

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2026.gada 2.pusgadam

UZMANĪBU! Nodarbības tiek vadītas attālinātā veidā ar Cisco Webex programmas palīdzību. Dalībai var pieteikties amatpersonas no visiem Latvijas reģioniem. Lai pieteiktos nodarbībām lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv norādot amatpersonas vārdu, uzvārdu, dienesta vietu, speciālo dienesta pakāpi un e-pasta adresi, uz kuru sūtīt saiti nodarbības videokonferencei.

Nr.	Nodarbības nosaukums	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Ceturtais seminārs no apmācību programmas “Efektīvs vadītājs” – “Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.”	1.Informēt par komandas veidošanas pamatprincipiem un pieejām 2.Pilnveidot zināšanas par pārmaiņu vadību un personāla vadību pārmaiņu laikā	līdz 4 st. (apliecināju ms par 5 ak.st.)	5.oktobris Nodarbību vada psiholoģes Anita Ērgle un Andžela Pļaveniece	10.00
2.	Piektais seminārs no apmācību programmas “Efektīvs vadītājs” – “Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings.”	1. Informēt par labvēlīga psiholoģiskā klimata veidošanu kolektīvā 2. Informēt par mobinga/vardarbības pazīmēm un norisi (vardarbības aplis) darba kolektīvā 3. Informēt par mobinga/vardarbības profilaktiskiem pasākumiem un vadītāja rīcību šādos gadījumos	līdz 4 st. (apliecināju ms par 5 ak.st.)	20.novembris Nodarbību vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00
3.	Sestais seminārs no apmācību programmas “Efektīvs vadītājs” – “Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.”	1.Informēt par konfliktu veidiem un to veiksmīgām risināšanas iespējām kolektīvā 2.Iepazīstināt ar mediatora lomu un mediācijas priekšrocībām konfliktu vadīšanas procesā	līdz 4 st. (apliecināju ms par 5 ak.st.)	7.decembris Nodarbību vada psiholoģes Anita Ērgle un Olga Vlasenko	10.00
4.	“Laika plānošana.”	1. Sniegt zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai 2. Individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās 3. Individuālo laika plānošanas prasmju noteikšana 4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai	2,5 st. (apliecināju ms par 3 ak.st.)	2.oktobris Nodarbību vada psiholoģe Diāna Jankauska	10.00

5.	“Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem.”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīva, konfliktējoša cilvēka psiholoģiskajām īpatnībām 2. Informēt par efektīvām verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipiem un tehnikām komunikācijā ar šādiem cilvēkiem 3. Sniegt informāciju par pašpalīdzības iespējām	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	13.oktobris Nodarbību vada psiholoģe Olga Vlasenko	10.00
6.	„Komandas veidošana, tās saliedētības un kapacitātes veicināšana.”	1. Iepazīstināt ar komandas veidošanas principiem, tās attīstības stadijām un procesiem 2. Attīstīt izpratni par komandas dalībnieku lomām un to ietekmējošo uzvedību 3. Veicināt sadarbību lietīšķo attiecību kultūras veidošanā	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	15.oktobris Nodarbību vada psiholoģe Inta Santa	10.00
7.	„Laika plānošana 2: laika uztvere un vadīšana.”	1. Sniegt izpratni par laiku kā cilvēka enerģētisko potenciālu 2. Sniegt izpratni par laika uztveri krīzes situācijās profesionālajā darbībā 3. Sniegt izpratni par laika un prioritāšu attiecību Veikt subjektīvās laika uztveres izpēti	2,5 st. (aplīdzinājums par 3 ak.st.)	23.oktobris Nodarbību vada psiholoģe Diāna Jankauska	10.00
8.	„Izdegšanas sindroms.”	1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām 2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	29.oktobris Nodarbību vada psiholoģes Violeta Rimko un Ilona Žodžika	10.00
9.	“Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.”	1. Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija 2. Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā 3. Padziļināt zināšanas par iespējām būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	30.oktobris Nodarbību vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	10.00
10.	„Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	1. Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām 2. Iemācīties atpazīt atkarīgas uzvedības modeļus un atkarības pazīmes sev vai citiem 3. Informēt semināra dalībniekus par atkarību profilakses veidiem, pašpalīdzības tehnikām un profesionālās palīdzības iespējām	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	9.novembris Nodarbību vada psiholoģe Diāna Jankauska	10.00

11.	“Psihoemocionālo faktoru nozīme darbspēju profilaksē.”	1. Sniegt informāciju par darba vides psiholoģiskām vajadzībām un to mijiedarbību ar indivīdu personisko attiecību raksturu 2. Padziļināt zināšanas par darba stresa saistību ar “izdegšanas sindromu” un to pārvarēšanas iespējām 3. Veicināt izpratni par darba vides psihosociālo riska faktoru saistību ar darba organizācijas kultūru 4. Attīstīt stresa mazināšanas iemaņas un veicināt psiholoģiskās atslodzes pasākumu pielietošanu	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	12.novembris Nodarbību vada psiholoģe Inta Santa	10.00
12.	„Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai.”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā 2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas 3. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	16.novembris Nodarbību vada psiholoģes Ļubova Kuderko	10.00
13.	“Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/izteikta stresa iemesliem, pazīmēm (emocionālās, uzvedības, kognitīvās, fiziskās) un to sekām 2. Informēt amatpersonas par atkarības slimību un par alkohola iedarbību uz cilvēka organismu 3. Iepazīstināt amatpersonas ar palīdzības stratēģijām cilvēkiem, kuri ir nonākuši krīzes situācijā, un ar atkarības problēmām	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	25.novembris Nodarbību vada psiholoģes Violeta Rimko un Ilona Žodžika	10.00
14.	„Vesela personība.”	1. Iemācīties atpazīt veselas personības uzvedības modeļus sevī vai citos 2. Informēt par personības attīstības traucējumu pazīmēm un to postošajām sekām 3. Informēt semināra dalībniekus par harmoniskas personības pastāvēšanas nosacījumiem	2,5 st. (aplīdzinājums par 3 ak.st.)	27.novembris Nodarbību vada psiholoģe Diāna Jankauska	10.00
15.	“Pāra un ģimenes attiecību izaicinājumi mūsdienu sabiedrībā.”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar pārmaiņu ietekmi uz partnerattiecību un ģimeņu veidošanās tipiem; 2. Informēt amatpersonas par neirozinātnes atklājumiem cilvēka pamatvajadzību sistēmā; 3. Ģimenes un pāra attiecību funkcionēšanas risku atpazīšanas un to novēršanas iespējas; 4. Padziļināt zināšanas par attiecību izaugsmes resursiem nobriedušas personības attīstībā; 5. Veicināt izpratni par to, kā “mīlestība vada un maina bērna emocionālo pasauli...”	3 st. (aplīdzinājums par 4 ak.st.)	3.decembris Nodarbību vada psiholoģe Daina Kalniņa	10.00

16.	„Citāda dzīve: Eksistenciālās krīzes ietekme uz personības psihoemocionālo veselību.”	1. Sniegt informāciju par eksistenciālās krīzes būtību un tās ietekmi uz personības vajadzībām 2. Veicināt izpratni par emocijām, ar ko personība sastopas eksistenciālās krīzes ietekmē, un kā ar tām būt, kontrolējamie un nekontrolējamie aspekti. 3. Kādi ir iespējamie resursi pašpalīdzībai	2,5 st. (apliecināju ms par 3 ak.st.)	11.decembris Nodarbību vada psiholoģe Diāna Jankauska	10.00
17.	"Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	1. Informēt amatpersonas par būtiskākiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām 2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību 3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem 4. Informēt par pašnāvības pazīmēm 5. Informēt par palīdzības sniegšanas stratēģijām 6. Informēt par prevencijas pasākumiem	3 st. (apliecināju ms par 4 ak.st.)	2027.gada 15.janvāris Nodarbību vada psiholoģe Olga Vlasenko	10.00
18.	„Izdegšanas sindroms.”	1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām 2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu	3 st. (apliecināju ms par 4 ak.st.)	2027.gada 20.janvāris Nodarbību vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka Ļubova Kuderko	10.00
19.	„Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai.”	1. Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpausmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā 2. Iepazīstināt ar kognitīvās un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi 3. Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanos	3 st. (apliecināju ms par 4 ak.st.)	2027.gada 29.janvāris Nodarbību vada psiholoģe Andžela Pļaveniece	10.00
20.	“Veiksmīga konflikta risināšana darba vietā.”	1. Informēt par starppersonu konflikta jēdzienu, konflikta cēloņiem darba vidē, kā arī ikdienā. Informēt par cilvēku iespējamām taktikām un uzvedību konflikta norises laikā. 2. Iepazīstināt ar konflikta risināšanas stratēģiju veidiem, kā arī tehnikām un uzvedību, kas var palīdzēt konflikta veiksmīgai risināšanai 3. Iepazīt un apzināt savas konflikta risināšanas ierastās stratēģijas konkrētās konfliktsituācijās 4. Informēt par sarunas uzturēšanas principiem, ar mērķi, konflikta veiksmīgai risināšanai.	2,5 st. (apliecināju ms par 3 ak.st.)	2027.gada 2.februāris Nodarbību vada psiholoģe Anita Ērgle	10.00

21.	“Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos. Pirmā psiholoģiskā palīdzība.”	1. Informēt amatpersonas par cietušo raksturīgām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālu situāciju apstākļos 2. Iepazīstināt ar pirmās psiholoģiskās palīdzības pamatprincipiem un metodēm 3. Apmācīt amatpersonas pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās	3 st. (aplīdzināju ms par 4 ak.st.)	2027.gada 5.februāris Nodarbību vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00
Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa ar mākslas terapijas elementiem. Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x divās nedēļās.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana ar mākslas terapijas elementiem 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2 st. (aplīdzināju ms nav paredzēts)	22.oktobris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. <u>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas).</u> <u>Grupas nodarbības notiks attālinātā veidā Cisco Webex platformā.</u> <u>Šīs palīdzības grupas nodarbības var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā grupā nevar.</u> Grupu vada psiholoģe Violeta Rimko	11.00