

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

Rīgas reģions

Dienas kartība:

Norises vieta **Rīgā, Slokas ielā 66, 8.kabinets.**

13.00 – 14.00 – Darbnīca “Mani dažādie Es”.

Reizēm no cilvēkiem var dzirdēt: “Tajā situācijā es jutos kā mazs bērns, bet es taču esmu pieaudzis cilvēks! Kas ar mani notiek?” vai “Reizēm es rīkojos nepārdomāti, bet pēc tam brīnos par savu uzvedību un nesaprotu, kāpēc es tā rīkojos. It kā tajā situācijā tas nebiju es.” Bet ir cilvēki, kuri baidās atzīties, ka veido ar sevi iekšējo dialogu, klausās, ko saka iekšējā balss. Galvenais, ka visi šie cilvēki ir psihiski veseli, viņiem nav mentāla rakstura problēmu. Šajā darbnīcā dalībnieki tiks iepazīstināti ar Ričarda Švarca (Richard C. Schwartz, ASV, sistēmiskās ģimenes terapeits) koncepciju, kas ir Iekšējās ģimenes sistēmas terapijas (Internal family systems (IFS) therapy) autors. R.Švarcs sāka attīstīt IFS terapiju, kad, strādājot ar saviem klientiem, pamanīja, ka, stāstot par savām izjūtām, viņi piemin dažādas viņu "Es daļas". R.Švarcs apgalvo, ka katram cilvēkam ir vairākas Es daļas, kuras veido iekšējo ģimeni. Viņa terapijas veids balstās uz to, lai izveidotu kontaktu ar savām iekšējām Es daļām un dziedinātu tās ar Es iekšēja kodola (Self) palīdzību. Darbnīcas dalībniekiem būs iespēja pieskarties savam Es kodolam (Self) un pamēģināt noteikt savas iekšējās daļas.

Darbnīcu vada psiholoģe **Olga Vlasenko.**

14.30 – 15.30 – Darbnīca “Domu kļūdu atpazīšana un to novēršanas iespējas”.

Darbnīcas dalībniekiem tiks piedāvāta iespēja iepazīties ar vienu no KBT (Kognitīvi Biheiviorālā terapija) terapijas metodēm un gūt vispārīgu ieskatu par iespējām mainīt sev traucējošās, nepalīdzošās domas.

Darbnīcā būs sniegta iespēja gūt informāciju par to kā mēs ikdienā interpretējam situācijas vadoties pēc savu uzskatu un uzkrātās pieredzes prizmas, kas reizēm var būt neobjektīva un neatspoguļo reālo notikumu gaitu. Kļūdainie secinājumi un situācijas interpretācijas mēdz būt nekorektas, raisīt nepatīkamas, intensīvas emocijas un traucēt mums saskarsmē, uzvedībā, mazina labsajūtu.

Domāšanas kļūdas par kurām runāsim darbnīcā, var iemācīties atpazīt un ar laiku mazināt vai novērst, aizvietojojot tās ar domām, kas ir palīdzošas un atspoguļo situāciju objektīvāk.

Darbnīcu vada psiholoģe **Anita Ērgle.**

Plašāku informāciju var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos darbnīcām, 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!