

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.

Vidzemes reģions:

Nodarbību norises vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

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.

13.30 – 15.30 – Darbnīca “Pielāgoties, saglabājot līdzsvaru: psiholoģiskā elastība mūsdienu pasaulē”.

Grupa tiek komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Pašpalīdzības grupa “Iekšējais kompass: izpratne par sevi un pašregulācijas prasmes” Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums – vienu reizi divās nedēļās.	1. Paplašināt izpratni par savām emocionālajām un fiziskajām reakcijām, to mijiedarbību ķermenī. 2. Pilnveidot prasmes, kas vērstas uz pašregulāciju un spriedzes mazināšanu. 3. Veicināt apzinātāku attiecību veidošanu ar sevi un citiem, ņemot vērā savas vajadzības un robežas.	2 st. (apliecinājums nav paredzēts)	30. septembris, 7.oktobris, 21. oktobris, 4. novembris, 20. novembris, 2. decembris, 16. decembris, 28. decembris Nodarbības datumi var tikt precizēti pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Janeta Šperliņa	14.00

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu janeta.sperlina@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.