

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2026.gada 2.pusgamam

UZMANĪBU! Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā un ir plānotas vadīt klātienē.

Zemgales reģions:

Nodarbību norises vieta: **Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīvoklis 1a**

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

Programmā:

10.00 – 12.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 15.00 – Darbnīcās pie psihologiem būs iespēja pamēģināt dažādas tehnikas, kuras savā darbā izmanto psihologi.

Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Psiholoģiskā atbalsta grupa “Apzinātības prakse” Kurss ietver 4 nodarbības.	Attīstīt apzinātības prasmes stresa mazināšanai, emocionālās pašregulācijas veicināšanai, dzīves kvalitātes uzlabošanai un psiholoģiskās noturības stiprināšanai.	1,5 st. (apliecinājums nav paredzēts)	15.oktobris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. Nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Ļubova Kuderko	10.00

2.	Palīdzības grupa ar mākslas terapijas elementiem. Kurss ietver 4 nodarbības.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2 st. (apliecinājums nav paredzēts)	23.oktobris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. Nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	10.00
----	---	---	---	--	--------------

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25667164 (Ludmila), 25426722 (Lubova). Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastiem ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv vai lubova.kuderko@iem.gov.lv vai zvanot uz norādītiem tālruņiem.