

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2020.gada 1.pusgamam

Latgales reģions:

Nodarbību norises vieta: **Daugavpils, Piekrastes ielā 23, kab.16**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „ Es izvēlos būt laimīgs (-a) ” Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x 2 nedēļās	1. Veicināt sevis izzināšanu (savu interešu, vēlmju un vērtību apzināšanās un analīze) 2. Pašregulācijas metožu apgūšana 3. Informēt par pašsajūtas un dzīves kvalitātes uzlabošanas veidiem 4. Izdegšanas sindroma profilakse	2	6. aprīlis (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Iļona Žodžika	14:00
2.	Palīdzības grupa “ Vesela personība ” Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x mēnesī	1. Veicināt sevis izzināšanu 2.Sava stresa avotu apzināšana un to regulēšana 3.Traumatiskās pieredzes noteikšana un pārstrādāšana 4. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – meditācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c	2	7. februāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pēc vienošanās ar grupu. Grupu vada psiholoģe Violeta Rimko	10.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Lekcija „ Vesela personība ”	1. Iemācīties atpazīt veselas personības uzvedības modeļus sevī vai citos. 2. Informēt par personības attīstības traucējumu pazīmēm un to postošajām sekām. 3. Informēt semināra dalībniekus par harmoniskas personības pastāvēšanas nosacījumiem.	2	21. februāris	14.00
2.	Seminārs “ Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana. ”	1.Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija 2.Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā 3. Padziļināt zināšanas par iespējām būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai	līdz 3 stundām	13. marts	13.00

3.	Lekcija “Izdegšanas sindroms”	<p>1. Iepazīstināt ar izdegšanas sindroma būtību, attīstības pakāpēm un pārvarēšanas stratēģijām</p> <p>2. Iepazīstināt ar profesionālās izdegšanas pazīmēm, ar personības faktoriem, kas var veicināt izdegšanas sindroma attīstību un darba vides faktoriem, kas veicina izdegšanu</p> <p>3. Informēt par profesionālā riska grupām</p> <p>4. Noskaidrot savu stāvokli un izdegšanas sindroma esamību</p>	2,5	17. aprīlis	10:00
4.	Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai”	<p>1. Apmācīt semināra dalībniekus, kā tikt galā ar stresu</p> <p>2. Apmācīt semināra dalībniekus kā radīt sev labu noskaņojumu, mācīties dzīvot un sadzīvot pašam ar sevi</p> <p>3. Apmācīt semināra dalībniekus izvairīties no strīdiem un konfrontācijām</p>	2.5	15.maijs	10.00
5.	Lekcija „Laika plānošana”	<p>1. Sniegt praktiskas iemaņas laika plānošanā.</p> <p>2. Sniegt zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai;</p> <p>3. Individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās;</p> <p>4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un attīstīt praktiskas iemaņas laika plānošanai.</p>	2	19. jūnijs	10.00
6.	Seminārs “Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem”	<p>Iemācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai:</p> <p>1. Novērstu pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību</p> <p>2. Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai).</p>	līdz 3 stundām	Semināru vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
7.	Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos”	<p>1. Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālas situācijas apstākļos</p> <p>2. Iemācīt amatpersonām psiholoģiskās palīdzības metodes, kuras var tikt izmantotas, lai mazinātu cietušajiem traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās</p> <p>3. Iepazīstināt semināra dalībniekus ar pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā</p>	3	Semināru vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

8.	Pirmais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Vadītājs un līderis. Vadības stili. ”	1.Sniegt informāciju par vadītājiem un līderiem, to atšķirību 2. Informēt par iespējamām stratēģijām, lai kļūtu par efektīvu vadītāju savā komandā un paaugstinātu komandas darba efektivitāti 3. Informēt par vadības stiliem, to plusiem un mīnusiem. Novērtēt personīgo vadības stilu	3,5	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
9.	Otrais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite. ”	1.Iepazīstināt ar motivācijas nozīmi, veidiem komandas darbā. Kā arī sniegt informāciju par vadītāja pašmotivāciju 2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par uzdevumu deleģēšanu 3.Informēt par kontroles būtību un pielietojumu vadītāja darbā 4. Informēt par iespējamām atgriezeniskās saites veidiem: kritika, uzslava 5. Informēt par soda metodes nozīmi	līdz 4 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
10.	Trešais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas. ”	1.Iepazīstināt ar emocionālās inteliģences jēdzienu un nozīmi 2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi 3.Informēt par iespējamām saskarsmes šķēršļiem, kuri var traucēt komunikācijai un tā kļūst neefektīva 4. Informēt par manipulācijas veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses	līdz 4 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
11.	Ceturtais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība. ”	1.Informēt par komandas veidošanas pamatprincipiem un pieejām 2. Pilnveidot zināšanas par pārmaiņu vadību un personāla vadību pārmaiņu laikā	līdz 4 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruniem 67829867, 26369561. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu ilona.zodzika@iem.gov.lv vai violeta.rimko@iem.gov.lv vai zvanot uz norādītiem tālruniem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.