

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2023.gada 1.pusgamam

UZMANĪBU! Tabulā 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.

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.	Palīdzības grupa ar mākslas terapijas elementiem . Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x divās nedēļās.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2	21.februāris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Violeta Rimko	11:00
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „ Es izvēlos būt laimīgs (-a) ” Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x 2 nedēļās	1. Veicināt sevis izzināšanu (savu interešu, vēlmju un vērtību apzināšanās un analīze) 2. Stresa neitralizācijas metožu apzināšana 3. Informēšana par pašsajūtas un dzīves kvalitātes uzlabošanas veidiem 4. Izdegšanas sindroma profilakse	līdz 2,5 st. (apliecība nav paredzēta)	9.maijs (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Ilona Žodžika	11.00
3.	Psiholoģiskā atbalsta grupa " Kā pārvaldīt savu laiku maksimāli efektīvi un bez steigas ". Kurss ietver 2 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x mēnesī.	1. Sekmēt motivāciju laika plānošanai, laika zudumu iemeslu apzināšanu; 2. Sekmēt individuālo vērtību un prioritāšu apzināšanos; 3. Pilnveidot mērķu un uzdevumu nosprašanas prasmes; 4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un attīstīt praktiskas iemaņas laika plānošanai uz gadu, mēnesi, nedēļu un dienu.	2,5 st. (apliecība nav paredzēta)	1.augusts (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģes Ilona Žodžika un Violeta Rimko	11.00

Vietu skaits grupā ir ierobežots. Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruniem 67829867, 26369561. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu violeta.rimko@iem.gov.lv vai ilona.zodzika@iem.gov.lv vai zvanot uz norādītiem tālruniem.