

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi.

### **Zemgales reģions:**

Atvērto durvju dienas norises vieta **Jelgavā, Dobeles ielā 16, dzīvoklis 1a.**

**10.oktobrī** dienas kartība:

12.00 – 13.00 – Sarunas un tikšanas ar psihologiem pie tējas tasītes. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

13.00 – 16.00 – Darbnīcas pie psihologiem:

**"Art-terapija - ceļojums pie sevis"** – "art" vai mākslas terapijas metodes ir orientētas uz to, lai attīstītu cilvēka radošo potenciālu un resursus, veicinātu emocionālā stāvokļa korekciju, lai noņemtu sakrājušos psihisko sasprindzinājumu, lai nomierinātos, koncentrētos u.c. Art-terapija ir līdzsvara sasniegšanas metode ar tēlu palīdzību. Art-terapija ir viena no maigākajām un tajā pašā laikā dziļākajām metodēm.

**"Relaksācija - vizualizācija"** - relaksācija ir mērķtiecīga ķermeņa atbrīvošana no satraukuma un citām nepatīkamām sajūtām. Vizualizācijas elementi palīdz panākt pilnīgu atslābināšanos, lai ātri un efektīvi atgūtu spēkus pēc fiziskām un psihoemocionālām pārslodzēm. Elpošanas vingrinājumi veicina nervu sistēmas nostiprināšanos.

Darbnīcas vada psiholoģes Ludmila Soldatenoka un Ļubova Kuderko. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšēja pieraksta! Vietu skaits ir ierobežots.

Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruņiem 25667164, 22337813. Lai pieteiktos darbnīcām, 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 zvaniet uz norādītajiem tālruņiem.