

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2024.gada 1.pusgamam

UZMANĪBU! Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā un ir plānotas vadīt klātienē.

Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās. 2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsīkuma profilaksei 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību).	2	5.marts (1.nodarbība) Nodarbības notiks Tērbatas ielā 9 , 3.stāva telpā otrdienās. Jāņem līdzī sporta tērps un jogas paklājiņš. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00

Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai zvanot uz norādīto tālruni.