

## 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.

### Zemgales reģions:

Nodarbību norises vieta: **Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīvoklis 1a**

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

#### Programmā:

10.00 – 12.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 15.00 – Darbnīcās pie psihologiem būs iespēja pamēģināt dažādas tehnikas, kuras savā darbā izmanto psihologi. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa ar <b>mākslas terapijas elementiem</b> . Kurss ietver 4 nodarbības.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2 st. (apliecība nav paredzēta)	<b>14. septembris</b> (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.  Grupu vada psiholoģe <b>Ludmila Soldatenoka</b>	9.00

2.	<b>Psiholoģiskā atbalsta grupa.</b> Kursš ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2 st. (apliecība nav paredzēta)	<b>28. septembris</b> (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.  Grupu vada psiholoģe <b>Ludmila Soldatenoka</b>	9.00
3.	<b>Palīdzības grupa "Iekšējo resursu stiprināšana."</b> Kursš ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1. Individuālie emocionālie resursi. EQ 2.Individuālo resursu attīstīšanas metodes 3. Iekšējo šķēršļu atpazīšana un rekonstrukcija 4. Izdegšanas sindroma profilakse un profesionālās dzīves kvalitātes uzlabošana	2 st. (apliecība nav paredzēta)	<b>24. oktobris</b> (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.  Grupu vada psiholoģe <b>Veronika Šilo</b>	15.00

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25667164, 28653435. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv](mailto:ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv) vai [veronika.silo@iem.gov.lv](mailto:veronika.silo@iem.gov.lv) vai zvanot uz norādītiem tālruņiem.