

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.

Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Klusa ielā 12 k-3 tuvcīņu zālē**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)” Kurss ietver 7 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Sava stresa apzināšana (izmantojot psiholoģiskās refleksijas vingrinājumus) 2.Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar jogas palīdzību)	2	12.aprīlis (1.nodarbība) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 tuvcīņu zālē trešdienās. Jāņem līdzī sporta tērps. Grupu vada psiholoģes Olga Vlasenko Andžela Pļaveniece	8.00

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruniem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītiem tālruniem.