

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2021.gada 2.pusgamam

UZMANĪBU! Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā. Šīs nodarbības ir plānotas vadīt klātienē un notiks saskaņā ar epidemioloģiskās drošības pasākumu Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai prasībām, kuras būs aktuālas uz nodarbību pirmo datumu.

Rīgas reģions:

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

11.oktobrī ir Nodaļas Atvērto durvju diena, kura ir veltītā Pasaules garīgās veselības dienai, Psihologu dienai 10.oktobrī.

Programmā:

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

13.00 – 16.00 – Darbnīcā pie psihologiem būs iespēja pamēģināt dažādas pašpalīdzības tehnikas stresa mazināšanai, vai mākslas terapijas tehnikas un psihodrāmas tehnikas sevis izzināšanai. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	“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	21.septembris (1.grupa) 2022.gada 18.janvāris (2.grupa) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 tuvcīņu zālē otrdienās. Jāņem līdzi sporta tērps. Grupu vada psiholoģe Andžela Pļaveniece	11.30
2.	Palīdzības grupa ar mākslas terapijas elementiem. Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	30.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro ceturtdienu. Grupu vada psiholoģe Andžela Pļaveniece	14.00

3.	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	2022.gada 17.janvāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pirmdienās. Grupu vada psiholoģes Anita Ērgle un Kristīne Strazdiņa	14.00
----	--	--	---	---	-------

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem.