



Iekšlietu ministrijas
veselības un
sporta centrs

Psiholoģiskā atbalsta nodaļa

Seminārs IeM amatpersonām

“Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai”

Semināra mērķis:

Pilnveidot amatpersonu zināšanas par stresa pārvarēšanas tehnikām.

Semināra uzdevumi:

- Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā.
- Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību.

Semināra programma:

Teorētiskā daļa

- Kas ir stress
- Stresa iespējamie avoti (stresori)
- Akūts stress:
 - kas tas ir
 - stadijas
 - pazīmes
- Hronisks stress:
 - iemesli
 - pazīmes
 - sekas
- Stresa pārvarēšanas iespējas (veidi un ieguvumi)

Praktiskā daļa

Praktiskajā daļā semināra dalībnieki tiks iepazīstināti ar dažādām stresa pārvarēšanas tehnikām (kognitīvām, elpošanas vingrinājumiem, vizualizācija, progresīvā muskuļu relaksācija, pašmasāža, stiepšanās vingrinājumi u.c.).

Semināra ilgums 2 stundas.