

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

Rīgas reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.8**

9.oktobrī dienas kartība:

10.00 – 13.00 - Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 16.00 – Darbnīca “Cienoša komunikācija”:

“Cienoša komunikācija”: Cieņpilnā (Cienoša) komunikācija mūsdienās ir pieprasīta sociālā prasme, lai efektīvi varētu darboties dažādās grupās un tās mērķis ir jauna veida, nevardarbīga komunikācija. Cieņpilnā komunikācija ir kaut kas vairāk par spēju vienkārši runāt. Pie nevardarbīgās komunikācijas pieder spēja aktīvi klausīties, mainīt perspektīvu, būt empātiskam, kā arī spēja līdzdarboties, piedalīties, godīgums lēmumu pieņemšanā un atbalsta kultūra. Cieņpilnā komunikācija tā ir apzināta izvēle atvērtai, nevardarbīgai un cieņpilnai kopā būšanai, tā ir uz vajadzībām orientētā pieeja, kuras pamatā ir empātija. *“Tajā brīdī, kad cilvēkiem var palīdzēt runāt par to, ko viņi vēlas, nevis par to, kas citā cilvēkā nav kārtībā, var sākt redzēt risinājuma sākumu.” M. Rozenbergs (1934 – 2015), amerikāņu psihologs, kurš pirms 50 gadiem izstrādāja nevardarbīgās komunikācijas modeli.*

Darbnīcas laikā katrs dalībnieks varēs uzdot sev jautājumu: ‘Kā es gribu veidot sarunu ar otru?’ Katram būs iespēja padomāt par personīgiem stereotipiem un šķēršļiem otra sadzirdēšanā un empātiskas sarunas veidošanā; savu un sarunas partnera vajadzību izpratni, bez kā nevar notikt pilnvērtīga attiecību veidošana ar otro cilvēku. Būs iespēja padomāt par savas komunikācijas īpatnībām, emociju izteikšanu verbālā formā, partnera vajadzību apzināšanās un respektēšana komunikācijas laikā.

Darbnīcu vada psiholoģe **Andžela Pļaveniece.**

Piedalīties darbnīcā var pēc iepriekšēja pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots.

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