

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.

Kurzemes reģions:

Nodarbību norises vieta: **Liepājā, Ganību ielā 63/67, 22.kab.**

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 – Seminārs/diskusija “Kas ir rūpes par sevi un kāpēc rūpēties par sevi ir tik svarīgi?”. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Vietu skaits nodarbībā ir ierobežots.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	“Kāpēc emocijas ir vajadzīgas un tik nozīmīgas mūsu dzīvē?” Kurss ietver 2 nodarbības	1.Emocijas un jūtas, to apzināšanās. Kāpēc mēs tās apspiežam? 2. Negatīvās emocijas. Emociju ķermeniskās izpausmes. 3.Kas notiek, ja neļaujam sev piedzīvot emocijas? Agresija un autoagresija. 4.Personīgo vajadzību apzināšanās caur emocijām.	2 st. (apliecība nav paredzēta)	20.oktobris (1.nodarbība) Grupu vada psiholoģe Diāna Jankauska Otrās nodarbības datums un laiks pēc vienošanās ar grupu.	14.00

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos nodarbībai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu diana.jankauska@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.