

## Psihoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2020.gada 1.pusgamam

### Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.8**

Nr.	Psihoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa <b>“Izdegšanas profilakse”</b> Kurss ietver 8 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1. Stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un kā profesionāļa izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – meditācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	<b>26.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks ceturtdienās.  Grupu vada psiholoģe <b>Anita Ērgle</b>	14.00
2.	Pašizziņas grupa <b>“Dzīves ceļa psiholoģiskā rekonstrukcija.”</b> Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums 1 nodarbība x nedēļā.	1. Psihoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās. 2. Emocionālās spriedzes mazināšana. 3. Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana.	2	<b>30.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks pirmdienās.  Grupu vada psiholoģe <b>Kristīne Straziņa</b>	14.00
3.	<b>Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)</b> Kurss ietver 7 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Stresa apzināšana (izmantojot psiholoģiskās refleksijas vingrinājumus) 2.Iemācīt atpazīt sava ķermeņa signālus, lai novērstu stresu un spēku izsīkumu 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšana (ar jogas palīdzību)	2	<b>8.aprīlis</b> (1.nodarbība) Nodarbības notiks <b>Klusā ielā 12 k-3</b> tuvcīņu zālē trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps.  Grupu vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	13.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Pirmais seminārs</b> no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“Vadītājs un līderis. Vadības stili.”</b>	1.Sniegt informāciju par vadītājiem un līderiem, to atšķirību 2. Informēt par iespējamām stratēģijām, lai kļūtu par efektīvu vadītāju savā komandā un paaugstinātu komandas darba efektivitāti 3. Informēt par vadības stiliem, to plusiem un mīnusiem. Novērtēt personīgo vadības stilu	3,5	<b>27.marts</b>  Semināru vada psiholoģes <b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b>	10.00

2.	<b>Otrais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ <b>Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite.</b> ”	1.Iepazīstināt ar motivācijas nozīmi, veidiem komandas darbā. Kā arī sniegt informāciju par vadītāja pašmotivāciju 2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par uzdevumu deleģēšanu 3.Informēt par kontroles būtību un pielietojumu vadītāja darbā 4. Informēt par iespējamiem atgriezeniskās saites veidiem: kritika, uzslava 5. Informēt par soda metodes nozīmi	līdz 4 stundām	<b>20.aprīlis</b>  Semināru vada psiholoģes <b>Kristīne Strazdiņa, Anita Ērgle un Olga Vlasenko</b>	10.00
3.	<b>Trešais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ <b>Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas.</b> ”	1.Iepazīstināt ar emocionālās inteliģences jēdzienu un nozīmi 2.Pilnveidot zināšanas un prasmes par sarunu vadīšanu īpašos gadījumos – bēdīgi un priecīgi notikumi 3.Informēt par iespējamiem saskarsmes šķēršļiem, kuri var traucēt komunikācijai un tā kļūst neefektīva 4. Informēt par manipulāciju veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses	līdz 4 stundām	<b>7.maijs</b>  Semināru vada psiholoģes <b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b>	10.00
<p><b>Amatpersonu uzmanībai!</b> Ceturto semināru “<b>Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.</b>”, piekto semināru “<b>Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings.</b>” un sesto semināru “<b>Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.</b>” no cikla “Efektīvs vadītājs” amatpersonām būs iespēja apmeklēt 2020.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 “ <b>Bērna emocionālā audzināšana</b> ” Kursrs 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	<b>24.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks otrdienās.  Grupu vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	14.00
5.	Lekcija “ <b>Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem</b> ”	1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīva, konfliktējoša cilvēka psiholoģiskajām īpatnībām 2. Informēt par efektīvām verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipiem un tehnikām komunikācijā ar šādiem cilvēkiem 3. Sniegt informāciju par pašpalīdzības iespējām	3	<b>17.aprīlis</b>  Lekciju vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	10.00
6.	Lekcija „ <b>Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti.</b> ”	1.Papildināt zināšanas par pašpostošu uzvedību - atkarībām 2.Iemācīties atpazīt atkarīgas uzvedības modeļus un atkarības pazīmes sev vai citiem 3.Informēt semināra dalībniekus par atkarību profilakses veidiem, pašpalīdzības tehnikām un profesionālas palīdzības iespējām	2,5	<b>28.aprīlis</b>  Lekciju vada psiholoģe <b>Kristīne Strazdiņa</b>	10.00

7.	Saskarsmes treniņš “ <b>Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni</b> ”. Treniņā ir 2 posmi.	1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2. Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā	Līdz 4 st. katrs posms (10.ak.st.)	<b>8.maijs – 1.posms</b> <b>15.maijs – 2.posms</b>	10.00
8.	Lekcija “ <b>Laika plānošana</b> ”	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	<b>12.maijs</b> Lekciju vada psiholoģe <b>Andžela Pļaveniece</b>	10.00
9.	Lekcija “ <b>Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu.</b> ”	1. Informēt amatpersonas par būtiskākiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām 2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību 3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem 4. Informēt par pašnāvības pazīmēm 5. Attīstīt iemaņas palīdzības sniegšanai uz pašnāvību noskaņotiem cilvēkiem	3	<b>29.maijs</b> Lekciju vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	10.00
10.	Lekcija „ <b>Izdegšanas sindroms</b> ”	1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām 2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.	2,5	<b>2.jūnijs</b>	10.00
11.	Seminārs „ <b>Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai</b> ”.	1. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā 2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas 3. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību	2,5	<b>4.jūnijs</b>	10.00
12.	Seminārs “ <b>Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem</b> ”	1. Iemācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 1. Novērstu pēctraumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību 2. Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai)	līdz 3 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

13.	Lekcija “ <b>Personas, kuras nonākušas krīzes/stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas/vadlīnijas.</b> ”	1.Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/izteikta stresa iemesliem, pazīmēm (emocionālās, uzvedības, kognitīvās, fiziskās) un to sekām 2.Informēt amatpersonas par atkarības slimību un par alkohola iedarbību uz cilvēka organismu 3.Iepazīstināt amatpersonas ar palīdzības stratēģijām cilvēkiem, kuri ir nonākuši krīzes situācijā, un ar atkarības problēmām	3	Lekciju vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
14.	Lekcija „ <b>Vesela personība</b> ”	1. Iemācīties atpazīt veselas personības uzvedības modeļus sevī vai citos 2. Informēt par personības attīstības traucējumu pazīmēm un to postošajām sekām 3. Informēt semināra dalībniekus par harmoniskas personības pastāvēšanas nosacījumiem	2	Lekciju vadam pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
15.	Seminārs “ <b>Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos</b> ”	1.Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālas situācijas apstākļos 2.Iemācīt amatpersonām psiholoģiskās palīdzības metodes, kuras var tikt izmantotas, lai mazinātu cietušajiem traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās 3.Iepazīstināt semināra dalībniekus ar pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā	3	Semināru 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](mailto:psihologi@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.