

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi
11.oktobrī.

Rīgas 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 – 16.00 - Pasākums klātienē (darbnīcas) Rīgā, Slokas ielā 66, 8.kabinets.

Šos pasākumus var apmeklēt tikai personas, kuras var uzrādīt digitālos Covid - 19 sertifikātus, kas apliecina, ka persona ir vakcinējusies pret Covid-19, vai arī vīrusu pārslimojusi. Pasākumu 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!

13.00 – 14.00 – Darbnīca “Domu kļūdu atpazīšana un to novēršanas iespējas”

Darbnīcas dalībniekiem tiks piedāvāta iespēja iepazīties ar vienu no KBT (Kognitīvi Biheiviorālā terapija) terapijas metodēm un gūt vispārīgu ieskatu par iespējām mainīt sev traucējošās, nepalīdzošās domas.

Darbnīcā būs sniegta iespēja gūt informāciju par to kā mēs ikdienā interpretējam situācijas vadoties pēc savu uzskatu un uzkrātās pieredzes prizmas, kas reizēm var būt neobjektīva un neatspoguļo reālo notikumu gaitu. Kļūdainie secinājumi un situācijas interpretācijas mēdz būt nekorektas, raisīt nepatīkamas, intensīvas emocijas un traucēt mums saskarsmē, uzvedībā, mazina labsajūtu.

Domāšanas kļūdas par kurām runāsim darbnīcā, var iemācīties atpazīt un ar laiku mazināt vai novērst, aizvietojo tās ar domām, kas ir palīdzošas un atspoguļo situāciju objektīvāk.

Darbnīcu vada psiholoģe **Anita Ērgle.**

14.30 – 15.30 – Darbnīca “Mākslas terapijas metode “Zentagle metode””

Darbnīca piedāvā izbaudīt mākslas terapijas metodi “Zentagle metode”, kura var palielināt fokusu un radošumu, dod iespēju izjust māksliniecisku gandarījumu, un paaugstina personīgās labklājības sajūtu. Radošuma iespējas un modeļu kombinācijas ir neierobežotas. Un ikviens to var izdarīt! “Zentagle metode” tiek izmantota visā pasaulē, cilvēkiem ar visdažādākajām prasmēm, interesēm un vecumiem.

Aicinām piedalīties mākslinieciskās meditācijas procesā, kad cilvēks pilnībā iedziļinās katra modeļa veidošanā, apzināti koncentrējoties uz “vienu spalvas triepienu vienlaikus”

Darbnīcu vada psiholoģe **Andžela Pļaveniece.**

Plašāku informāciju var uzzināt zvanot pa tālruniem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītajiem tālruniem.