

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2024.gada 1.pusgamam

**UZMANĪBU!** Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā un ir plānotas vadīt klātienē.

### Latgales reģions:

Nodarbību norises vieta: **Daugavpils, Piekrastes ielā 23, kab.16**

| Nr. | Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)                                                                                                         | Nodarbību mērķis                                                                                                                                                                                                                                     | Nodarbību ilgums, st.                     | Datums                                                                                                                                              | Sākuma laiks |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | Psiholoģiskā atbalsta grupa „ <b>Es izvēlos būt laimīgs (-a)</b> ”<br>Kurss ietver 5 nodarbības.<br>Nodarbību biežums - 1 nodarbība x 2 nedēļās | 1. Veicināt sevis izzināšanu (savu interešu, vēlmju un vērtību apzināšanās un analīze)<br>2. Stresa neitralizācijas metožu apzināšana<br>3. Informēšana par pašsajūtas un dzīves kvalitātes uzlabošanas veidiem<br>4. Izdegšanas sindroma profilakse | līdz 2,5 st.<br>(apliecība nav paredzēta) | <b>3.jūnijs</b><br>(1.nodarbība)<br>Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.<br><br>Grupu vada psiholoģe<br><b>Ilona Žodžika</b> | 11.00        |

Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par psiholoģiskā atbalsta grupu var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67829867, 26369561. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [ilona.zodzika@iem.gov.lv](mailto:ilona.zodzika@iem.gov.lv) vai zvanot uz norādīto tālruni.