

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi
2023.gada 10.oktobrī.

Rīgas reģions

Dienas kartība:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Rīgā, Slokas ielā 66, 8.kabinets.**

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

13.00 – 14.00 – Darbnīca **“Esi pateicīgs”**

Darbnīca piedāvā izbaudīt meditatīvu procesu, ļauties atslodzes mirklim un radošajā mierpilnajā gaisotnē iedziļināties sevī, sajūst savas emocijas, izprast domas, ieraudzīt savus sasniegumus... Lieliska iespēja nedaudz atpūsties un mazliet padomāt *par* un *ap* sevi!

Aicinām piedalīties mākslinieciskās meditācijas procesā, kad cilvēks pilnībā iedziļinās sevī, apzināti fokusējoties pozitīvi uz notiekošo savā dzīvē.

Darbnīcu vada psiholoģe **Andžela Pļaveniece.**

14.30 – 15.30 – Darbnīca **“Mans ķermenis - brīnumains instruments”**

Darbnīca paredzēta ar mērķi ieklausoties un sadarbojoties ar savu ķermeni, iemācīties jaunas metodes kā mazināt tajā uzkrāto spriedzi, apgūstot ciguna vingrošanas elementus (Ķīnas tradicionālās medicīnas elementus). Ķermenis uzkrāj sevī ikdienas stresa radīto spriedzi, kas ilgstošā laika posmā var rezultēties kā saslimšana. Apzināti, laicīgi un regulāri to atslābinot, jutīsieties enerģiskāki, mierīgāki un būsiet ar labāku veselību.

Ja būs labi laika apstākļi, tad nodarbība notiks ārā Dzegužkalna parkā.

Darbnīcu vada psiholoģe **Daina Kalniņa.**

Plašāku informāciju var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītajiem tālruņiem. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšēja pieraksta. Vietu skaits grupās ir ierobežots.