



Janeta Šperliņa
Psihologs

Sertificēts psihologs klīniskā un veselības psiholoģijas jomā.

Izglītība:

2025. gads – Baltijas Psihoorganiskās analīzes centrs, bāzes līmeņa programma

2021. gads – Latvijas Universitāte, profesionālais maģistra grāds psiholoģijā (klīniskā un veselības psiholoģija)

2018. gads – Latvijas Universitāte, sociālo zinātņu akadēmiskais bakalaura grāds psiholoģijā

Darba pieredze:

No 2026. gada Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļa, psihologs

2022. – 2023. gads – Valsts sociālās aprūpes centrs “Zemgale”, filiāle “Valka”, psihologs

No 2021. gada – psihologa privātprakse

Profesionālā attīstība:

Pieredze lielākoties iegūta konsultējot pieaugušos un jauniešus gan saistībā ar ilgstošiem psiholoģiskiem izaicinājumiem (piemēram, trauksmi, depresiju, attiecību veidošanas grūtībām), gan akūtām krīzes situācijām (piemēram, piedzīvojot zaudējumu, saskaroties ar pēkšņām veselības problēmām). Konsultācijas tiek pielāgotas katra cilvēka individuālajām vajadzībām, tādēļ regulāri papildinu savas profesionālās zināšanas un prasmes. Strādājot ar pārdzīvoto traumatisko un kritisko notikumu sekām izmantoju EMDR (acu kustību desensibilizācijas un atkārtotas apstrādes terapija), darbā ar klientiem, kuriem ir domas par pašnāvību vai suicidāla uzvedība integrēju CAMS metodi. Ir pieredze veikt psiholoģiskās izpētes, vadīt psiholoģiskā atbalsta un psihoizglītojošās grupas.

Piedāvā sekojošas pakalpojumus:

- Individuālās konsultācijas
- Darbs ar klientiem krīzes situācijās (grupā un individuāli)
- Darbs ar grupām:
 - treniņi, semināri
 - psiholoģiskā atbalsta grupas

Kontakti:

Adrese: Valmiera, Tērbatas iela 9, 4.kab.

Tālrunis: 25666401

E-pasts: janeta.sperlina@iem.gov.lv