

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

### Zemgales reģions:

Nodarbību norises vieta: **Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīvoklis 1a**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa “ <b>Izdegšanas profilakse</b> ” Kursš ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums - Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.	1. Stresa avotu apzināšana 2. Sevis kā cilvēka un kā profesionāļa izzināšana 3. Dažādu pašregulācijas metožu pielietošana nodarbību laikā stresa mazināšanai – relaksācijas, vizualizācijas, elpošanas vingrinājumi, kognitīvās tehnikas, dusmu pārvaldīšanas tehnikas u.c.	2	<p><u>1.grupa:</u> <b>12.februāris</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 11.marts, 15.aprīlis, 13.maijs.</p> <p>Grupu vada psiholoģe <b>Ļubova Kuderko</b></p> <p><u>2.grupa:</u> <b>19.februāris</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 18.marts, 22.aprīlis, 20.maijs.</p> <p>Grupu vada psiholoģe <b>Ludmila Soldatenoka</b></p>	14.00       9.00
2.	<b>Psiholoģiskā atbalsta grupa</b>  Pirmās grupas kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.    Otrās grupas kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Izdegšanas sindroma profilakse 4.Sevis izzināšana	2	<p><u>1.grupa:</u> <b>12.februāris</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 11.marts, 15.aprīlis, 13.maijs.</p> <p>Grupu vada psiholoģe <b>Ludmila Soldatenoka</b></p> <p><u>2.grupa:</u> <b>4.marts</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 18.marts, 8.aprīlis, 22.aprīlis, 6.maijs, 20.maijs.</p> <p>Grupu vada psiholoģe <b>Ļubova Kuderko</b></p>	9.00       14.00

3.	Palīdzības grupa ar <b>Mākslas terapijas elementiem</b> Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x mēnesī.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2	1.grupa: <b>26.februāris</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 25.marts, 29.aprīlis, 27.maijs.	9.00
				2.grupa: <b>26.februāris</b> (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības – 25.marts, 29.aprīlis, 27.maijs.	14.00
				Grupu vada psiholoģe <b>Ludmila Soldatenoka</b>	
				Grupu vada psiholoģe <b>Ļubova Kuderko</b>	

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Seminārs „ <b>Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai</b> ”	1.Apmācīt semināra dalībniekus, kā tikt galā ar stresu 2. Apmācīt semināra dalībniekus kā radīt sev labu noskaņojumu, mācīties dzīvot un sadzīvot pašam ar sevi 3. Apmācīt semināra dalībniekus izvairīties no strīdiem un konfrontācijām	2.5	<b>28. februāris</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
2.	Lekcija “ <b>Izdegšanas sindroms</b> ”	1. Iepazīstināt ar izdegšanas sindroma būtību, attīstības pakāpēm un pārvarēšanas stratēģijām 2. Iepazīstināt ar profesionālās izdegšanas pazīmēm, ar personības faktoriem, kas var veicināt izdegšanas sindroma attīstību un darba vides faktoriem, kas veicina izdegšanu 3.Informēt par profesionālām riska grupām 4. Noskaidrot savu stāvokli un izdegšanas sindroma esamību	2,5	<b>13.marts</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
3.	Seminārs “ <b>Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.</b> ”	1.Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija 2.Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā 3. Padziļināt zināšanas par iespējām būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai	līdz 3 stundām	<b>27.marts</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.

4.	Seminārs <b>“Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem”</b>	Iemācīt amatpersonām metodi “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 1.Novērstu pēc traumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību 2.Saliedētu komandu un paaugstinātu darba efektivitāti (profesionalitātes celšanai).	līdz 3 stundām	<b>17.aprīlis</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
5.	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>15.maijs</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
6.	Seminārs <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 un 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	<b>29.maijs</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
7.	Seminārs <b>“Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālās situācijas apstākļos”</b>	1.Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālās situācijas apstākļos 2.Iemācīt amatpersonām psiholoģiskās palīdzības metodes, kuras var tikt izmantotas, lai mazinātu cietušajiem traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās 3.Iemācīt semināra dalībniekiem pašpalīdzības tehnikas, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijā.	3	<b>12.jūnijs</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
8.	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>26.jūnijs</b>	10.00 vai 13.00 Pēc vienošanās ar grupu.
9.	Saskarsmes treniņš <b>“Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni”</b>	1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2.Iemācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodes darba laikā	10 vai 12.ak.st.	Treniņu vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

10.	Pirmais seminārs no cikla <b>“Efektīvs vadītājs” – “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	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
11.	Otrais seminārs no cikla <b>“Efektīvs vadītājs” – “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	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
12.	Trešais seminārs no cikla <b>“Efektīvs vadītājs” – “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 iztraucēt komunikāciju un tā kļūst neefektīvā 4. Informēt par manipulācijas veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses.	līdz 4 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
13.	Ceturtais seminārs no cikla <b>“Efektīvs vadītājs” – “Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.”</b>	1.Informēt par komandas veidošanas pamatprincipiem un pieejām 2. Pilnveidot zināšanas par pārmaiņu vadību un personāla vadību pārmaiņu laikā	līdz 4 stundām	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruni 25667164, 22337813. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv](mailto:ludmila.soldatenoka@iem.gov.lv) vai [lubova.kuderko@iem.gov.lv](mailto:lubova.kuderko@iem.gov.lv) vai zvanot uz norādītiem tālruņiem. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.

