

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2019.gada 2.pusgamam

### Kurzemes reģions:

Nodarbību norises vieta: **Liepājā, Ganību ielā 63/67, 22.kab.**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa ar <b>Mākslas terapijas elementiem</b> Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	<b>11.septembris</b> Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe <b>Dace Kaupa</b>	10.00
2.	Palīdzības grupa <b>“Dzīļa atslābināšana ar Jogas “Nīdras” elementiem”</b>	1.Atbrīvoties no fiziskas, mentālas un emocionālas spriedzes 2.Apgūt metodi ar mērķi ikdienā uzlabot darba un dzīves kvalitāti	45 min	<b>12.septembris</b> Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās. Grupu vada psiholoģe <b>Dace Kaupa</b>	10.00
3.	<b>Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)</b> Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Sava stresa apzināšana (to nodrošina psiholoģiskas refleksijas vingrinājumi) 2.Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar jogas elementiem)	2	Nodarbības vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā Grupu vada psiholoģe <b>Dace Kaupa</b>	

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs <b>“Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos”</b> .	1.Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālas situācijas apstākļos 2.Apmācīt amatpersonas psiholoģiskās palīdzības metodēm, kuras var tikt izmantotas, lai mazinātu cietušajiem traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās 3.Apmācīt semināra dalībniekus pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā.	3	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

2.	Seminārs "Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai"	1. Papildināt savas zināšanas stresa anatomijā 2. Uzzināt stresa regulēšanas un novēršanas paņēmienus 3. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas	2	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
3.	Saskarsmes treniņš "Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni"	1. Pilnveidot zināšanas un prasmes, kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2. Iemācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā	10. vai 12. ak. st.	Treniņu vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
4.	Seminārs "Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem"	1. Iemācīt amatpersonām metodi "Strukturētas pārrunas", kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 1. Novērstu pēc-traumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību 2. Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai).	līdz 3 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
5.	Lekcija „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	1. Papildināt zināšanas par paš-postošu 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 vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
6.	Lekcija „Izdegšanas sindroms”	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 specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.	2,5	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
7.	Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	1. Informēt amatpersonas par būtiskākajiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām 2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību 3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem 4. Informēt par pašnāvības pazīmēm 5. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem	2	Lekciju vadām 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	3,5	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

		3. Informēt par vadības stiliem, to plusiem un mīnusiem. Novērtēt personīgo vadības stilu			
9.	<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 paš-motivāciju 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	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
10.	<b>Trešais</b> 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 3.Informēt par iespējamiem saskarsmes šķēršļiem, kuri var traucēt komunikācijai un tā kļūst neefektīva 4. Informēt par manipulācijas veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
11.	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.	
12.	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	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [dace.kaupa@iem.gov.lv](mailto:dace.kaupa@iem.gov.lv) vai [diana.olukalne@iem.gov.lv](mailto:diana.olukalne@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādīto tālruni. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.