

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

Rīgas reģions

Norises vieta **Rīgā, Slokas ielā 66, 8.kabinets.**

Dienas kartība:

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

13.00 – 15.30 – Darbnīcas pie psihologiem:

13.00 – 14.00 – Darbnīca “**Emocionālās brīvības tehnika**”

Ikdienas stress, trauksme vai neatrisinātas emocijas mēdz būt pārāk smaga un bieži arī traucējoša bagāža. Šajā praktiskajā ievadseminārā būs iespēja uzzināt kā apvienojot seno akupresūru ar mūsdienu psiholoģijas principiem var būtiski uzlabot savu emocionālo un līdz ar to arī fizisko pašsajūtu. Mācīsimies pareizi formulēt savas domas un iedarboties uz bioaktīvajiem punktiem, lai iegūtu tūlītējus jūtamus rezultātus. Apgūto tehniku ir viegli izmantot turpmākā ikdienas dzīvē.

Darbnīcu vada psiholoģe **Daina Kalniņa**.

14.30 – 15.30 – Darbnīca “**Stresa tolerances logs un tā paplašināšana**”

Darbnīcas dalībniekiem tiks piedāvāta iespēja iepazīties ar jēdzienu “stresa tolerances logs”, apgūt metodes, kas var palīdzēt mazināt stresa izpausmes un palielināt “stresa tolerances logu”, praktiski vingrinājumi, lai uzlabotu noturību pret stresu.

Darbnīcu vada psiholoģe **Anita Ērgle**.

Plašāku informāciju var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos darbnīcām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītajiem tālruņiem.

Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšēja pieraksta.

Vietu skaits grupās ir ierobežots!