērst tautas, kas tam visam ir noticējuši, uzmanību uz pāris faktiem, kas liks aizdomāties:

* Uzaicinot 27.maijā doties pie Brīvības pieminekļa, lai "gāztu Kariņu" bija vismēģīgākā akcija, kādu varēja iedomāties. Proti, ar atnākšanu vien nogāzt varēja burtiski tikai pašus šī pasākuma sasaucējus. Apmeklētība bija, nevar teikt, ka maza, bet noteikti ne pietiekoša, lai tagad saņemtu galvu un teiktu "tūlīt būs vāks". [pirmie mazie meli]

* Tajā pašā dienā no ķebliša paziņoja, ka, ja prezidents nebūs U.Pīlēns, tad iesniegs iniciatīvu par Saeimas atlaišanu. Tas jau skanēja kā ultimāts un tirgošanās, par kurām visās debatēs abu partiju līderi nosodīja tās partijas, kuras bija izvirzījušas savus kandidātus. [atkal, solījumi ar nosacījumu]

* Pēc tam, kad tika ievēlēts prezidents, telegram čatos jau atkal parādās paziņojumi, par to, ka tikai šī balsojuma dēļ būtu jāatlaiz šī Saeima un "jāsavāc jauna ar citu spēku un domām". Aicinot tautu izplatīt šo paziņojumu, ja tam piekrīt, jo partija gatavosies referendumam.

Izglītojošs saturs par valstī notiekošo – savas darbības sfēras pārzināšana

* Tajā pašā dienā no ķebliša paziņoja, ka, ja prezidents nebūs U.Pīlēns, tad iesniegs iniciatīvu par Saeimas atlaišanu. Tas jau skanēja kā ultimāts un tirgošanās, par kurām visās debatēs abu partiju līderi nosodīja tās partijas, kuras bija izvirzījušas savus kandidātus. [atkal, solījumi ar nosacījumu]

* Pēc tam, kad tika ievēlēts prezidents, telegram čatos jau atkal parādās paziņojumi, par to, ka tikai šī balsojuma dēļ būtu jāatlaiz šī Saeima un "jāsavāc jauna ar citu spēku un domām". Aicinot tautu izplatīt šo paziņojumu, ja tam piekrīt, jo partija gatavosies referendumam.

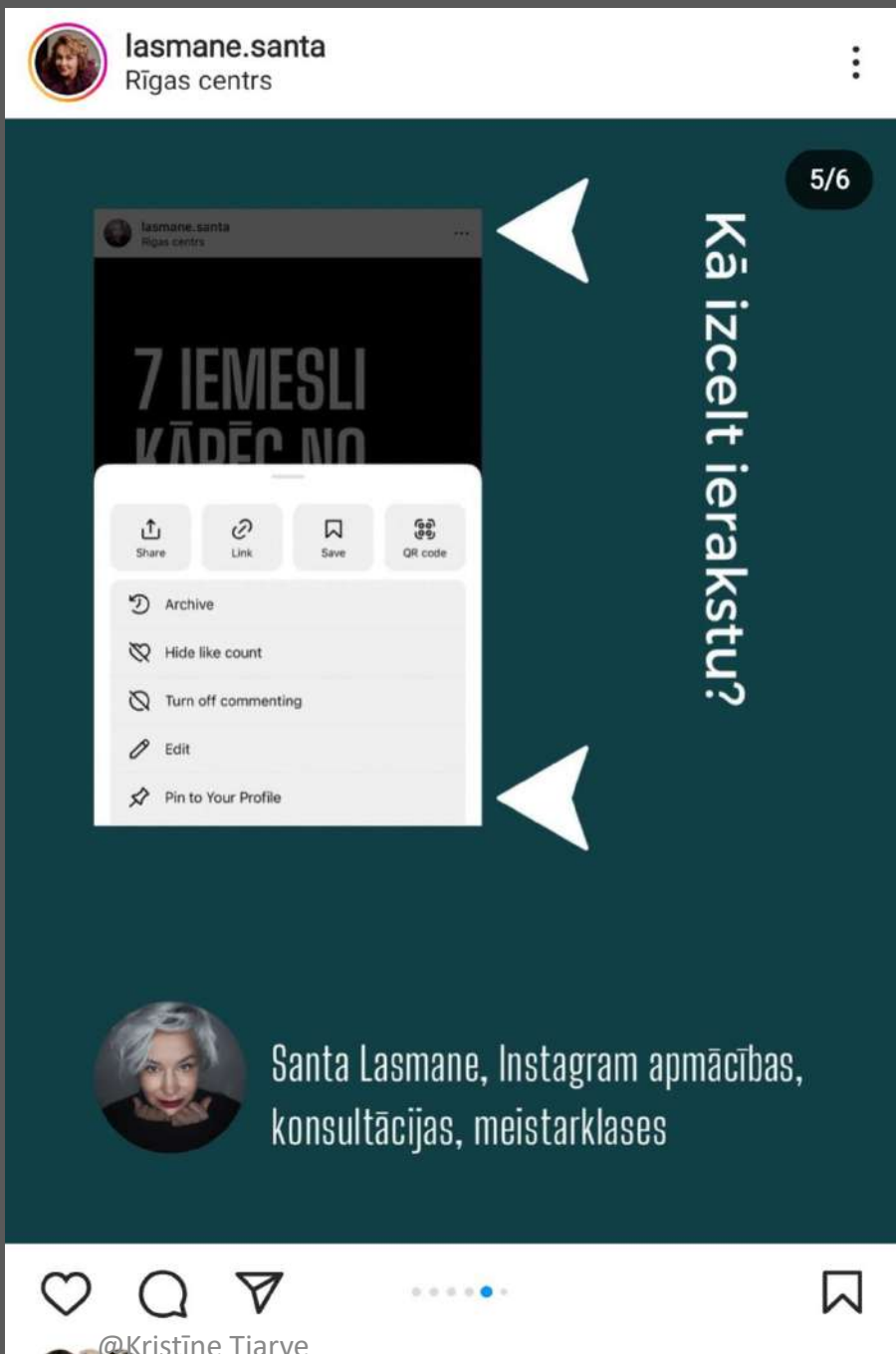
🗨️🤔 Ja pēc šiem paziņojumiem nebūs kaut vismazākais izdarīts – iesniegta iniciatīva kaut vai manabalss.lv, tad viņu vēlētāji būs aptīti ap pirkstu, jo visiem dotajiem solījumiem nebūs ne grama vērtības. Dzīvosim, redzēsim.

! BET! Es nevienā paziņojumā par Saeimas atlaišanu neredzu ne mazāko daļiņu par to, ka TAS NAV IEPĒJAMS ĀTRI UN NEKAVĒJOTIES – juridiski tas nav tik vienkārši! Un nav pastāstījuši kādas būtu aptuvenās izmaksas šādi "Saeimas atlaišanai" – 14.Saeimas vēlēšanām CVK valsts budžetā bija paredzēti 6,7 miljoni eiro! Tikai vēlēšanām! Neaizmirstat, ka atlaistajiem ir jāsamaksā arī kompensācijas 3 mēnešu apmērā – bet par to vairāk lasi karuselī!

#pilsoniskālīdzdalība #politika #saeima

View all 36 comments

Instagram komunikācija



Soli pa solim vadlīnijas ar vizuāli



👉 **1. Saproti un apzinies līdz galam, ko tieši Tu vēlies pateikt un kas ir Tava galvenā doma, ko Tu vari smalki aprakstīt/padalīt sekotājiem.**



cindywanderlust 4h
See translation

👉 **2. Tev ir jābūt savam mērķim, ko Tu vēlies sasniegt ar satura veidošanu. Video saturs un dzīvā sarunāšanās storijs Tev to palīdzēs. Tas būs efektīvs papildus instruments.**



Bee in

2022. g. 8. nov. · 🌐

PROPOLISS - bišu līme un vērtīgākā sastāvdaļa BEE IN vaska drāniņā, lai Tevis ietītais produkts uzglabātos svaigs ilgāku laiku.

Bieži vien meistraklasēs man vaicā par eļļas pievienošanu vaska drāniņai. Tas nav nepieciešams, jo izmantojam dabīgu vasku, kuram klāt ir dabas lielākā vērtība propoliss.

🐝 Bites savāc sveķus no pumpuriem un citām augu daļām, sajauc tos ar savām siekalām un bišu vasku, kas rada propolisu. Lipīga viela ar ko bites izlīmē stropu.

🐝 Uztur antibakteriālu vidi

🐝 Veicina lipīgumu vaska drāniņām



PROPOLISS



Bites vāc sveķus no pumpuriem un citām augu daļām, sajauc tos ar savām siekalām un bišu vasku, kas rada propolisu - bišu līmi



Ja stropā sekotājs kāds ienaidnieks vai zaglis, bites to nozvej un eksosevē, pārveido mumijs



Propolisu plaši izmanto medicīnā, kosmētikā un vaska drāniņās tā antibakteriālo īpašību dēļ

Iepazīstināšana ar produktu caur dažādām īpašībām

Baltais laukums ap tekstu jeb iespēja vieglāk uztvert tekstu, atstarpes

Iepazīstināšana ar produktu – teksts + bilde



eva.onzule 📖 Kad digitālā pasaule rada daudz stresa, ir jāiemācās, kā atgriezties analogajā pasaulē un atrast mieru.



Grāmatas autors, produktivitātes eksperts Chris Bailey, piedzīvoja panikas lēkmi uzstāšanās laikā, kas lika viņam apdomāt savus ikdienas ieradumus un to, kā tie ietekmē viņa pašsajūtu. 😓 Pēc dažādu pētījumu izskatīšanas, informācijas apkopošanas un mēģinājumiem atrast mieru savā dzīvē, viņš sarakstīja grāmatu "How to Calm Your Mind" 💡

To ir viegli lasīt un tā ir bagātīga ar dažādiem reālās dzīves piemēriem, kas ļauj atrast līdzības arī ar sevi un padomāt, kā es varētu atrast mieru savā dzīvē 😊 Ja kādreiz esi piedzīvojis panikas lēkmi vai ikdienas stresu, tad šī jo īpaši būs interesanta lasāmviela. 👍

Savā ikdienas darbā @klikklik.lv izmantojam digitālos rīkus, lai strādātu, tāpēc man ir īpaši svarīgi atrast balansu starp online vidi un analogo pasauli. Aktualizēju šo tēmu arī apmācībās, ko vadu, lai mācītu plānot sociālo tīklu satura veidošanu tā, lai pietiek laika arī izbaudīt dzīvi ārpus ekrāniem. 😊

Šķir uz priekšu bildes un izlasi dažas atziņas, ko ieguvu lasot grāmatu. 👉

Vai tev izdodas atrast balansu starp digitālo pasauli un klātieni? Vai nepazaudē brīvā laika stundas ekrānos? 😊

#grāmata #grāmatasapskats #sociālietīkli #digitālāpasaule

Dalieties ar labo - ko esat
ieguvis pēc kāda semināra,
grāmatas izlasīšanas,
ceļošanas pieredzes utm.

eva.onzule Ja plāno doties uz Londonu, šis tev noderēs 📌

📍 LIDOSTA. ✈️ Es atlidoju uz Londonu ar @airbaltic uz Gatwick Airport. No lidostas uz pilsētu ērti var nokļūt ar vilcienu. 👍 Turpat pat pie lidostas ir vilciena peroni- var braukt ar parasto vilcienu un var izvēlēties ekspresi, kas dārgāks, tomēr ērtāks, ja līdzi koferi. Pieejami arī autobusi uz pilsētu.

📍 VILCIENS. 🚆 Devos no Gatwick airport ar Gatwick Express vilcienu līdz Victoria Station - šī ir liela stacija no kuras var nokļūt ērti tālāk tur, kur nepieciešams ar nākamo vilcienu, autobusu vai kājām. 👍 Brauciena ilgums 30 minūtes, bez pieturām, cena ~20 eur

📍 VIESNĪCA. 🏠 Nakšņojām The Westminster London, Curio Collection by Hilton. No Victoria Station tā ir apmēram 30 min. pastaiga. 🧳 Rezervējām caur booking un novērojām, ka cena ir ievērojami lētāka, ja rezervē bez brokastīm un brokastis atsevišķi piesaka viesnīcā. 🍳 Nekādu trokšņu no ielas, var lieliski izgulēties. 😴 Ļoti patika viesnīcas atrašanās vieta - dažu minūšu gājienā biju pie Temzas un vēroju tātūmā London Eye, turpat parlamenta ēka, vēl nedaudz pastaigas un jau esi pie Big Ben. 😊 Un brokastis lieliskas (ap 15 eur no cilvēka). Turpat sabiedriskais transports. 👍

📍 AUTOBUSI. 🚌 Pilsētā ir pilns ar sarkanajiem divstāvēgajiem pilsētas sabiedriskā transporta autobusiem - iesaku izmantot šos tūristu autobusu vietā, jo var ievērojami ietaupīt naudu (tūristu autobuss vairāk kā 30 eur, pilsētas dienā izmaksāja ap 6 eur), ērti plānot savus maršrutus, izmantojot Google maps, kur redzēsi autobusu sarakstus un vērot pilsētu no 2.stāva. Lai brauktu ir iekāpjot katru reizi jānopirkstina sava bankas karte.

📍 VELOSIPĒDI. 🚲 Arī te viss vienkārši - atrodi novietni un ar bankas karti atbloķē velo, dodies ceļā, samaksā ar bankas karti brauciena noslēgumā. Nekādas aplikācijas vai sarežģītas sistēmas. Visforšāk ar velo bija Hyde Park - ir veloceliņš cauri

@kristine_jarka

Personīgā pieredze – ceļošana + ieteikumi



latvijashokejafederacija

Igo, Ivo Fomins, Ainars Virga, Uldis Marhilevičs, Koris • Tikai Tā (Live)

Follow



Tev, medaļniek!

Zināt, kādēļ Mārtiņš Dzierkals, nule pēc atgriešanās mājās, aiznesa savu medaļu parādīt bērniem spēļu laukumā? Vai Artis Abols, nokerts lielveikalā, ļauj piemērit svešiniekam savējo? Jo kripata no medaļas nu pieder jums katram. Simtiem bilžu ar laimīgiem līdriem un maziem medaļniekiem redzamas sociālajos tīklos un ceļo starp čata grupiņām. Grūti atminēties, kas spējis tik ļoti saliedēt Latvijas iedzīvotājus pēdējā desmitgadē.

Latvijas hokeja izlases panākums mūsu valsts iedzīvotājiem izrādījies tieši tik svarīgs, ka dažbrīd vardiem nebija vietas – aizlūza raupjas balsis un runāja laimes asaras – gar vaigiem rīdēja "paldies" mūsu izlases pušiem, treneriem un komandas personālam.

Daja no medaļas ir jums, mammas un tēti – par to, ka vedāt, stūmāt, vilkāt, atbalstīt, motivēt, maksāt, atteicāties, just līdzī. Paldies ikvienam mazā sportista vecākam Latvijā, mēs zinām šīs rūpes un ziedošanos. Mēs sapņojam, ka sausais atlikums pēc šīs uzvaras būs augstākā prioritāte bērnu un jauniešu sportam varas gaitēnos.

Daja no medaļas ir jums, treneri un klubu darbinieki – jūs ne tikai veidojāt spēli, jūs mācāt dzīvi. Jūsu darba rezultāts ir mērāms ne tikai medaļās un decibelos starptautiskās arēnās, bet arī krietnos cilvēkos.

Daja no medaļas ir Tev, līdzjutēj, ka bijī izlases vairākuma maīnā. Mums kopā izdevās varenī. Tu, liels vai mazs, Rīgā vai Daugavpilī, bijī tas ķieģelis Šilova mūri un tajā mītiskajā mājas sienā, kas palīdz.

Daja no medaļas ir kā likumsakarīgs atalgojums par ieguldīto Latvijas Hokeja federācijas darbu – plānveidīgu un neatlaidīgu. Visas Latvijas vīriešu nacionālās hokeja izlases spēlēja augstākajās divīzijās, abas sieviešu izlases pamazām kāpj augšup pa zemāko divīziju kāpnēm, mūsu labākie tiesneši tiesā Pasaules augstākajās divīzijās labākās hokeja spēles, palielinās meiteņu un zēnu skaits, kuri grib nodarboties ar hokeju.

Ari organizatora, "Hokeja Akadēmija", profesionālo veikumu augstu novērtējusi Starptautiskā Ledus hokeja federācija, PČ dalībnieki, tiesneši, žurnālisti, viesi no daudzām valstīm. 11 mēnešu laikā motivēta komanda paveica lielu darbu, lai hokeja svētki Rīgā notiktu bez aizķeršanās. Aizkadra palikušas ne tikai darba dienas, bet arī daudz cilvēku darba nakts. Tas ļāvis organizatorisko latīņu uzstādīt tik augstu, lai Ostravas un Prāgas kolēģiem nākamgad būtu jāizaicina savas profesionālās robežas.

Paldies Valsts Prezidentam Egila Levita kungam, kurš ieradās Tampērē un piedalījās bronzas spēlē, bija kopā ar komandu Nokia Arēnā, pēc tam ģērbtuvē uz savas ādas burtiski izjuta, ko šī uzvara nozīmē mūsu spēlētājiem un treneriem. Paldies politiķiem.

Paldies Rīgas mēram Mārtiņa Staķa kungam un viņa komandai – Rīgas dome mūs atbalstīja ar konkrētiem darbiem un finansējumu, izprata, kādu pienesumu Pasaules čempionāta norise dod valstij un pilsētai. Rīgas pilsētas attīstības departaments sarīkoja izlases sagaidīšanas svētkus gan hokejistiem, gan visai tautai.

Paldies atbalstītājiem un oficiālajiem partneriem!

Paldies AirBaltic par spārnēm.

Mūsu darbs bija Latvijai!

Latvijas Hokeja federācija
1. jūnijs. 2023

#mansirdiLatvija

@Kristīne Tjarve



Kvalitatīva vēstule, kas skar
pēc iespējas plašāku
mērķauditoriju – asociē ar
auditoriju

Instagram komunikācija

Idejas saturam

- Kāds, Tavuprāt, būs nākamais mēnesis?
- Vai šogad (šomēnes) guvi kādu vērtīgu mācību personīgajā vai biznesa dzīvē?
- Izveido savas darbības jomas/ nozares topu un īsumā pastāsti par katru no lietām



Kristine Tjarve 😊 jūtas fantastiski.



2021. g. 31. marts · 👤

Marta bilance piekopjot aktīvu dzīvesveidu jeb atgūstot spēkus un enerģiju no ikdienas 14 -16 h darba pie datora ekrāna:

👉 Nostaigāti 🚶 89 km (gandrīz katru dienu 30 min, kaut vai tuvu pusnaktij, ja lekcijas studentiem beidzas ap 21.30)

👉 Noskrieti 🏃 18 km (pāris reizes mazi lociņi)

👉 Vingrojumi 🦋 gaisa jogas tīklā 4 h (ar treneres norādījumiem Zoom ekrānā)

👉 Aukstā pelde Daugavā 🏊 katru svētdienu, vidēji 3 min ledussaukstā ūdenī

👉 Spēka vingrinājumi un deju soļi attālinātajos tautas deju mēģinājumos 🎭 reizi nedēļā pa stundai (5 nedēļas)

👉 Nomīts 51 km ar jauno velo 🚲 nedēļas laikā 🏆

Godīgi - pati ar sevi lepojos, jo mans mērķis bija vismaz 4 h svaiga gaisa nedēļā, kaut 30 min dienā, bet darīt. Esmu pārsniegusi mērķi un noteikti turpināšu savu ikdienas svaiga gaisa devas gūšanu apvienojumā ar kustību. Iesaku arī citiem, jo ir iespēja apvienot ar dziļajiem elpošanas vingrinājumiem, ir iespēja atpūtināt acis no ekrāniem, ir iespēja izbaudīt dabas skaistumu visos gada laikos un laikapstākļos. Katru dienu izbaudu šos mirkļus ar smaиду 😊

 mobilo ierīču ekrāns kļūst aizvien populārāks, tāpēc ļoti jādomā par satura pielāgošanu tieši mobilajām ierīcēm;

 visvairāk mobilajā versijā tiek patērēti sociālie tīkli un video platformas, radio, raidieraksti, mūzikas lietotnes un arī ziņu lietotnes, mājaslapas, blogi;

 visbiežāk cilvēki izklaidējoties skatās filmas un seriālus, klausās mūziku un spēlē videospēles. Tas ir vairāk kā tie, kuri brīvajā laikā sporto. Iespējams, Eiropā skats uz šo rādītāju būtu nedaudz citādāks. Nu man gribētos tā domāt :);

 interesanti, ka izklaidei vairāk kā 6 stundas cilvēki velta digitālajā pasaulē, fiziskajā - uz pusi mazāk;

 digitālajā pasaulē visvairāk kaut ko skatāmies. Prieks, ka socializācija tomēr lielākoties ir atstāta klātienē;

 interesanti ir arī dati par stura radīšanu - gandrīz 70 % jauniešu vecumā no 10 - 25 gadiem gandrīz 7 stundas ik nedēļas velta satura radīšanai digitālajā pasaulē.

Nozares aktualitātes

zutini.lv 🥕 Tu neplāno audzēt burkānus šovasar?

Bet varbūt vajadzētu? Zini kamdēļ?

👉 Savā dobē Tu vari izaudzēt burkānus krāsainus kā varavīksne - violetus, sarkanus, dzeltenus, baltus, jā - arī parastos oranžos. Un tos audzējot, Tu tiksi arī pie saviem, tīriem un drošiem - Burkānu Lakstiem!

Jā, jā - burkānu laksti ir vērtīgākais, kas var būt:

👉🥕 Tos kaltē ārstnieciskai tējai.

👉🥕 Tos griež salātos kā pētersīļus.

👉🥕 No tiem gatavo brīnumgardu un vērtīgu pesto.

👉🥕 Tos maļ zaļajos kokteiļos..

Un, protams, Tu tiksi arī pie maziem, feiniem vai rudenī pie lieliem, interesantiem burkāniem.

:) Pārliecinājām?

Tad vēl viens ieteikums - izvēlies krāsainos burkānus!

💜 Baltie ir saldi un bez burkānu garšas.

❤️ Sarkanie ir veselīgi.

💜 Violetie ir ārkārtīgi skaisti, jo tiem oranža serdīte.

💛 Dzeltenie ir ļoti saldi.

Krāsaini, vērtīgi, interesanti.

👉 Burkāniem patiks viegla un smilšaina augsne. Tie labi jūtas arī augstajās dobēs un vagās. Un vēl - tie lieliski izskatās arī puķu dobē - ne ar ko sevi nenodot, ka tie ir dārzeņi nevis dižciltīgs dekoratīvais lapainis. :)

👉 Krāsainos burkānus šogad atkal sēsīm arī mēs.

(Ja būs silts, pērnos vedīsim garšošanai svētdien uz Straupes tirdziņu :))

Profesionālās sēklas esam sev iepirkuši lieliem maisiem un liekās atbēruši.

Ja gribi savu krāsaino burkānu komplektu, ko izmēģināt iesēt pašam - raugi mūsu e-veikalā www.ZutiniVeikals.lv

Omniva piegādās.

@Kristīne Tjarve

Par burkānu audzēšanu meklē padomus Zutini.lv

Mērķauditorijas problēma – ko darīt ar jūsu produktu

Instagram komunikācija

zutini.lv Sniegs nokusis, zeme sāk iesilt, un 100. diena tūlīt arī būs klāt. 🍌 Daudzi ievēro šo tradīciju - sēt zirņus 100. dienā, jo tad tārpī neēd. Taisnība ir, `tārpī` vēl tikai mostas, kad #zirņi jau nāk gatavi :)

Bet visās Latvijas malās šī tradīcija nestrādā. Ja zeme vēl ļoti mitra un auksta, zirņi visticamāk sapūs nevis uzņāks. (Nez, ko Alūksnē saka par šo ieražu?)

🤔 Kādus zirņus sēt - garos vai īsos?

Ar īsajiem nenoliedzami ir vieglāk, novelc tik vienu striķīti un gatavs.

👉 Ja negribās vilkt striķīti nepakam, var sēt "ūsainos zirņus". To ūsas jeb ķerlapiņas tik sparīgas, ka pašas saķeras kopā un turas. (Tik atcerietis par pareizo sirņu sēšanas principu. Nevis strīpiņā, bet zigzagā un vēlams lielākā bariņā. ;))

👉 Bet nevajadzētu novērtēt arī garos zirņus. Ja vien ir žoga mala, mājas siena vai kārtis, garie zirņi augs visu vasaru un dos krietni lielāku ražu. Zemos noēd un viss, kamēr garie tik spicē galotni un ražo atkal.

Cukurzirņus katru gadu sējam arī mēs, turklāt, darām to pakāpeniski. Ja kādus tomēr noēd tārpī, nāk nākamie. Vislabākie tie, kas vēlāk vasarā sēti.

👉 Ja Jums vēl nav cukurzirņu, variet tos pasūtīt mūsu e-veikalā www.ZutiniVeikals.lv

Mūsu krājumos:

🍌 Gan ātrie `Sešnedēļu`,

🍌 Gan agrie,

🍌 Gan arī divmetrīgie, garie cukurzirņi.

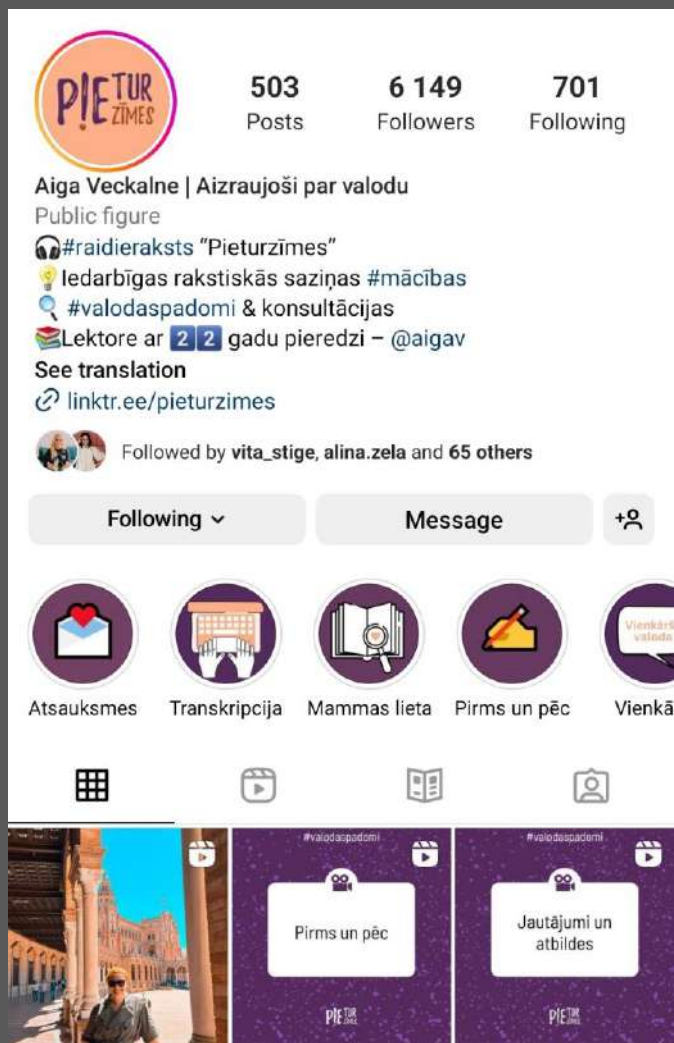
Un, protams, arī mūsu pašu lielie Ziemassvētku zirņi tiem, kam ne saldums, bet gan izmērs ir galvenais :)

@Kristīne Tjarve
Lai skaists un garšīgs pavasaris!

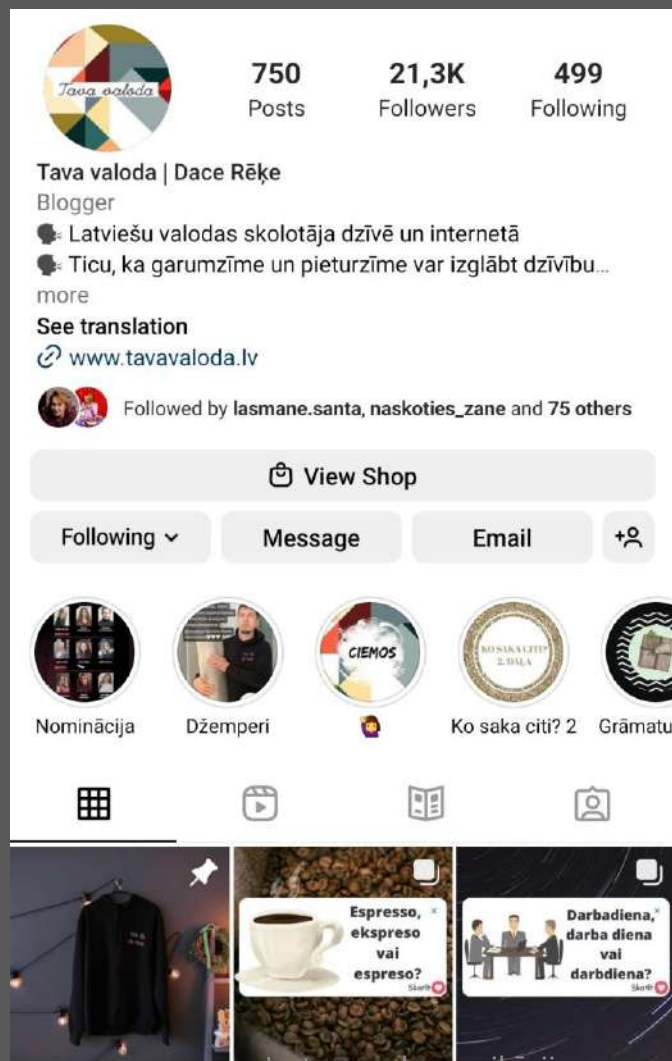
Ko darīt ar jūsu piedāvāto produktu - pakalpojumu

Instagram komunikācija

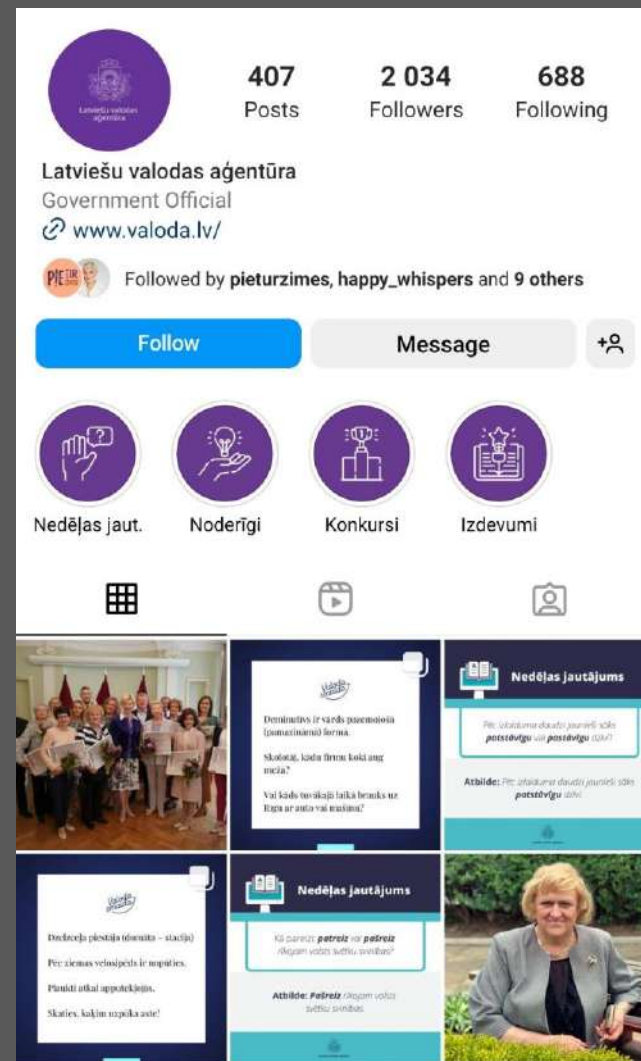
Noderīgi profili, kam piesekot par valodas jautājumiem



@Kristīne Tjarve



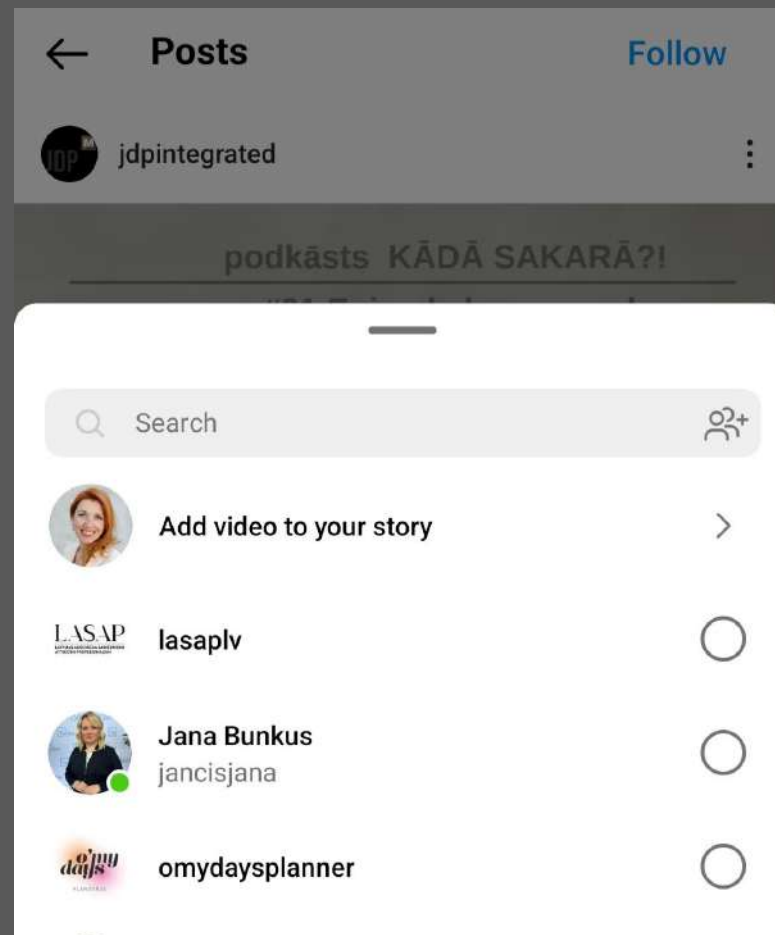
Instagram komunikācija



Ieraksta pārpublicēšana storiņā

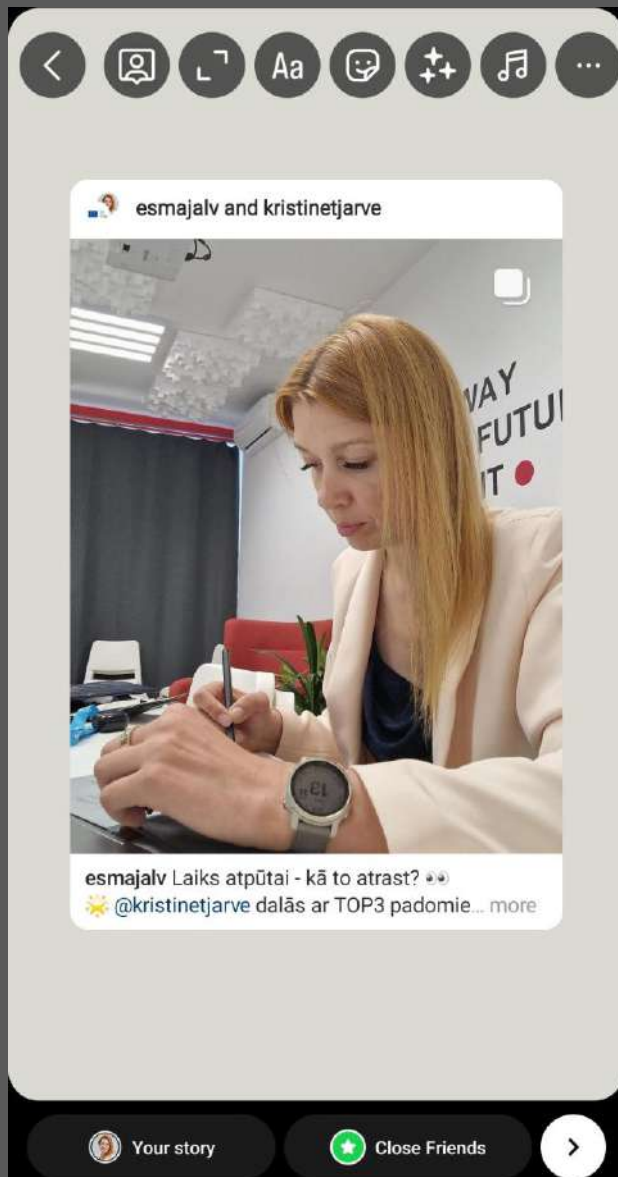


@Kristīne Tjarve

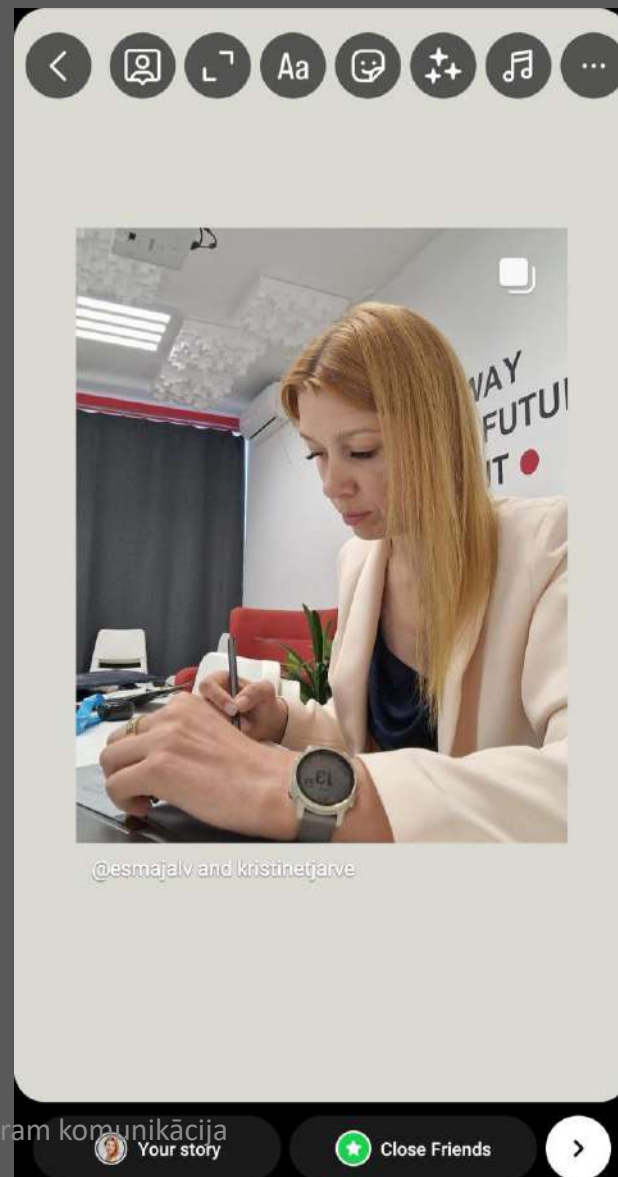


Instagram komunikācija

Ieraksta pārpublicēšana storiņā (2)



@Kristīne Tjarve



Instagram komunikācija

dejotājiem piedalījāties Starptautiskajā dejas dienā... more
2022. gada 19. jūlijs • See translation



Save



QR code



We're moving things around!
[See where to share and link](#)



Archive



Hide like count



Turn off commenting



Create reel from this post



Edit



Partnership label & ads



Pin to your profile



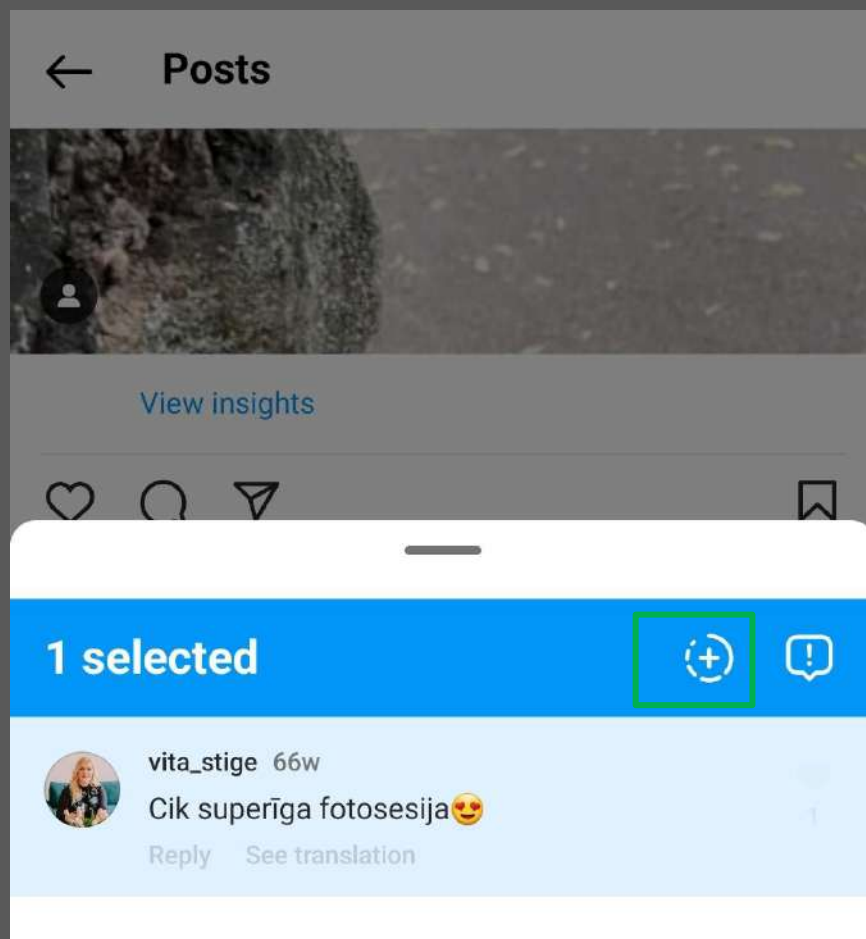
Share to Facebook



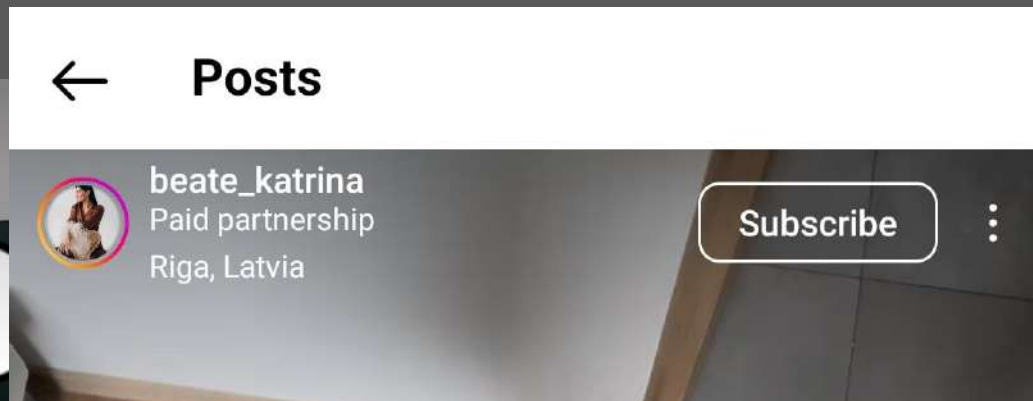
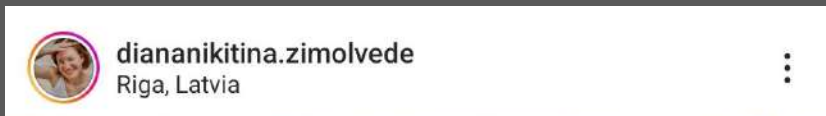
Delete

Ko var darīt ar ierakstiem?

Komentāru izcelšana storijs



Vietas un sadarbības norāde



Nosacījumi/ atbildība

- Caurspīdība jeb norādīt publiski sadarbību no influenceru puses **#apmaksātareklāma #reklāma**
- Zīmolam, kurš sadarbojas ar influenceru, ir atbildība arī tad, ja influenceris kaut ko nedara legāli
- Sadarbības būs aizvien biežāk/ vairāk/ izaicinošākas

Prasības no zīmoliem influenceriem

- IG Reel vai TikTok video
- Dažādi video formāti:
 - Konkurss (nepatīk, jo daudz bezjēdzīgu sekotāju)
 - Atlaides
 - Pakalpojumu/ preču reklāma
- Video satura nosacījumi:
 - Gatavs/ daļējs scenārijs
 - Vēstījumi/ saukļi
 - Tagi un mirklbirkas
- Noteikts izpildes termiņš
- Sadarbības procesa apraksts

Influenceru iesaistes nosacījumi

- Obligāti līgums par sadarbību
 - Autoratlīdzības līgums
 - Uzņēmuma līgums
 - Ar SIA noslēgts līgums
- Precīza vienošanās par sadarbības nosacījumiem:
 - Cik ieraksti?
 - Cik storiņi?
 - Vai drīkst palikt saturā informācija par konkurentu produktiem/ pakalpojumiem, ja tāda bijusi iepriekš
 - Vienošanās par konkursu sekotāju iesaistes mehānismu
 - Vienošanās par atlaidēm influenceru sekotājiem
- Izmaksas:
 - Par ierakstu
 - Par storiņu
 - Par konkursa organizēšanu (visietilpīgākais process)

Influenceru uzskats, kas ir ideāla sadarbība

- Laicīgi atsūta piedāvājumu
- Detalizēts kampaņas apraksts
- Skaidri zināms ierakstu skaits un veids
- Tiek dota radošā brīvība
- Mirkļbirkas un tagi
- Tiek atsūtīts pietiekami daudz produkta izmēģināšanai/ foto utml.
- Ir informācija par citu influenceru piesaisti šai pašai kampaņai

Influenceru (digitālā
satura radītāju)
mārketings ne vienmēr ir
saistīts ar “kaut kā”
pārdošanu — tas ir stāsta,
dzīvesveida vai iespējas
pārdošana



Konkursi



Liked by mazaisprincis, vvinetta and 2 640 others

kristine.garklava Šis ir tiešām kolosāls #konkurss 🙌! Gan sievietēm, gan vīriešiem!). Tā dzeltenā @fjallravenofficial jaka!

Teikšu godīgi - laiks ar ieģipsētu kāju četrās sienās ir izaicinājums gan fiziski, gan emocionāli... Esmu radusi savas emocijas "apstrādāt" un uzlādēt pārgājienos vai ciešā saskarsmē ar dabu. Tagad tālākā ekskursija - piemājas puķu dobes. Un arī tas ledainā laikā ir izaicinoši. Bet ..es zinu, ka daudzi no jums iet dabā bieži un vēl biežāk 🙌). Man mugurā ir tiešām kapitāla, silta jaka, kas kalpos gadiem!

Jo tas ir #fjällräven .

🙌 Un šis ir konkurss, kur jums iespēja pie tādas tikt (jūsu izvēlētajā krāsā, izmērā, sieviešu vai čaļu!!!!) .

🙌 Komentārā ierakstiet - Kā jums patīk pavadīt laiku dabā ? Pieņemiet @fjallravenofficial kontam un varbūt ietagojiet arī draugu, vīru, sievu, partneri, kuram tāda jaka arī noderētu iešanai dabā! 🙌

Konkurss sadarībā ar @fjallravenofficial

#sadarbiba

#businesspartner #konkurss

@Kristīne Tjarve

Izloze pēc nedēļas 🙌



Liked by zanestein and 1 307 others

rutadvinska @lidllatvija man atsūtīja dārgumu kasti un no tā kāds labumiņš arī jums :)

Konkursa noteikumi:

📺 noskaties video un raksti komentārā, kuru no dāvanām gribētu laimēt;

📺 seko @lidllatvija instagram kontam;

📺 priecājies par dzīvi;

📺 DIVUS laimīgos izlozēšu 6.oktobrī!

Veiksmi!!! 🙌

#reklāma

Instagram komunikācija

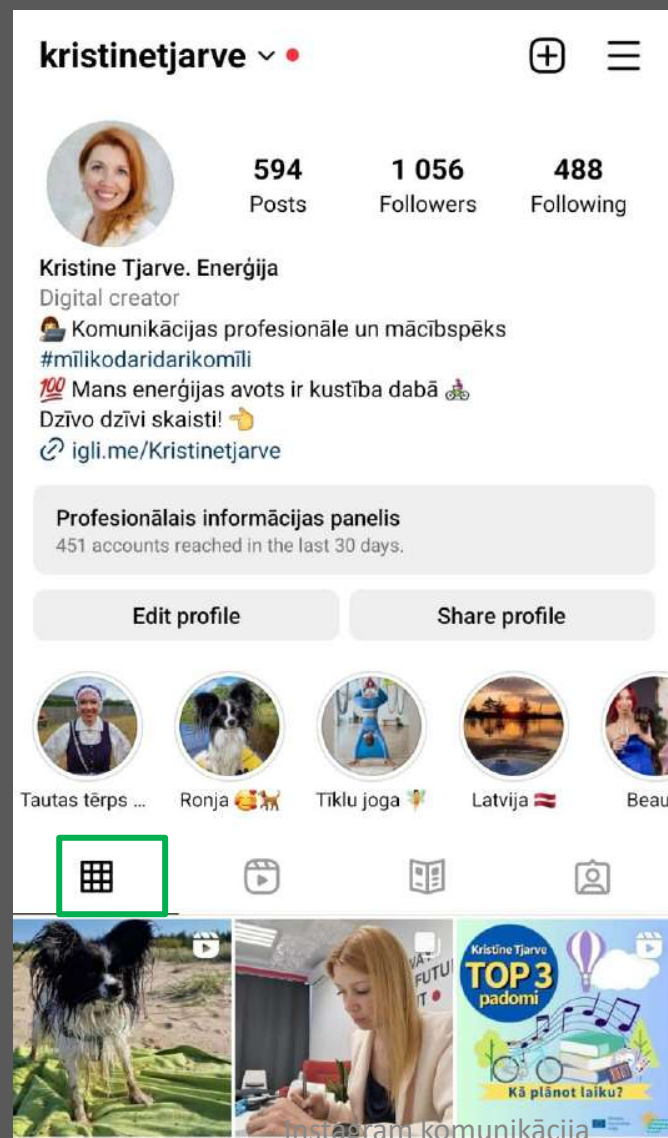
www.santalasmane.eu

Kas jādara:

- 1.Komentārā atzīmē draugu, kurš arī priecātos par šādu dāvanu. Komentāru skaits neierobežots, taču vienu profilu var atzīmēt tikai vienu reizi
- 2.Padalies ar šo konkursa ierakstu savā storiņā

@lasmane.santa

Kur atrast sienas ierakstus?



Iesaistes ierobežojumi

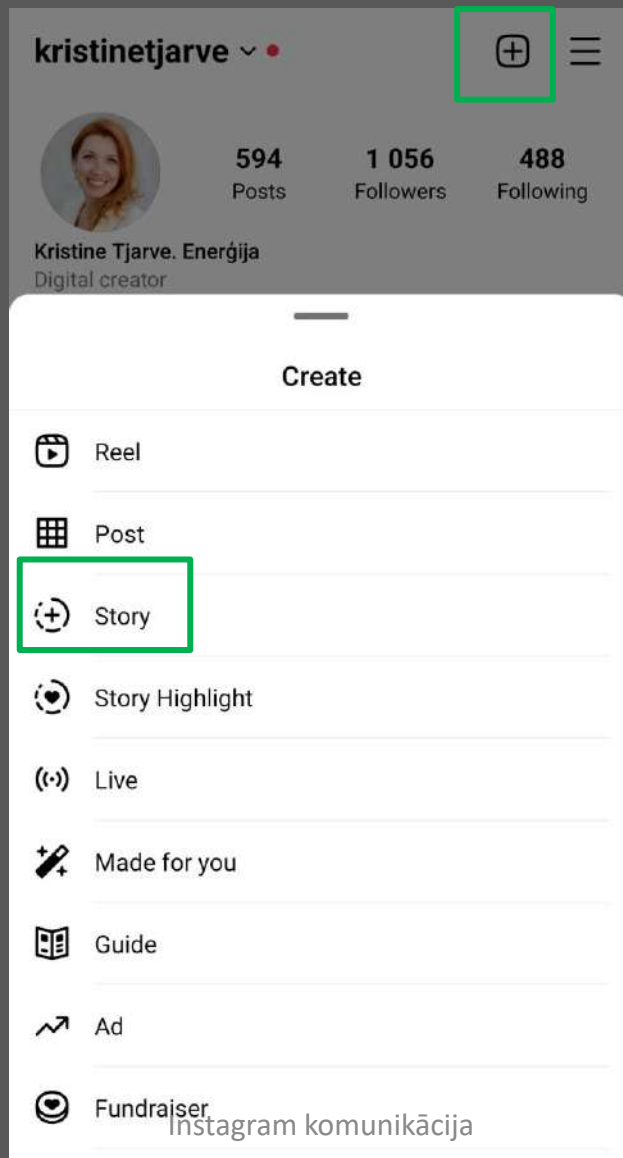
- T.s. *Like* ierobežojums ir 30 stundā (300-400 dienā)
- Komentāru ierobežojumi – 20-30 dienā
- Pieseko/ atseko – 50 stundā (100-150 dienā)
- Vēstules (DM) – 10 stundā (30-50 dienā)

Instagram saturs - stori

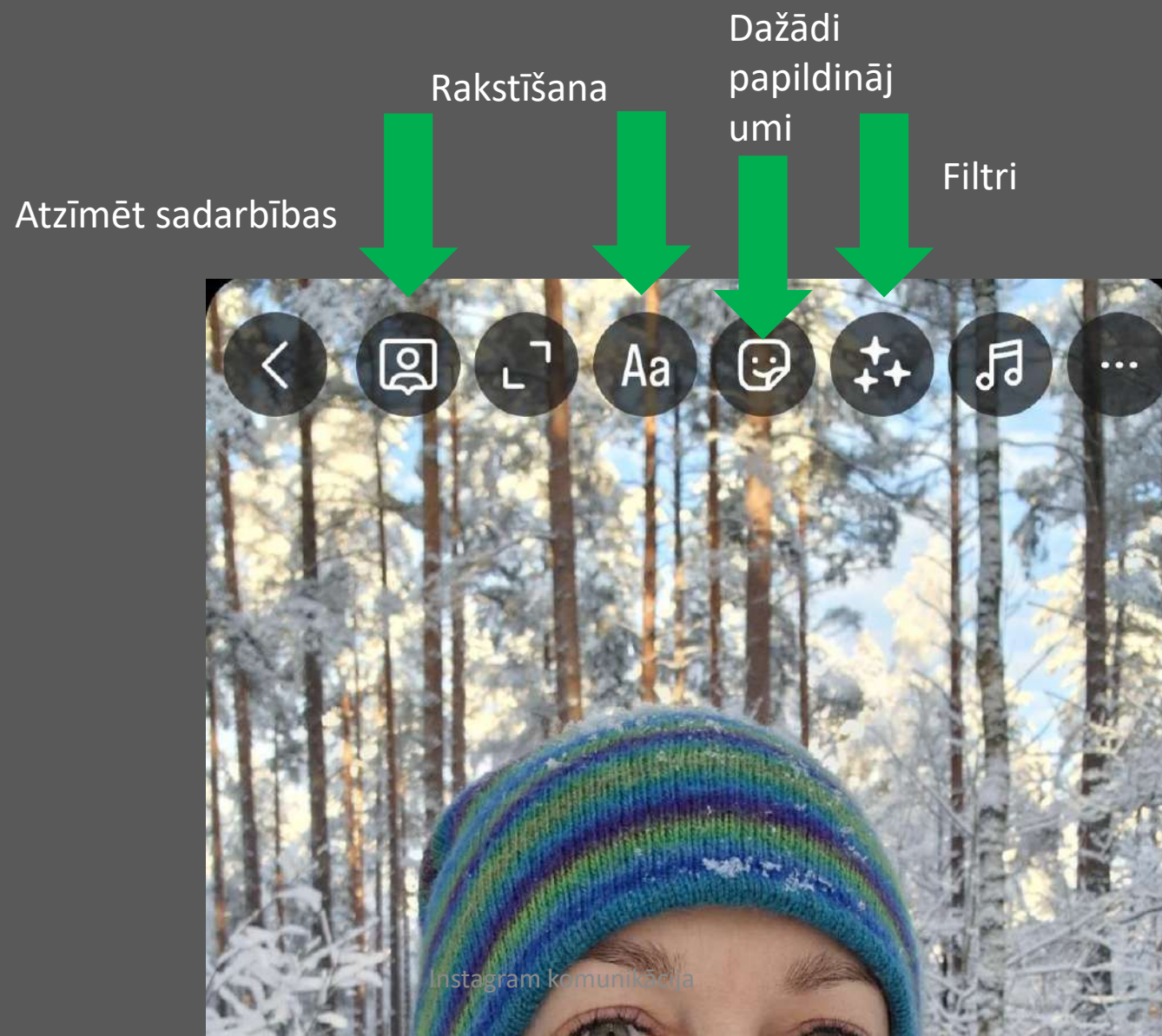
Labākais 5-8 stori dienā

Pauze starp storiem vismaz 1 h

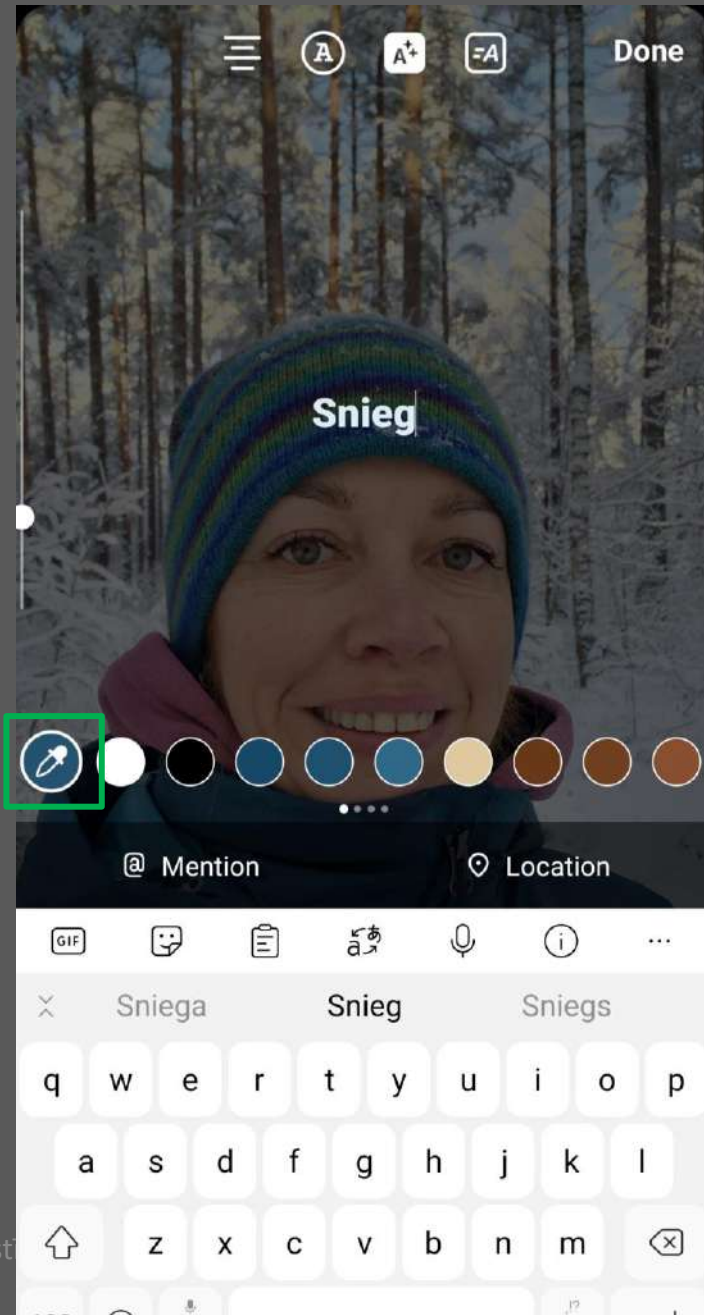
Pamatā rādās Taviem sekotājiem



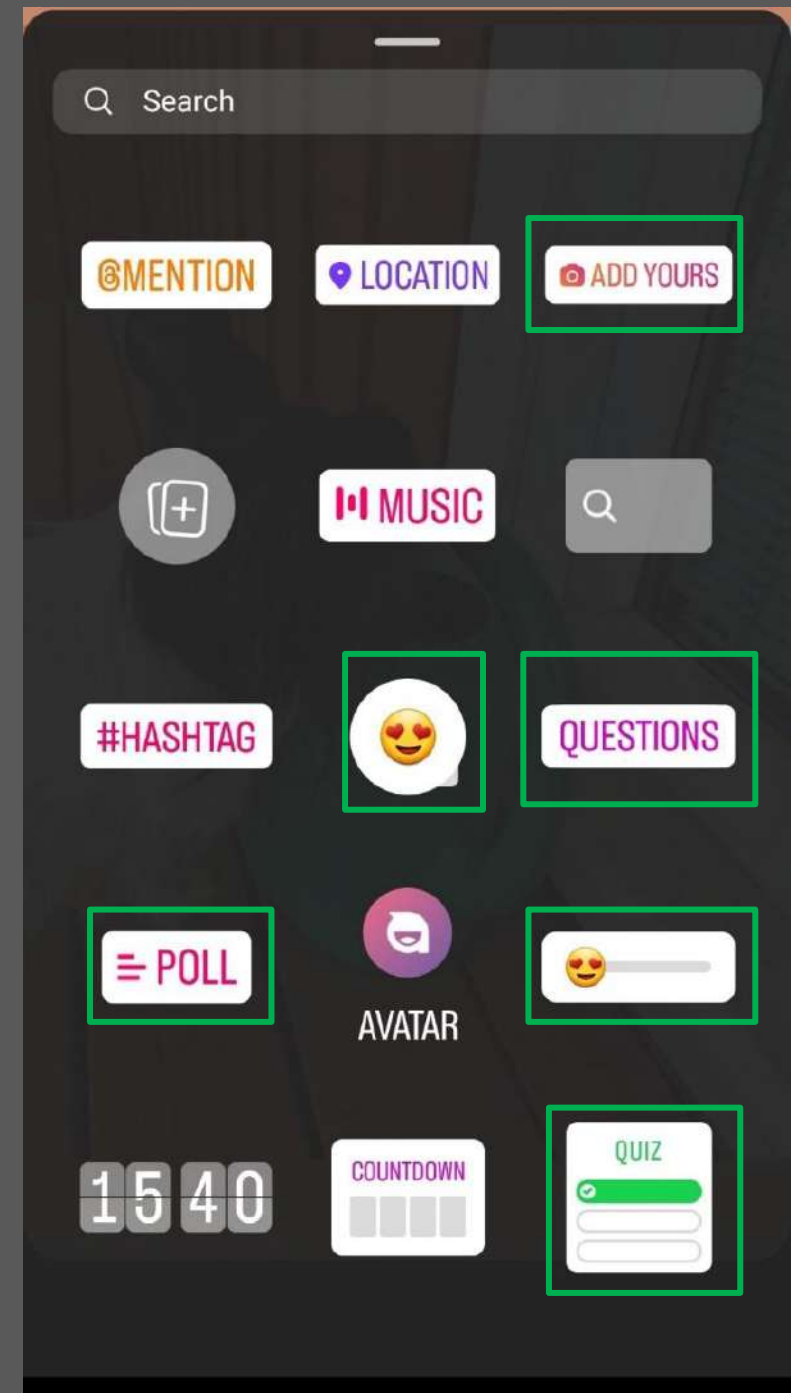
Instagram storija iespējas



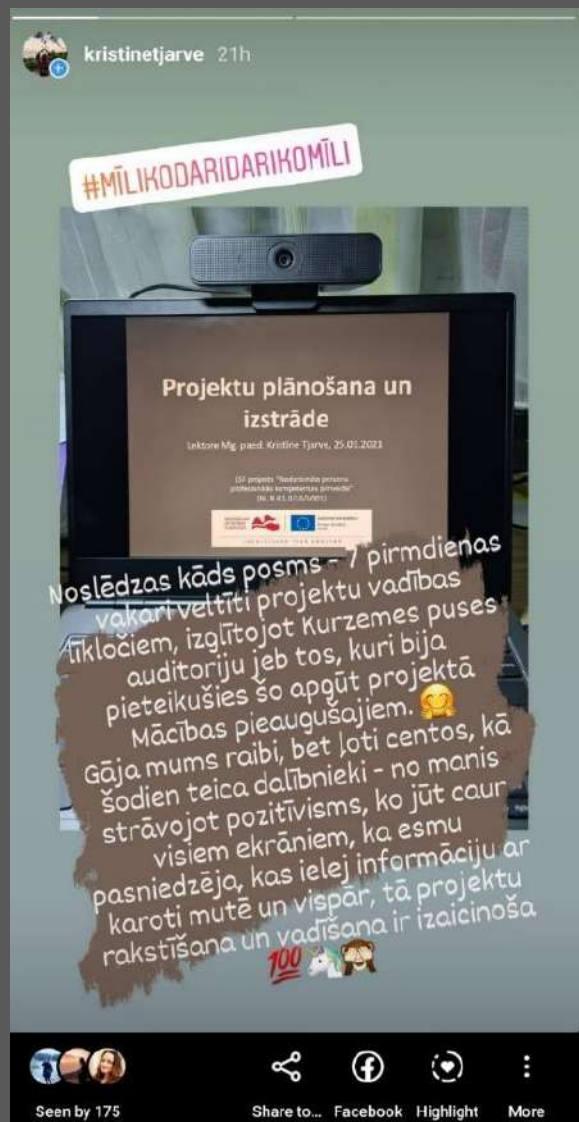
Rakstīšanā iespēja piemērot krāsas bildes/ video krāsai



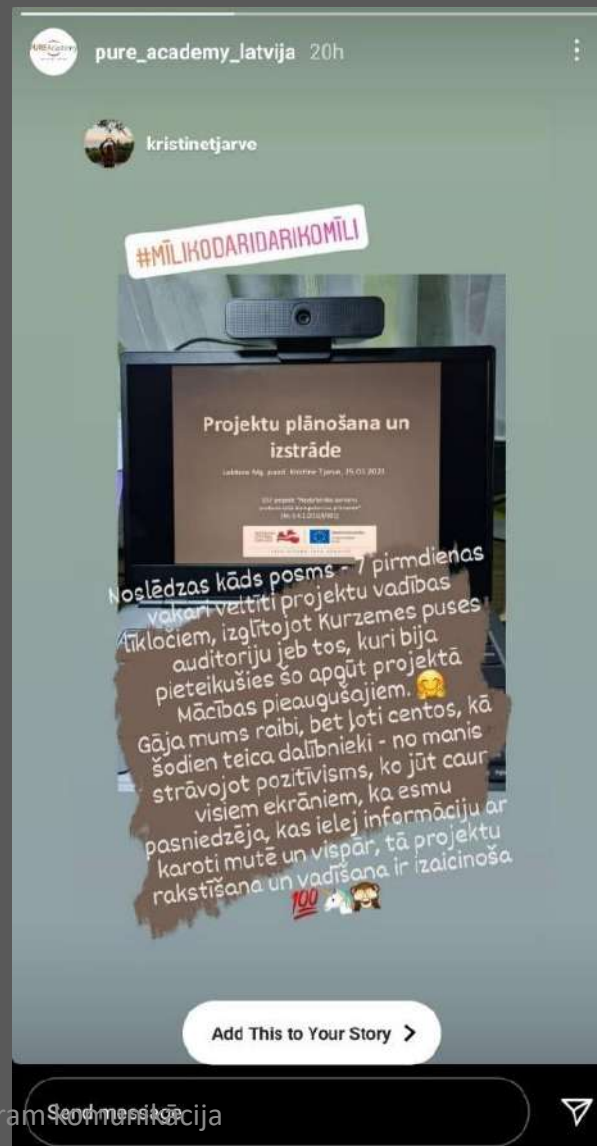
Auditorijas iesaistes emocijas



Ietagoti zīmoli un dalīšanās

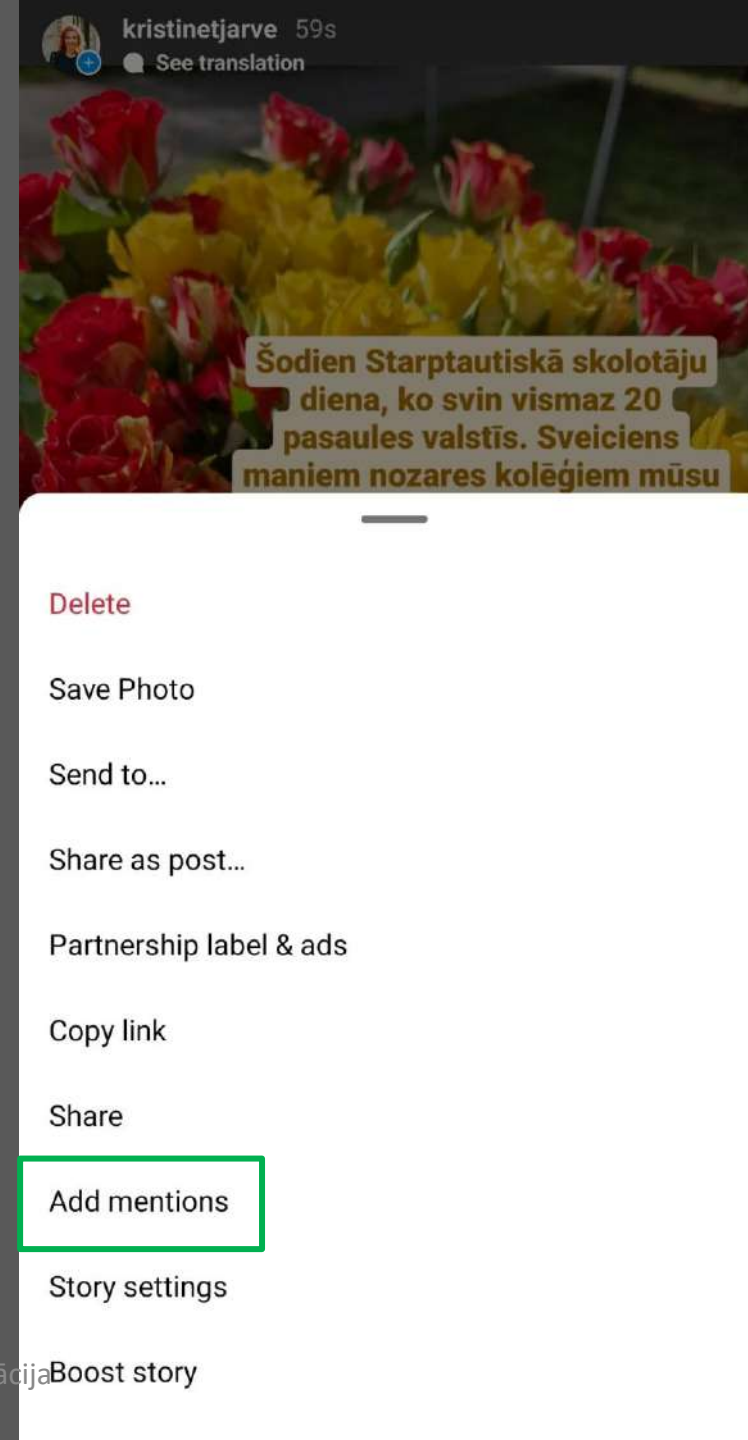


@Kristīne Tjarve

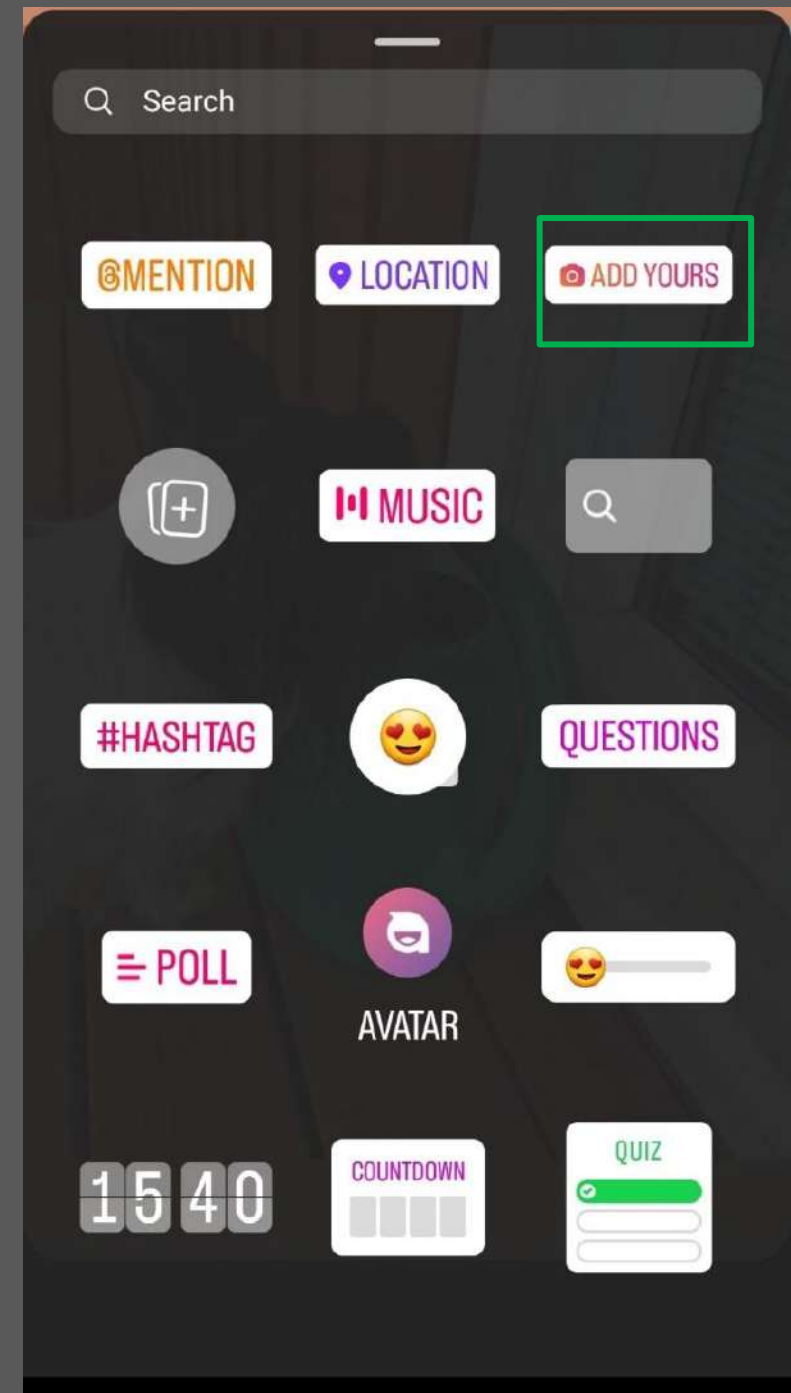


Citu atzīmēšana pēc publicēta storijs

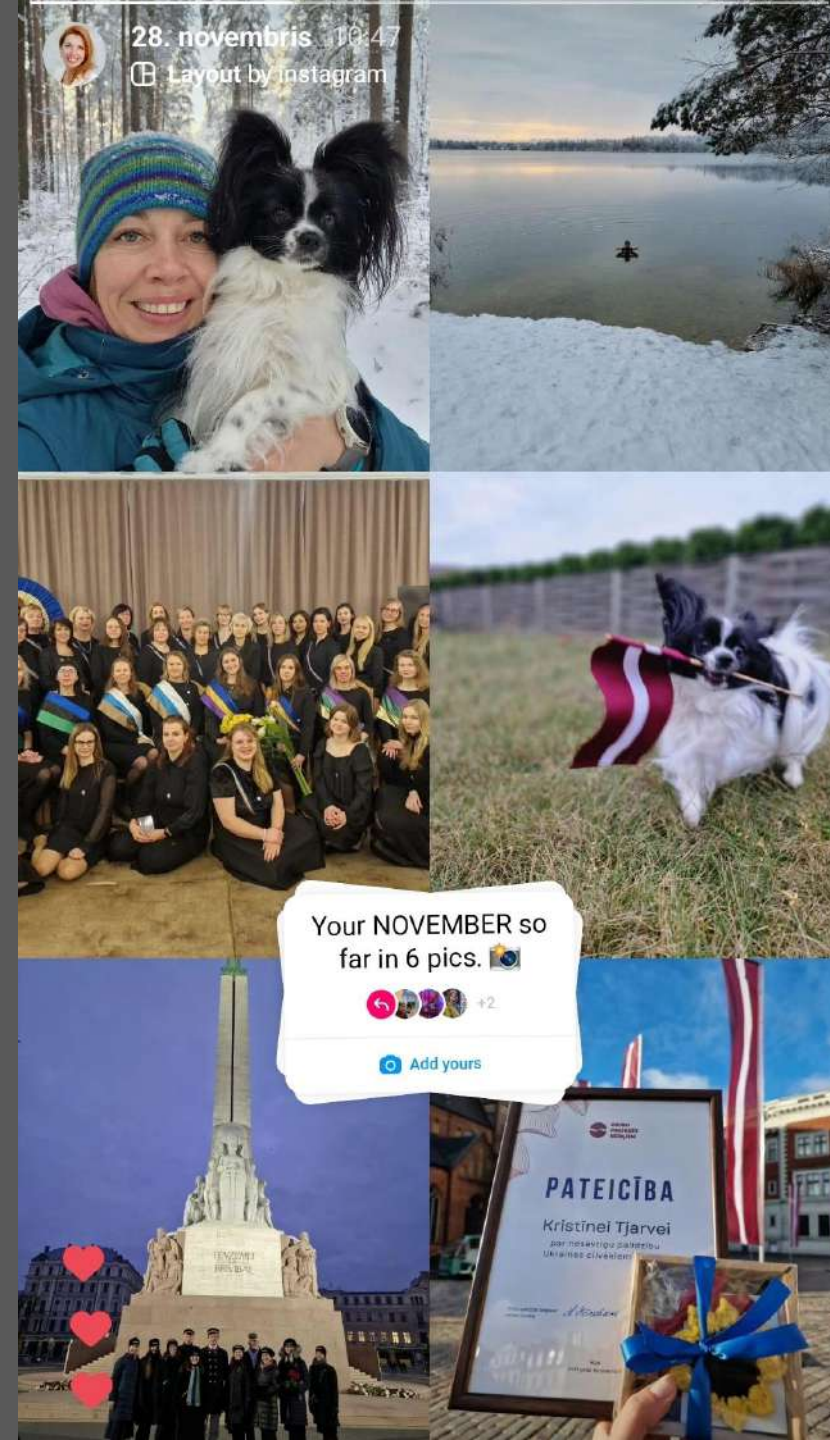
Tagad var ietāgot citu zīmolu storiā arī pēc publicēšanas



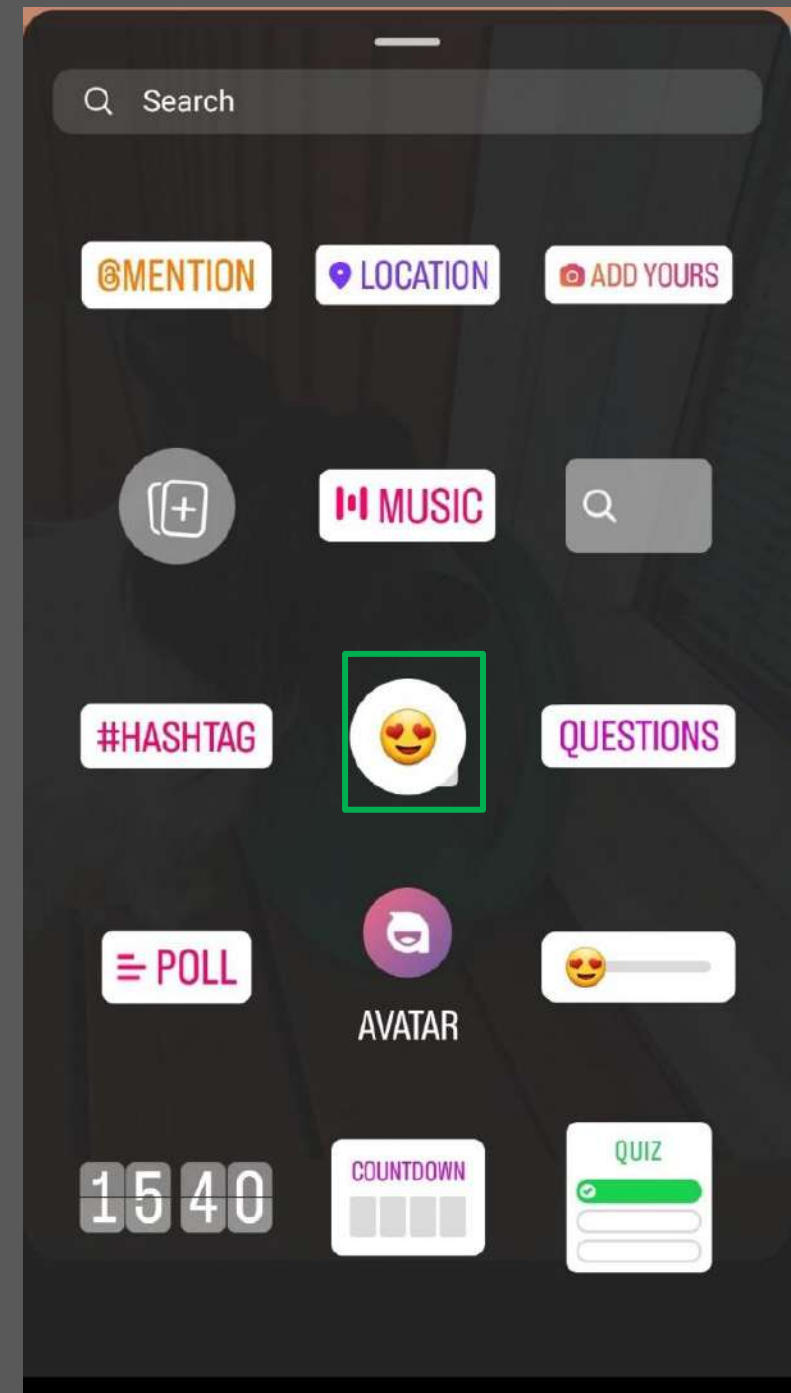
Auditorijas iesaistes emocijas



Add Yours funkcija



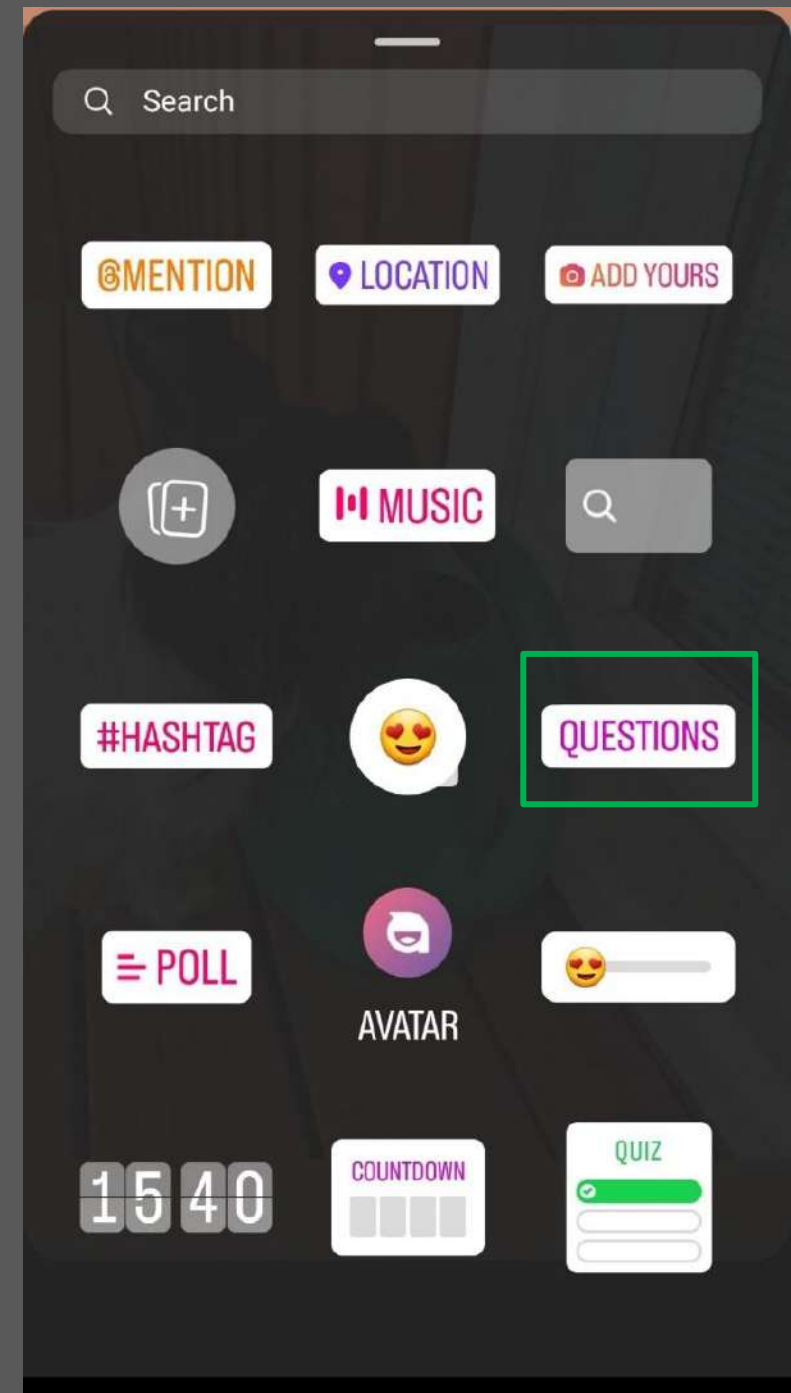
Auditorijas iesaistes emocijas





Paslēpta iesaistes poga

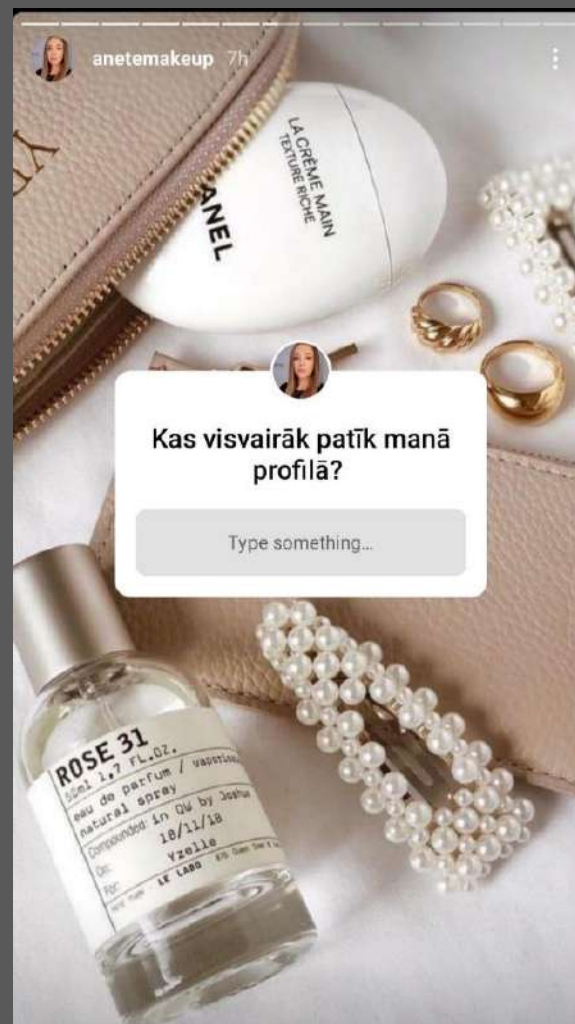
Auditorijas iesaistes emocijas



Ar iespēju uzdot jautājumus vai atbildēt



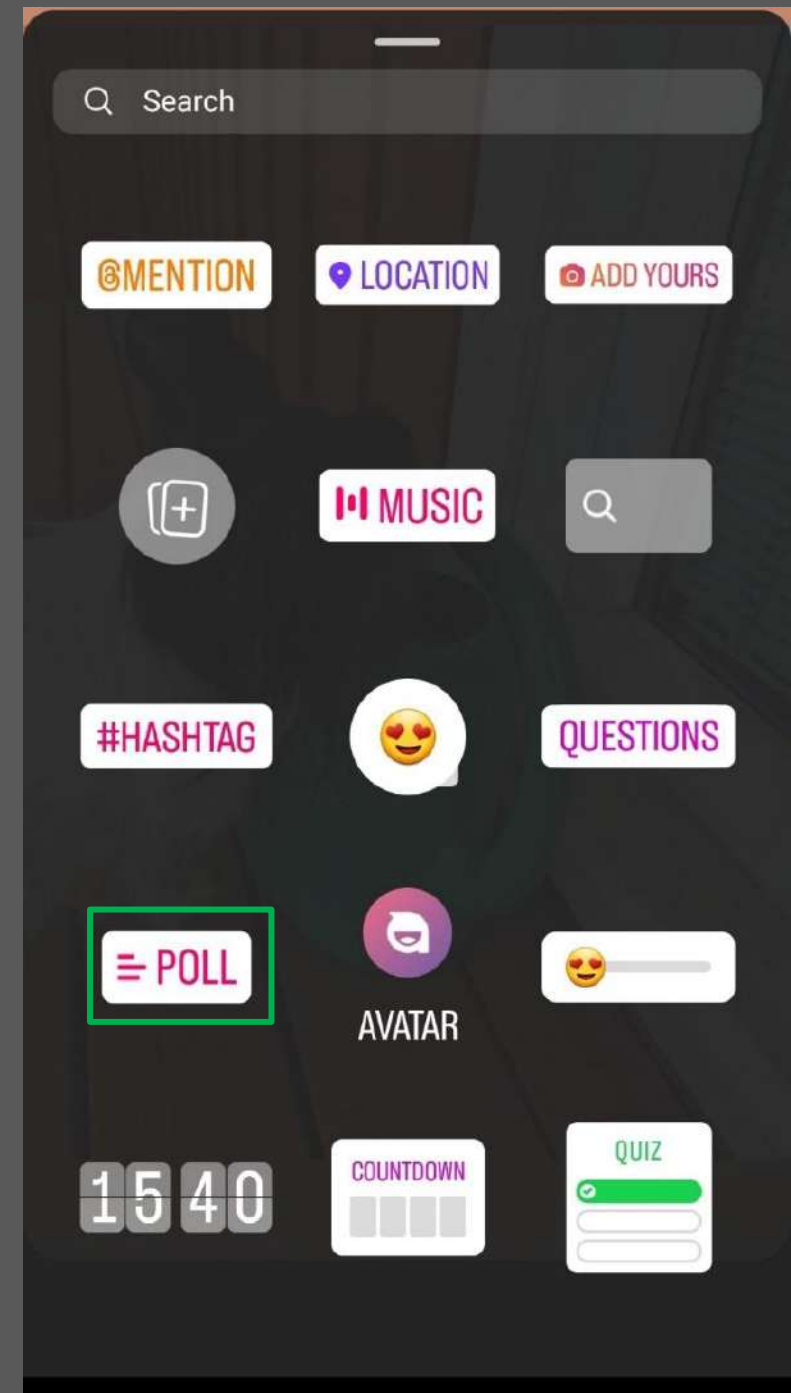
@Kristīne Tjarve



Instagram komunikācija



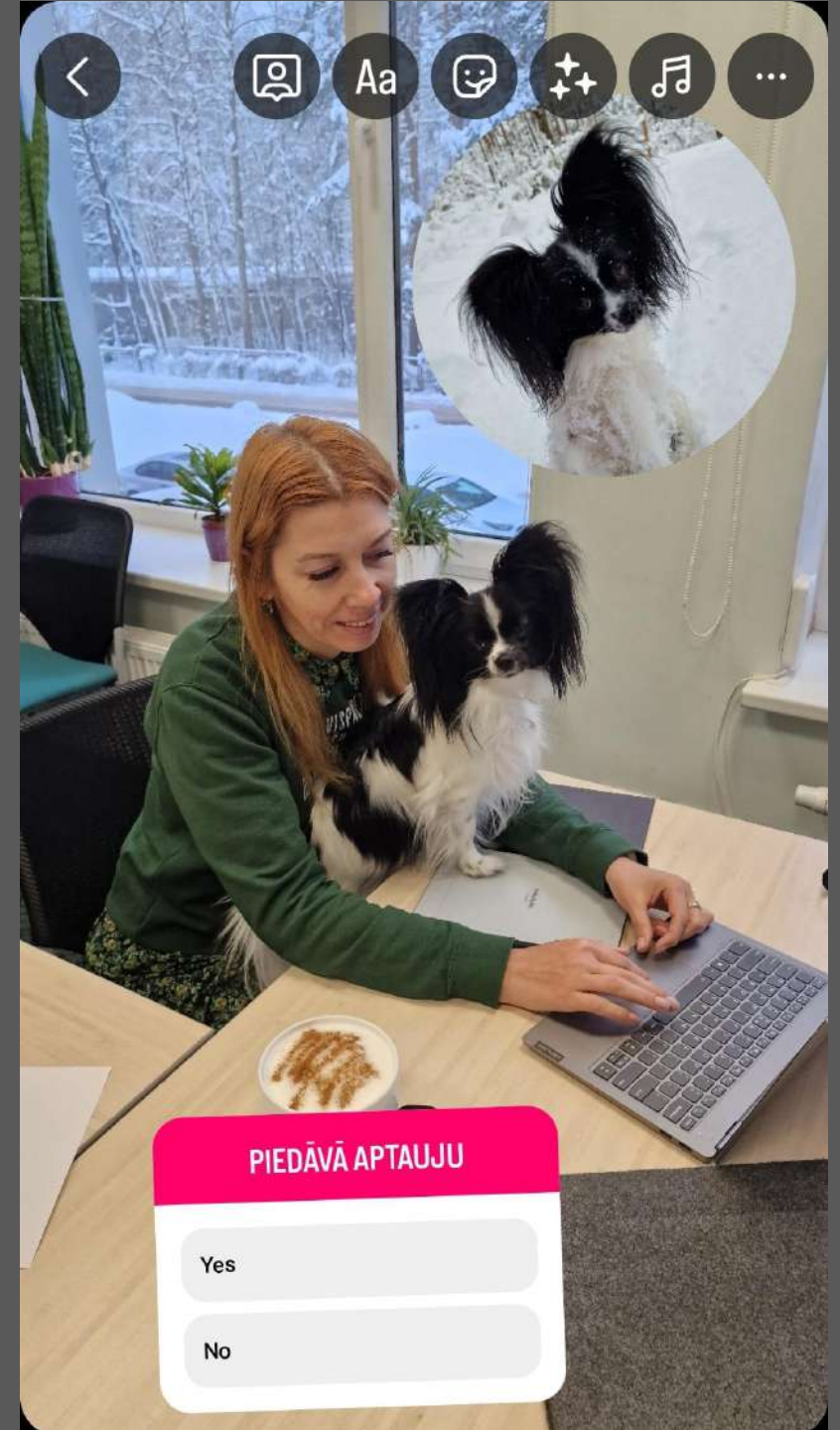
Auditorijas iesaistes emocijas



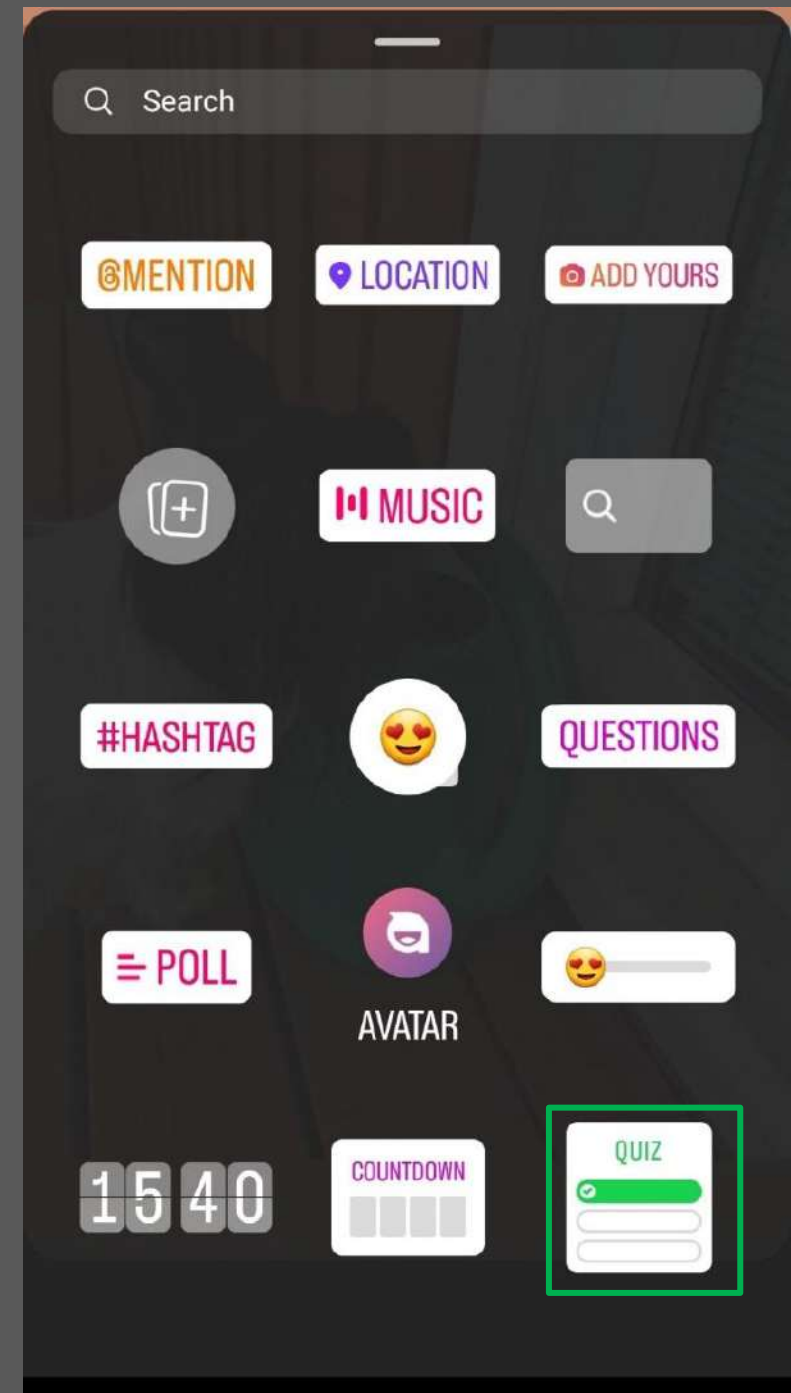
Aptaujas

@Kristīne Tjarve

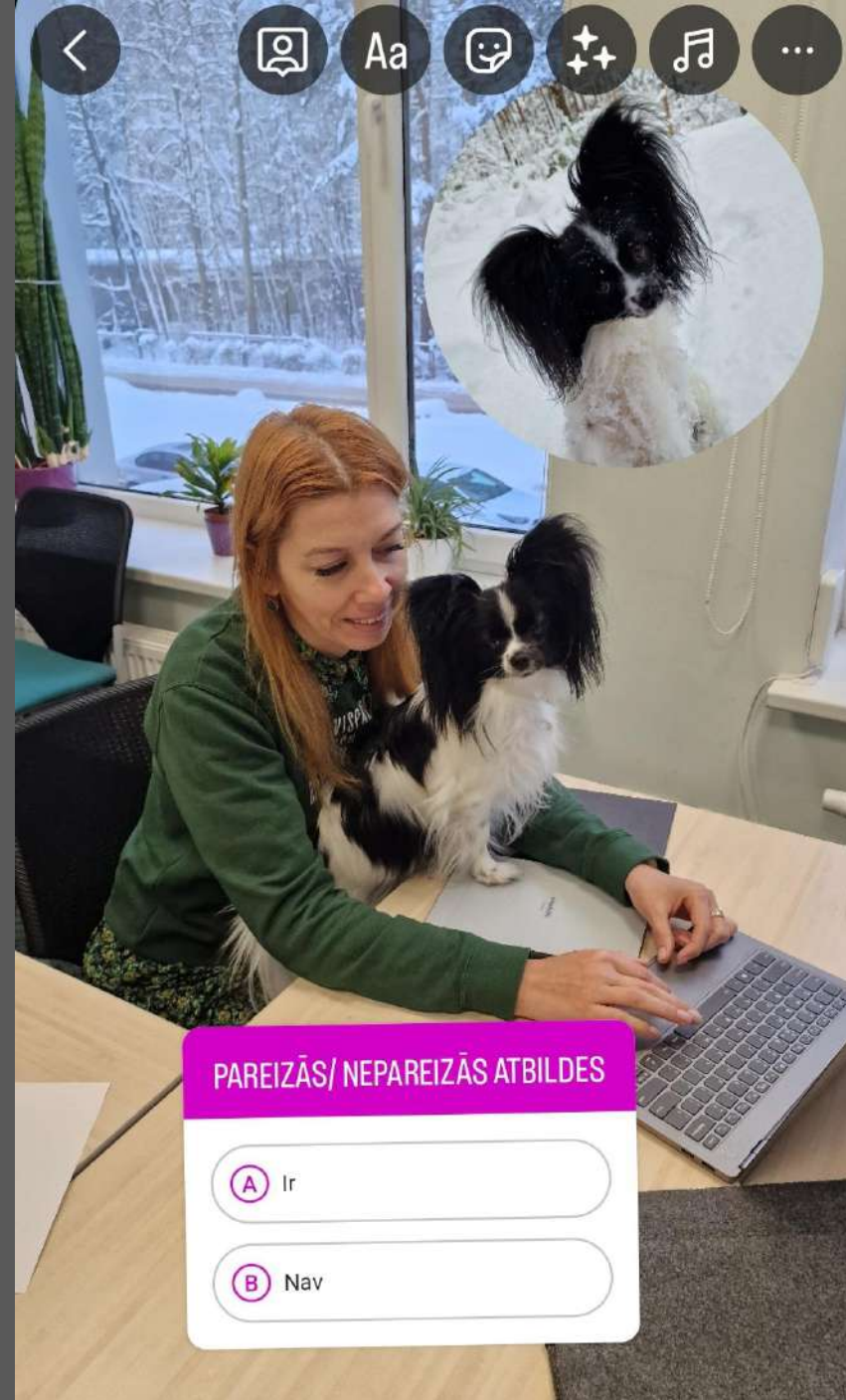
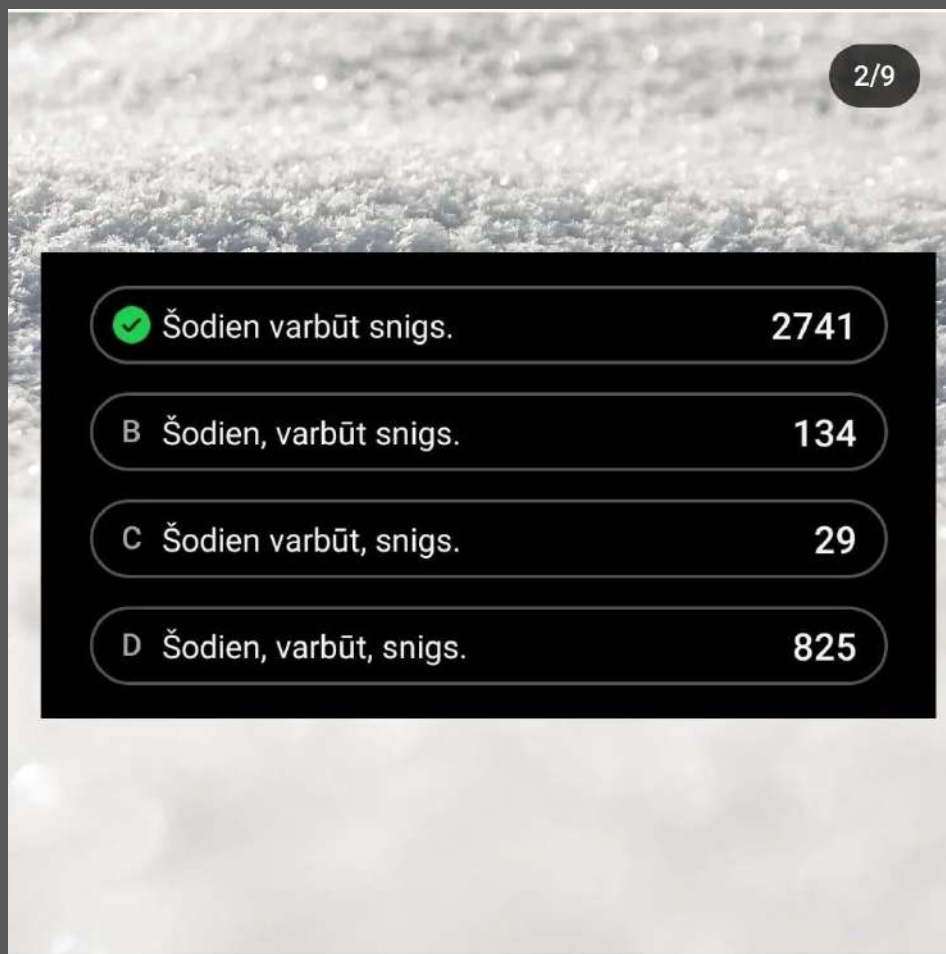
Instagram komunikācija



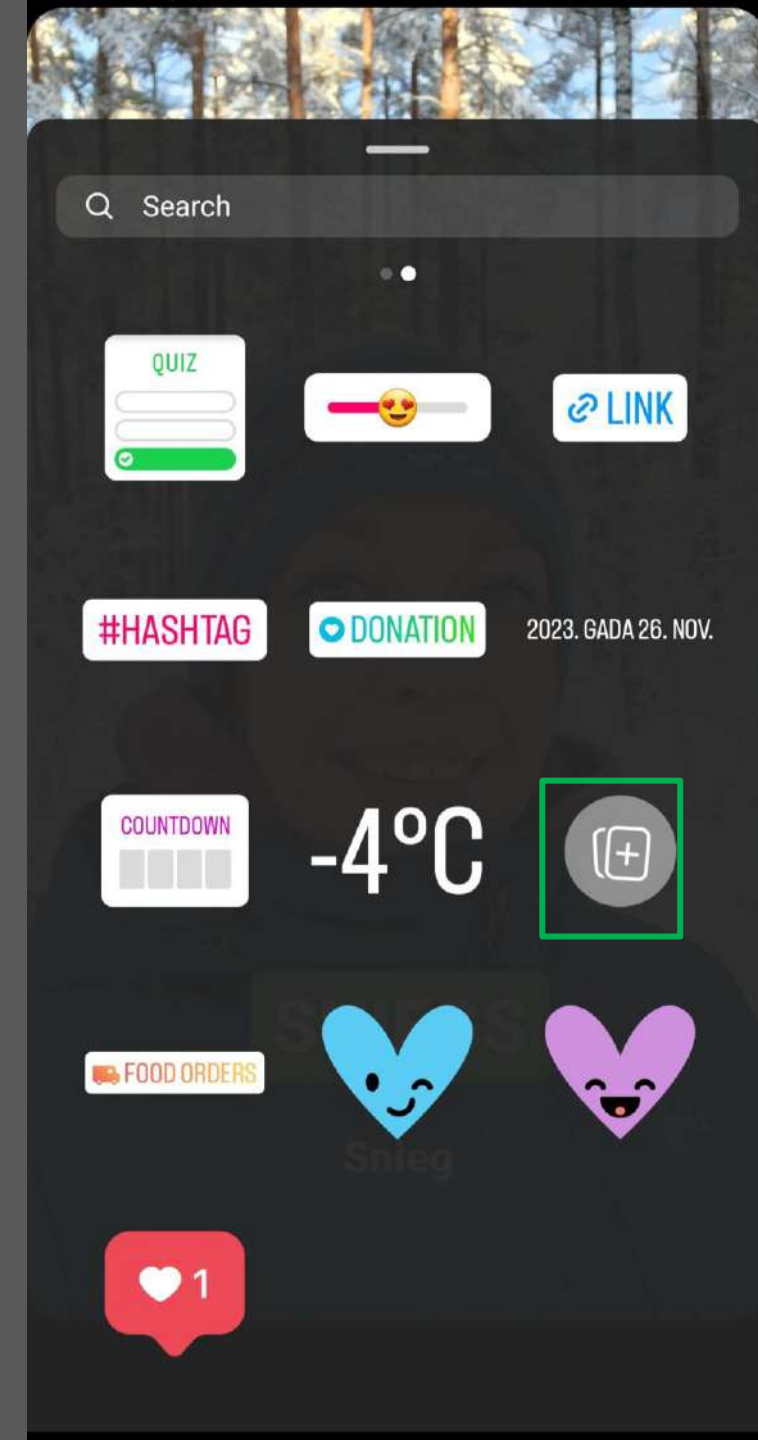
Pareizās/ nepareizās atbildes



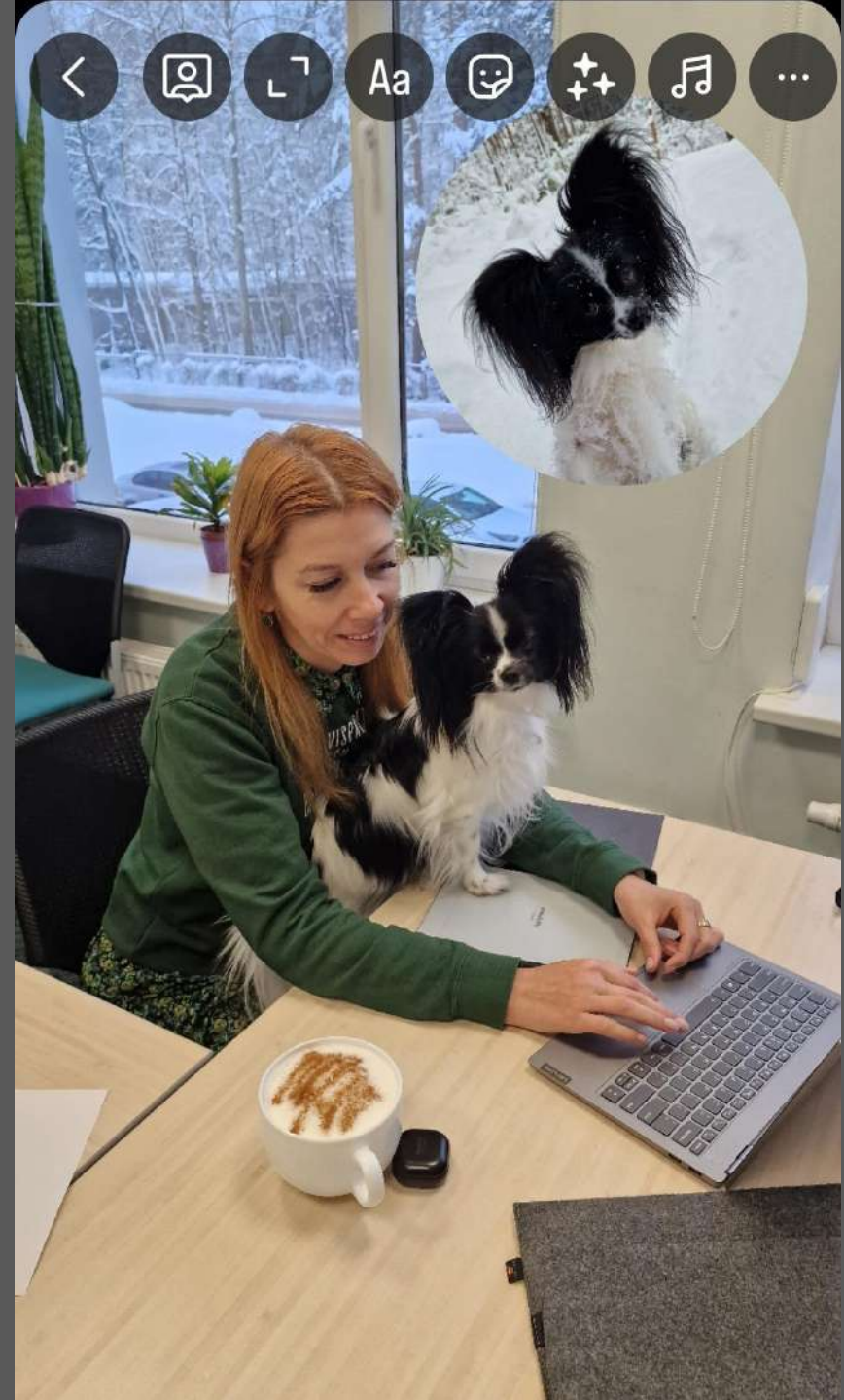
Pareizās/ nepareizās atbildes



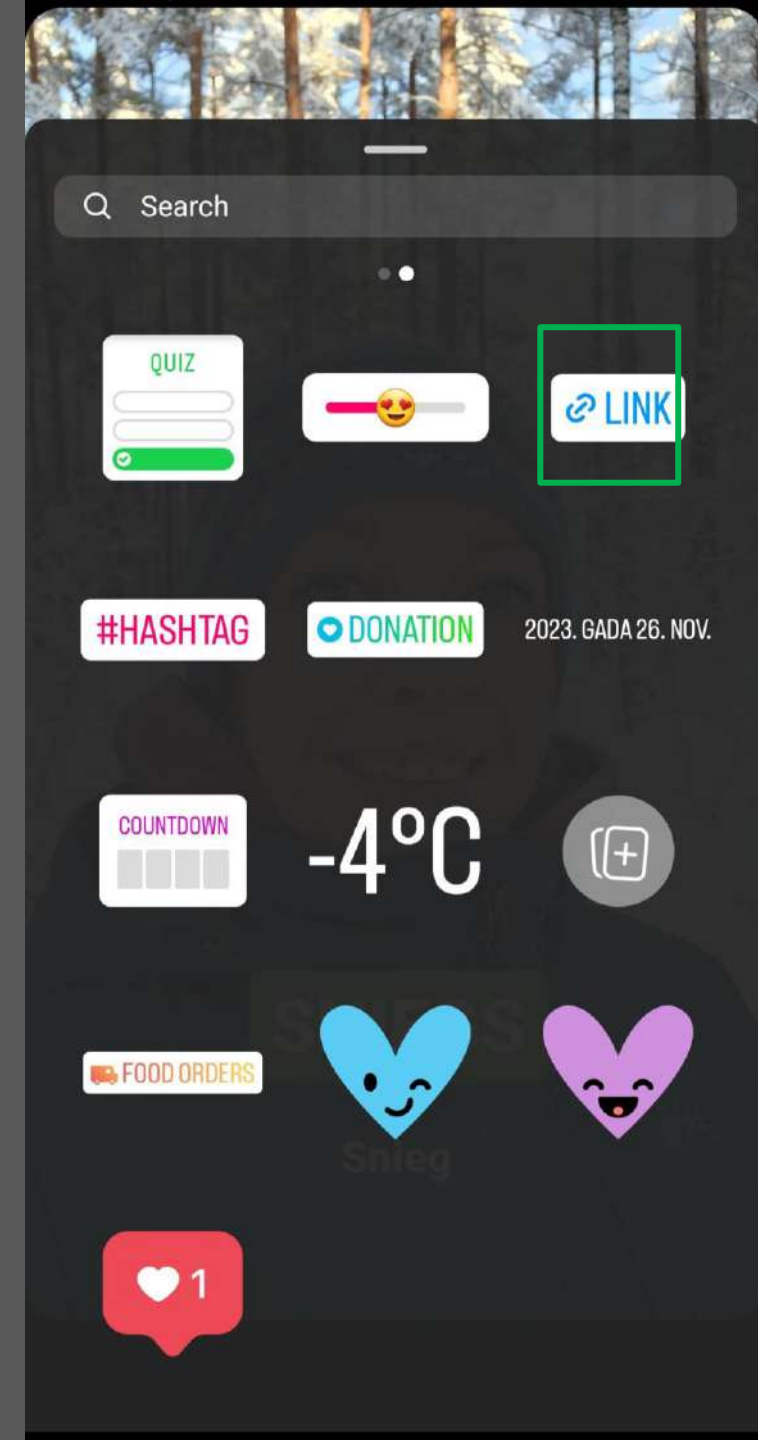
Iespēja pievienot papildu bilžu elementu



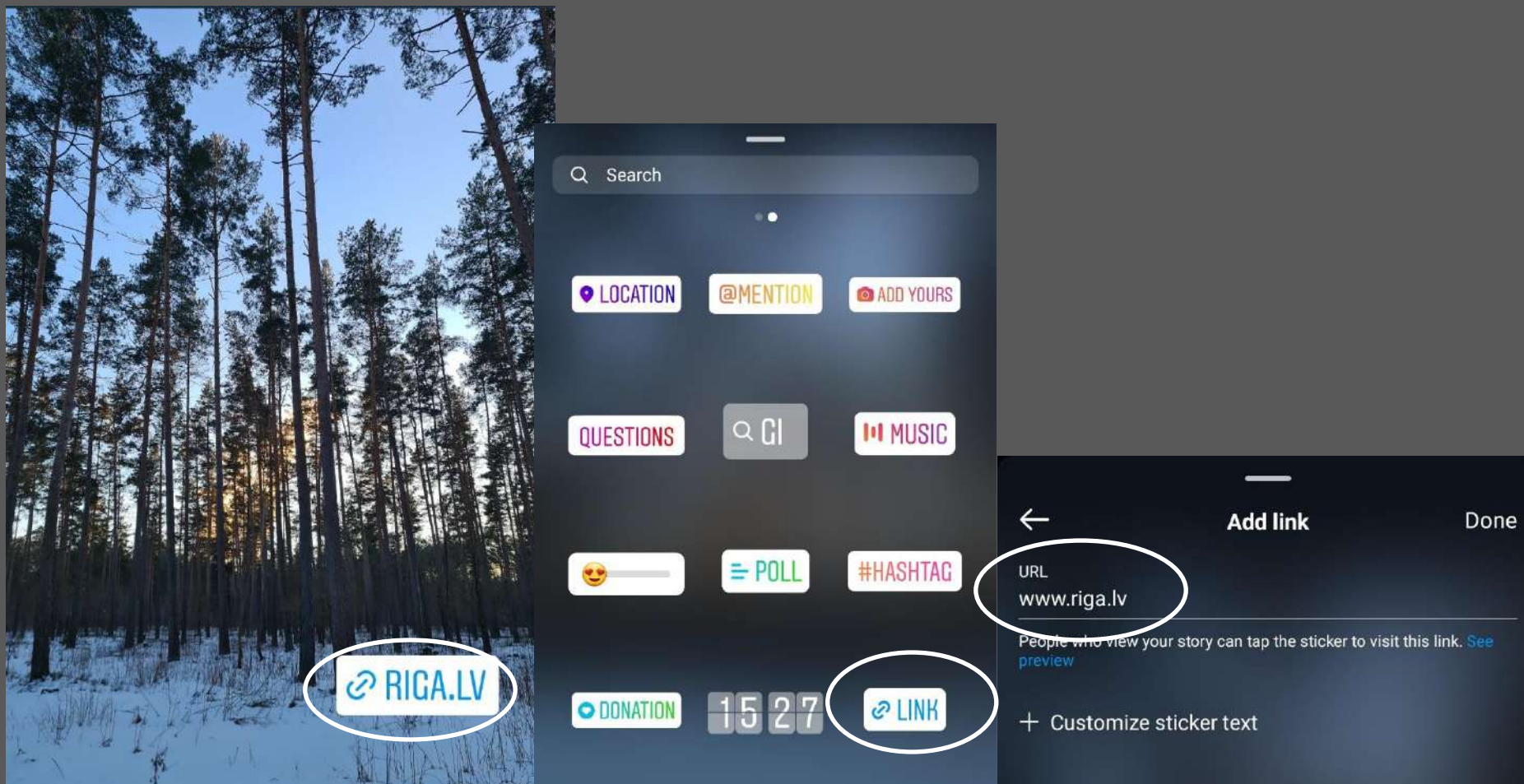
Pievieno papildu bildi

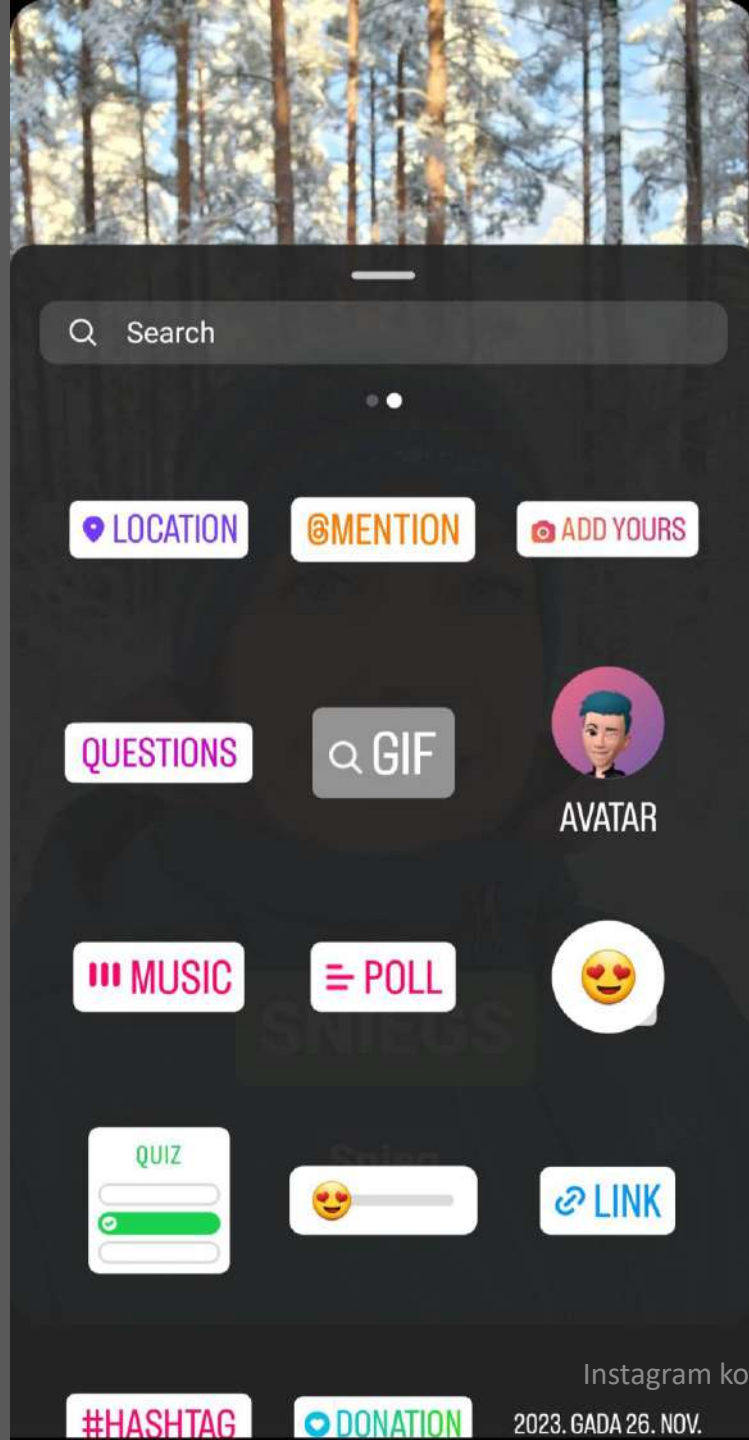


Iespēja pievienot linku

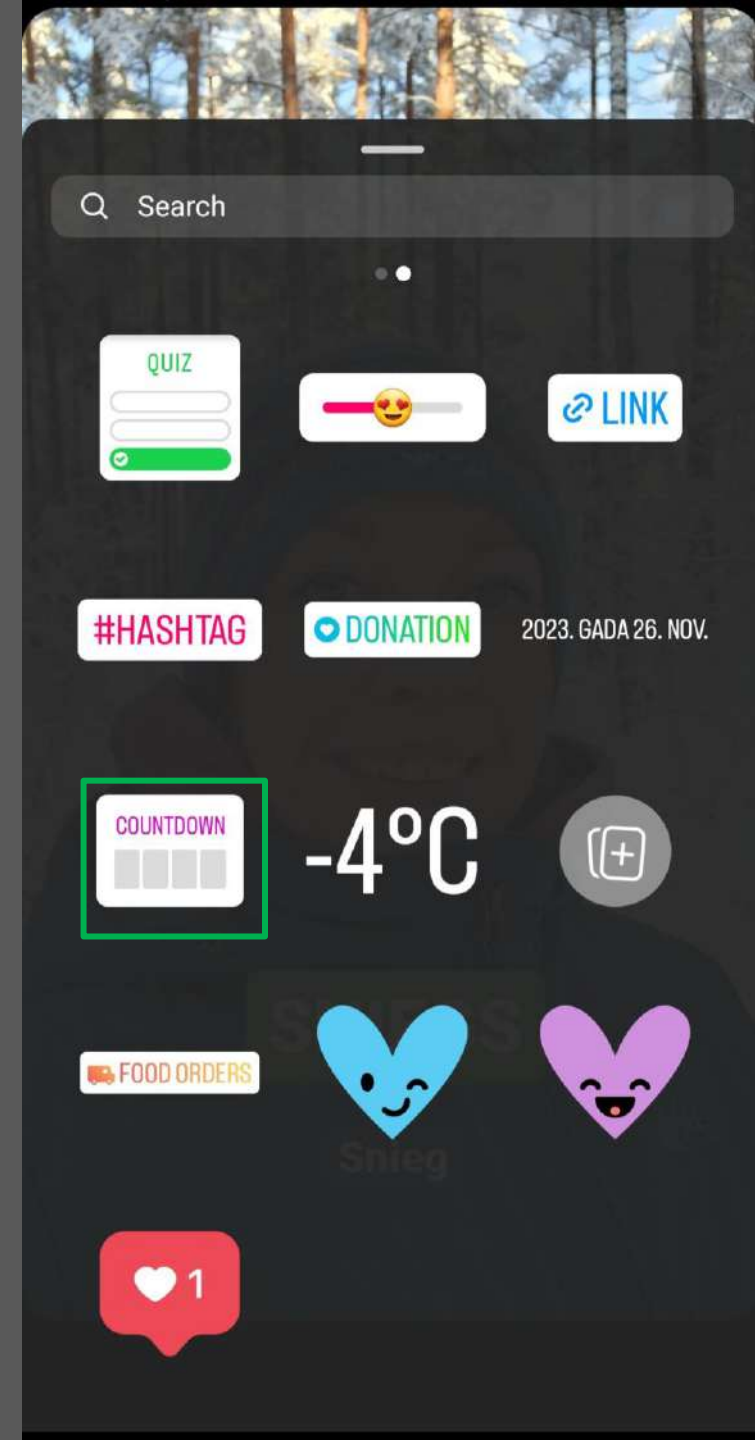


Linka pievienošanas iespējas ikvienam





Iespēja pievienot atpakaļskaitīšanas kalendāru



✕ Edit

Event name...

Start time

This post will include a button to view event details, including the event title and time. People can also get reminders before your event starts. These event details will also appear on your profile.

Add reminder start time

Choose a time between 3 months from today and 1 hour from now.

1000

05

Ot, 28. nov.

1210

10

Tr, 29. nov.

Done

@Kristīne Tjarve

naskoties_zane 11h

See translation

MĀMIŅDIENAI GATAVI! 🌸

TIKAI ŠITIK 👉 ILGI

12:55:44

hoursminutesseconds

AR KODU **MAMMAI**
BODĪTĒ GRĀMATAI
"NAŠĶOTIES BĒRNĪBĀ" 20%
ATLAIDE 🤔

UNUNUNNN. JA GRIBAS MAMMAI UZDĀVINĀT
PARAKSTĪTU GRĀMATAS EKSEMPĻĀRU. TAD DROŠI
DOD ZIŅU PIE PASŪTĪJUMA LODŽIŅĀ "PAPILDU
INFORMĀCIJA" UN GRĀMATA NONĀKS GALĀ
PARAKSTĪTA 🤗🌸📖✍️

+ ŠORĪT PAPILDINĀTI ARĪ LIELO
MELNAS KRĀSAS UN GLUTEN
TAG SOMU KRĀJUMI 🤗

UZ BODĪTI 📖📁📖📖📖

tomsgrevins 12h

WhatsAppGoogle TranslateMost people running on a treadZiedo ar dz

muzika/27.11.2023-pirmo-reizi-dod-pied-desmitgadē-stikla-studijā-tiks-ieslēgts-tikai-viens-dj-toms-grevins.a533112/

LSM.lvRīgā-6 °C, Z vējš, 1 m/s

Pirmo reizi «Dod pieci!» desmitgadē stikla studijā tiks ieslēgts tikai viens DJ – Toms Grēviņš!

Dalīties:📧📘📷📺

LSM.LV

Toms Grēviņš

Foto: Romāns Zuckovs / Latvijas Radio

Sodien, 10:15MūzikaAutori: LSM.lv Ziņu redakcija

Šogad pirmo reizi sabiedrisko mediju labdarības maratona "Dod pieci!" vēsturē īpaši izveidotajā stikla studijā uz sešarpus diennaktīm tiks ieslēgts tikai viens dīdžejs – "Dod pieci!" aizsācējs Latvijā Toms Grēviņš. Iepriekšējos divus gadus Toms labdarības maratona laikā atradās ārpus stikla studijas, papildu ziedojumus vācot ar 42 km maratona distanci skriešanu septiņas dienas pēc

DOD PIECI 2023 SĀKSIES PĒC...

17:09:18

dayshoursminutes

Latviešu valoda apstiprināti
termini

- medijs (mediji),
- plašsaziņa
- un sociālie mediji



LZA Terminoloģijas komisijas lēmums
"Latvijas Vēstnesī". _

Nozīmīgi komunikācijas nozares jaunumi



[VESTNESIS.LV](https://vestnesis.lv)



Activity



Create



Share to



Boost



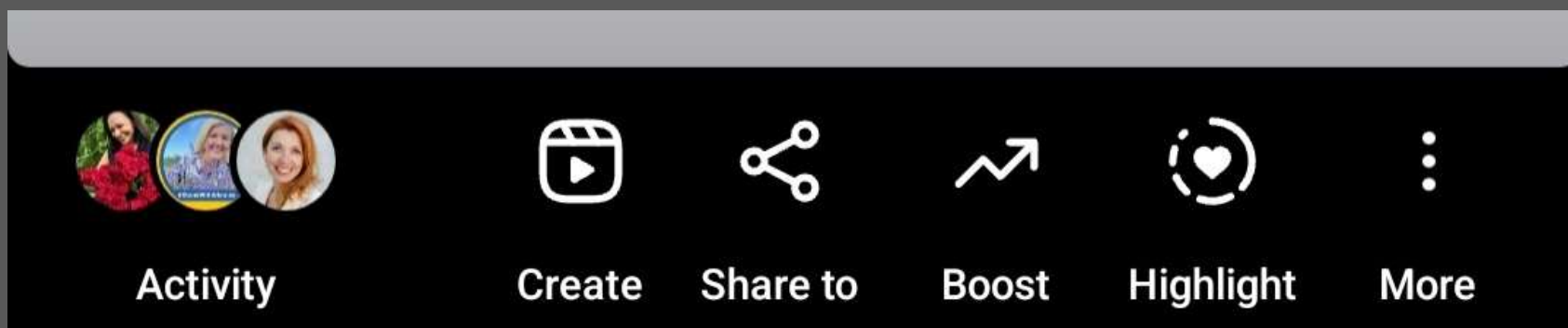
Highlight



More

Publicēts storijs

Ko var darīt ar publicētu storiņu?



Dalīties citiem



Saglabāt pie highlight



Delete

Save Photo

Send to...

Share as post...

Partnership label & ads

Copy link

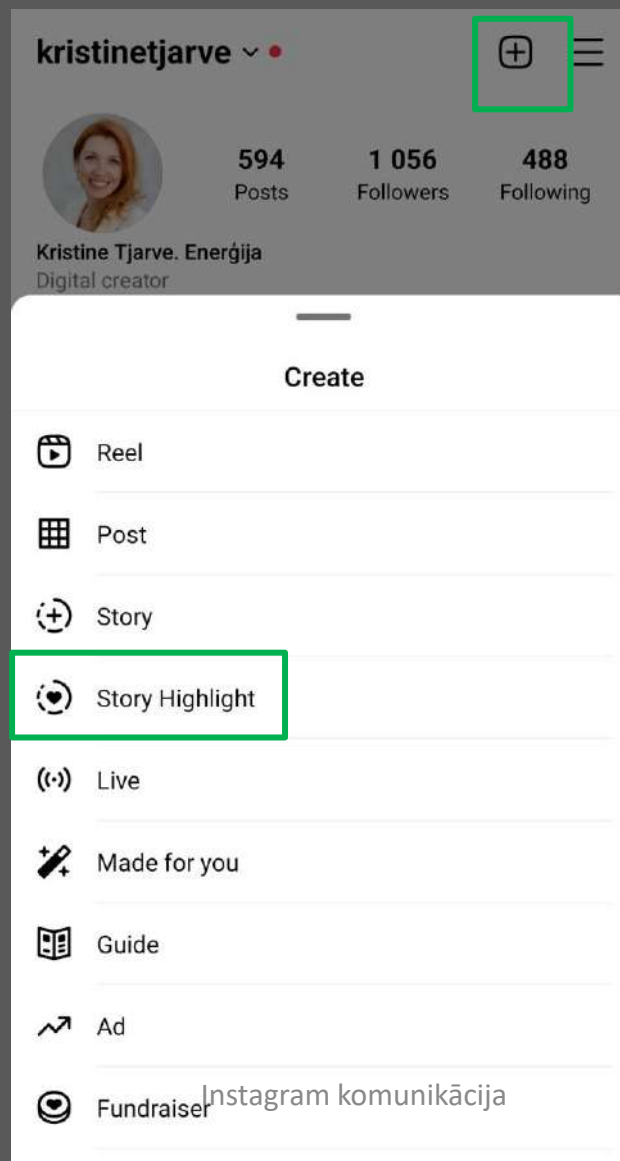
Share

Add mentions

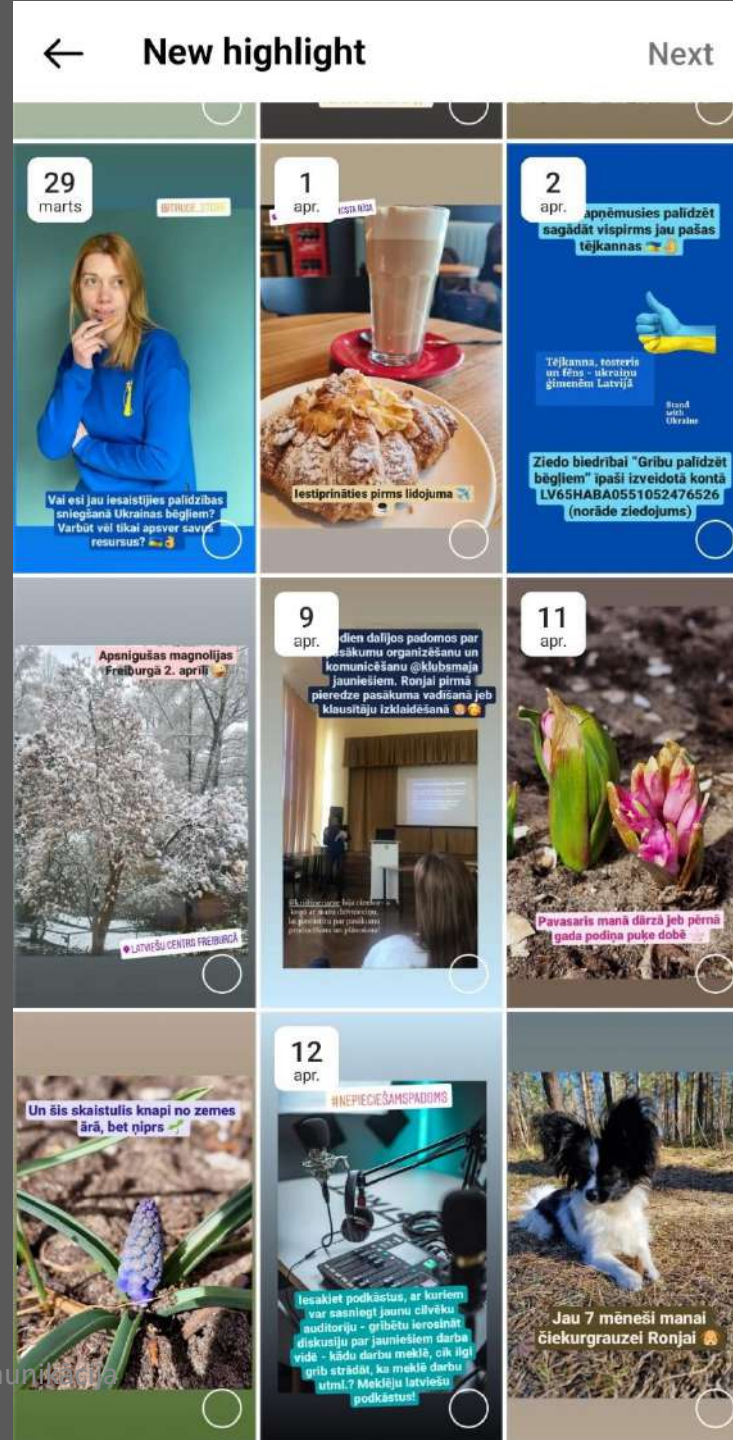
Story settings

Boost story

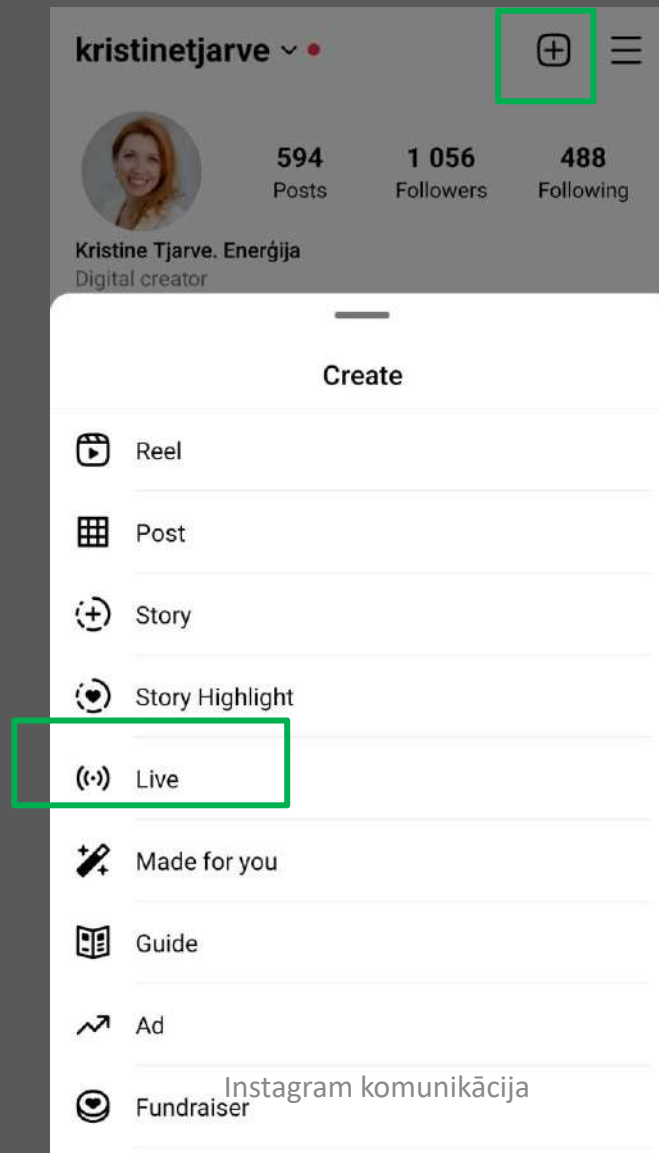
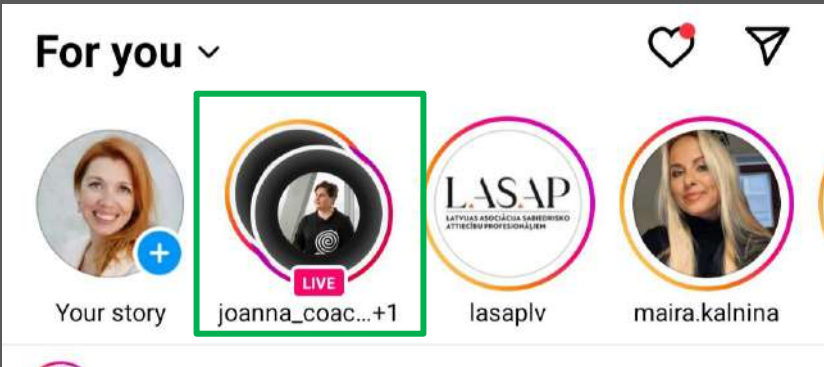
Instagram saturs – storiju izcelšana

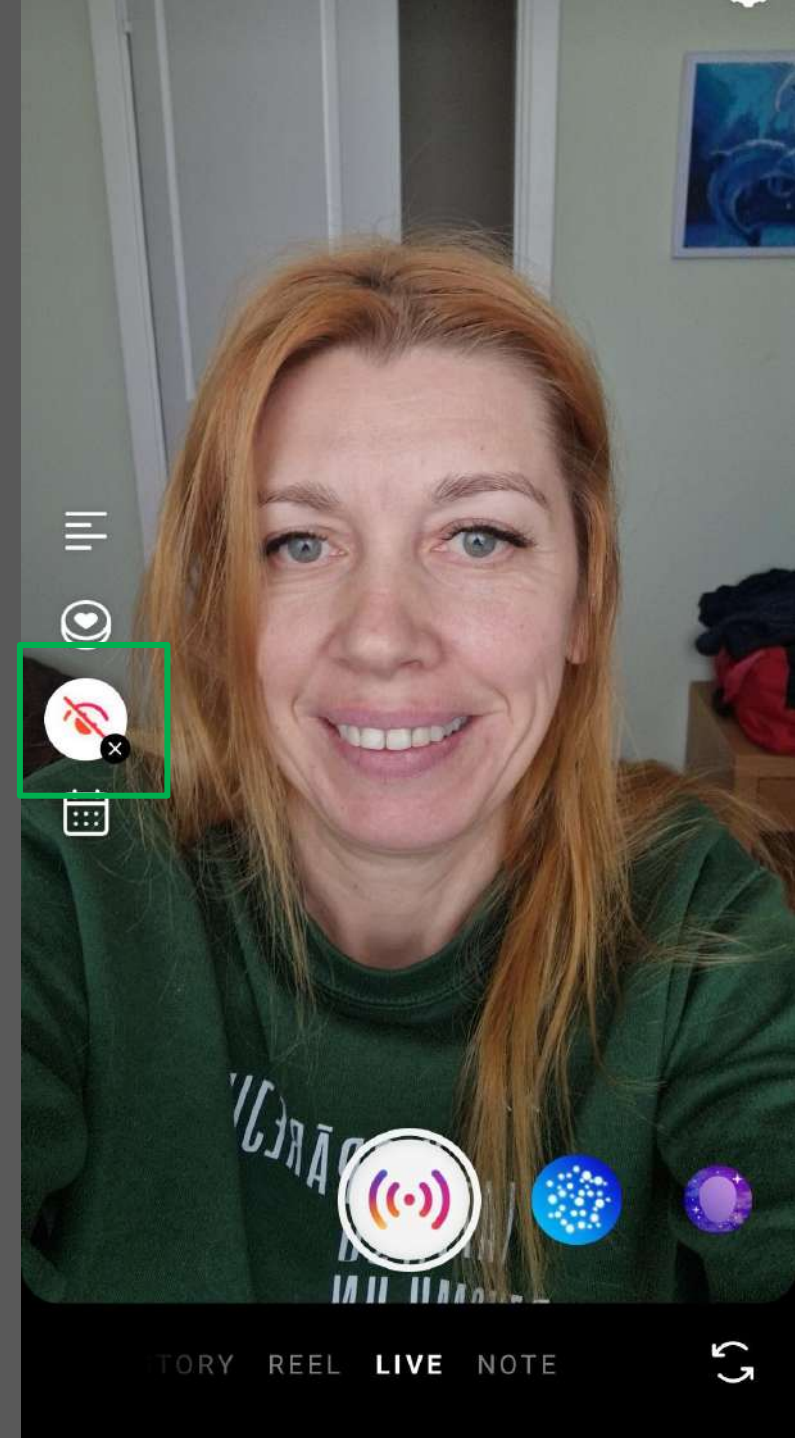
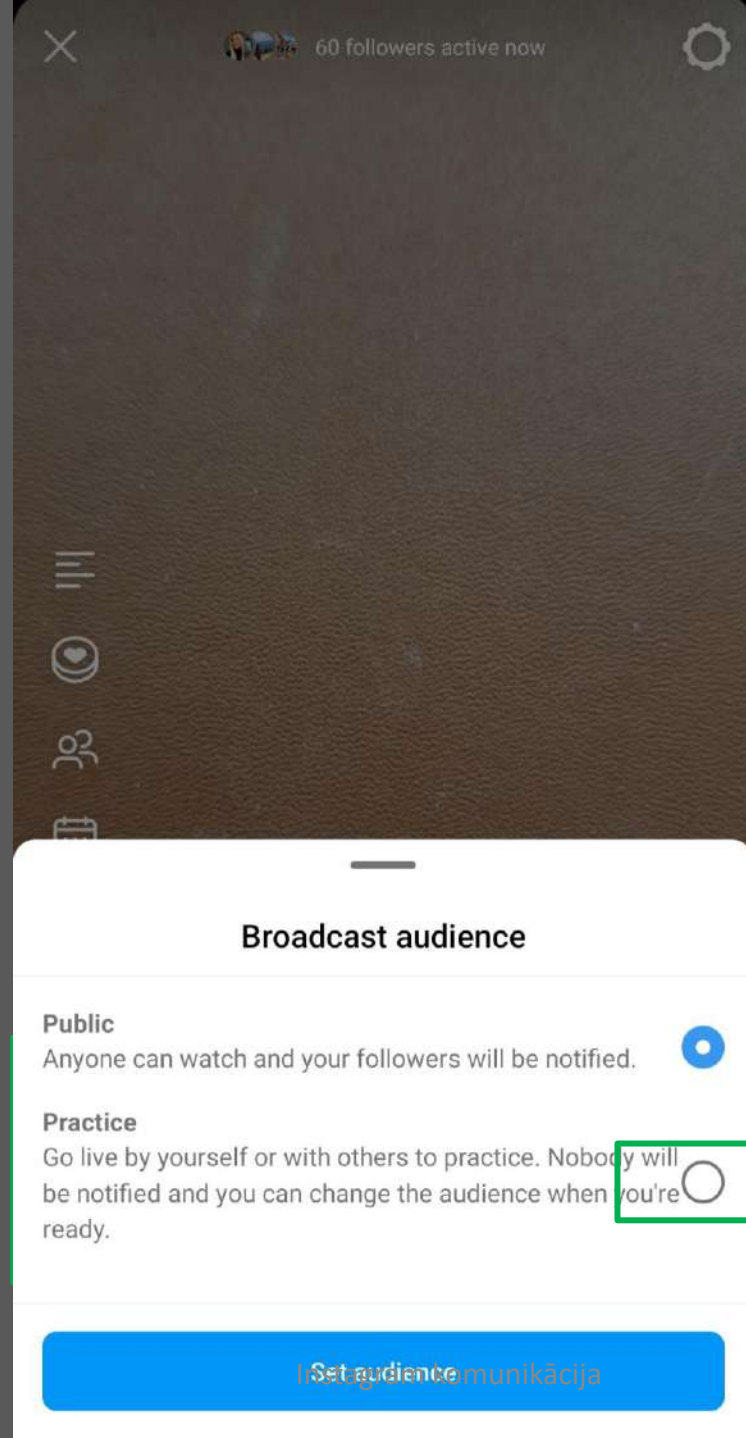
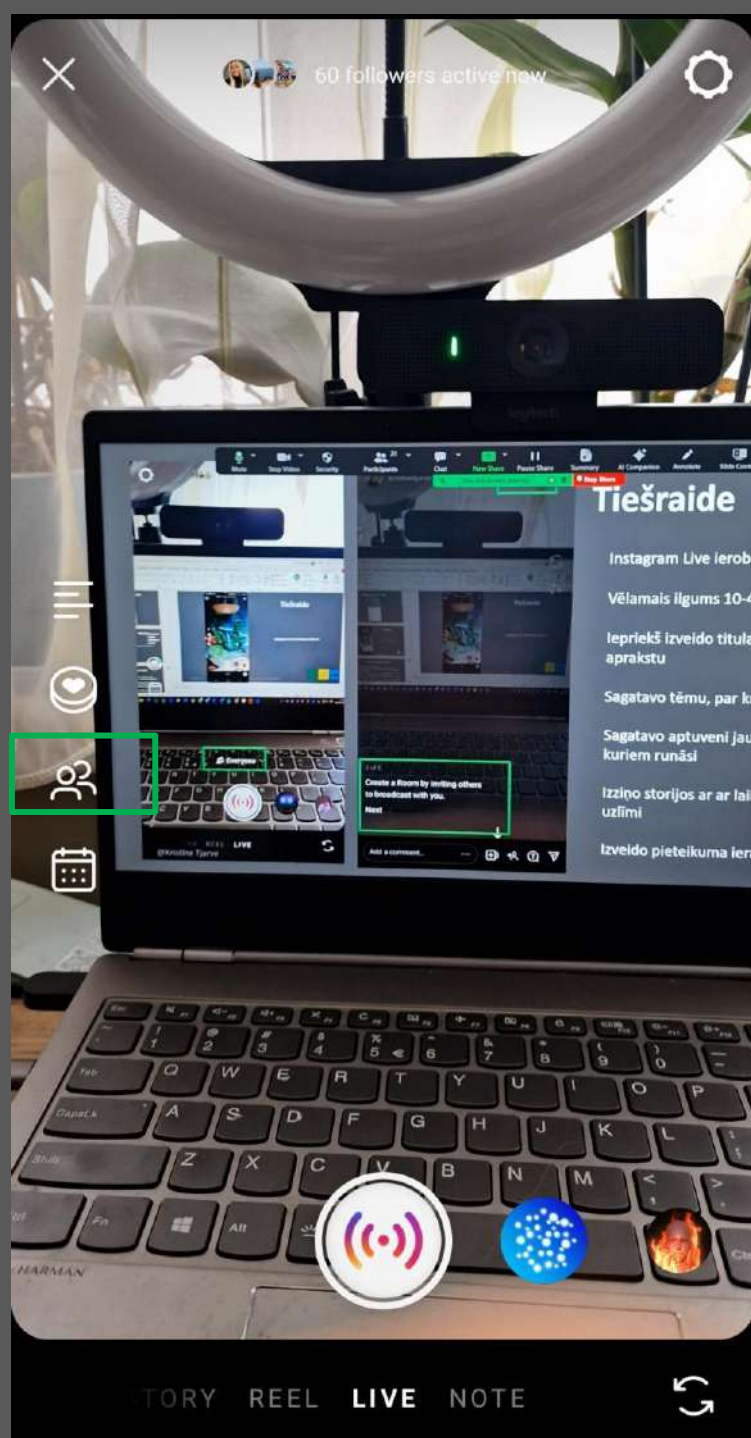


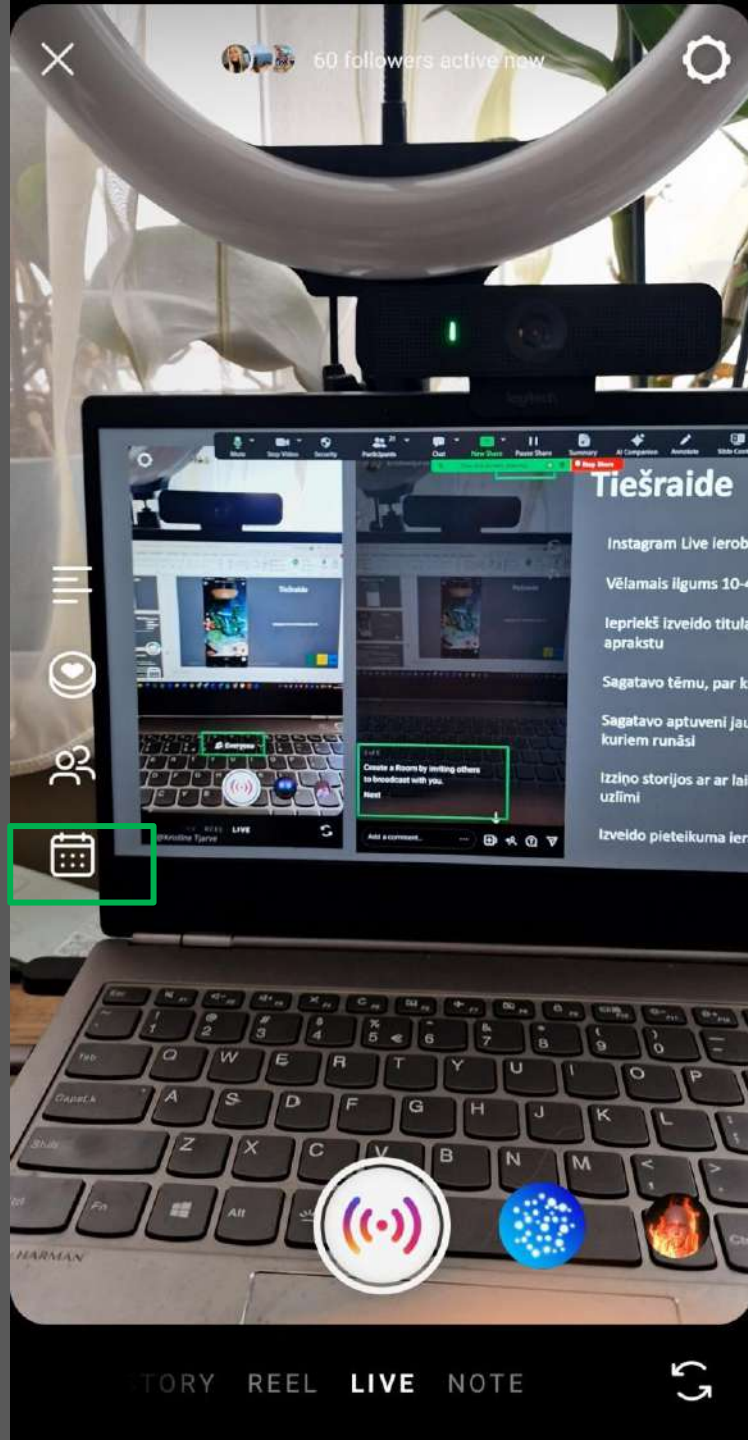
Highlights pie jau esošiem storiem (bijušajiem)



Instagram saturs – Live







Tehniskās lietas par sākuma laiku

Instagram Live ierobežojums līdz 4 h

Vēlamais ilgums 10-40 minūtes

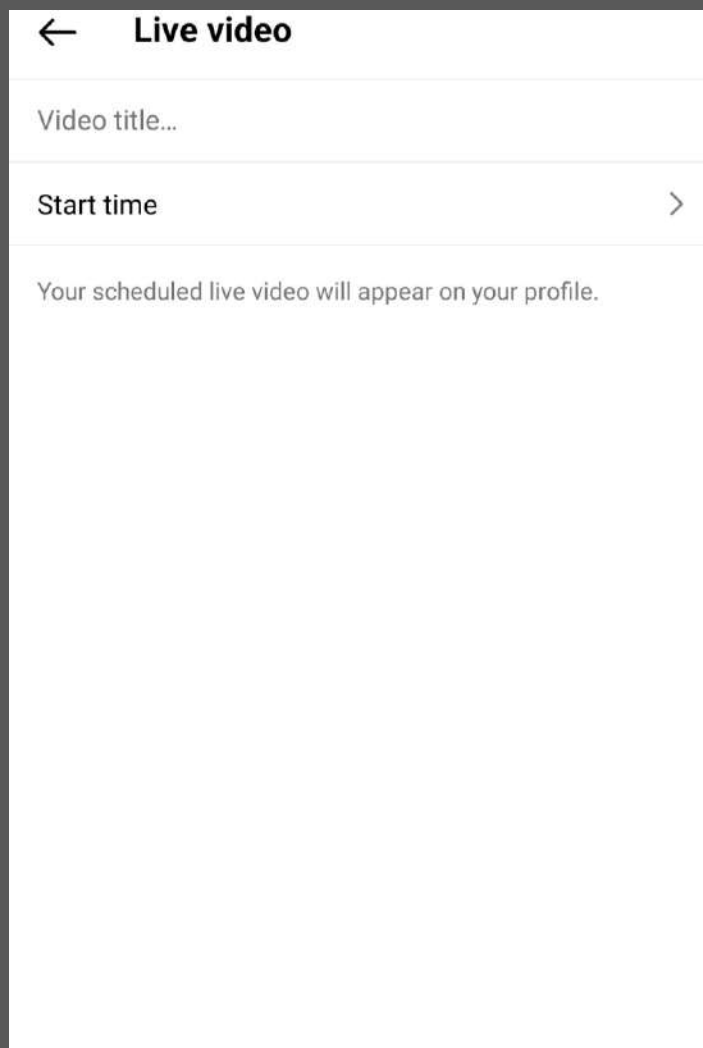
Iepriekš izveido titula (vāka) foto un aprakstu

Sagatavo tēmu, par kuru runāsi

Sagatavo aptuveni jautājumus, par kuriem runāsi

Izziņo storiņos ar ar laika atskaitei uzlīmi

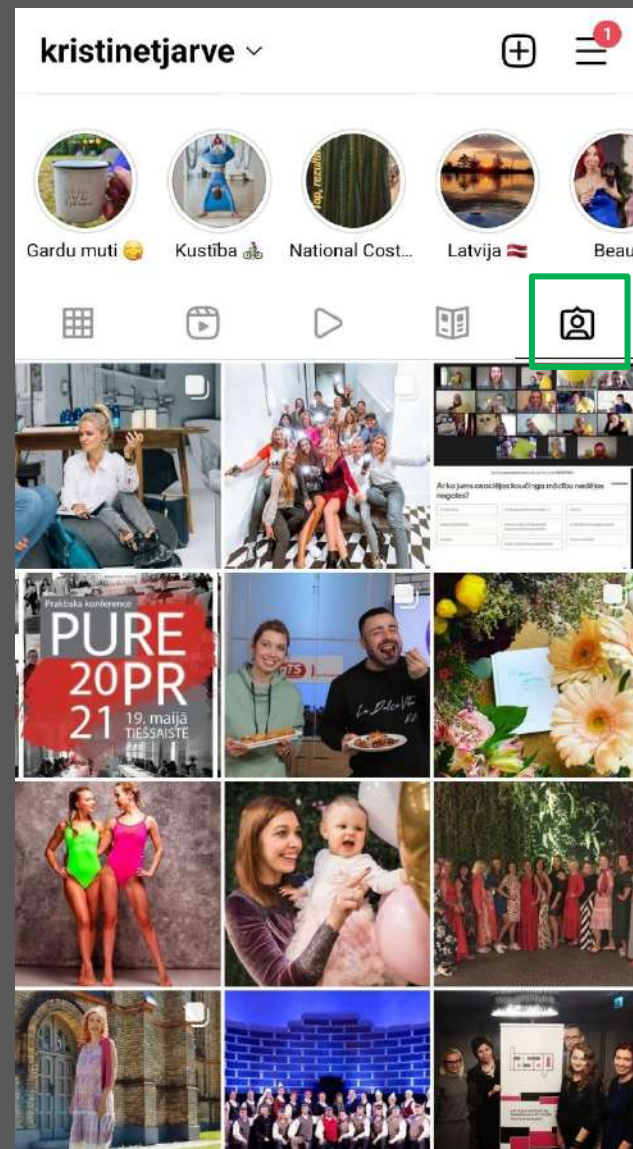
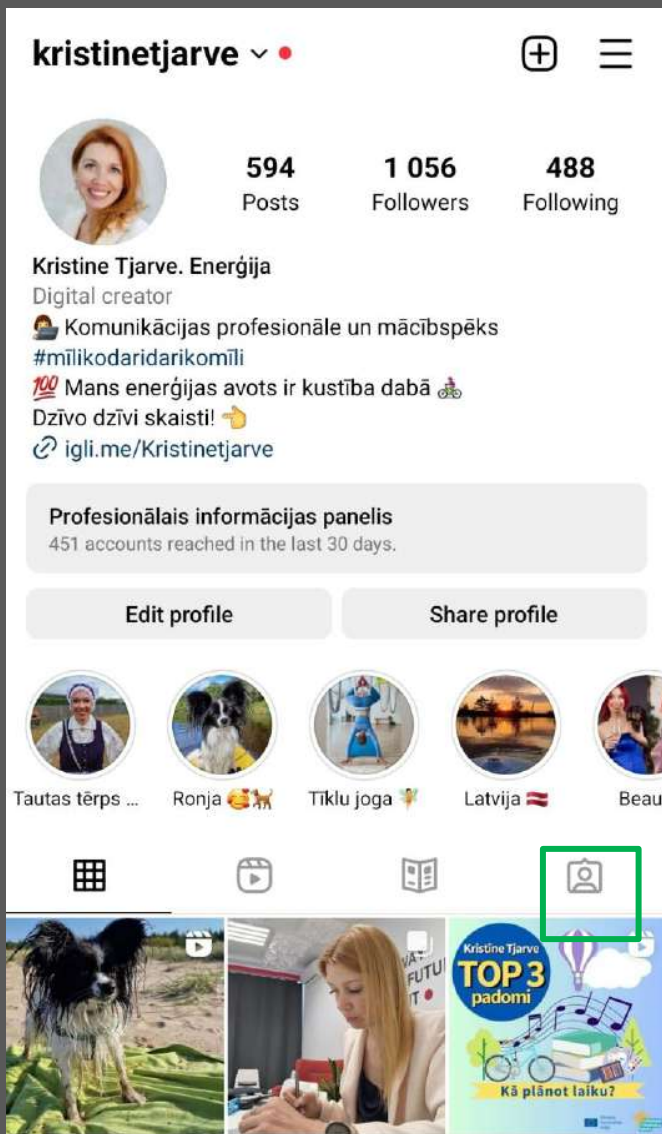
Izveido pieteikuma ierakstu



Padomi IG LIVE sarunām

- Laicīgi izziņot, ka būs LIVE saruna
- Var izmantot kalendāru, kas skaita atpakaļ laiku līdz LIVE sarunai
- Sarunu sāk ar ievadu par ko būs LIVE tēma – uzmanības noturēšana no pirmajām sekundēm
- Iepazīstina ar viesi un īsumā arī ar sevi, lai saprastu sarunas kontekstu, turklāt LIVE ir redzams arī viesu kontā (ja nu Jūs nepazīt)
- Noteikti izveido scenāriju pirms saruna, piefiksējot jautājumus, ko vēlies izrunāt/ izstāstīt klausītājiem
- Vadi sarunu, dod vārdu katram viesim, ja ir vairāki viesi, ieturi arī pauzes
- Saglabā ierakstu, lai var noskatīties vēlāk

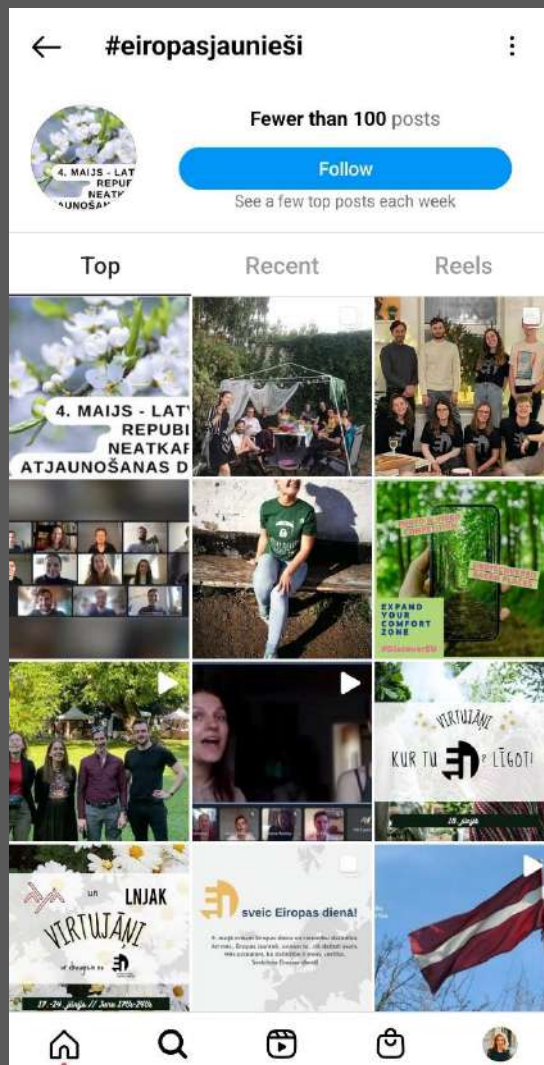
Kur atrast, kad citi jūs ietagojuši?



Mirkļbirku nozīmība

- Izmanto gan ierakstos, gan storijs, gan Reels
- Mirkļbirka = atslēgas vārdi
- Mirkļbirkas palīdz IG algoritmam parādīt jūsu saturu citiem sekotājiem, ja jūsu saturs ir viņiem atbilstošs
- Ļoti nozīmīgi jauniem profiliem
- IR arī lielākas iespējas atrast jūsu profilu caur IG meklētāju
- Iespēja iegūt jaunus sekotājus, kuri seko konkrētai mirkļbirkai

#bio virtuālais katalogs



Instagram komentāri

- Ir labi reaģēt uz komentāriem un uzdot pretjautājumus
!!! Paldies un diskusiju pabeidzam mēs 😊
- Komentējam citu profilu ierakstus, jo tādā veidā varam piesaistīt savam profilam sekotājus
 - Paskatāmies, kuri profili patīk, ar kuriem varētu sadarboties
 - Šiem profiliem var ieslēgt paziņojumus, lai saņemam visus jaunus ierakstus

Influenceru atlaides

rozite 16h

AR KODIŅU: **ROZITE**

ATLAIDE: LĪDZ -30%
(KOMPLEKTIEM 30%,
ATSEVIŠĶIEM
PRODUKTIEM 20%)

@PRANAMAT LATVIJA

ŠIS PIEDĀVĀJUMS IR
AKTĪVS: **24H**

SWIPE UP

See More

@Kristīne Tjarve

Like and comment icons

Liked by markusriva and 258 others

robertomeloni Sadarbībā ar maniem itāļu draugiem no ToIT @toit.lv restorāna, vēlos iepriecināt ikvienu no jums ar super gardu akciju, lai varat izbaudīt īstu Itālijas garšu! Ienāc mājas lapā www.toit.lv veic pirkumu par vismaz 25,- EUR un ievadi kupona kodu: ROBERTOTOIT attiecīgajā vietā iepirkuma grozā pirms maksājuma veikšanas un saņem papildus -20% atlaidi visam pirkumam! Izmanto iespēju vesela mēneša garumā! Akcija spēkā no 13.01. - 13.02. Atlaide neattiecas uz alkoholiskiem dzērieniem. Buon appetito, amici!

. Fuori ci sono 40 cm di neve, infuria la bufera e sono previsti -17 gradi! Ma io mi ordino una bella lasagna, una fantastica pizza e un meraviglioso tiramisù e mi guardo la mia serie preferita su Netflix o tifo per @dayanemello_fp al GF vip (e per @stefaniaorlando1 logicamente) e chie più de ammie 🍕🍷🍷🍷 #lasagna #italian #food #itāļuēdieni #toit #pasūti #atlaide #discount #sconto #pizza #pasta #robertomeloni #latvia #latvija #ciklabdzive #affonsu @michele_bundu

View all 3 comments

beate_katrina 18h

See Translation

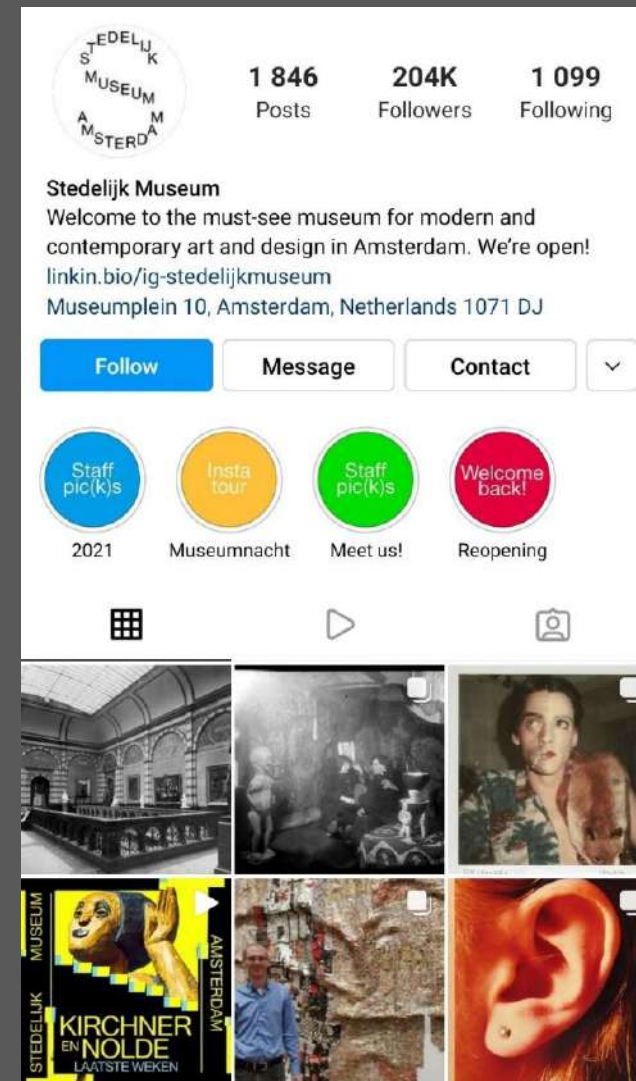
Ja arī Tu gribi tik skaisti un mierīgi, tad...

[SILVERTREE.LV](https://www.silvertree.lv)

Atlaižu kods "BEATEro" aktīvs līdz pat Ziemassvētkiem. 🍷🍷🍷

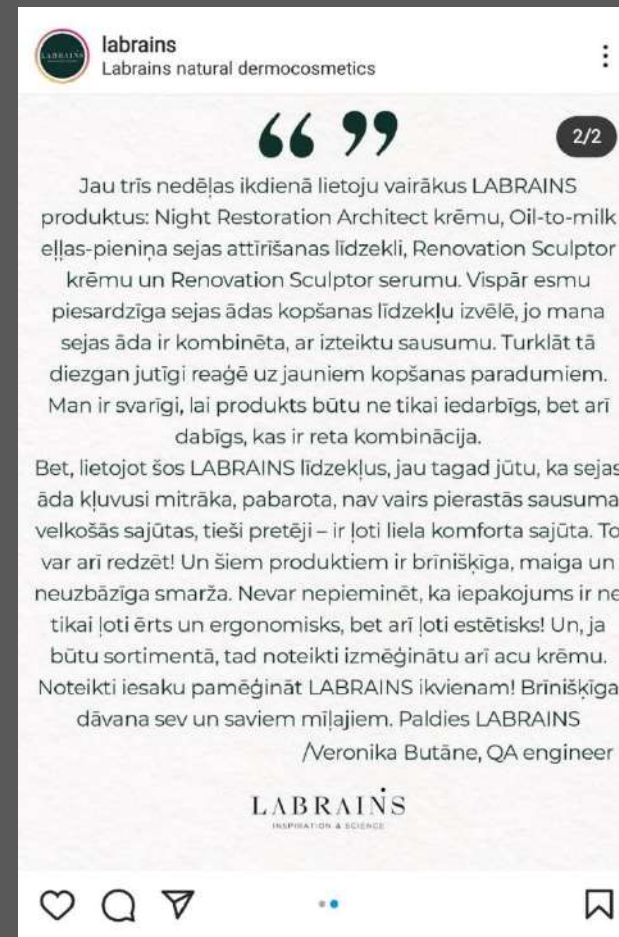
Idejas Instagram saturam

- Iepazīstiniet ar sava zīmola biznesa/ darbības nišu
- Dalies ar 3 eksperta padomiem jeb ieteikumiem izklaidējošā veidā
- Parādi aizkulises, kā notiek procesi Tavā zīmolā



Idejas Instagram saturam

- Klientu/ sadarbības partneru atsauksmes
- Vislabākais padoms, ko esat saņēmuši profesionālajā jomā
- Ieraksts, kur uzskaitāt vērtīgus Instagram kontus, kuriem ir jēga piesekot un kas jūs iedvesmo
- Kas ir biežāk uzdotie jautājumi, uz kuriem jums jāatbild un ko jūs atbildat?
- Jūsu profesionālajā darbībā 3 noderīgākās lietotnes, ko izmantojat telefonā
- Ko esat paveikuši aizvadītajā mēnesī, pusgadā, gadā - sasniegumi



Jaunas auditorijas sasniegšana Instagram

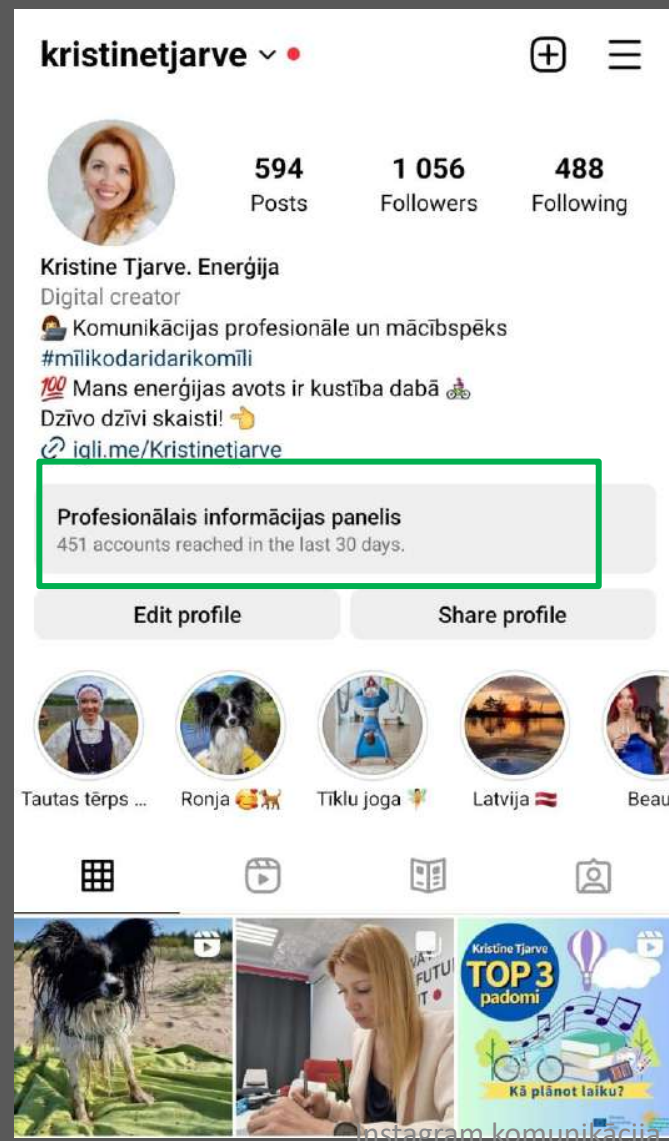
- Tiešraides divatā, trijatā par kādu aktuālu tematu (vislabāk kopā ar kādu, kuram jau ir kāda atpazīstamība)
- Veidojiet barterus par pakalpojumiem vai produktiem savā starpā ar citiem zīmoliem
- Aiciniet uz kopīgām aktivitātēm/ pasākumiem, dalieties ar šo pasākumu atspoguļojumu storijs, veidojot atskatu par aktivitāti
- Ja ir iespēja, atbalstiet ar sponsora reklāmu
- Aiciniet citus piedalīties foto un video projektos kopā ar jums



Papildu iesaiste – mudinājums sekotājiem



Iesaistes rezultātu mērīšana





Professional dashboard

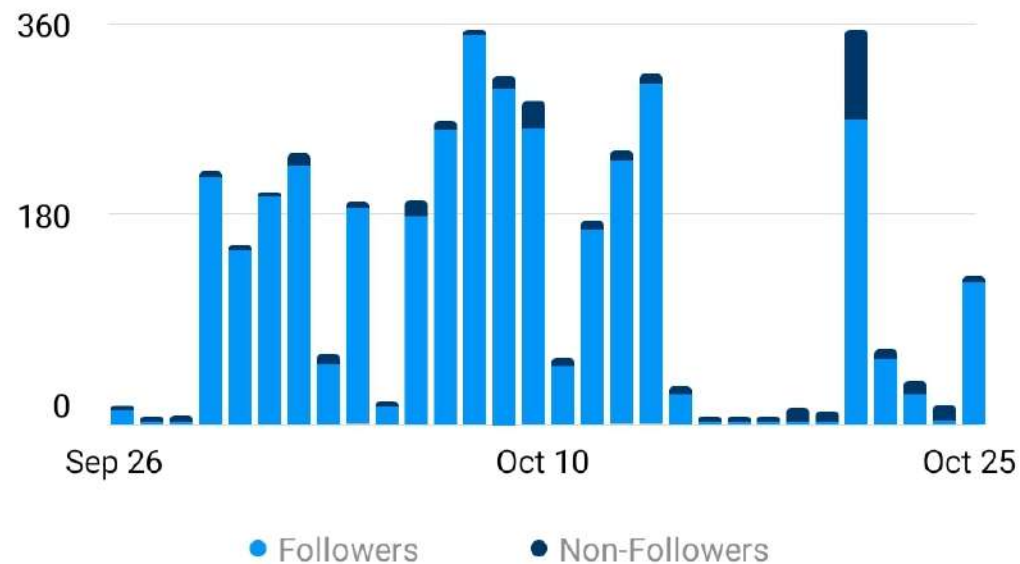


Account insights

[See all](#)

810 accounts reached in the last 30 days

258 are non-followers



Next steps



Find new potential customers

Learn how to start conversations with people interested in your business.



@Kristine Tjarve

Instagram komunikācija



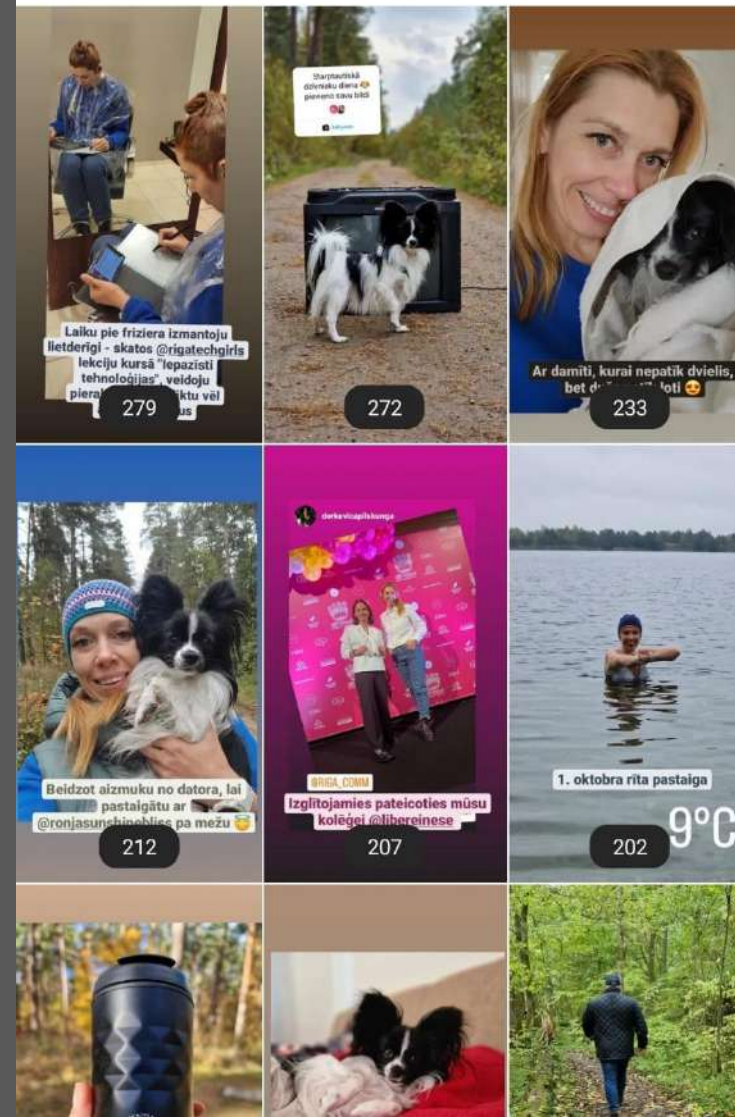
Content

Stories ▾

Sort & filter ▾

Last 30 Days ▾

Your stories are shown to your audience for 24 hours. After 24 hours, stories appear here so you can view insights. These insights are only visible to you.



1,012

Followers

+0.2% vs Sep 25

Growth

- Overall

3
- Follows

14
- Unfollows

11



Top Locations

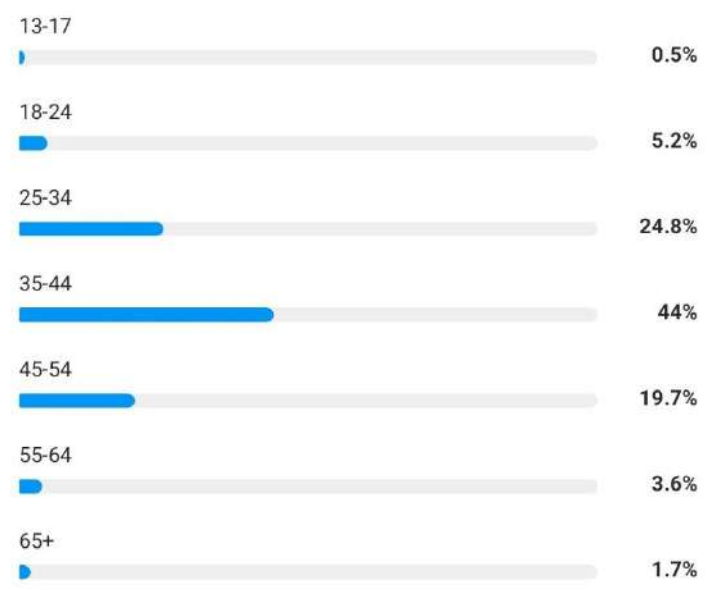
of your followers

@Kristīne Tjarve

Age Range

of your followers

- All
- Men
- Women



Gender

of your followers



Instagram komunikācija



Followers



Last 7 Days ▾

Apr 5 - Apr 11

Top Locations

of your followers

Cities

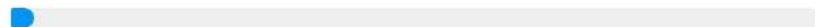
Countries

Riga



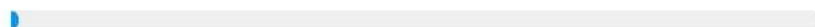
62.7%

Marupe



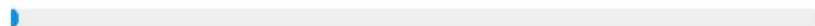
2.6%

Jurmala



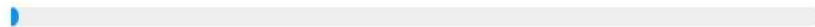
1.4%

Tukum



1.3%

((Stopini))



1%



Followers



Last 7 Days ▾

Apr 5 - Apr 11

55-64



4.1%

65+



1.6%

Gender

of your followers

74.1%
Women ●



25.8%
● Men

Most Active Times

Hours

Days

Mondays



12a

3a

6a

9a

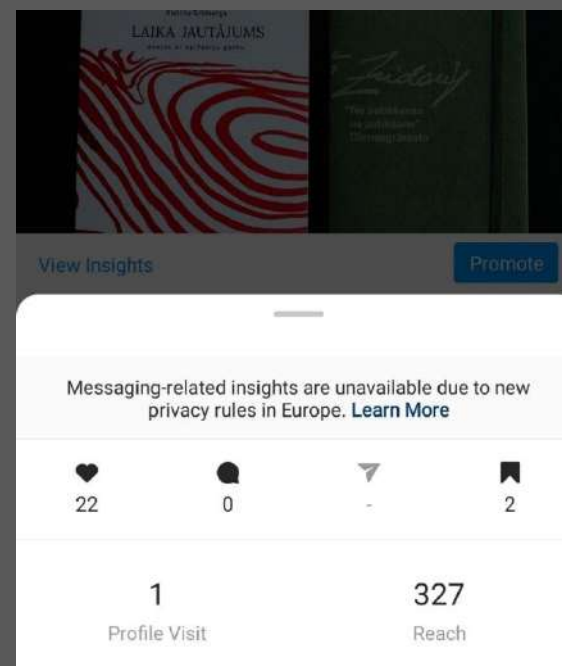
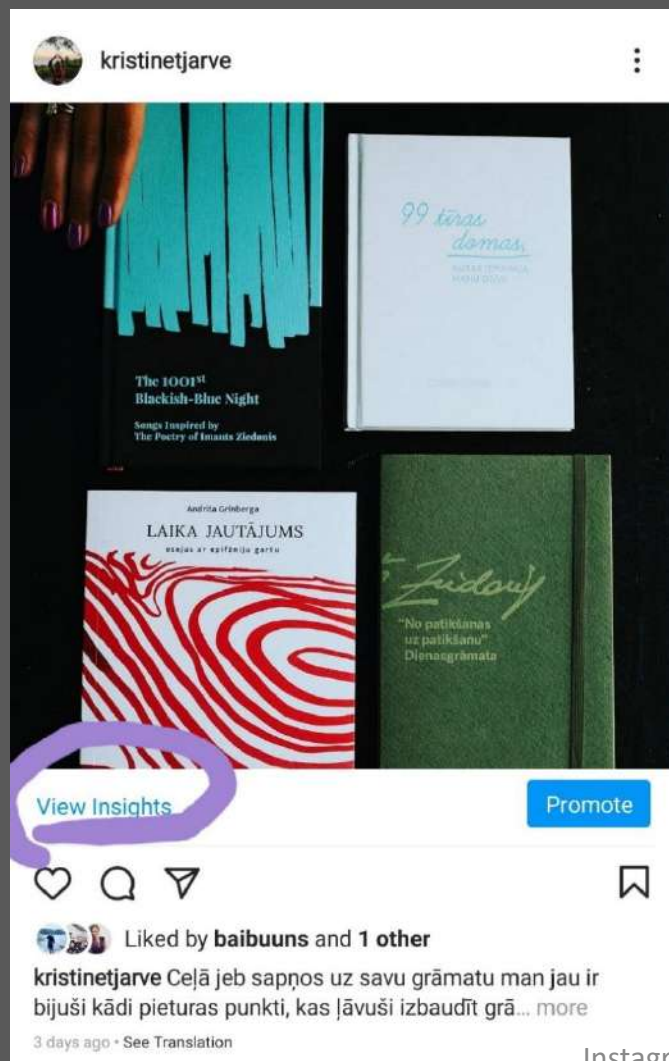
12p

3p

6p

9p

Sekotāju iesaistes rezultāti pie ieraksta



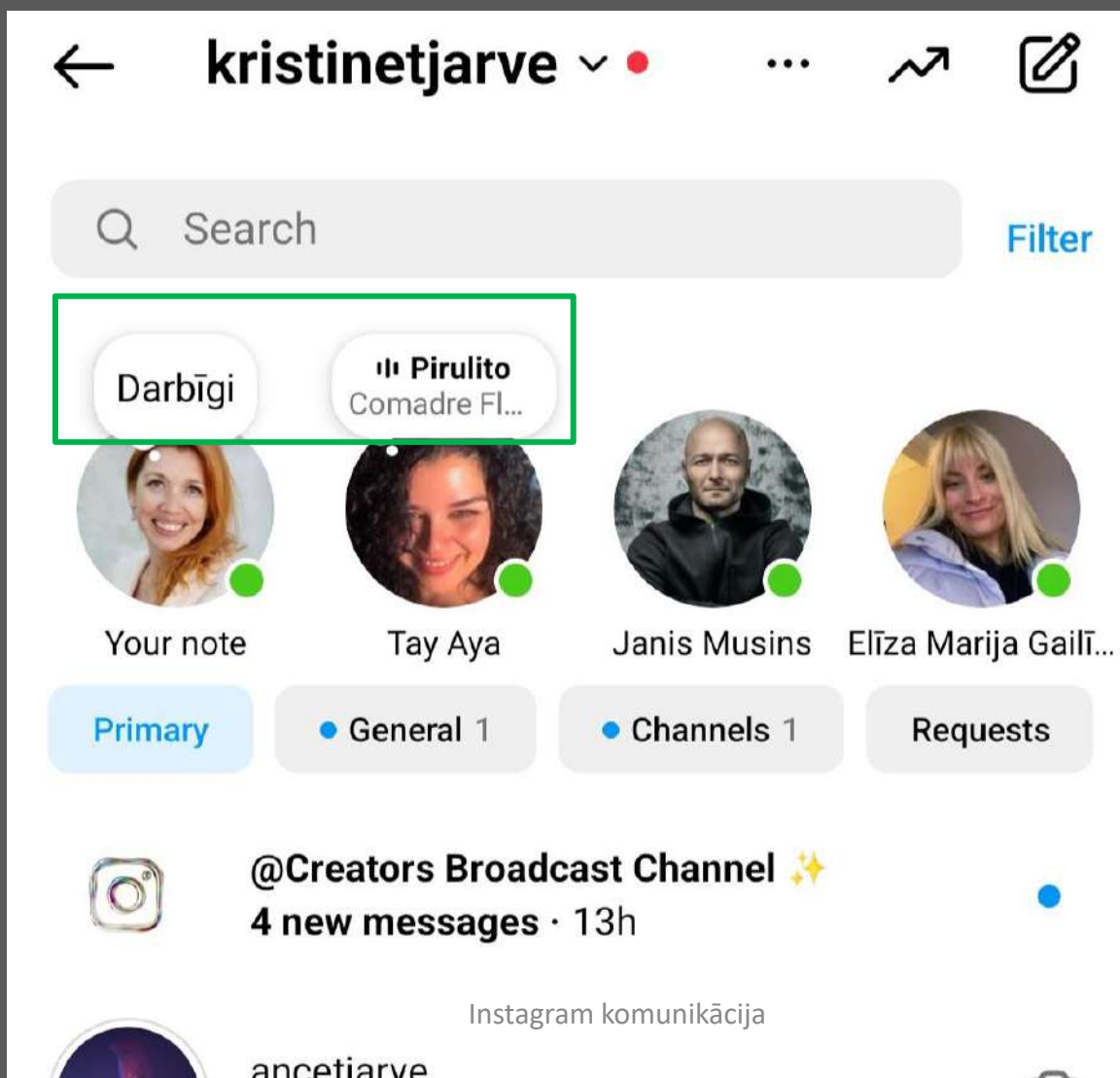
Ieteikumi par sekošanu citiem

- Seko tiem kontiem, ar kuriem vēlies veidot komunikāciju
- Komunicē personīgi – rakstot īstus komentārus un ziņas
- Atbildi saviem sekotājiem vienmēr
- Spied Like saturam, kas patīk un interesē

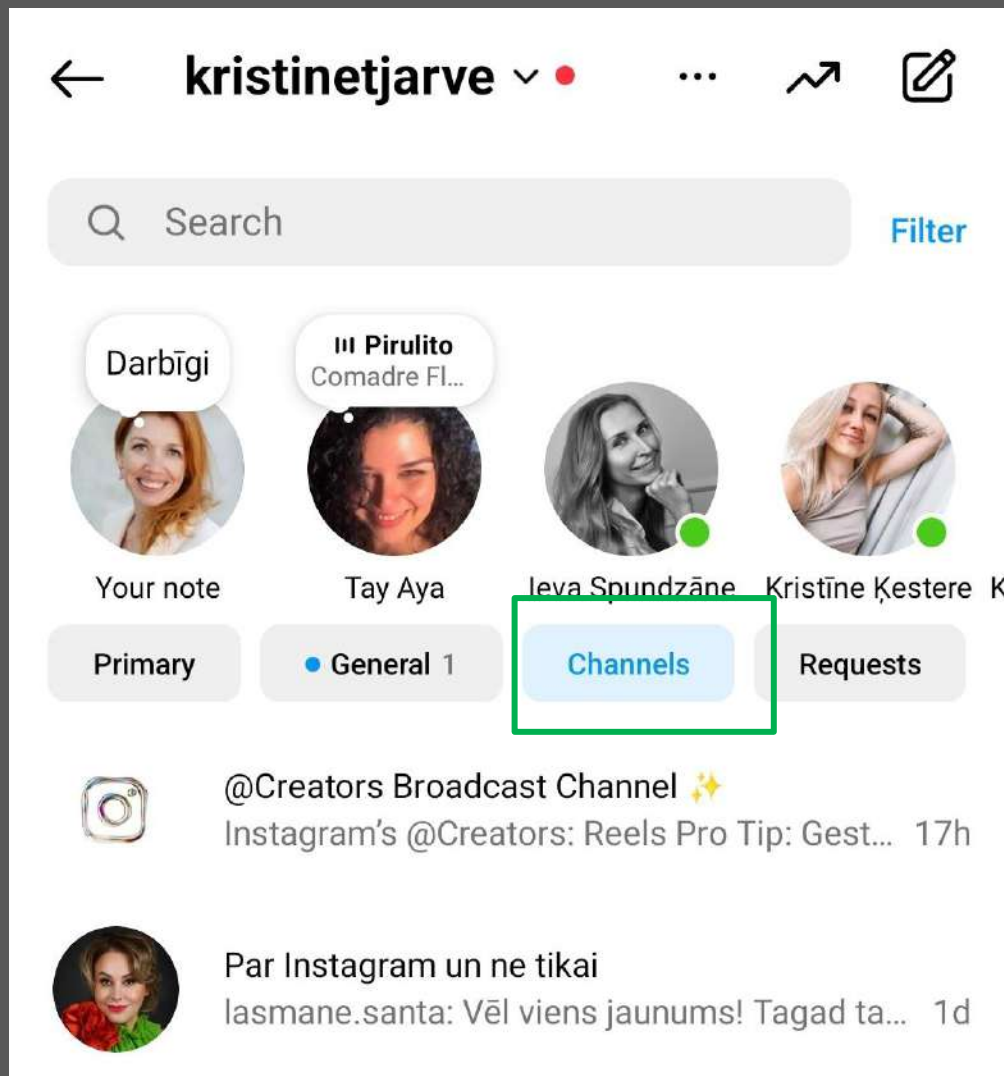
Iespēja iesaistīties citu storiju saturā



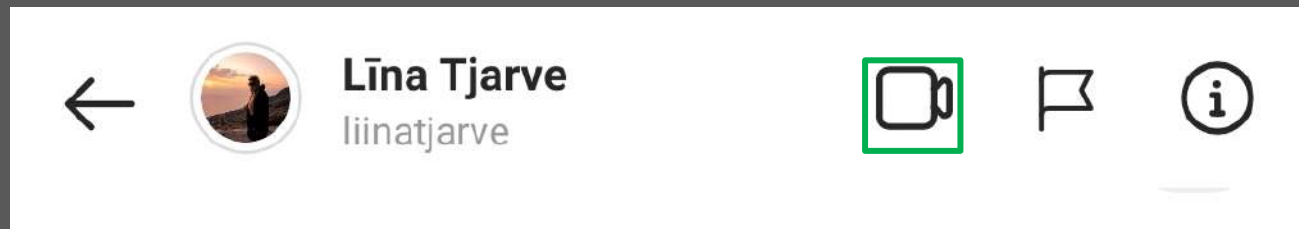
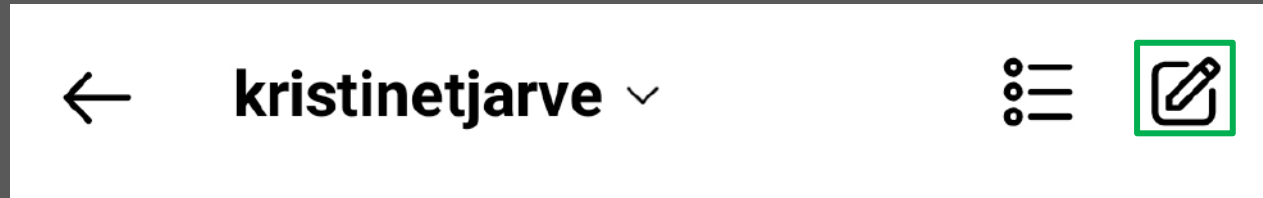
Iespēja pievienot papildu info par būtisku aktualitāti katru dienu



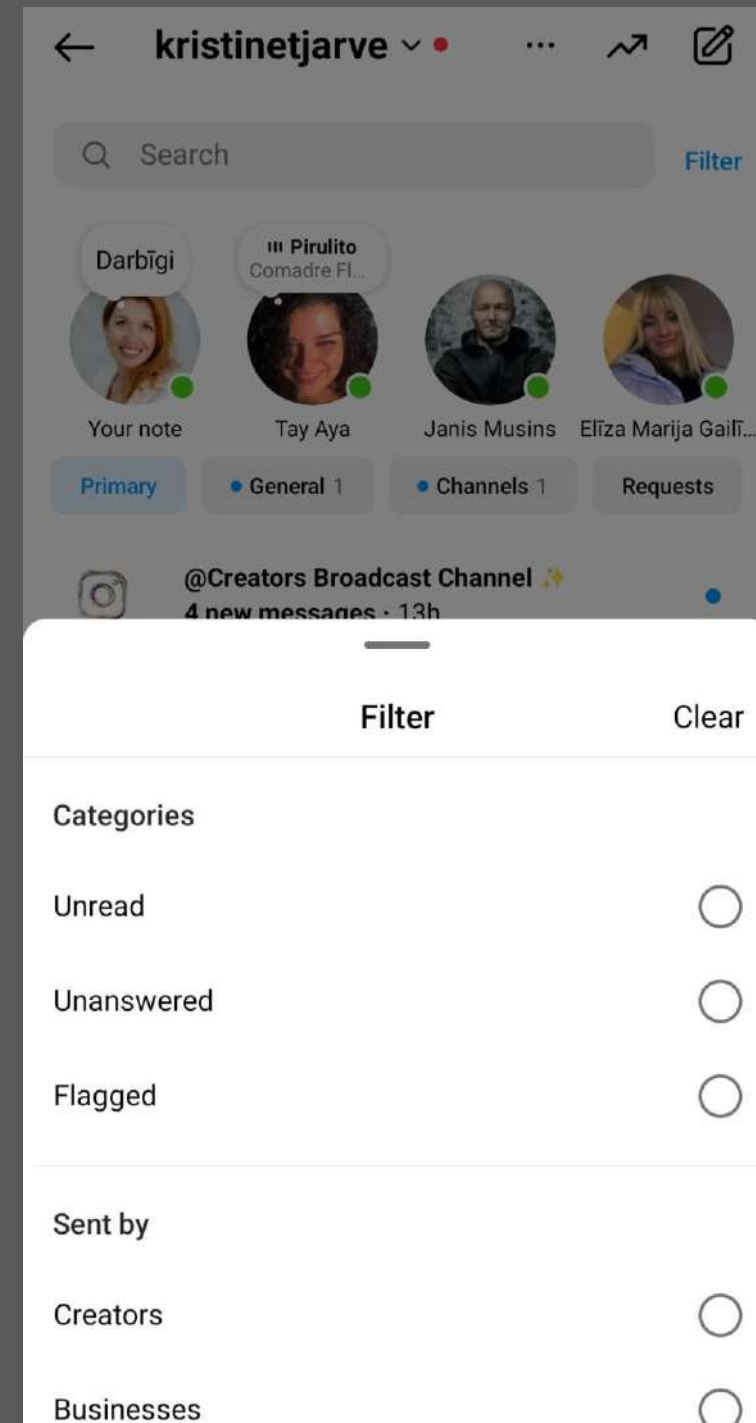
Kanāli



Noturēt visu komunikāciju Instagram



Iespēja grupēt savas vēstules



Iespēja veidot automātiskas atbildes

 **Add saved reply** 

Shortcut

paldies

Write a keyboard shortcut for the message above. Your reply appears when this shortcut is the first word typed in a message.

Message

Paldies Tev 🍌

Write the full message you want to send to customers.

Saved replies 

paldies
Paldies Tev 🍌

Use saved replies to set keyboard shortcuts for common responses.

← Message controls

Decide which folder you'll receive message requests to, or whether to receive them at all.

Your followers on Instagram Requests

Others on Instagram Requests

Group chats

Who can add you to groups

Not all messages are requests: accounts you follow, for example, can send messages to your Chats list. Learn more about [who can message you](#).

Connected tools

Allow access to messages



When turned on, anyone with approved access for Facebook Pages, Meta Business Suite, Pages Manager App, Business Manager, Creator Studio and third-party apps can view and send messages from your Instagram account. [Learn more](#)

← Welcome message

Show welcome message

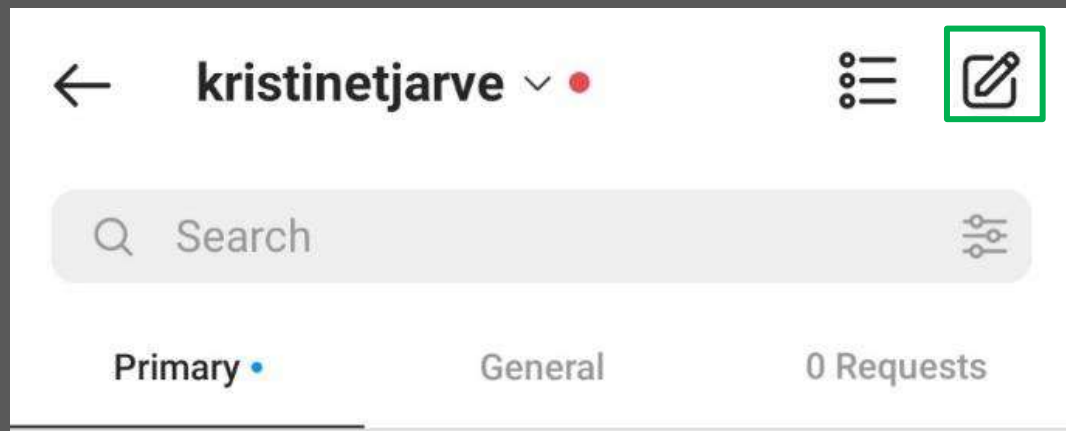
This message welcomes people when they open a chat with you and goes away once they send the first message.



Message

Hi, thanks for checking out my account. Let's chat!

DM sarakste



Instagram ierakstu regularitāte

- Ne vairāk kā 3 ieraksti dienā
- Minimums 1 ieraksts katras 3 dienas
- Optimāli 3 ieraksti nedēļā uz sienas + 1 storijs dienā
- Ja publicē bildi vai video, par to pastāstīt arī storiņā
- Ne vairāk kā 10 storiņi dienā
- 5 – 7 reels nedēļā
- Tiešsaistes (LIVE) – 1 reizi nedēļā jeb 1 reizi divās nedēļās
- Informācija iedvesmai/ vērtēšanai
<https://www.makeuseof.com/best-time-to-post-on-instagram/>

Uz tikšanos tiešsaistē!

Kristīne Tjarve

LMT 29296617

e-pasts: kristine.tjarve@interact.lv

<https://www.linkedin.com/in/kristinetjarve/>