

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2023.gada 2.pusgamam

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

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.	Psiholoģiskā atbalsta grupa. Kurss 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)	27. septembris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumu un laiku pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	9.00
2.	Palīdzības grupa " Izdegšanas sindroma profilakse un profesionālās dzīves kvalitātes uzlabošana ". Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Profesionālā izdegšana: pazīmes, iemesli 2.Vide. Kā saprast? 3.Ieradumi. Pašaizdedzināšana. Ko darīt? 4.Profilakse. Praktiskie uzdevumi.	2,5 st. (apliecība nav paredzēta)	23. oktobris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumu un laiku pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Veronika Šilo	14.00

3.	Palīdzības grupa "Iekšējo resursu stiprināšana." Kurss 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	2,5 st. (apliecība nav paredzēta)	21. novembris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumu un laiku pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Veronika Šilo	14.00
----	--	--	--	---	--------------

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 vai veronika.silo@iem.gov.lv vai zvanot uz norādītiem tālruņiem.