

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2019.gada 2.pusgadam

Vidzemes reģions:

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

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY) , Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās. 2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsūkuma profilaksei 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību);	2	10.septembris (1.nodarbība) Nodarbības notiks Tērbatas iela 9, VUGD 3.st. telpā otrdienās. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00
2.	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	2.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro trešdienu Grupu vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
3.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „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 attīstīšanas metodes.	2	15.oktobris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro otrdienu. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00

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 lomu atšķirībām darbībā. 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	20.septembris Semināru vada psiholoģes Iveta Kalna un Gunta Dance	12.00

2.	Otrais seminārs no cikla “Efektīvs Vadītājs”- “Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite”.	1.Iepazīstināt ar motivācijas nozīmi, tās veidiem komandas darbā un sniegt informāciju par pašmotivācijas lomu; 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	18.oktobris Semināru vada psiholoģes Iveta Kalna un Gunta Dance	12.00
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 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.	
4.	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	6.septembris 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. 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	27.septembris Lekciju vada psiholoģe Gunta Dance	12.00
6.	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 pilnveidošanos.	2	4.oktobris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	12.00
7.	Seminārs “Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas 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	25.oktobris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	12.00

		3. Apmācīt semināra dalībniekus pašpalīdzības tehnikām, kuras var izmantot ekstremālās situācijās		8.novembris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
8.	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 lietīšķo attiecību kultūras veidošanā	3	8.novembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	12.00
9.	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	15.novembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	12.00
10.	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	22.novembris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
11.	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 (profesionalitātes celšanai)	līdz 3 stundām	6.decembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance 2020.gada 17.janvāris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	12.00 9.00
12.	Lekcija „ Vesela personība ”	1. Sniegt zināšanas par personības psihiskās attīstības dimensijām. 2. Sniegt zināšanas individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanos.	2	13.decembris Lekciju vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
13.	Lekcija “ Personas, kas nonākušas krīzes/ stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās	1. Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/ izteikta stresa iemesliem, pazīmēm (emocionālās, uzvedības, kognitīvās, fiziskās) un to sekām.	3	13.decembris	14.00

	krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas, vadlīnijas.”	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”		Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	
14.	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	2020.gada 24.janvāris Lekciju vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
15.	Seminārs „ Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana 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.	2,5	2020.gada 31.janvāris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
16.	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	2020.gada 5.februāris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	9.00
17.	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.	

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.