

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi.

Kurzemes reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Liepājā, Ganību ielā 63/67, 22.kabinets.**

10.oktobrī dienas kartība:

12.00 – 14.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

14.00 - 16.30 - Darbnīcas pie psihologiem:

“Mākslas terapijas metode “Fraktāļu zīmējumi”” - tā ir aizraujoša metodika, kura palīdz ielūkoties gan pašam savās jau zināmajās un ne tik zināmajās rakstura īpašībās, reagēšanas veidos un emocionālajos stāvokļos, bet arī ir meditatīvs process, kas nomierina, mazina spriedzi un trauksmi, vairo prieku, dziedina caur krāsu pozitīvo ietekmi un atmodina radošumu.

“Dzilā relaksācija” – tā ir pašregulācijas metode, ar kuras palīdzību atslābināšanās laikā var papildināt iekšējo resursu krājumus, trenēt uztveres asumu, var palīdzēt vieglāk pieņemt lēmumus, kā arī izturēt lielāku slodzi, kļūt nosvērtākiem un mierīgākiem.

Uz nodarbību ņemiet līdzi plediņu, jogas paklājiņu (paklājiņi pieejami arī uz vietas) un ūdeni.

Darbnīcas vada psiholoģes Diāna Oļukalne un Dace Kaupa. Amatpersonām būs iespēja apmeklēt abas darbnīcas. Piedalīties darbnīcās var pēc iepriekšēja pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots.

Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos darbnīcām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu dace.kaupa@iem.gov.lv vai diana.olukalne@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.