

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.

Zemgales reģions:

Nodarbību norises vieta: **Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīvoklis 1a**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa ar mākslas terapijas elementiem . Kurss ietver 4 nodarbības.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2	7.maijs (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks 04.06., 18.06., tālāk pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	9.00
2.	Palīdzības grupa “Izdegšanas profilakse” Kurss ietver 4 nodarbības.	1. Stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un kā profesionāļa izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – relaksācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	12.maijs (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks 26.05., 16.06., tālāk pēc vienošanas ar grupu. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	9.00
3.	Psiholoģiskā atbalsta grupa Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	19.maijs (1.nodarbība) Nākama nodarbība 9.06., tālāk pēc vienošanās ar grupu Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	9.00

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruni 25667164. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv vai veronika.silo@iem.gov.lv vai zvanot uz norādīto tālruni. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.