

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2023.gada 2.pusgadam

UZMANĪBU! Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā un ir plānotas vadīt klātienē.

Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.8**

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

Programmā:

10.00 – 13.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 16.00 – Darbnīcā pie psihologiem būs iespēja pamēģināt dažādas pašpalīdzības tehnikas stresa mazināšanai, vai mākslas terapijas tehnikas sevis izzināšanai. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem “Ceļvedis audzinot pusaudzi.” 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.)	26.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Apm. programmu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
2.	“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 -2,5 st. (apliecība nav paredzēta)	18.oktobris (1.grupa) 2024.gada 24.janvāris (2.grupa) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 tuvcīņu zālē trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps. Grupu vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	8.00

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

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