

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2026.gada 2.pusgadam

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

Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.8**

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

Programmā:

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

13.00 – 16.00 – Darbnīcā pie psihologiem būs iespēja pamēģināt dažādas pašpalīdzības tehnikas stresa mazināšanai, vai mākslas terapijas tehnikas sevis izzināšanai. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Apmācības nodarbības tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem “Ceļvedis audzinot pusaudzi.” Kurss ietver 10 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	Ģimenes stiprināšana, psiholoģiskā atbalsta sniegšana pusaudža vecuma bērna audzināšanā, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta teorētiskā informācija par pusaudža vecumposmam aktuālākajām tēmām un iespējamām grūtībām, tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir no 12 līdz 17 gadiem.	2 st. (aplīdzinājums par 20 st.)	6.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Nodarbības vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
2.	“Ci-gun - stresu mazinošā un atveseļojošā prakse”	1. Ķermeņa relaksācijas prasmju un ķermeņa jušanas treniņš 2. Prāta relaksācijas prasmju un pozitīvās domāšanas treniņš	1 st. (aplīdzinājums nav paredzēts)	7.oktobris (1.nodarbība) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 tuvcīņu zālē	10.00

	Kurss ietver 10 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	3. Koordinācijas un smadzeņu pusložu balansa treniņš 4. Dziļās (fizioloģiski un emocionāli relaksējošās) elpošanas treniņš.		trešdienās. Jāņem līdzī sporta tērps. Grupu vada psiholoģe Daina Kalniņa	
3.	“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)” Kurss ietver 7 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Sava stresa apzināšana (izmantojot psiholoģiskās refleksijas vingrinājumus) 2.Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar jogas palīdzību)	2 st.30 min. (apliecinājums nav paredzēts)	2027.gada 13.janvāris Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 tuvcīņu zālē trešdienās. Jāņem līdzī sporta tērps. Grupu vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00
4.	“Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni.” Apmācības programmā ir 2 posmi.	1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2. Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā	1.variants līdz 4 st. katrs posms (apliecinājums par 10 ak.st.); 2.variants līdz 5 st. katrs posms (apliecinājums par 12 ak.st.)	Pēc pieprasījuma vadām klātienē iestādes struktūrvienībās.	
5.	“Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem.”	Iemācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 1. Novērstu pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību	3 st. (apliecinājums par 4 ak.st.)	Pēc pieprasījuma vadām klātienē iestādes struktūrvienībās.	

		2.Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai)			
--	--	---	--	--	--

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruniem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītiem tālruniem.