

Psihoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2020.gada 2.pusgamam

Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.8**

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

Programmā:

10.00 – 13.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 16.00 – Darbnīca “Cienošā komunikācija”. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psihoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Mākslas terapijas nodarbības Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	30.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro trešdienu. Grupu vada psiholoģe Andžela Pļaveniece	14.00
2.	Pašizziņas grupa “ Dzīves ceļa psiholoģiskā rekonstrukcija. ” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums 1 nodarbība x nedēļā.	1. Psihoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās. 2. Emocionālās spriedzes mazināšana. 3. Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana.	2	5.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pirmdienās. <u>Ja pieteiksies vairāk cilvēku, nekā varēs ietilpt telpā, tad tiks organizēta otra grupa, kurai 1.nodarbība notiks 10.novembrī plkst. 10.00, bet turpmākās nodarbības notiks pirmdienās plkst. 14.00.</u> Grupu vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa	14.00

3.	<p>Palīdzības grupa “Apzinātības prakse” Kursrs ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.</p>	<p>1. Attīstīt apzinātību kā vienu no pašregulācijas metodēm 2. Mazināt hroniskā stresa sekas 3. Atjaunot fizisko un garīgo līdzsvaru un stiprināt garīgo veselību</p>	2	<p>2021.gada 12.janvāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās.</p> <p>Grupu vada psiholoģes Anita Ērgle un Kristīne Strazdiņa</p>	14.00
4.	<p>Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®) Kursrs ietver 7 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.</p>	<p>1.Sava stresa apzināšana (izmantojot psiholoģiskās refleksijas vingrinājumus) 2.Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar jogas palīdzību)</p>	2	<p>2021.gada 13.janvāris (1 nodarbība) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 tuvciņu zālē trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps.</p> <p>Grupu vada psiholoģe Olga Vlasenko</p>	13.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Pirmais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Vadītājs un līderis. Vadības stili. ”	<p>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</p>	3,5	<p>18.septembris Seminārs notiks Rīgā, Čiekurkalnā 1.līnijā k-6, 354.konf.zālē</p> <p>Semināru vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</p>	10.00
2.	Otrais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite. ”	<p>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</p>	līdz 4 stundām	<p>5.oktobris Seminārs notiks Rīgā, Čiekurkalnā 1.līnijā k-6, 354.konf.zālē</p> <p>Semināru vada psiholoģes Kristīne Strazdiņa, Anita Ērgle un Olga Vlasenko</p>	10.00

3.	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 iespējamiem saskarsmes šķēršļiem, kuri var traucēt komunikācijai un tā kļūst neefektīva 4. Informēt par manipulāciju veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses	līdz 4 stundām	22.oktobris Seminārs notiks Rīgā, Čiekurkalnā 1.līnijā k-6, 354.konf.zālē Semināru vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00
4.	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	13.novembris Semināru vada psiholoģes Anita Ērgle un Andžela Pļaveniece	10.00
5.	Piektais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings.”	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	27.novembris Semināru vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00
6.	Sestais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.”	1.Informēt par konfliktu veidiem un to veiksmīgām risināšanas iespējām kolektīvā. 2.Iepazīstināt ar mediatora lomu un mediācijas priekšrocībām konfliktu vadīšanas procesā.	līdz 4	8.decembris Semināru vada psiholoģes Anita Ērgle un Kristīne Strazdiņa	10.00
7.	Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 0 līdz 7 gadiem “Bērna emocionālā audzināšana” Kurs ir ietver 10 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	Ģimenes stiprināšana, vecāka lomas apzināšanās, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta informācija un tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir līdz 7 gadiem, izaudzēt emocionāli veselus un spējīgus bērnus.	2	22.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. <u>Ja pieteiksies vairāk cilvēku, nekā varēs ietilpt telpā, tad tiks organizēta otra grupa, kurai 1.nodarbība notiks 7.oktobrī plkst. 9.30, turpmākās nodarbības notiks trešdienās plkst. 9.30.</u> Grupu vada psiholoģe Olga Vlasenko	14.00

8.	Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem “Ceļvedis audzinot pusaudzi” Kurs ietver 10 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	Ģimenes stiprināšana, psiholoģiskā atbalsta sniegšana pusaudža vecuma bērna audzināšanā, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta teorētiskā informācija par pusaudža vecumposmam aktuālākajām tēmām un iespējamām grūtībām, tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir no 12 līdz 17 gadiem.	2	24.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās. <u>Ja pieteiksies vairāk cilvēku, nekā varēs ietilpt telpā, tad tiks organizēta otra grupa, kurai 1.nodarbība notiks 2021.gada janvārī, datums dalībniekiem tiks paziņots savlaicīgi.</u> Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
9.	Lekcija “Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīva, konfliktējoša 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	30.septembris Lekcija notiks Rīgā, Čiekurkalnā 1.līnijā k-6, 354.konf.zālē Lekciju vada psiholoģe Olga Vlasenko	10.00
10.	Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos”	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	30.oktobris Semināru vada psiholoģes Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00
11.	Lekcija “Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.”	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	20.novembris	10.00

12.	Lekcija „Vesela personība”	<ol style="list-style-type: none"> 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	<p>24.novembris</p> <p>Lekciju vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa</p>	10.00
13.	Seminārs “Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem”	<ol style="list-style-type: none"> 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	10.decembris	10.00
14.	Saskarsmes treniņš “Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni”. Treniņā ir 2 posmi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2. Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā 	Līdz 4 st. katrs posms (10.ak.st.)	<p>2021.gada 15.janvāris – 1.posms</p> <p>2021.gada 22.janvāris – 2.posms</p>	10.00
15.	Lekcija „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām 2. Iemācīties atpazīt atkarīgas uzvedības modeļus un atkarības pazīmes sev vai citiem 3. Informēt semināra dalībniekus par atkarību profilakses veidiem, pašpalīdzības tehnikām un profesionālas palīdzības iespējām 	2,5	Lekciju vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
16.	Lekcija “Laika plānošana”	<ol style="list-style-type: none"> 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	Lekciju vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
17.	Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	<ol style="list-style-type: none"> 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	Lekciju vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

18.	Lekcija „ Izdegšanas sindroms ”	<p>1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām</p> <p>2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifikas riska faktoriem</p> <p>3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.</p>	2,5	Lekciju vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
19.	Seminārs „ Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai ”.	<p>1. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā</p> <p>2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas</p> <p>3. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību</p>	2,5	Semināru vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.