

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi
2026.gada 9.oktobrī.

Vidzemes reģions

Norises vieta **Valmierā, Tērbatas iela 9, 4.kabinets.**

Dienas kartība:

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

13.30 – 15.30 – Darbnīca pie psihologa:

Darbnīca **“Pielāgoties, saglabājot līdzsvaru: psiholoģiskā elastība mūsdienu pasaulē”**.

Mūsdienu straujajā pasaulē, bieži vien nākas pielāgoties – mainīt plānus, tikt galā ar nenoteiktību un spriedzi. Kā būt elastīgam, paliekot saskaņā ar sevi? Šajā praktiskajā darbnīcā, pētīsim, kas notiek ar mums pārmaiņu un stresa situācijās, kā atpazīt automātiskās reakcijas un piedāvāt sev atbilstošākus veidus kā rīkoties. Izmēģināsim vienkāršus, praktiskus paņēmienus, kas var palīdzēt saglabāt līdzsvaru, rīkoties apzinātāk un palikt kontaktā ar to, kas mums katram patiešām svarīgs.

Darbnīcu vada psiholoģe **Janeta Šperliņa**.

Plašāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu janeta.sperlina@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.

Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

Vietu skaits grupā ir ierobežots!