

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2018.gada 1.pusgamam

### Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.7**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Mākslas terapijas nodarbības</b> 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	<b>15.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro ceturtdienu. Grupu vada psiholoģe <b>Andžela Pļaveniece</b> Ja pieteiksies vairāk dalībnieku, tad tiks organizēta otra grupa, kurai nodarbības notiks otrdienās sākot ar 27.martu.	14.00
2.	Palīdzības grupa <b>“Izdegšanas profilakse”</b> Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1. Stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un kā profesionāla izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – meditācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	<b>23.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks piektdienās. Grupu vada psiholoģe <b>Anita Ērgle</b>	14.00
3.	<b>Smēķēšanas atmešanas</b> atbalsta grupa Kurss ietver 7 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Papildināt dalībnieku zināšanas par dažādiem smēķēšanas aspektiem 2.Dalībnieku motivēšana un atbalsta sniegšana lēmuma pieņemšanai par smēķēšanas atmešanu. Atmešanas ieguvumu (īstermiņa un ilgtermiņa) apzināšanās. 3.Jaunu paradumu apgūšana 4.Recidīva riska mazināšana	1.5	<b>28.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe <b>Olga Kārklīņa</b>	14.00
4.	<b>Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)</b> Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	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)	2	<b>11.aprīlis</b> (1.nodarbība) Nodarbības notiks trešdienās <b>Klusā ielā 12 k-3, Rīgā</b> (bijusī Klījānu iela 4, Rīga) tuveņiņū zālē. Jāņem līdzi sporta tērps. Grupu vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	13.00
5.	Pašizziņas grupa <b>“Dzīves ceļa psiholoģiskā rekonstrukcija.”</b> Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums 1 nodarbība x nedēļā.	1. Psiholoģisks atbalsts sarežģītās darba situācijās. 2. Emocionālās spriedzes mazināšana. 3. Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana.	2	<b>9.aprīlis</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pirmdienās. Grupu vada psiholoģe <b>Kristīne Strazdiņa</b>	14.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Pirmais</b> 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.aprīlis</b> Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	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	<b>17.aprīlis</b> Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	10.00
3.	<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 manipulāciju veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses	līdz 4	<b>27.aprīlis</b> Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	10.00
4.	<b>Ceturtais</b> 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	<b>18.maijs</b> Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	10.00
5.	Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 0 līdz 7 gadiem <b>“Bērna emocionālā audzināšana”</b> Kurs 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 līdz 7 gadiem, izaudzina emocionāli veselus un spējīgus bērnus.	2	<b>13.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Grupu vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	14.00

6.	Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem <b>“Ceļvedis audzinot pusaudzi”</b> Kurss 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.	2.5	<b>22.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās. Grupu vada psiholoģes <b>Olga Kārklīņa un Anita Ērgle</b>	13.00
7.	Seminārs <b>„Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana 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	<b>20.marts</b>	10.00
8.	Lekcija <b>„Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”</b>	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	3	<b>3.aprīlis</b> Lekciju vada psiholoģe <b>Kristīne Strazdiņa</b>	10.00
9.	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	<b>4.aprīlis</b>	10.00
10.	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. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem	3	<b>13.aprīlis</b> Lekciju vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	10.00
11.	Lekcija <b>„Vesela personība”</b>	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	<b>15.maijs</b> Lekciju vada psiholoģe <b>Kristīne Strazdiņa</b>	10.00

12.	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	<b>30.maijs</b>	10.00
13.	Seminārs “ <b>Kā komunicēt ar dusmīgiem, agresīviem cilvēkiem</b> ”	Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dusmīgiem, agresīviem un konfliktējošiem cilvēkiem, izmantojot verbālas un neverbālas saskarsmes elementus.	līdz 3 stundām	<b>1.jūnijs</b> Semināru vada psiholoģe <b>Olga Kārklīņa</b>	10.00
14.	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 specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.	2,5	<b>6.jūnijs</b>	10.00
15.	Seminārs “ <b>Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem</b> ”	1.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	<b>8.jūnijs</b>	10.00
16.	Saskarsmes treniņš “ <b>Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni</b> ”. Treniņā ir 2 posmi.	1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2.Iepmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā	10. vai 12.ak.st.	Treniņu vadām 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](mailto:psihologi@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.

**Kurzemes reģions:**Nodarbību norises vieta: **Nodarbības vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Psiholoģiskā atbalsta grupa</b> Nodarbību biežums katra mēneša otro otrdienu.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	Atbalsta grupu vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
2.	Psiholoģiskās palīdzības grupa <b>“Pretstresa dienas”</b>	1.Iemācīt grupas dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, kuras var izmantot stresa mazināšanai 2. Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar kustības elementu palīdzību)	2	<b>Sākot no aprīļa katru otro nedēļu otrdienās.</b> Nodarbības notiks svaigā gaisā (ja nav lietus) – tiekamies Liedaga ielas galā, autostāvvietas laukumā pie pludmales. Nepiemērotos laika apstākļos tiekamies Ganību ielā 63/67, 2. stāvā – zālē.	14.00
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 palīdzību)	2	Nodarbības vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā	

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs <b>“Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālās situācijas apstākļos”.</b>	1.Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālās 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.	<b>Seminārs "Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai"</b>	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 <b>"Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni"</b>	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.	<b>Seminārs "Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem"</b>	1. 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 (profesionālātes celšanai).	līdz 3 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
5.	<b>Lekcija „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”</b>	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	līdz 3 stundām	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
6.	<b>Lekcija „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	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
7.	<b>Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."</b>	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.	<b>Pirmais seminārs no cikla "Efektīvs vadītājs" – "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	3,5	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

		3. Informēt par vadības stiliem, to plusiem un mīnusiem. Novērtēt personīgo vadības stilu		dienesta vietā.	
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 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	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.	

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.

## Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY),</b> Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	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)	2	<b>7.februāris</b> (1.nodarbība) Turpinājums – 14.februāris, 21.februāris, 28.februāris, 7.marts. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš. Grupu vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>	14.30
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „ <b>Apzināts ceļš uz sevis pieņemšanu</b> ”. Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Psiholoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās 2.Emocionālās spriedzes mazināšana. Atbrīvošanās no destruktīvām domām un emocijām 3.Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana	2	<b>5.marts</b> (1.nodarbība) Grupu vada psiholoģe <b>Iveta Kalna</b>	15.00
3.	Grupas darbs „ <b>Personības individuālo resursu attīstīšana.</b> ” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās	1.Emocionālo resursu atpazīšana un vadīšana 2.Izdegšanas sindroma profilakse 3.Pašizpētes veicināšana un individuālo resursu attīstīšana	2	<b>14.marts</b> (1.nodarbība) Turpinājums – 28.marts, 11.aprīlis, 25.aprīlis, 9.maijs, 23.maijs. Grupu vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>	14.30

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Lekcija " <b>Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu.</b> "	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	<b>21.februāris</b>  <b>18.aprīlis</b>	9.00  14.00



				Lekciju vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>	
2.	Seminārs „ <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 specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.	2	<b>28.marts</b>  Semināru vada psiholoģe <b>Iveta Kalna</b>	9.00
3.	Lekcija “ <b>Personas, kas 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 ir ar atkarības problēmām”	3	<b>11.aprīlis</b>  <b>30.maijs</b>  Lekciju vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>	9.00  14.00
4.	Seminārs “ <b>Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālās situācijas apstākļos</b> ”	1.Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālas situācijas apstākļos 2.Iepmācīt amatpersonām psiholoģiskās palīdzības metodes, kuras var tikt izmantotas, lai mazinātu cietušajiem traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās 3.Iemācīt semināra dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā.	3	<b>18.aprīlis</b>  <b>27.jūnijs</b>  Semināru vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>	9.00  9.00
5.	Lekcija „ <b>Vesela personība</b> ”	1.Informēt par personības psihiskās attīstības dimensijām. 2. Informēt par individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanos.	2	<b>16.maijs</b>  Semināru vada psiholoģe <b>Iveta Kalna</b>	9.00
6.	Seminārs „ <b>Racionāla konfliktu risināšanas taktika – kā stresa pārslodzes profilakses nosacījums. Dusmu pārvaldīšana.</b> ”	1.Iepazīstināt amatpersonas ar konfliktu iemesliem un būtību, cilvēku uzvedību konfliktu laikā un pamatveidiem kā cilvēks iesaistās jeb risina konfliktus 2. Iemācīt iespējamās konfliktu risināšanas veidus, dusmu pārvaldīšanas metodes un sniegt veiksmīgas komunikācijas vadlīnijas 3.Pilnveidot sarunas veidošanas principus konfliktu risināšanas laikā 4.Novērtēt savas konfliktu risināšanas stratēģijas	līdz 3 stundām	<b>23.maijs</b>  Semināru vada psiholoģe <b>Iveta Kalna</b>	9.00

7.	Seminārs „ <b>Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai</b> ”.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iepazīstināt semināra dalībniekus ar stresa avotiem un to ietekmi uz cilvēka garīgo veselību</li> <li>2. Informēt un iemācīt semināra dalībniekiem stresa mazināšanas un pašregulācijas metodes</li> <li>3. Piedāvāt iespēju veikt testus par cilvēka pozīciju saskarsmē kā pašapliecinošu, pasīvu vai agresīvu uzvedību, kā arī dzīves labsajūtas novērtējumu.</li> </ol>	2 - 3	<b>8.jūnijs</b>  Semināru vada psiholoģe <b>Iveta Kalna</b>	9.00
8.	Seminārs “ <b>Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem</b> ”.	<p>Iepmācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Novērstu pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību</li> <li>2. Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai).</li> </ol>	līdz 3 stundām	<b>15.jūnijs</b> <b>12.jūnijs</b>  Semināru vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>	9.00
9.	Seminārs „ <b>Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai</b> ”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpausmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā</li> <li>2. Iepazīstināt ar kognitīvās un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi</li> <li>3. Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanu</li> </ol>	2	Semināru vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>  Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
10.	Seminārs „ <b>Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.</b> ”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām;</li> <li>2. Iemācīt atpazīt atkarīgas uzvedības modeļus un atkarības pazīmes sev vai citiem;</li> <li>3. Informēt semināra dalībniekus par atkarību profilakses veidiem, pašpalīdzības tehnikām un profesionālas palīdzības iespējām.</li> </ol>	3	Semināru vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b> Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
11.	Seminārs „ <b>Komandas veidošana, tās saliedētības un kapacitātes veicināšana</b> ”.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iepazīstināt ar komandas veidošanas principiem, tās attīstības stadijām un procesiem</li> <li>2. Attīstīt izpratni par komandas dalībnieku lomām un to ietekmējošo uzvedību</li> <li>3. Veicināt sadarbību lietišķo attiecību kultūras veidošanā</li> </ol>	3	Semināru vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b>  Semināru vadām pēc	

				pieprasījuma dienesta vietā.	
12.	Seminārs “ <b>Psihoemocionālo faktoru nozīme darbaspēju profilaksē</b> ”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sniegt informāciju par darba vides psiholoģiskām vajadzībām un to mijiedarbību ar indivīdu personisko attiecību raksturu</li> <li>2. Padziļināt zināšanas par darba stresa saistību ar “izdegšanas sindromu” un tā pārvarēšanas iespējām</li> <li>3. Veicināt izpratni par darba vides psihosociālo riska faktoru saistību ar darba organizācijas kultūru</li> <li>4. Attīstīt stresa mazināšanas iemaņas un veicināt psiholoģiskās atslodzes pasākumu pielietošanu</li> </ol>	3	<p>Semināru vada psiholoģe <b>Gunta Dance</b></p> <p>Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.</p>	
13.	Saskarsmes treniņš “ <b>Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni</b> ”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.)</li> <li>2. Iemācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā</li> </ol>	10 vai 12 ak.st.	Treniņu vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401 (Gunta Dance), 20366881 (Iveta Kalna). Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [gunta.dance@iem.gov.lv](mailto:gunta.dance@iem.gov.lv) vai [iveta.kalna@iem.gov.lv](mailto:iveta.kalna@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.

**Zemgales reģions:**Nodarbību norises vieta: **Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīvoklis 1a**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Mākslas terapijas nodarbības</b> Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2	1.grupa: <b>7.marts</b> (1.nodarbība) Turpinājums - 04.aprīlis; 2.maijs; 6.jūnijs.  2.grupa: <b>21.februāris</b> (1.nodarbība) Turpinājums – 21.marts; 18.aprīlis; 16.maijs.	9.30    14.00
2.	<b>Psiholoģiskā atbalsta grupa</b> 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	1.grupa: <b>14.marts</b> (1.nodarbība) Turpinājums – 28.marts; 11.aprīlis; 25.aprīlis; 9.maijs; 23.maijs.  2.grupa: <b>12.marts</b> (1.nodarbība) Turpinājums - 26.marts; 9.aprīlis; 23.aprīlis; 7.maijs; 21.maijs.	9.30    14.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Seminārs “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.Iemācīt semināra dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā.	3	<b>16.februāris</b> <b>19.aprīlis</b>	13.00

2.	Lekcija <b>“Izdegšanas sindroms”</b>	<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 profesionālām riska grupām</p> <p>4. Noskaidrot savu stāvokli un izdegšanas sindroma esamību</p>	2	<b>23.februāris 27.aprīlis</b>	14.00
3.	Seminārs <b>„Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai”.</b>	<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 konfrontācijas</p>	2	<b>2.marts 11.maijs</b>	14.00
4.	Seminārs <b>“Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem”</b>	<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	<b>9. marts 18. maijs</b>	13.00
5.	Lekcija <b>"Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."</b>	<p>1. Informēt amatpersonas par būtiskākiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām</p> <p>2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību</p> <p>3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem</p> <p>4. Informēt par pašnāvības pazīmēm</p> <p>5. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem</p>	līdz 3 stundām	<b>16.marts 25.maijs</b>	14.00
6.	Seminārs <b>“Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.”</b>	<p>1. Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija</p> <p>2. Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā</p> <p>3. Padziļināt zināšanas par iespējām būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai</p>	līdz 3 stundām	<b>23.marts 1.jūnijs</b>	13.00
7.	Lekcija <b>“Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.”</b>	<p>1. Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/izteikta stresa iemesliem un pazīmēm (emocionālās, uzvedības, kognitīvās, fiziskās) un to sekām</p> <p>2. Informēt amatpersonas par atkarības slimību un par alkohola iedarbību uz cilvēka organismu</p> <p>3. Iepazīstināt amatpersonas ar palīdzības stratēģijām cilvēkiem, kuri ir nonākuši krīzes situācijā, un ar atkarības problēmām.</p>	3	<b>6.aprīlis 8.jūnijs</b>	13.00

8.	<b>Seminārs „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”</b>	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	3	<b>13.aprīlis 15.jūnijs</b>	13.00
9.	Saskarsmes treniņš <b>“Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni”</b>	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 vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	Pēc vienošanās ar grupu.

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruni 25667164, 22337813. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [luadmila.soldatenoka@iem.gov.lv](mailto:luadmila.soldatenoka@iem.gov.lv) vai [lubova.kuderko@iem.gov.lv](mailto:lubova.kuderko@iem.gov.lv) vai zvanot uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.

**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.	<b>Psiholoģiskā atbalsta grupa.</b> Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums - katra mēneša trešā piektdiena	1.Psiholoģisks atbalsts sarežģītās darba situācijās 2.Emocionālās spriedzes mazināšana 3.Iekšējo resursu atjaunošana un atklāšana	2	<b>9. marts</b>	14:00
2.	<b>Mākslas terapijas nodarbības</b> 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	<b>16. marts</b>	14:00
3.	Palīdzības grupa <b>“Izdegšanas profilakse”</b> Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	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	<b>16.marts</b>	10:00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs <b>"Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai"</b>	1. Attīstīt prasmi ātri un efektīvi mazināt emocionālo spriedzi 2. Iemācīt semināra dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, kuras var izmantot ekstremālās situācijās, darba režīmā un ikdienā 3. Iepazīstināt ar cilvēka reakcijām ekstremālās un stresa situācijās	2	<b>6. aprīlis</b>	14:00
2.	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.Iemācīt semināra dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās.	3	<b>6. aprīlis</b>	10:00

3.	<p>Apmācību programma „<b>Efektīva saskarsme. Kā saprast sevi un citus. Kā veidot efektīvu sadarbību.</b>”</p> <p>Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums –1 nodarbība x mēnesī.</p>	Iepazīstināt amatpersonas ar efektīvas komunikācijas pamatnoteikumiem, kas dos iespēju apzināties un pilnveidot savstarpējās kontaktēšanās iemaņas.	2	<b>13.aprīlis</b> Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	14:00
4.	Seminārs “ <b>Pozitīva psiholoģija. Pozitīva domāšana.</b> ”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija</li> <li>2.Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā</li> <li>3. Padziļināt zināšanas par iespējam būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai</li> </ol>	3	<b>11.maijs</b>	14:00
5.	Lekcija " <b>Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu.</b> "	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informēt amatpersonas par būtiskākiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām</li> <li>2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību</li> <li>3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem</li> <li>4. Informēt par pašnāvības pazīmēm</li> <li>5. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem</li> </ol>	2	<b>11. maijs</b>	10:00
6.	Lekcija “ <b>Izdegšanas sindroms</b> ”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iepazīstināt ar izdegšanas sindroma būtību, attīstības pakāpēm un pārvarēšanas stratēģijām</li> <li>2. Iepazīstināt ar profesionālās izdegšanas pazīmēm, ar personības faktoriem, kas var veicināt izdegšanas sindroma attīstību un darba vides faktoriem, kas veicina izdegšanu</li> <li>3.Informēt par profesionālā riska grupām</li> <li>4. Noskaidrot savu stāvokli un izdegšanas sindroma esamību</li> </ol>	2	<b>25. maijs</b>	14:00
7.	Lekcija „ <b>Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.</b> ”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām</li> <li>2.Iemācīties atpazīt atkarīgas uzvedības modeļus un atkarības pazīmes sev vai citiem</li> <li>3.Informēt semināra dalībniekus par atkarību profilakses veidiem, pašpalīdzības tehnikām un profesionālas palīdzības iespējām</li> </ol>	3	<b>25. maijs</b>	10.00



8.	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	<b>1. jūnijs</b>	10.00
9.	Lekcija <b>„Vesela personība”</b>	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	<b>1. jūnijs</b>	14.00
10.	Saskarsmes treniņš <b>“Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni”</b>	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 vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	Pēc vienošanās ar grupu.
11.	Seminārs <b>“Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem notikumiem dienestā”</b>	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	Treniņu vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	Pēc vienošanās ar grupu.

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 [anastasija.petrovska@iem.gov.lv](mailto:anastasija.petrovska@iem.gov.lv) vai [marina.kuzmina@iem.gov.lv](mailto:marina.kuzmina@iem.gov.lv) vai zvanot uz norādītiem tālruniem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.