# Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2022.gada 2.pusgadam

**UZMANĪBU!** Apmācību programmas tiek vadītas attālinātā veidā ar Cisco Webex programmas palīdzību. Dalībai var pieteikties amatpersonas no visiem Latvijas reģioniem. Lai pieteiktos apmācību programmas nodarbībām lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv norādot amatpersonas vārdu, uzvārdu, dienesta vietu, speciālo dienesta pakāpi un e-pasta adresi, uz kuru sūtīt saiti apmācību programmas videokonferencei.

| Nr. | Apmācības programma | Programmas mērķis | Nodarbību ilgums, st.; Apliecība | Datums | Sākuma laiks |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | **Ceturtais** seminārs no apm. programmas "Efektīvs vadītājs" – **"Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība."** | 1.Informēt par komandas veidošanas pamatprincipiem un pieejām<br>2.Pilnveidot zināšanas par pārmaiņu vadību un personāla vadību pārmaiņu laikā | līdz 4 st. (apliecība par 5 ak.st.) | **23.septembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģes **Anita Ērgle** un **Andžela Pļaveniece** | 10.00 |
| 2. | **Piektais** seminārs no apm. programmas "Efektīvs vadītājs" – **"Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings."** | 1. Informēt par labvēlīga psiholoģiskā klimata veidošanu kolektīvā<br>2. Informēt par mobinga/vardarbības pazīmēm un norisi (vardarbības aplis) darba kolektīvā<br>3. Informēt par mobinga/vardarbības profilaktiskiem pasākumiem un vadītāja rīcību šādos gadījumos | līdz 4 st. (apliecība par 5 ak.st.) | **4.novembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģes **Olga Vlasenko** un **Andžela Pļaveniece** | 10.00 |
| 3. | **Sestais** seminārs no apm. programmas "Efektīvs vadītājs" – **"Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija."** | 1.Informēt par konfliktu veidiem un to veiksmīgām risināšanas iespējām kolektīvā<br>2.Iepazīstināt ar mediatora lomu un mediācijas priekšrocībām konfliktu vadīšanas procesā | līdz 4 st. (apliecība par 5 ak.st.) | **2.decembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģes **Anita Ērgle** un **Olga Vlasenko** | 10.00 |
| **Amatpersonu uzmanībai!** Ceturto semināru **"Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība."**, piekto semināru **"Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings."** un sesto semināru **"Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija."** no apm. programmas "Efektīvs vadītājs" var apmeklēt tikai tās amatpersonas, kuras ir noklausījušās pirmos trīs seminārus no šī cikla. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4. | Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 0 līdz 7 gadiem **"Bērna emocionālā audzināšana."**<br><br>Kurss ietver 10 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā. | Ģimenes stiprināšana, vecāka lomas apzināšanās, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta informācija un tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir līdz 7 gadiem, izaudzināt emocionāli veselus un spējīgus bērnus. | 2 st. (apliecība par 20 st.) | **20.septembris**<br>(1.nodarbība)<br>Turpmākās nodarbības notiks otrdienās.<br><br>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas). Šajā programmā var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā programmā nevar.<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe<br>**Olga Vlasenko** | 14.00 |
| 5. | Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem **"Ceļvedis audzinot pusaudzi."**<br><br>Kurss ietver 10 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā. | Ģimenes stiprināšana, psiholoģiskā atbalsta sniegšana pusaudža vecuma bērna audzināšanā, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta teorētiskā informācija par pusaudža vecumposmam aktuālākajām tēmām un iespējamām grūtībām, tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir no 12 līdz 17 gadiem. | 2 st. (apliecība par 20 st.) | **21.septembris**<br>(1.nodarbība)<br>Turpmākās nodarbības notiks trešdienās.<br><br>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas). Šajā programmā var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā programmā nevar.<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe<br>**Anita Ērgle** | 14.00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 6. | **“Laika plānošana.”** | 1. Sniegt zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai<br>2. Individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās<br>3. Individuālo laika plānošanas prasmju noteikšana<br>4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai | 2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.) | **30.septembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe **Diāna Jankauska** | 10.00 |
| 7. | **„Laika plānošana 2: laika uztvere un vadīšana.”** | 1. Sniegt izpratni par laiku kā cilvēka enerģētisko potenciālu<br>2. Sniegt izpratni par laika uztveri krīzes situācijās profesionālajā darbībā<br>3. Sniegt izpratni par laika un prioritāšu attiecību<br>4. Veikt subjektīvās laika uztveres izpēti | 2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.) | **14.oktobris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe **Diāna Jankauska** | 10.00 |
| 8. | **“Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.”** | 1. Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija<br>2. Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā<br>3. Padziļināt zināšanas par iespējām būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **19.oktobris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģes **Ludmila Soldatenoka** un **Veronika Šilo** | 10.00 |
| 9. | **“Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni.”**<br>Apmācības programmā ir 2 posmi. | 1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.)<br>2. Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā | līdz 4 st. katrs posms (apliecība par 10 ak.st.) | **21.oktobris – 1.posms**<br>**28.oktobris – 2.posms**<br><br>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas). Šajā programmā var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā programmā nevar.<br><br>Apm. programmu vada psiholoģes **Olga Vlasenko** un **Andžela Pļaveniece** | 10.00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10. | **„Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai."** | 1. Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpausmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā<br>2. Iepazīstināt ar kognitīvās un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi<br>3. Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanos | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **25.oktobris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe<br>**Gunta Dance** | 10.00 |
| 11. | **„Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti."** | 1. Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām<br>2. Iemācīties atpazīt atkarīgas uzvedības modeļus un atkarības pazīmes sev vai citiem<br>3. Informēt semināra dalībniekus par atkarību profilakses veidiem, pašpalīdzības tehnikām un profesionālas palīdzības iespējām | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **1.novembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe<br>**Diāna Jankauska** | 10.00 |
| 12. | **"Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem."** | Iemācīt amatpersonām metodi "Strukturētas pārrunas", kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai:<br>1. Novērstu pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību<br>2.Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai) | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **8.novembris**<br><br>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas). Šajā programmā var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā programmā nevar.<br><br>Apm. programmu vada psiholoģes<br>**Anita Ērgle** un **Andžela Pļaveniece** | 10.00 |
| 13. | **"Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem."** | 1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīva, konfliktējoša cilvēka psiholoģiskajām īpatnībām<br>2. Informēt par efektīvām verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipiem un tehnikām komunikācijā ar šādiem cilvēkiem<br>3. Sniegt informāciju par pašpalīdzības iespējām | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **10.novembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe<br>**Olga Vlasenko** | 10.00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 14. | **“Psihoemocionālo faktoru nozīme darbaspēju profilaksē.”** | 1. Sniegt informāciju par darba vides psiholoģiskām vajadzībām un to mijiedarbību ar indivīdu personisko attiecību raksturu<br>2. Padziļināt zināšanas par darba stresa saistību ar “izdegšanas sindromu” un to pārvarēšanas iespējām<br>3.Veicināt izpratni par darba vides psihosociālo riska faktoru saistību ar darba organizācijas kultūru<br>4. Attīstīt stresa mazināšanas iemaņas un veicināt psiholoģiskās atslodzes pasākumu pielietošanu | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **15.novembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe **Gunta Dance** | 10.00 |
| 15. | **„Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai.”** | 1.Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā<br>2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas<br>3.Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **23.novembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģes **Ludmila Soldatenoka** un **Veronika Šilo** | 10.00 |
| 16. | **„Citāda dzīve: Eksistenciālās krīzes ietekme uz personības psihoemocionālo veselību.”** | 1.Sniegt informāciju par eksistenciālās krīzes būtību un tās ietekmi uz personības vajadzībām<br>2. Veicināt izpratni par emocijām, ar ko personība sastopas eksistenciālās krīzes ietekmē, un kā ar tām būt, kontrolējamie un nekontrolējamie aspekti.<br>3. Kādi ir iespējamie resursi pašpalīdzībai | 2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.) | **25. novembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe **Diāna Jankauska** | 10.00 |
| 17. | **„Izdegšanas sindroms.”** | 1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām<br>2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifikas riska faktoriem<br>3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **29.novembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe **Ilona Žodžika** | 10.00 |
| 18. | **„Komandas veidošana, tās saliedētības un kapacitātes veicināšana.”** | 1. Iepazīstināt ar komandas veidošanas principiem, tās attīstības stadijām un procesiem<br>2. Attīstīt izpratni par komandas dalībnieku lomām un to ietekmējošo uzvedību<br>3. Veicināt sadarbību lietišķo attiecību kultūras veidošanā | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **6.decembris**<br><br>Apm. programmu vada psiholoģe **Gunta Dance** | 10.00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. | **“Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.”** | 1.Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/izteikta stresa iemesliem, pazīmēm (emocionālās, uzvedības, kognitīvās, fiziskās) un to sekām<br>2.Informēt amatpersonas par atkarības slimību un par alkohola iedarbību uz cilvēka organismu<br>3.Iepazīstināt amatpersonas ar palīdzības stratēģijām cilvēkiem, kuri ir nonākuši krīzes situācijā, un ar atkarības problēmām | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **14.decembris**<br>Apm. programmu vada psiholoģes **Anita Ērgle** un **Andžela Pļaveniece** | 10.00 |
| 20. | **„Vesela personība.”** | 1. Iemācīties atpazīt veselas personības uzvedības modeļus sevī vai citos<br>2. Informēt par personības attīstības traucējumu pazīmēm un to postošajām sekām<br>3. Informēt semināra dalībniekus par harmoniskas personības pastāvēšanas nosacījumiem | 2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.) | **16.decembris**<br>Apm. programmu vada psiholoģe **Diāna Jankauska** | 10.00 |
| 21. | **“Veiksmīga konfliktu risināšana darba vietā.”** | 1. Informēt par starppersonu konfliktu jēdzienu, konfliktu cēloņiem darba vidē, kā arī ikdienā. Informēt par cilvēku iespējamām taktikām un uzvedību konflikta norises laikā.<br>2. Iepazīstināt ar konflikta risināšanas stratēģiju veidiem, kā arī tehnikām un uzvedību, kas var palīdzēt konfliktu veiksmīgai risināšanai<br>3. Iepazīt un apzināt savas konflikta risināšanas ierastās stratēģijas konkrētās konfliktsituācijās<br>4. Informēt par sarunas uzturēšanas principiem, ar mērķi, konfliktu veiksmīgai risināšanai. | 2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.) | **2023.gada 11.janvāris**<br>Apm. programmu vada psiholoģe **Anita Ērgle** | 10.00 |
| 22. | **"Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."** | 1. Informēt amatpersonas par būtiskākiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām<br>2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību<br>3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem<br>4. Informēt par pašnāvības pazīmēm<br>5.Informēt par palīdzības sniegšanas stratēģijām<br>6.Informēt par prevencijas pasākumiem | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **2023.gada 19.janvāris**<br>Apm. programmu vada psiholoģe **Olga Vlasenko** | 10.00 |
| 23. | **“Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos. Pirmā psiholoģiskā palīdzība.”** | 1. Informēt amatpersonas par cietušo raksturīgām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālu situāciju apstākļos<br>2. Iepazīstināt ar pirmās psiholoģiskās palīdzības pamatprincipiem un metodēm<br>3. Apmācīt amatpersonas pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās | 3 st. (apliecība par 4 ak.st.) | **2023.gada 26.janvāris**<br>Apm. programmu vada psiholoģes **Olga Vlasenko** un **Andžela Pļaveniece** | 10.00 |

| Nr. | Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā) | Nodarbību mērķis | Nodarbību ilgums, st. | Datums | Sākuma laiks |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Palīdzības grupa **"Iekšējo resursu stiprināšana."**<br><br>Kurss ietver 4 nodarbības.<br>Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā. | 1. Individuālie emocionālie resursi. EQ<br>2.Individuālo resursu attīstīšanas metodes<br>3. Iekšējo šķēršļu atpazīšana un rekonstrukcija<br>4. Izdegšanas sindroma profilakse<br>un profesionālās dzīves kvalitātes uzlabošana | 2 st. (apliecība nav paredzēta) | **12.septembris** (1.nodarbība)<br>Turpmākās nodarbības notiks pirmdienās.<br><br>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 9 amatpersonas).<br>Grupas nodarbības notiks attālinātā veidā Cisco Webex platformā.<br>Šīs palīdzības grupas nodarbības var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni, jo būs aktīvi jāpiedalās praktiskajā daļā.<br>Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā grupā nevar.<br><br>Grupu vada psiholoģe **Veronika Šilo** | 15.00 |
| 2. | Psiholoģiskā atbalsta grupa **"Kā pārvaldīt savu laiku maksimāli efektīvi un bez steigas."**<br><br>Kurss ietver 2 nodarbības.<br>Nodarbību biežums - 1 nodarbība x divās nedēļās. | 1. Sekmēt motivāciju laika plānošanai, laika zudumu iemeslu apzināšanu<br>2. Sekmēt individuālo vērtību un prioritāšu apzināšanos, mērķu izvirzīšana noteiktam laika periodam<br>3. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un attīstīt praktiskas iemaņas laika plānošanai uz gadu, mēnesi, nedēļu un dienu. | 2 st. (apliecība nav paredzēta) | **2.decembris** (1.nodarbība)<br>Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.<br><br>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 15 amatpersonas).<br>Grupas nodarbības notiks attālinātā veidā Cisco Webex platformā.<br>Šīs palīdzības grupas nodarbības var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni, jo būs aktīvi | 14.00 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | jāpiedalās praktiskajā daļā. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā grupā nevar.<br><br>Grupu vada psiholoģe<br>**Ilona Žodžika** | |