

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļas attālināto nodarbību grafiks 2021.gada 1.pusgamam

**UZMANĪBU!** Apmācību programmas tiek vadītas attālinātā veidā ar Cisco Webex programmas palīdzību. Dalībai var pieteikties amatpersonas no visiem Latvijas reģioniem. Lai pieteiktos apmācību programmas nodarbībām vai pieteiktu nodarbības attālināti noteiktai dienesta vietai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [psihologi@iem.gov.lv](mailto:psihologi@iem.gov.lv) vai zvaniet uz Psiholoģiskā atbalsta nodaļas tālruniem savā reģionā: Rīgā - 67023553, 25667470; Jelgavā – 25667164; Daugavpilī – 26369561, 67829867; Liepājā – 25668915; Valmierā – 25666401, vai PAN nodaļas vadītājai Olgai Vlasenko - 28618182.

| Nr. | Apmācības programma                                                                                                            | Programmas mērķis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Nodarbību ilgums, st. | Datums                                                                                                       | Sākuma laiks |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | <b>Pirmais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ <b>Vadītājs un līderis. Vadības stili.</b> ”                          | 1.Sniegt informāciju par vadītājiem un līderiem, to atšķirību<br>2. Informēt par iespējamām stratēģijām, lai kļūtu par efektīvu vadītāju savā komandā un paaugstinātu komandas darba efektivitāti<br>3. Informēt par vadības stiliem, to plusiem un mīnusiem. Novērtēt personīgo vadības stilu                                                                                    | 3,5                   | <b>12.marts</b><br><br>Semināru vada psiholoģes<br><b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b>                | 10.00        |
| 2.  | <b>Otrais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ <b>Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite.</b> ”        | 1.Iepazīstināt ar motivācijas nozīmi, veidiem komandas darbā. Kā arī sniegt informāciju par vadītāja pašmotivāciju<br>2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par uzdevumu deleģēšanu<br>3.Informēt par kontroles būtību un pielietojumu vadītāja darbā<br>4. Informēt par iespējamiem atgriezeniskās saites veidiem: kritika, uzslava<br>5. Informēt par soda metodes nozīmi           | līdz 4 stundām        | <b>14.aprīlis</b><br><br>Semināru vada psiholoģes<br><b>Kristīne Strazdiņa, Anīta Ērgle un Olga Vlasenko</b> | 10.00        |
| 3.  | <b>Trešais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ <b>Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas.</b> ” | 1.Iepazīstināt ar emocionālās inteliģences jēdzienu un nozīmi<br>2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi<br>3.Informēt par iespējamiem saskarsmes šķēršļiem, kuri var traucēt komunikācijai un tā kļūst neefektīva<br>4. Informēt par manipulāciju veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses | līdz 4 stundām        | <b>14.maijs</b><br><br>Semināru vada psiholoģes<br><b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b>                | 10.00        |

**Amatpersonu uzmanībai!** Ceturto semināru **“Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.”**, piekto semināru **“Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings.”** un sesto semināru **“Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.”** no cikla **“Efektīvs vadītājs”** amatpersonām būs iespēja noklausīties attālinātā veidā 2021.gada rudenī. Šos seminārus varēs apmeklēt tikai tās amatpersonas, kuras ir noklausījušās pirmos trīs seminārus no šī cikla.

|    |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 4. | Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai.”                                                                                     | 1.Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā<br>2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas<br>3.Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību                                                                                                                   | 2,5 | <b>24.februāris</b><br><br>Semināru vada psiholoģe<br><b>Ludmila Soldatenoka</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9.00  |
| 5. | Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem<br><b>“Ceļvedis audzinot pusaudzi.”</b><br>Kurss ietver 10 nodarbības.<br>Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā. | Ģimenes stiprināšana, psiholoģiskā atbalsta sniegšana pusaudža vecuma bērna audzināšanā, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta teorētiskā informācija par pusaudža vecumposmam aktuālākajām tēmām un iespējamām grūtībām, tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir no 12 līdz 17 gadiem. | 2   | <b>24.februāris</b> (1.nodarbība)<br>Turpmākās nodarbības notiks trešdienās.<br><br><u>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas).</u><br><u>Šajā programmā var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā programmā nevar.</u><br><br>Grupu vada psiholoģe<br><b>Anita Ērgle</b> | 14.00 |
| 6. | Lekcija <b>“Laika plānošana”</b>                                                                                                                                                | 1. Sniegt zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai<br>2. Individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās<br>3. Individuālo laika plānošanas prasmju noteikšana<br>4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai                                                                  | 2   | <b>26.februāris</b><br><br>Lekciju vada psiholoģe<br><b>Diāna Oļukalne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 10.00 |
| 7. | Lekcija <b>„Izdegšanas sindroms”</b>                                                                                                                                            | 1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām<br>2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un                                                                                                          | 2,5 | <b>2.marts</b><br><br>Lekciju vada psiholoģes<br><b>Ilona Žodžika</b><br><b>Violeta Rimko</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10.00 |

|     |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|     |                                                                                                                                                                                | profesionālās vides un darbības specifikas riska faktoriem<br>3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpaušmes veidu.                                                                                                                                                                                         |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |       |
| 8.  | Seminārs „ <b>Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai.</b> ”                                                                                                      | 1.Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpaušmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā<br>2.Iepazīstināt ar kognitīvās un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi<br>3.Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanos     | 2 | <b>9.marts</b><br><br>Semināru vada psiholoģe<br><b>Gunta Dance</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10.00 |
| 9.  | Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 0 līdz 7 gadiem “ <b>Bērna emocionālā audzināšana.</b> ”<br>Kurss ietver 10 nodarbības.<br>Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā. | Ģimenes stiprināšana, vecāka lomas apzināšanās, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta informācija un tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir līdz 7 gadiem, izaudzināt emocionāli veselus un spējīgus bērnus.                 | 2 | <b>9.marts</b> (1.nodarbība)<br>Turpmākās nodarbības notiks otrdienās.<br><br><u>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas).</u><br><u>Šajā programmā var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoni. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā programmā nevar.</u><br>Grupu vada psiholoģe<br><b>Olga Vlasenko</b> | 14.00 |
| 10. | Lekcija “ <b>Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu.</b> ”                                                                          | 1. Informēt amatpersonas par būtiskākiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām<br>2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību<br>3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem<br>4. Informēt par pašnāvības pazīmēm<br>5.Informēt par palīdzības sniegšanas stratēģijām<br>6.Informēt par prevencijas pasākumiem | 3 | <b>17.marts</b><br><br>Lekciju vada psiholoģe<br><b>Olga Vlasenko</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 10.00 |
| 11. | Lekcija „ <b>Laika plānošana 2: laika uztvere un vadīšana.</b> ”                                                                                                               | 1. Sniegt izpratni par laiku kā cilvēka enerģētisko potenciālu<br>2. Sniegt izpratni par laika uztveri krīzes situācijās profesionālajā darbībā<br>3. Sniegt izpratni par laika un prioritāšu attiecību<br>4. Veikt subjektīvās laika uztveres izpēti                                                             | 2 | <b>26.marts</b><br><br>Lekciju vada psiholoģe<br><b>Diāna Oļukalne</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 10.00 |

|     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                |                                                                                              |       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 12. | Seminārs „ <b>Racionāla konfliktu risināšanas taktika – kā stresa pārslodzes profilakses nosacījums. Dusmu pārvaldīšana.</b> ”                                 | 1.Iepazīstināt amatpersonas ar starppersonu konfliktu iemesliem un būtību, cilvēku uzvedību konfliktu laikā un pamatveidiem kā cilvēks iesaistās jeb risina konfliktus<br>2. Apmācīt ar iespējamiem konfliktu risināšanas veidiem, dusmu pārvaldīšanas metodēm un pilnveidot veiksmīgas komunikācijas vadlīnijas<br>3.Pilnveidot sarunas veidošanas principus konfliktu risināšanas laikā<br>4.Novērtēt savas konfliktu risināšanas stratēģijas    | līdz 3 stundām | <b>31.marts</b><br><br>Semināru vada psiholoģe<br><b>Iveta Kalna</b>                         | 9.00  |
| 13. | Lekcija “ <b>Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem.</b> ”                                                                                      | 1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīva, konfliktējoša cilvēka psiholoģiskajām īpatnībām<br>2. Informēt par efektīvām verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipiem un tehnikām komunikācijā ar šādiem cilvēkiem<br>3. Sniegt informāciju par pašpalīdzības iespējām                                                                                                                                                                       | 3              | <b>7.aprīlis</b><br><br>Lekciju vada psiholoģe<br><b>Olga Vlasenko</b>                       | 10.00 |
| 14. | Seminārs “ <b>Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.</b> ”                                                                                                   | 1.Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija<br>2.Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā<br>3. Padziļināt zināšanas par iespējām būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai                                                                                                                                                                                                                  | līdz 3 stundām | <b>9.aprīlis</b><br><br>Semināru vada psiholoģe<br><b>Ludmila Soldatenoka</b>                | 10.00 |
| 15. | Seminārs “ <b>Psihoemocionālo faktoru nozīme darbaspēju profilaksē.</b> ”                                                                                      | 1. Sniegt informāciju par darba vides psiholoģiskām vajadzībām un to mīļiedarbību ar indivīdu personisko attiecību raksturu<br>2. Padziļināt zināšanas par darba stresa saistību ar “izdegšanas sindromu” un to pārvarēšanas iespējām<br>3.Veicināt izpratni par darba vides psihosociālo riska faktoru saistību ar darba organizācijas kultūru<br>4.Attīstīt stresa mazināšanas iemaņas un veicināt psiholoģiskās atslodzes pasākumu pielietošanu | 3              | <b>13.aprīlis</b><br><br>Semināru vada psiholoģe<br><b>Gunta Dance</b>                       | 10.00 |
| 16. | Lekcija “ <b>Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.</b> ” | 1.Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/izteikta stresa iemesliem, pazīmēm (emocionālās, uzvedības, kognitīvās, fiziskās) un to sekām<br>2.Informēt amatpersonas par atkarības slimību un par alkohola iedarbību uz cilvēka organismu<br>3.Iepazīstināt amatpersonas ar palīdzības stratēģijām cilvēkiem, kuri ir nonākuši krīzes situācijā, un ar atkarības problēmām                                                                               | 3              | <b>20.aprīlis</b><br><br>Lekciju vada psiholoģes<br><b>Anita Ērgle un Andžela Pļaveniece</b> | 10.00 |

|     |                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                                                                               |       |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 17. | Lekcija „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”                       | 1.Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām<br>2.Iemācīties atpazīt atkarīgas uzvedības modeļus un atkarības pazīmes sev vai citiem<br>3.Informēt semināra dalībniekus par atkarību profilakses veidiem, pašpalīdzības tehnikām un profesionālas palīdzības iespējām                                                                                                                         | 2,5 | <b>23.aprīlis</b><br><br>Lekciju vada psiholoģe<br><b>Diāna Oļukalne</b>                      | 10.00 |
| 18. | Lekcija „Vesela personība”                                                                  | 1. Iemācīties atpazīt veselas personības uzvedības modeļus sevī vai citos<br>2. Informēt par personības attīstības traucējumu pazīmēm un to postošajām sekām<br>3. Informēt semināra dalībniekus par harmoniskas personības pastāvēšanas nosacījumiem                                                                                                                                                       | 2   | <b>27.aprīlis</b><br><br>Lekciju vada psiholoģe<br><b>Kristīne Strazdiņa</b>                  | 10.00 |
| 19. | Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai.” | 1.Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā<br>2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas<br>3.Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību                                                                                                                                                   | 2,5 | <b>7.maijs</b><br><br>Semināru vada psiholoģe<br><b>Iveta Kalna</b>                           | 10.00 |
| 20. | Seminārs „Komandas veidošana, tās saliedētības un kapacitātes veicināšana.”                 | 1. Iepazīstināt ar komandas veidošanas principiem, tās attīstības stadijām un procesiem<br>2. Attīstīt izpratni par komandas dalībnieku lomām un to ietekmējošo uzvedību<br>3. Veicināt sadarbību lietišķo attiecību kultūras veidošanā                                                                                                                                                                     | 3   | <b>11.maijs</b><br><br>Semināru vada psiholoģe<br><b>Gunta Dance</b>                          | 10.00 |
| 21. | Lekcija „Izdegšanas sindroms”                                                               | 1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām<br>2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifikas riska faktoriem<br>3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.                | 2,5 | <b>21.maijs</b><br><br>Lekciju vada psiholoģe<br><b>Ludmila Soldatenoka</b>                   | 10.00 |
| 22. | Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālās situācijas apstākļos.”               | 1.Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālās situācijas apstākļos<br>2.Iemācīt amatpersonām psiholoģiskās palīdzības metodes, kuras var tikt izmantotas, lai mazinātu cietušajiem traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās<br>3.Iepazīstināt semināra dalībniekus ar pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā | 3   | <b>4.jūnijs</b><br><br>Semināru vada psiholoģes<br><b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b> | 10.00 |