

## Psihoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2020.gada 2.pusgamam

### Latgales reģions:

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

**9.oktobrī** ir Nodaļas Atvērto durvju diena, kura ir veltītā Pasaules garīgās veselības dienai, Psihologu dienai 10.oktobrī.

#### Programmā:

10.00 – 12.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 -15.00 - Darbnīca pie psihologiem. Būs iespēja iepazīties ar stresa pārvarēšanas tehnikām un pašregulācijas metodēm. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psihoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Psihoģiskā atbalsta grupa „Es izvēlos būt laimīgs (-a)”</b> Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x mēnesī	1. Veicināt sevis izzināšanu (savu interešu, vēlmju un vērtību apzināšanās un to analīze) 2. Pašregulācijas metožu apgūšana 3. Informēt par pašsajūtas uzlabošanas paņēmieniem. Veicināt jaunu ieradumu ieviešanu. 4. Izdegšanas sindroma profilakse un dzīves kvalitātes uzlabošana	2	<b>23. septembris</b> (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.  Grupu vada psiholoģe <b>Ilona Žodžika</b>	10:00
2.	<b>Psihoģiskās palīdzības grupa</b> Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	<b>2021.gada 21.janvāris</b> (1.nodarbība) Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.  Grupu vada psiholoģes <b>Ilona Žodžika un Violeta Rimko</b>	10:00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Pirmais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“Vadītājs un līderis. Vadības stili.”</b>	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	<b>6. novembris</b>	10:00
2.	<b>Otrais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite.”</b>	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 iespējamiem atgriezeniskās saites veidiem: kritika, uzslava 5. Informēt par soda metodes nozīmi	līdz 4 stundām	<b>18. decembris</b>	10:00
3.	Trešais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas.”</b>	1.Iepazīstināt ar emocionālās inteliģences jēdzienu un nozīmi 2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi	līdz 4 stundām	<b>2021.gada 15. janvāris</b>	10:00
<b>Amatpersonu uzmanībai!</b> Ceturto semināru <b>“Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.”</b> , piekto semināru <b>“Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings.”</b> un sesto semināru <b>“Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.”</b> no cikla “Efektīvs vadītājs” amatpersonām būs iespēja apmeklēt 2021.gada pavasarī. Šos seminārus varēs apmeklēt tikai tās amatpersonas, kuras ir noklausījušās pirmos trīs seminārus no šī cikla.					
4.	Ceturtais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.”</b>	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.	
5.	<b>Piektais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings”</b>	1.Pilnveidot vadītāju zināšanas un prasmes par efektīvu psiholoģiskā klimata veidošanu un uzturēšanu kolektīvā. 2.Pilnveidot zināšanas par saskarsmes elementiem un saskarsmi ar cilvēkiem mobinga laikā. Informēt par mobinga pazīmēm.	līdz 4 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

6.	<b>Sestais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.”</b>	1. Informēt par konfliktu veidiem un to veiksmīgām risināšanas iespējām kolektīvā. 2. Iepazīstināt ar mediatora lomu un mediācijas priekšrocībām konfliktu vadīšanas procesā.	līdz 4 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
7.	Lekcija <b>“Izdegšanas sindroms”</b>	1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām 2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifikas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.	2,5	<b>11. septembris</b>	10:00
8.	Seminārs <b>“Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.”</b>	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	<b>30. oktobris</b>	10:00
9.	Lekcija <b>„Laika plānošana”</b>	1. Sniegt zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai 2. Individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās 3. Individuālo laika plānošanas prasmju noteikšana 4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai	2,5	<b>27. novembris</b>  Lekciju vada psiholoģe <b>Iļona Žodžika</b>	10:00
10.	Lekcija <b>“Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem”</b>	1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīvu, konfliktējošu cilvēka psiholoģiskajām īpatnībām 2. Informēt par efektīvām verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipiem un tehnikām komunikācijā ar šādiem cilvēkiem 3. Sniegt informāciju par pašpalīdzības iespējām	3	<b>4. decembris</b>	10:00

11.	Lekcija " <b>Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu.</b> "	1. Informēt amatpersonas par būtiskākiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām 2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību 3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem 4. Informēt par pašnāvības pazīmēm 5. Informēt par palīdzības sniegšanas stratēģijām 6. Informēt par prevencijas pasākumiem	3	<b>2021.gada 22. janvāris</b>	10:00
12.	Seminārs „ <b>Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai.</b> ”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā 2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas 3. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību	2,5	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
13.	Seminārs “ <b>Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos</b> ”	1. Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālas situācijas apstākļos 2. Iemācīt amatpersonām psiholoģiskās palīdzības metodes, kuras var tikt izmantotas, lai mazinātu cietušajiem traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās 3. Iepazīstināt semināra dalībniekus ar pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā	3	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	.
14.	Lekcija “ <b>Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.</b> ”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/izteikta stresa iemesliem, pazīmēm (emocionālās, uzvedības, kognitīvās, fiziskās) un to sekām 2. Informēt amatpersonas par atkarības slimību un par alkohola iedarbību uz cilvēka organismu 3. Iepazīstināt amatpersonas ar palīdzības stratēģijām cilvēkiem, kuri ir nonākuši krīzes situācijā, un ar atkarības problēmām	3	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
15.	Seminārs “ <b>Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem notikumiem dienestā</b> ”	1. Iemācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 2. Novērstu pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību 3. Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai)	līdz 3 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

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