

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2022.gada 2.pusgamam

UZMANĪBU! Tabulās zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā. Šīs nodarbības ir plānotas vadīt klātienē un notiks saskaņā ar epidemioloģiskām prasībām, kuras būs aktuālas uz nodarbību pirmo datumu.

Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

10.oktobrī ir Nodaļas Atvērto durvju diena, kura ir veltītā Pasaules garīgās veselības dienai.

Programmā:

15.00 – 16.30 - Darbnīca “Robežu psiholoģiskā nozīme attiecībās”. Darbnīcu vadīs psiholoģe Gunta Dance. Grupa tiek komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<p>“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)”</p> <p>Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.</p>	<p>1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās.</p> <p>2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsīkuma profilaksei</p> <p>3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību).</p>	<p>2 st.</p> <p>(apliecība nav paredzēta)</p>	<p>2022.gada 4.oktobris (1.nodarbība)</p> <p>Nodarbības notiks Tērbatas ielā 9, 3.stāva telpā trešdienās. Jāņem līdzī sporta tērps un jogas paklājīņš.</p> <p>Grupu vada psiholoģe Gunta Dance</p>	15.00
2.	<p>Psiholoģiskā atbalsta grupa „Personības individuālo resursu attīstīšana”.</p>	<p>1.Emocionālo resursu atpazīšana un vadīšana</p> <p>2.Izdegšanas sindroma profilakse</p>	<p>2 st.</p>	<p>2023.gada 10.janvāris (1.nodarbība)</p>	15.00

Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	3.Pašizpētes veicināšana un individuālo resursu attīstīšanas metodes.	(apliecība nav paredzēta)	Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	
---	---	---------------------------	---	--

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.