

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2021.gada 1.pusgadam

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.

Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY) , Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās. 2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsīkuma profilaksei 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību);	2	14.aprīlis (1.nodarbība) Nodarbības notiks Tērbatas ielā 9 , 3.stāva telpā trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „Apzināts ceļš uz sevis pieņemšanu” . Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Psiholoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās 2.Emocionālās spriedzes mazināšana. Atbrīvošanās no destruktīvām domām un emocijām 3.Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana	2	4.jūnijs (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro piektdienu. Grupu vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
3.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „Personības individuālo resursu attīstīšana.” Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Emocionālo resursu atpazīšana un vadīšana 2.Izdegšanas sindroma profilakse 3.Pašizpētes veicināšana un individuālo resursu attīstīšanas metodes.	2	26.maijs (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai iveta.kalna@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.