

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi.

Vidzemes reģions:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4.**

10.oktobrī dienas kartība:

9.00-10.00, 12.00-14.00 - Sarunas un tikšanās ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

10.00-12.00, 14.00-16.00 - Darbnīca pie psihologiem:

10.00-12.00 “Apzinātības prakse” – Darbnīcas laikā tiek piedāvāta iepazīšanās ar apzinātības prakses metodi. Tā ir zinātniski pārbaudīta metode fiziskās, garīgās veselības un līdzsvara atjaunošanai. Apzinātība ir uzmanības vēršana un atvērtība tagadnes pieredzei, emocijām, domām, uztverei, attieksmei, no viena mirkļa nākamajā, ar pieņemošu un labvēlīgu attieksmi pret sevi un lietām tādām, kādas tās ir. Apzinātība tā ir prasme un iemaņas, kas var palīdzēt tikt galā ar grūtām fiziskām sajūtām, emocionālās spriedzes situācijām, garastāvokļa svārstībām, kā arī kultivēt prieku, līdzjūtību un pateicību.

Darbnīcu vada psiholoģe **Iveta Kalna**.

14.00-16.00 “Aicinājums uz pārmaiņām” - Resursu atjaunošanas prakse. “...viss plūst, viss mainās, pastāvēs, kas pārvērtīsies, divreiz vienā upē nevar iekāpt...” Tas ir stāsts par nerimtīgo pārmaiņu klātesamību un ietekmi uz mūsu dzīvi, kurā gaidām veiksmes, ieguvumus, panākumus. Ar vizuālās izteiksmes veidiem palīdzēsīm sev izteikt savas domas, nodarbinot acis, rokas, visu ķermeni. Vizuālie tēli sniedz vairāk informācijas nekā vārdi, pārvar vecuma, dzimuma, izglītības atšķirības. Cilvēks, kas izteicis savas jūtas grafiski, sajūt, ka ir vairāk spējīgs ietekmēt notikumus ikdienas dzīvē. Pētīsim savas iztēles dabu, simbolu lomu tās spējās.

Darbnīcu vada psiholoģe **Gunta Dance**.

Piedalīties darbnīcās var pēc iepriekšēja pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots. Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25666401 (Gunta Dance), 20366881 (Iveta Kalna). Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai iveta.kalna@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādītajiem tālruņiem.