

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2022.gada 1.pusgamam

**UZMANĪBU!** Tabulās 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**

| Nr. | Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)                                                                                                           | Nodarbību mērķis                                                                                                                                                                                                                              | Nodarbību ilgums, st. | Datums                                                                                                                                                                                                                | Sākuma laiks |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1.  | Pašizziņas grupa <b>“Dzīves ceļa psiholoģiskā rekonstrukcija.”</b><br>Kurss ietver 6 nodarbības.<br>Nodarbību biežums 1 nodarbība x nedēļā.       | 1. Psiholoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās.<br>2. Emocionālās spriedzes mazināšana.<br>3. Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana.                                                                                               | 2                     | <b>4.aprīlis</b> (1.nodarbība)<br>Turpmākās nodarbības notiks pirmdienās.<br><br>Grupu vada psiholoģe<br><b>Kristīne Strazdiņa</b>                                                                                    | 14.00        |
| 2.  | <b>“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)”</b><br><br>Kurss ietver 7 nodarbības.<br>Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā. | 1.Sava stresa apzināšana (izmantojot psiholoģiskās refleksijas vingrinājumus)<br>2.Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu<br>3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar jogas palīdzību) | 2,5                   | <b>12.aprīlis</b> (1.nodarbība)<br><br>Nodarbības notiks <b>Klusa ielā 12 k-3</b> tuvcīņu zālē otrdienās. Jāņem līdzi sporta tērps.<br><br>Grupu vada psiholoģes<br><b>Olga Vlasenko</b><br><b>Andžela Pļaveniece</b> | 10.30        |

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](mailto:psihologi@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem.