

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2021.gada 1.pusgamam

UZMANĪBU! Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības un apmācību programmas nodarbības, kuras ir plānotas vadīt klātienē, ja to ļaus epidemioloģiskā situācija valstī uz pirmo nodarbību norises datumu.

Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.8**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa “ Izdegšanas profilakse ” Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1. Stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un kā profesionāļa izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – meditācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	19.aprīlis (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pirmsdienās. Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
2.	Palīdzības grupa “ Apzinātības prakse ” Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Attīstīt apzinātību kā vienu no pašregulācijas metodēm 2. Mazināt hroniskā stresa sekas 3. Atjaunot fizisko un garīgo līdzsvaru un stiprināt garīgo veselību	2	11.maija (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Grupu vada psiholoģes Anita Ērgle un Kristīne Strazdiņa	14.00
3.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®) Kurss ietver 7 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Sava stresa apzināšana (izmantojot psiholoģiskās refleksijas vingrinājumus) 2.Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar jogas palīdzību)	2	5.maijs (1 nodarbība) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 tuvcīņu zālē trešdienās. Jāņem līdzī sporta tērps. Grupu vada psiholoģe Olga Vlasenko	13.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs “ Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem ”	1.Iemācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 2.Novērstu pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību 3.Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai)	līdz 3 stundām	11.jūnijs	10.00
2.	Saskarsmes treniņš “ Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni ”. Treniņā ir 2 posmi.	1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2.Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā	Līdz 4 st. katrs posms (10.ak.st.)	10.jūnijs – 1.posms 18.jūnijs – 2.posms	10.00

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.