

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.

Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

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

Programmā:

15.00 – 17.00 - Darbnīca “Varas un pakļaušanās resursi attiecību atkarībās”. Darbnīcu vadīs psiholoģe Gunta Dance. Grupa tiek komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās. 2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsūkuma profilaksei 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību).	2 st. (apliecība nav paredzēta)	17.oktobris (1.nodarbība) Nodarbības notiks Tērbatas ielā 9, 3.stāva telpā trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „Personības individuālo resursu attīstīšana” . Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Emocionālo resursu atpazīšana un vadīšana 2.Izdegšanas sindroma profilakse 3.Pašizpētes veicināšana un individuālo resursu attīstīšanas metodes.	2 st. (apliecība nav paredzēta)	2024.gada 9.janvāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.