

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2019.gada 2.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.	Palīdzības grupa “ Apzinātības prakse ” Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Attīstīt apzinātību kā vienu no pašregulācijas metodēm 2. Mazināt hroniskā stresa sekas 3. Atjaunot fizisko un garīgo līdzsvaru un stiprināt garīgo veselību	2	22.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās. Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle un Kristīne Strazdiņa	14.00
2.	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	16.oktobris (1.grupa) 2020.gada 22.janvāris (2.grupa) Nodarbības notiks Klusa ielā 12 k-3 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.	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	2.oktobris Semināru vada psiholoģe Anita Ērgle un Andžela Pļaveniece	10.00
2.	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.novembris Semināru vada psiholoģe Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece	10.00

3.	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	3. decembris Semināru vada psiholoģe Anita Ērgle un Kristīne Strazdiņa	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” varēs apmeklēt tikai tās amatpersonas, kuras ir noklausījušās pirmos trīs seminārus no šī cikla.</p>					
4.	Apmācības programma tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem “Ceļvedis audzinot pusaudzi” Kursrs 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	26. septembris (1. nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās. Grupu vada psiholoģe Anita Ērgle	14.00
5.	Seminārs “Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem”	Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar konfliktējošiem, dusmīgiem un agresīviem cilvēkiem, izmantojot verbālas un neverbālas saskarsmes elementus.	līdz 3 stundām	25. oktobris Semināru vada psiholoģe Olga Vlasenko	10.00
6.	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	1. novembris	10.00
7.	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	11. novembris Lekciju vada psiholoģe Kristīne Strazdiņa	10.00
8.	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	22. novembris	10.00

9.	Lekcija “Laika plānošana”	<ol style="list-style-type: none"> 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	6.decembris Lekciju vada psiholoģe Andžela Pļaveniece	10.00
10.	Seminārs „Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai”.	<ol style="list-style-type: none"> 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	2020.gada 9.janvāris	10.00
11.	Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	<ol style="list-style-type: none"> 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	Lekciju vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
12.	Lekcija „Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.”	<ol style="list-style-type: none"> 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.	
13.	Saskarsmes treniņš “Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni”. Treniņā ir 2 posmi.	<ol style="list-style-type: none"> 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.)	Treniņu vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
14.	Lekcija „Izdegšanas sindroms”	<ol style="list-style-type: none"> 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.	

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.