

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2019.gada 2.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.	Palīdzības grupa ar Mākslas terapijas elementiem Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	22. novembris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	10:00
2.	Palīdzības grupa “Izdegšanas profilakse” Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x mēnesī	1. Sava stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un profesionāļa izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – meditācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	26. novembris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	14:00

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	30.oktobris	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	12.novembris	13.00

3.	Lekcija “Izdegšanas sindroms”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīstināt ar izdegšanas sindroma būtību, attīstības pakāpēm un pārvarēšanas stratēģijām 2. Iepazīstināt ar profesionālās izdegšanas pazīmēm, ar personības faktoriem, kas var veicināt izdegšanas sindroma attīstību un darba vides faktoriem, kas veicina izdegšanu 3. Informēt par profesionālā riska grupām 4. Noskaidrot savu stāvokli un izdegšanas sindroma esamību 	2,5	26. novembris	10:00
4.	Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai”.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apmācīt semināra dalībniekus, kā tikt galā ar stresu 2. Apmācīt semināra dalībniekus kā radīt sev labu noskaņojumu, mācīties dzīvot un sadzīvot pašam ar sevi 3. Apmācīt semināra dalībniekus izvairīties no strīdiem un konfrontācijām 	2	17.decembris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
5.	Pirmais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Vadītājs un līderis. Vadības stili.”	<ol style="list-style-type: none"> 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.	Pēc vienošanās ar grupu.
6.	Otrais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite.”	<ol style="list-style-type: none"> 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	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	Pēc vienošanās ar grupu.
7.	Trešais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas.”	<ol style="list-style-type: none"> 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 	līdz 4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	Pēc vienošanās ar grupu.

8.	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	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	Pēc vienošanās ar grupu.
9.	Seminārs “ Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem. ”	Iemācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 1. Novērstu pēctraumatiskā 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.	Pēc vienošanās ar grupu.

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 marina.kuzmina@iem.gov.lv vai violeta.rimko@iem.gov.lv vai zvanot uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.