

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi  
**2023.gada 10.oktobrī.**

**Kurzemes reģions**

Dienas kartība:

Atvērto durvju dienas norises vieta **Liepājā, Ganību ielā 63/67, 22.kabinets.**

**10.00 – 12.00** – Sarunas un tikšanās ar psihologu. Interesenti var pievienoties jebkurā laikā.

**13.00 –15.00** – Seminārs/diskusija **“Kas ir rūpes par sevi un kāpēc rūpēties par sevi ir tik svarīgi?”**

Semināra/ diskusijas laikā runāsim par dažāda veida rūpēm par sevi un kā tas ietekmē mūsu psihisko veselību. Tāpat aplūkosim jaunākos šīs jomas zinātniskos pētījumus un palīdzēsim saprast, kā šo informāciju izmantot savas labbūtības veicināšanai. Dalīsimies ar praktiskām, vienkāršām metodēm, kā rūpēties par sevi ikdienā.

Semināru/diskusiju vada psiholoģes **Diāna Jankauska** un **Inta Santa**.

Plašāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25668915. Lai pieteiktos darbnīcai, lūdzu, rakstiet uz e-pastiem [diana.jankauska@iem.gov.lv](mailto:diana.jankauska@iem.gov.lv), [inta.santa@iem.gov.lv](mailto:inta.santa@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādīto tālruni. Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta. Vietu skaits grupā ir ierobežots.