

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi
2026.gada 12.oktobrī.

Kurzemes reģions

Norises vieta **Liepājā, Pulvera ielā 18, 1.stāvā semināru telpā.**

Dienas kartība:

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

13.00 – 15.00 – Seminārs/diskusija pie psihologiem:

Seminārs/diskusija **“Kas ir rūpes par sevi un kāpēc rūpēties par sevi ir tik svarīgi?”**

Semināra/diskusijas laikā runāsim par dažāda veida rūpēm par sevi un kā tas ietekmē mūsu psihisko veselību. Tāpat aplūkosim jaunākos šīs jomas zinātniskos pētījumus un palīdzēsim saprast, kā šo informāciju izmantot savas labbūtības veicināšanai. Dalīsimies ar praktiskām, vienkāršām metodēm, kā rūpēties par sevi ikdienā.

Semināru/diskusiju vada psiholoģes **Diāna Jankauska** un **Inta Santa**.

Plašāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastiem diana.jankauska@iem.gov.lv, inta.santa@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.

Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

Vietu skaits grupā ir ierobežots!