

IeM veselības un sporta centra
Psiholoģiskā atbalsta nodaļas
2020.gada atvērto durvju dienas pasākumi.

Latgales reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Daugavpils, Piekrastes ielā 23, kab.16.**

9.oktobrī dienas kartība:

10.00 – 12.00 - Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Ieinteresētie var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 15.00 – Darbnīca “Stresa pārvarēšanas tehnikas un pašregulācijas metodes”

“Stresa pārvarēšanas tehnikas un pašregulācijas metodes”: Ir ļoti daudz dažādu pašregulācijas tehniku, ar kuru palīdzību var palīdzēt sev dažādās situācijās, lai mazinātu spēcīgas emocijas, lai iegūtu emocionālo līdzsvaru, lai palīdzētu ķermenim atslābināties, lai ātri un efektīvi atgūtu spēkus pēc fiziskām un psihoemocionālām pārslodzēm u.t.t Darbnīcā būs iespēja iepazīties un pamēģināt dažādas pašregulācijas tehnikas: „Priekamets”, “Sviedriņš”, “Mieriņš”, “Flow”, “Čomiņš”.

Darbnīcu vada psiholoģes **Violeta Rimko** un **Ilona Žodžika**.

Piedalīties darbnīcās var pēc iepriekšējā pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots.

Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruņiem 67829867, 26369561. Lai pieteiktos darbnīcām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu violeta.rimko@iem.gov.lv vai ilona.zodzika@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītajiem tālruņiem.