

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi
2025.gada 10.oktobrī.

Kurzemes reģions

Dienas kartība:

Norises vieta **Liepājā, Ganību ielā 63/67, 22.kabinets.**

13.00 –15.00 – Seminārs/diskusija “Kas ir rūpes par sevi un kāpēc rūpēties par sevi ir tik svarīgi?”

Semināra/ diskusijas laikā runāsim par dažāda veida rūpēm par sevi un kā tas ietekmē mūsu psihisko veselību. Tāpat aplūkosim jaunākos šīs jomas zinātniskos pētījumus un palīdzēsim saprast, kā šo informāciju izmantot savas labbūtības veicināšanai. Dalīsimies ar praktiskām, vienkāršām metodēm, kā rūpēties par sevi ikdienā.

Semināru/diskusiju vada psiholoģes **Diāna Jankauska** un **Inta Santa**.

Plašāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastiem diana.jankauska@iem.gov.lv, inta.santa@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.

Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

Vietu skaits grupā ir ierobežots!