

**Kvalifikācijas
paaugstināšanas
programma Iekšlietu
ministrijas sistēmas iestāžu
un Ieslodzījuma vietu
pārvaldes amatpersonām ar
speciālajām dienesta
pakāpēm**



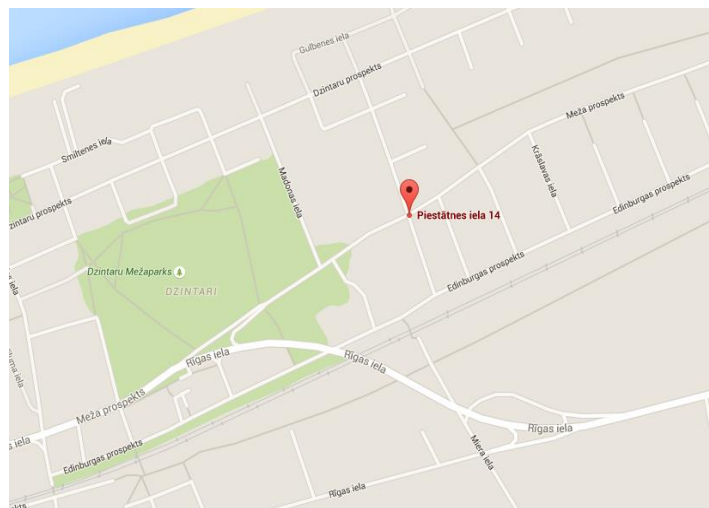
Piestātnes ielā 14, Jūrmalā

Kontakti:

Administrators: 28455258

Nodaļas vadītājs: 22306562

dzintari@iem.gov.lv www.vsc.iem.gov.lv



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Nodaļa “Dzintari”

Kāpēc Nodaļa “Dzintari” ir izveidota?

Ikdienā amatpersonu veselību negatīvi ietekmē dažādi ar dienestu saistīti faktori - nelabvēlīga sociālā vide, tiek apdraudēta dzīvība, augsta atbildības pakāpe, zems darba novērtējums sabiedrībā, maiņu darbs utt., kas arī mazina profesionālās spējas, veicina fizisku un emocionālo spēku izsīkumu, kas paaugstina izdegšanas sindroma, posttraumatiskā stresa traucējuma vai citu psiholoģisko traucējumu risku. Viens no nozīmīgiem profilaktiskajiem pasākumiem ir iespēja amatpersonām saņemt profesionālu atbalstu un prasme atjaunot psiholoģisko stabilitāti, un tieši tāpēc tika izveidota Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Nodaļa “Dzintari”.

Nodaļas “Dzintari” uzdevumi ir apmācīt amatpersonu, lai tā:

- patstāvīgi spētu atgūt psiholoģisko stabilitāti un atjaunot iekšējos resursus;
- varētu mazināt emocionālās spriedzes un trauksmes pakāpi;
- spētu mazināt vai novērst izdegšanas sindroma attīstību;
- spētu atpazīt un mazināt vai novērst pēctraumatiskā stresa sindroma attīstību;
- attīstītu savas pašregulācijas iemaņas;
- attīstītu fizisko sagatavotību.

Kas ir jādara, lai saņemtu Nodaļas “Dzintari” pakalpojumus:

Lai saņemtu Nodaļas “Dzintari” pakalpojumus, amatpersonai ir jāsaazinās ar Iekšlietu ministrijas veselības un sporta centra Psiholoģiskā atbalsta nodaļas psihologu:

Rīgā, Slokas ielā 66, kab. Nr. 6 un 7
67023553, 25667470, 28618182

Valmierā, Tērbatas ielā 9, kab. Nr.4
25666401, 20366881

Daugavpilī, Piekrastes ielā 23, kab. Nr.16
67829867, 26369561

Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīv. 1a: 25667164,
22337813

Liepājā, Ganību ielā 63/67, kab. Nr.22
25668915

Nodaļas “Dzintari” pakalpojumi Iekšlietu ministrijas un Ieslodzījuma vietu pārvaldes amatpersonām ir bezmaksas

Kvalifikācijas paaugstināšanas programma “Izglītošana psiholoģiskos jautājumos ar pašregulācijas iemaņu apgūšanu un fiziskās sagatavotības veicināšanu amatpersonu profesionālās darbības efektīvai veikšanai”

Uzturoties Nodaļā 12 dienu laikā amatpersona piedalās 80 stundu ilgā apmācību programmā, kurā ietilpst:

- dažādas psiholoģiskās grupu nodarbības:
 - radošās izpausmes grupas ar mākslas terapijas elementiem;
 - stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY);
 - ķermeniski - orientēta terapija;
- psiholoģiskās lekcijas;
- individuālās psihologa konsultācijas;
- psihorelaksācijas grupu nodarbības;
- sporta nodarbības trenāžieru zālē;
- grupas un individuālas vingrošanas nodarbības zālē;
- nūjošana utt.

Amatpersonām tiek nodrošināta:

- uzturēšanās viesnīcā ērtos divvietīgajos numuros;
- ēdināšana trīs reizes dienā;
- sauna.

Dodoties pie mums mēs iesakām paņemt līdzi:

- vairākus sporta apavus un treniņtērpu komplektus, jo sportiskās aktivitātes ir vairākas reizes dienā un dažādos laika apstākļos;
- nakts apģērbus, ērtas čības, gumijas čības baseinam sporta apavus trenāžieru zālei un nūjošanai utt.;
- cepure, lietusmētelis, ja viesosieties pie mums rudens vai pavasara mēnešos, būs tieši laikā;
- peldkostīmu/peldebikses, jo atturēties no pirts, baseina (ziemas periodā) un jūras (vasaras periodā) apmeklēšanas nebūs iespējams.