

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2018.gada 2.pusgamam

Rīgas reģions:

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

10.oktobrī - Atvērto durvju diena: Pasaules garīgās veselības diena, Psihologu diena.

Programmā:

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

13.00 – 16.00 – Darbnīca “Apzinātības prakse”. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā 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	25.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Grupu vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa Ja pieteiksies vairāk cilvēku, tad tiks organizēta otra grupa, kurai nodarbības notiks sākot ar 27.septembrī.	14.00
2.	Palīdzības grupa “Izdegšanas profilakse” Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1. Stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un kā profesionāļa izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – meditācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	12.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks piektdienās. Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
3.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®) Kurss ietver 7 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	17.oktobris (1.grupa) 2019.gada 23.janvāris (2.grupa) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 (bijuša Klijānu ielā 4) tuvcīņu zālē trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps. Grupu vada psiholoģe Olga Vlasenko	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. ”	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	5.oktobris Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	10.00
2.	Otrais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite. ”	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 iespējamām atgriezeniskās saites veidiem: kritika, uzslava 5. Informēt par soda metodes nozīmi	līdz 4	30.oktobris Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	10.00
3.	Trešais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Emocionālā intelīģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas. ”	1. Iepazīstināt ar emocionālās intelīģences jēdzienu un nozīmi 2. Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi 3. Informēt par iespējamām 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	16.novembris Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	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	5.decembris Gadījumā ja būs liela grupa, seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā-1, Rīgā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	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	12.oktobris (tiem, kas jau noklausījās pirmos četrus seminārus) 13.decembris (tiem, kas klausīsies pirmos četrus seminārus 2018.gada rudenī) Gadījumā, ja savāksies liela grupa, tad seminārs notiks Čiekurkalna	10.00

				1.līnijā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	
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	16.oktobris (tiem, kas jau ir noklausījušies pirmos piecus seminārus) 2019.gada 8.janvāris (tiem, kas klausīsies pirmos piecus seminārus 2018.gada rudenī) Gadījumā, ja savāksies liela grupa, tad seminārs notiks Čiekurkalna 1.līnijā, par ko dalībniekiem tiks paziņots iepriekš.	10.00
7.	Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 0 līdz 7 gadiem “Bērna emocionālā audzināšana” 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	25.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. 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	27.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās. Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
9.	Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai”.	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	21.septembris	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	18.oktobris	10.00
11.	Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	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	2.novembris Lekciju vada psiholoģe Olga Vlasenko	10.00
12.	Lekcija „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	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	13.novembris Lekciju vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa	10.00
13.	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	27.novembris Lekciju vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa	10.00
14.	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	11.decembris	10.00
15.	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	2,5	2019.gada 11.janvāris	10.00

		3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.			
16.	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 pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību 2.Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai).	līdz 3 stundām	2019.gada 17.janvāris	10.00
17.	Saskarsmes treniņš “Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni” . 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 vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegta apliecība par apmācības programmas noklausīšanos.

Kurzemes reģions:

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

10.oktobrī - Atvērto durvju diena: Pasaules garīgās veselības diena, Psihologu diena. **Liepājā, Ganību ielā 63/67, 22.kabinets.**

Programmā:

12.00 – 14.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

14.00 -16.30 - Darbnīcas pie psihologiem. Būs iespēja apgūt metodes un psiholoģiskās spēles, kuras savā darbā pielieto psihologi. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšēja pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Psiholoģiskā atbalsta grupa 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.	
	Psiholoģiskās palīdzības grupa “Pret-stresa dienas”	1.Iemācīt grupas dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, kuras var izmantot stresa mazināšanai 2. Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar kustības elementu palīdzību)	2	11.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro otrdienu. Grupā vada psiholoģe Diāna Oļukalne	14.00
2.	Palīdzības grupa “Izdegšanas profilakse” Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1. Stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un kā profesionāļa izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – meditācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	26.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupā vada psiholoģe Dace Kaupa	14.30
2.	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	27.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās. Grupā vada psiholoģe Dace Kaupa	14.30
3.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®) 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 “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos” .	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 ekstremālas situācijās 3.Apmācīt semināra dalībniekus pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālas 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 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 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	1. Informēt amatpersonas par būtiskākajiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām 2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību	2	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

	jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem 4. Informēt par pašnāvības pazīmēm 5. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem			
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. Informēt par vadības stiliem, to plusiem un mīnusiem. Novērtēt personīgo vadības stilu	3,5	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
9.	Otrais seminārs no cikla "Efektīvs vadītājs" – "Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite."	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 iespējamām atgriezeniskās saites veidiem: kritika, uzslava 5. Informēt par soda metodes nozīmi	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
10.	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 iespējamām 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 "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	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
12.	Lekcija "Laika plānošana"	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 vai 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****10.oktobrī** - Atvērto durvju diena: Pasaules garīgās veselības diena, Psihologu diena.Programmā:

9.00 – 10.00, 12.00 – 14.00 Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tases. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

10.00 – 12.00 Darbnīca “Apzinātības prakse”. Darbnīcu vada psiholoģe Iveta Kalna. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

14.00.-16.00. – Darbnīca pie psiholoģes Guntas Dances. Būs iespēja pamēģināt dažādas tehnikas, kuras savā darbā izmanto psihologi. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „ Apzināts ceļš uz sevis pieņemšanu ”. 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	14.septembris (1.nodarbība). Turpmākās nodarbības notiks piektdienās. Grupu vada psiholoģe Iveta Kalna	9.30
2.	Grupas darbs „ Personības individuālo resursu attīstīšana. ” 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	19.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības - 3.oktobris,17.oktobris, 31.oktobris, 14.novembris, 28.novembris. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	14.30
3.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY) , saīsinātais 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	16.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 23.oktobris, 30.oktobris, 6.novembris, 13.novembris. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	14.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos”	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	11.septembris 4.decembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
2.	Seminārs „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	1.Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām; 2. Iemācīt 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	18.septembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
3.	Seminārs „Komandas veidošana, tās saliedētības un kapacitātes veicināšana”.	1. Iepazīstināt ar komandas veidošanas principiem, tās attīstības stadijām un procesiem 2. Attīstīt izpratni par komandas dalībnieku lomām un to ietekmējošo uzvedību 3. Veicināt sadarbību lietišķo attiecību kultūras veidošanā	3	25.septembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
4.	Seminārs “Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem”.	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	2.oktobris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
5.	Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	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	2	9.oktobris 2019.gada 15.janvāris Lekciju vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
6.	Seminārs „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	2,5	12.oktobris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.30

		riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifikas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.			
7.	Lekcija „Vesela personība”	1. Informēt par personības psihiskās attīstības dimensijām. 2. Informēt par individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanos.	2	19.oktobris Lekciju vada psiholoģe Iveta Kalna	9.30
8.	Lekcija “Personas, kas 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 ir ar atkarības problēmām”	3	20.novembris 2019.gada 8.janvāris Lekciju vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
9.	Seminārs „Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai”	1. Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpausmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā 2. Iepazīstināt ar kognitīvās un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi 3. Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanu.	2	27.novembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
10.	Seminārs „Racionāla konfliktu risināšanas taktika – kā stresa pārslodzes profilakses nosacījums. Dusmu pārvaldīšana.”	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	30.novembris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.30
11.	Seminārs “Psiho-emocionālo faktoru nozīme darbaspēju profilaksē”	1. Sniegt informāciju par darba vides psiholoģiskām vajadzībām un to mijiedarbību ar indivīdu personisko attiecību raksturu 2. Padziļināt zināšanas par darba stresa saistību ar “izdegšanas sindromu” un tā pārvarēšanas iespējām 3. Veicināt izpratni par darba vides psihosociālo riska faktoru saistību ar darba organizācijas kultūru 4. Attīstīt stresa mazināšanas iemaņas un veicināt psiholoģiskās atslodzes pasākumu pielietošanu	3	11.decembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00

12.	Seminārs „ Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai ”.	1. Iepazīstināt semināra dalībniekus ar stresa avotiem un to ietekmi uz cilvēka garīgo veselību 2. Informēt un iemācīt semināra dalībniekiem stresa mazināšanas un pašregulācijas metodes 3. Piedāvāt iespēju veikt testus par cilvēka pozīciju saskarsmē kā pašapliecinošu, pasīvu vai agresīvu uzvedību, kā arī dzīves labsajūtas novērtējumu.	2,5	14.decembris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.30
13.	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.	

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 vai 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**

10.oktobrī - Atvērto durvju diena: Pasaules garīgās veselības diena, Psihologu diena.

Programmā:

12.00 – 13.00 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 16.00 – Darbnīcas pie psihologiem, darbs grupā. Būs iespēja pamēģināt dažādas tehnikas, kuras savā darbā izmanto psihologi. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšēja pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Mākslas terapijas nodarbības Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2	1.grupa: 12.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 17.oktobris, 14.novembris, 12.decembris. Grupu vada psiholoģe Ļubova Kuderko 2.grupa: 19.septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 24.oktobris, 21.novembris, 12 decembris. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	1.grupa 14.00 2. grupa 9.00
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa 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: 10.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 24.oktobris, 7.novembris, 21.novembris, 5.decembris, 19.decembris. Grupu vada psiholoģe Ļubova Kuderko 2.grupa: 12.septembris (1.nodarbība)	1.grupa 14.00 2.grupa 9.00

				<p>Turpmākās nodarbības – 26.septembris, 10.oktobris, 31.oktobris, 7.novembris, 28.novembris. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka</p>	
--	--	--	--	---	--

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos”	<p>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.</p>	3	14.septembris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
2.	Lekcija “Izdegšanas sindroms”	<p>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 profesionālām riska grupām 4. Noskaidrot savu stāvokli un izdegšanas sindroma esamību</p>	2,5	28.septembris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
3.	Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai” .	<p>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 konfrontācijas</p>	2	12. oktobris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
4.	Seminārs “Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem”	<p>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).</p>	līdz 3 stundām	26. oktobris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
5.	Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	<p>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</p>	līdz 3 stundām	9. novembris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.

		5. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem			
6.	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	23.novembris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
7.	Lekcija “Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/izteikta stresa iemesliem un 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	7. decembris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
8.	Seminārs „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	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	14.decembris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
9.	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.	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 ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv vai 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****10.oktobrī** - Atvērto durvju diena: Pasaules garīgās veselības diena, Psihologu diena.Programmā:

10.00-12.00, 14.30-16.30 – Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Ieinteresētie var pievienoties jebkura laikā.

12.30 – 14.30 – Darbnīca “Mana Pasaule.” Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Mākslas terapijas nodarbības 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	21.septembris 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	21.septembris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	14:00
3.	Stresa mazināšanas treniņš ar ķermeniski orientētas terapijas elementiem Kurss ietver 8 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	2	23.oktobris 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	5. oktobris	14.00

2.	Seminārs "Pozitīva dzīvesveida veicināšana" Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums –1 nodarbība x mēnesī.	1. Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija 2. Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā 3. Padziļināt zināšanas par iespējam būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai	3	17. oktobris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	14:00
3.	Apmācību programma „Efektīva saskarsme. Kā saprast sevi un citus. Kā veidot efektīvu sadarbību.” Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums –1 nodarbība x mēnesī.	Iepazīstināt amatpersonas ar efektīvas komunikācijas pamatnoteikumiem, kas dos iespēju apzināties un pilnveidot savstarpējās kontaktēšanās iemaņas.	2	19. oktobris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	14:00
4.	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. Iemācīt semināra dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās.	3	30. oktobris	10:00
5.	Lekcija "Izdegšanas sindroms"	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	16. novembris	14:00
6.	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	līdz 3 stundām	21. novembris	10:00
7.	Lekcija „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	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	14. decembris	10:00

8.	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	14. decembris	14:00
9.	Seminārs "Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai"	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	21. decembris	14:00
10.	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 vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	Pēc vienošanās ar grupu.
11.	Seminārs “Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem notikumiem dienestā”	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 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 tālruņiem 67829867, 26369561. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu anastasija.petrovska@iem.gov.lv vai marina.kuzmina@iem.gov.lv vai zvanot uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.