

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2019.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.	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	14.marts (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro ceturtdienu. Grupu vada psiholoģe Andžela Pļaveniece	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	19.marts (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
3.	Pašizziņas grupa “Dzīves ceļa psiholoģiskā rekonstrukcija.” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums 1 nodarbība x nedēļā.	1. Psiholoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās. 2. Emocionālās spriedzes mazināšana. 3. Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana.	2	8.aprīlis (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pirmdienās. Grupu vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa	14.00
4.	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	3.aprīlis (1.nodarbība) Nodarbības notiks Klusā ielā 12 k-3 (bijusī Klijānu ielā 4) tuvciņu 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	22.marts Semināru vada psiholoģe Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	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	15.aprīlis Semināru vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa, Anita Ērgle un Olga Vlasenko	10.00
3.	Trešais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas.”	1. Iepazīstināt ar emocionālās inteliģences jēdzienu un nozīmi 2. Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi 3. Informēt par 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	17.maijā Semināru vada psiholoģe Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00
<p>Amatpersonu uzmanībai! Ceturto semināru “Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.”, piekto semināru “Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings.” un sesto semināru “Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.” no cikla “Efektīvs vadītājs” amatpersonām būs iespēja apmeklēt 2019.gada rudenī. Šos seminārus varēs apmeklēt tikai tās amatpersonas, kuras ir noklausījušās pirmos trīs seminārus no šī cikla.</p>					
4.	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 ir līdz 7 gadiem, izaudzināt emocionāli veselus un spējīgus bērnus.	2	12.marts (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Grupu vada psiholoģe Olga Vlasenko	14.00
5.	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	21.marts (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās. Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00

6.	Seminārs „ Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana 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	27.marts	10.00
7.	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	5.aprīlis Lekciju vada psiholoģe Olga Vlasenko	10.00
8.	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	30.aprīlis Lekciju vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa	10.00
9.	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.Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā	Līdz 4 st. katrs posms (10.ak.st.)	10.maijs – 1.posms 29.maijs – 2.posms	10.00
10.	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	28.maijs Lekciju vada psiholoģe Andžela Pļaveniece	10.00
11.	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	4.jūnijs	10.00

12.	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	7.jūnijs	10.00
13.	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	Semināru vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
14.	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	Lekciju vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
15.	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 vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

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

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.	Psiholoģiskā atbalsta grupa Nodarbību biežums katrā mēneša otro otrdienu.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	13.februāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības - 19.marts, 3.aprīlis.	10.00
2.	Psiholoģiskās palīdzības grupa “Pret-stresa dienas” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Iemācīt grupas dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, kuras var izmantot stresa mazināšanai 2. Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar kustības elementu palīdzību)	2	3. aprīlis (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro trešdienu.	14.00
3.	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	13.marts (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Dace Kaupa	14.30
4.	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	13.februāris Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Dace Kaupa	14.30
5.	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 elementiem)	2	Nodarbības vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā	

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālās situācijas apstākļos” .	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.	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 specifikas 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 lideris. 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 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.	Trešais seminārs no cikla "Efektīvs vadītājs" – "Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas."	1. Iepazīstināt ar emocionālās inteliģences jēdzienu un nozīmi 2. Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi 3. Informēt par iespējamiem saskarsmes šķēršļiem, kuri var traucēt komunikācijai un tā kļūst neefektīva 4. Informēt par 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**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „ Apzināts ceļš uz sevis pieņemšanu ”. Kurss no 6 nodarbībām. 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	7.marts (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro ceturtdienu. Grupu vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
2.	Grupas darbs „ Personības individuālo resursu attīstīšana. ” Kurss no 6 nodarbībām. 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	5.februāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro otrdienu. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
3.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY) , Kurss no 5 nodarbībām. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās 2.Iemācīties atpazīt ķermenisko reakciju signālus, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsūkuma profilaksei 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību)	2	7.maijs (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otrdienu. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību u 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	4	15.janvāris	10.00

		3. Informēt par vadības stiliem, to plusiem un mīnusiem. Novērtēt personīgo vadības stilu		Semināru vada psiholoģes Iveta Kalna un Gunta Dance	
2.	Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālās situācijas apstākļos” .	1. Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālas situācijas apstākļos 2. Apmācīt psiholoģiskās palīdzības metodēm, kuras tiek sniegtas cietušajiem ekstremālās situācijās 3. Apmācīt semināra dalībniekus pašpalīdzības tehnikām, kuras var izmantot ekstremālās situācijās	3	12.februāris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance 10.maijs Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00 10.00
3.	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 riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.	2	15.februāris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
4.	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. Izmainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību 3. Padziļināt zināšanas par pašnāvības veidiem 4. Informēt par pašnāvības pazīmēm 5. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem	2	15.februāris Lekciju vada psiholoģe Gunta Dance	14.00
5.	Lekcija „Vesela personība”	1. Sniegt zināšanas par personības psihiskās attīstības dimensijām. 2. Sniegt zināšanas individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanos.	2	22.februāris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
6.	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	26.februāris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	14.00
7.	Otrais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Motivācija. Pienākumu	1. Iepazīstināt ar motivācijas nozīmi, veidiem komandas darbā. Kā arī sniegt informāciju par vadītāja paš-motivāciju 2. Pilnveidot zināšanas un prasmes par uzdevumu deleģēšanu	4	12.marts	10.00

	delegēšana. Atgriezeniskā saite.”	3. Informēt par kontroles būtību un pielietojumu vadītāja darbā 4. Informēt par iespējamiem atgriezeniskās saites veidiem: kritika, uzslava 5. Informēt par soda metodes nozīmi		Semināru vada psiholoģes Iveta Kalna un Gunta Dance	
8.	Seminārs „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.	3	26.marts Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
9.	Seminārs “Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem”.	Apmācīt amatpersonas metodei “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 1. Novērstu pēc-traumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību. Amatpersonām, kuri piedalījās šādas situācijās 2. Komandas saliedēšanai un darba efektivitātes paaugstināšanai (profesionālītes celšanai)	līdz 3 stundām	5.aprīlis Semināru vada psiholoģe Gunta Dance 5.jūlijs Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	14.00 10.00
10.	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	26.aprīlis Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	14.00
11.	Seminārs “Psihoemocionālo 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 to 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 pielietojšanu	3	30.aprīlis Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	9.00
12.	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	2	10.maijs Semināru vada psiholoģe	14.00

		3.Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanos.		Gunta Dance	
13.	Seminārs „Racionāla konfliktu risināšanas taktika – kā stresa pārslodzes profilakses nosacījums. Dusmu pārvaldīšana.”	1.Iepazīstināt amatpersonas ar starppersonu konfliktu iemesliem un būtību, cilvēku uzvedību konfliktu laikā un pamatveidiem kā cilvēks iesaistās jeb risina konfliktus 2. Apmācīt ar iespējamiem konfliktu risināšanas veidiem, dusmu pārvaldīšanas metodēm un pilnveidot veiksmīgas komunikācijas vadlīnijas 3.Pilnveidot sarunas veidošanas principus konfliktu risināšanas laikā 4.Novērtēt savas konfliktu risināšanas stratēģijas	līdz 3 stundām	17.maijs Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
14.	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 apmācīt semināra dalībniekus par stresa mazināšanas un pašregulācijas metodēm 3. Piedāvāt iespēju veikt testus par cilvēka pozīciju saskarsmē kā paš-apliecinošu, pasīvu vai agresīvu uzvedību, kā arī dzīves labsajūtas novērtējumu.	2 - 3	14.jūnijs Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
15.	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.Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodēm darba laikā	10 vai 12 ak.st.	Treniņu vadām pēc pieprasījuma Jūsu dienesta vietā.	
16.	Trešais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas.”	1.Iepazīstināt ar emocionālās inteliģences jēdzienu un nozīmi 2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi 3.Informēt par iespējamiem saskarsmes šķēršļiem, kuri var iztraucēt komunikāciju un tā kļūst neefektīvā 4. Informēt par manipulācijas veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses.	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma Jūsu 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**

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	<u>1.grupa:</u> 20.februāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 20.marts, 17.aprīlis, 15.maijs. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	9.00
				<u>2.grupa:</u> 27.februāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 27.marts, 24.aprīlis, 29.maijs. Grupu vada psiholoģe Ļubova Kuderko	14.00
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa Pirmās grupas kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī. Otrās grupas 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	<u>1.grupa:</u> 13.februāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 13.marts, 10.aprīlis, 8.maijs. Grupu vada psiholoģe Ludmila Soldatenoka	9.00
				<u>2.grupa:</u> 20.februāris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro ceturtdienu. Grupu vada psiholoģe Ļubova Kuderko	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.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	15.februāris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
2.	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 profesionālām riska grupām 4. Noskaidrot savu stāvokli un izdegšanas sindroma esamību	2,5	22.februāris	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
3.	Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai”.	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	15.marts	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
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	22.marts	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
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	līdz 3 stundām	5.aprīlis	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.

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 apmierinātām ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai	līdz 3 stundām	26.aprīlis	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	10.maijs	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
8.	Seminārs „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	17.maijs	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.	

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**

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	1. februāris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	10:00
2.	Palīdzības grupa “Par ko liecina sāpes manā ķermenī” Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x mēnesī	1. pilnveidot prasmes izprast savu emocionālo stāvokli un to ietekmi uz organismu; 2. Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu.	2	21.februāris Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	14:00
3.	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	1. marts Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu.	14:00

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	11. marts	11.00

1.	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 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	līdz 4	2.aprīlis	11.00
4.	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	27.marts	13.00
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	26. aprīlis	14:00
6.	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	13. maijs	10:00
7.	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	13. maijs	14:00

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	22. maijs	14:00
9.	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	28.maijs	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 pēctraumatiskā 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.