

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.

Latgales reģions:

Nodarbību norises vieta: **Daugavpils, Piekrastes ielā 23, kab.16**

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

Programmā:

10.00 – 12.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 - 15.00 - Darbnīcā pie psihologiem būs iespēja izpētīt savas dzīves vērtības, motivāciju un vajadzības. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa ar mākslas terapijas elementiem . Kurss ietver 5 nodarbības.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2,5	14. septembris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Violeta Rimko	10.00
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa " Kā pārvaldīt savu laiku maksimāli efektīvi un bez steigas ". Kurss ietver 3 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x mēnesī.	1. Sekmēt motivāciju laika plānošanai, laika zudumu iemeslu apzināšanu; 2. Sekmēt individuālo vērtību un prioritāšu apzināšanos; 3. Pilnveidot mērķu un uzdevumu nosprašanas prasmes;	2,5	9. novembris (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Violeta Rimko	10.00

		4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un attīstīt praktiskas iemaņas laika plānošanai uz gadu, mēnesi, nedēļu un dienu.			
--	--	---	--	--	--

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67829867, 26369561. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu violeta.rimko@iem.gov.lv vai ilona.zodzika@iem.gov.lv vai zvanot uz norādītiem tālruņiem.