

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

Vidzemes reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4.**

9.oktobrī dienas kartība:

9.00-10.00, 12.00-14.00 - Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

10.00-12.00, 14.00-16.00 - Darbnīcas pie psihologiem:

10.00-12.00 “Apzinātības prakse”: Darbnīcas laikā tiek piedāvāta iepazīšanās ar apzinātības prakses metodi. Tā ir zinātniski pārbaudīta metode fiziskās, garīgās veselības un līdzsvara atjaunošanai. Apzinātība ir uzmanības vēršana un atvērtība tagadnes pieredzei, emocijām, domām, uztverei, attieksmei, no viena mirkļa nākamajā, ar pieņemšanu un labvēlīgu attieksmi pret sevi un lietām tādām, kādas tās ir. Apzinātība tā ir prasme un iemaņas, kas var palīdzēt tikt galā ar grūtām fiziskām sajūtām, emocionālās spriedzes situācijām, garastāvokļa svārstībām, kā arī kultivēt prieku, līdzjūtību un pateicību.

Darbnīcu vada psiholoģe **Iveta Kalna**.

14.00-16.00 “Psiholoģiskās konsultēšanas ābece (ko sesijā dara speciālists un klients)”: Ar konsultēšanu nodarbojas daudz un dažādi speciālisti, visi, kas strādā ar cilvēkiem. Jēdziens “psiholoģiskās konsultēšana” radās tikai 20.gs. 40.-50.gados. Tās mērķis ir palīdzēt cilvēkam risināt savas dzīves problēmas, grūtības noteiktās situācijās, attiecībās vai darbā, veselības sarežģījumos. Psihologi izmanto dažādas zinātniski pamatotas metodes/tehnikas/ intervences, pieejas, kas iegūtas no dažādiem psiholoģijas virzieniem šī brīža pasaulē. Lai uzlabotu indivīda psiholoģisko funkcionēšanu un veicinātu viņa pielāgošanos dzīvei, ir nepieciešams paša resurss - vēlēties apmierinātību ar sevi, iekšēju mieru un prieku par sevi un citiem savā tuvumā. Darbnīcā kopā pētīsim, kā “strādā” projektīvās metodes, aktīvā klausīšanās komunikācijā, apzinātība, infografika, ķermeņa relaksācija u.c. metodes. Darbnīcu vada psiholoģe **Gunta Dance**.

Piedalīties darbnīcās var pēc iepriekšēja pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots. Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos darbnīcām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai iveta.kalna@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.