

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi.

Rīgas reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.7**

10.oktobrī dienas kartība:

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

13.00 – 16.00 – Darbnīca “Apzinātības prakse”

“**Apzinātības prakse**”- Ikdienā mēs parasti atrodamies darbībā. Nepārtrauktā un nebeidzamā darbības procesā, kurā dominē mērķi un pienākumi. Šādā steigā mēs neapzināmies sev būtiskas vērtības, kas mazina dzīves kvalitāti. Apzinātības prakse - ir mūsdienīga psiholoģiska metode, ko pielieto fiziskās un garīgās veselības stiprināšanai un atjaunošanai, uzlabojot pašregulācijas prasmes, mazinot stresa izpausmes, uzlabojot produktivitāti darbā u.c. Darbnīcas dalībniekiem būs iespēja iepazīties ar apzinātības prakses galvenajām teorētiskajām atziņām, kā arī veikt praktiskus apzinātības prakses vingrinājumus, kas palīdzēs atjaunot fizisko un garīgo līdzsvaru un būt saskaņā ar sevi un apkārtējo pasauli.

Darbnīcu vada psiholoģes **Kristīne Strazdiņa** un **Anita Ērgle**.

Piedalīties darbnīcā var pēc iepriekšēja pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots.

Sīkāku informāciju var uzzināt zvanot pa tālruņiem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos darbnīcām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu psihologi@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītajiem tālruņiem.