

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi  
**11.oktobrī.**

**Kurzemes reģions**

Dienas kartība:

**10.00 – 12.00 - Pasākums paredzēts attālināti**

Tikšanās ar psihologiem paredzēta attālināti izmantojot Webex platformu. Dalībniekiem būs iespēja uzzināt par Psiholoģiskā atbalsta nodaļas darbību astoņu gadu garumā, uzdot jautājumus psihologiem par Jums aktuālām tēmām. Pieslēgties tikšanās videokonferencei var jebkurš interesents spiežot uz saiti:

<https://iemgovlv.webex.com/iemgovlv/j.php?MTID=m7a5b31d1ecd1b488f3c5384ad5e06641>

**12.00 – 13.00 – Pārtraukums**

**13.00 – 15.00 - Pasākums klātienē (darbnīca) Liepājā, Ganību ielā 63/67, 22.kabinets.**

Šo pasākumu var apmeklēt tikai personas, kuras var uzrādīt digitālos Covid - 19 sertifikātus, kas apliecina, ka persona ir vakcinējusies pret Covid-19, vai arī vīrusu pārslimojusi. Pasākuma vadīšana notiks saskaņā ar epidemioloģiskās drošības pasākumu Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanas prasībām, kuras būs spēkā 11.oktobrī.

Piedalīties darbnīcās var tikai pēc iepriekšēja pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots!

**Darbnīca “Seminārs/diskusija par pašpalīdzības iespējām emocionālā stāvokļa uzlabošanai pandēmijas laikā”**

Nodarbības laikā tiks diskutēts par to, kā katrs piedzīvojam pandēmiju, kādas izmaiņas tā ir ienesusi mūsu dzīvē un emocionālajā stāvoklī, kā palīdzam paši sev. Semināra daļā tiks sniegta informācija par to, kā labāk saprast pašam sevi, dzīvojot pandēmijas apstākļos - kas notiek ar cilvēkiem, kad viņi sastopas ar sev neierastiem dzīves apstākļiem, kādas emocijas piedzīvo, kādas vajadzības netiek apmierinātas, kādas sekas viss piedzīvotais rada savstarpējās attiecībās un kādas ir pašpalīdzības iespējas.

Darbnīcu vada psiholoģe **Diāna Oļukalne.**

Plašāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [diana.olukalne@iem.gov.lv](mailto:diana.olukalne@iem.gov.lv), vai zvaniet uz norādīto tālruni.