

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2020.gada 2.pusgamam

Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

9.oktobrī ir Nodaļas Atvērto durvju diena, kura ir veltītā Pasaules garīgās veselības dienai, Psihologu dienai 10.oktobrī.

Programmā:

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

10.00 – 12.00 Darbnīca “Apzinātības prakse”. Darbnīcu vada psiholoģe Iveta Kalna. Grupa tiks komplektētā pēc iepriekšējā pieraksta.

14.00.-16.00. – Darbnīca pie psiholoģes Guntas Dances. Būs iespēja pamēģināt dažādas tehnikas, kuras savā darbā izmanto psihologi. Grupas tiks komplektētas pēc iepriekšējā pieraksta.

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY) , Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība nedēļā.	1.Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās. 2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsūkuma profilaksei 3.Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību);	2	16.septembris (1.nodarbība) Nodarbības notiks Tērbatas ielā 9 , 3.stāva telpā trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00
2.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „ Apzināts ceļš uz sevis pieņemšanu ”. Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x 2 nedēļās.	1.Psiholoģiskais atbalsts sarežģītās darba situācijās 2.Emocionālās spriedzes mazināšana. Atbrīvošanās no destruktīvām domām un emocijām 3.Iekšējo resursu atklāšana un atjaunošana	2	30 septembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks katru otro trešdienu. Grupu vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
3.	Psiholoģiskā atbalsta grupa „ Personības individuālo resursu attīstīšana .” Kurss ietver 6 nodarbības. Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.	1.Emocionālo resursu atpazīšana un vadīšana 2.Izdegšanas sindroma profilakse 3.Pašizpētes veicināšana un individuālo resursu attīstīšanas metodes.	2	4.novembris (1.nodarbība) Turpmākās nodarbības notiks trešdienās. Grupu vada psiholoģe Gunta Dance	15.00

Nr.	Apmācības programma	Programmas mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Lekcija „Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīva, konfliktējoša cilvēka psiholoģiskajām īpatnībām 2. Informēt par efektīvām verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipiem un tehnikām komunikācijā ar šādiem cilvēkiem 3. Sniegt informāciju par pašpalīdzības iespējām 	līdz 3 stundām	4.septembris Lekciju vada psiholoģe Gunta Dance 2.oktobris Lekciju vada psiholoģe Iveta Kalna	13.00 10.00
2.	Seminārs „Komandas veidošana, tās saliedētības un kapacitātes veicināšana”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīstināt ar komandas veidošanas principiem, tās attīstības stadijām un procesiem 2. Attīstīt izpratni par komandas dalībnieku lomām un to ietekmējošo uzvedību 3. Veicināt sadarbību lietišķo attiecību kultūras veidošanā 	3	11.septembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	13.00
3.	Lekcija "Pašnāvība kā mūsdienu problēma: viss, kas jāzina par šo fenomenu un tās novēršanu."	<ol style="list-style-type: none"> 1. Informēt amatpersonas par būtiskākajiem faktoriem, kas saistīti ar pašnāvībām 2. Mainīt maldinošus uzskatus par pašnāvību 3. Padziļināt zināšanas par pašnāvību veidiem 4. Informēt par pašnāvības pazīmēm 5. Informēt par palīdzības sniegšanas stratēģijām 6. Informēt par prevencijas pasākumiem 	3	18.septembris Lekciju vada psiholoģe Gunta Dance	13.00
4.	Seminārs „Racionāla konfliktu risināšanas taktika – kā stresa pārslodzes profilakses nosacījums. Dusmu pārvaldīšana.”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīstināt amatpersonas ar starppersonu konfliktu iemesliem un būtību, cilvēku uzvedību konfliktu laikā un pamatveidiem kā cilvēks iesaistās jeb risina konfliktus 2. Apmācīt ar iespējamajiem konfliktu risināšanas veidiem, dusmu pārvaldīšanas metodēm un pilnveidot veismīgas komunikācijas vadlīnijas 3. Pilnveidot sarunas veidošanas principus konfliktu risināšanas laikā 4. Novērtēt savas konfliktu risināšanas stratēģijas 	līdz 3 stundām	16.oktobris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
5.	Seminārs “Personas, kas nonākušas krīzes/ stresa situācijā, tēls. Pārdzīvotās krīzes sekas. Atkarības. Iespējamās palīdzības stratēģijas, vadlīnijas.”	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iepazīstināt amatpersonas ar krīzes/ izteikta stresa iemesliem, 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 ir ar atkarības problēmām 	3	16.oktobris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	13.00

6.	Seminārs “ Amatpersonu strukturētas pārrunas pēc sarežģītiem un bīstamiem dienesta notikumiem ”.	1.Apmācīt amatpersonas metodei “Strukturētas pārrunas”, kuru pielieto pēc sarežģītiem dienesta notikumiem, lai: 2.Novērstu pēc-traumatiskā stresa sindroma un citu psiholoģisko problēmu risku attīstību. Amatpersonām, kuri piedalījās šādas situācijās 3.Komandas saliedēšanai un darba efektivitātes paaugstināšanai (profesionalitātes celšanai)	līdz 3 stundām	2.oktobris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance 6.novembris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	13.00 10.00
7.	Lekcija “ Laika plānošana ”	1. Sniegt zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai 2. Individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās 3. Individuālo laika plānošanas prasmju noteikšana 4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai	2	30.oktobris Lekciju vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
8.	Seminārs “ Psihoemocionālo faktoru nozīme darbaspēju profilaksē ”	1. Sniegt informāciju par darba vides psiholoģiskām vajadzībām un to mijiedarbību ar indivīdu personisko attiecību raksturu 2. Padziļināt zināšanas par darba stresa saistību ar “izdegšanas sindromu” un to pārvarēšanas iespējām 3.Veicināt izpratni par darba vides psihosociālo riska faktoru saistību ar darba organizācijas kultūru 4.Attīstīt stresa mazināšanas iemaņas un veicināt psiholoģiskās atslodzes pasākumu pielietošanu	3	30.oktobris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	13.00
9.	Seminārs “ Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālās situācijās apstākļos ”.	1.Iepazīstināt ar cietušo raksturīgākām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālās situācijas apstākļos 2.Apmācīt psiholoģiskās palīdzības metodēm, kuras tiek sniegtas cietušajiem ekstremālās situācijās 3.Apmācīt semināra dalībniekus pašpalīdzības tehnikām, kuras var izmantot ekstremālās situācijās	3	6.novembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance 13.novembris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	13.00 10.00
10.	Seminārs „ Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai ”	1.Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpausmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā 2.Iepazīstināt ar kognitīvās un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi 3.Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanos	2	13.novembris Semināru vada psiholoģe Gunta Dance	13.00
11.	Seminārs „ Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgušana stresa mazināšanai ”.	1. Iepazīstināt semināra dalībniekus ar stresa avotiem un to ietekmi uz cilvēka garīgo veselību 2. Informēt un apmācīt semināra dalībniekus par stresa mazināšanas un pašregulācijas metodēm	2,5	20.novembris Semināru vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00

		3. Piedāvāt iespēju veikt testus par cilvēka pozīciju saskarsmē kā paš-apliecinošu, pasīvu vai agresīvu uzvedību, kā arī dzīves labsajūtas novērtējumu			
12.	Lekcija „ Mūsdienu atkarību daudzveidība un to psiholoģiskie aspekti. ”	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	20.novembris Lekciju vada psiholoģe Gunta Dance	13.00
13.	Lekcija „ Izdegšanas sindroms ”	1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām 2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifiskas riska faktoriem 3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu	2.5	27.novembris Lekciju vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
14.	Lekcija „ Vesela personība ”	1. Sniegt zināšanas par personības psihiskās attīstības dimensijām 2. Sniegt zināšanas individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanos	2	4.decembris Lekciju vada psiholoģe Iveta Kalna	10.00
15.	Saskarsmes treniņš “ Amatpersonas efektīva komunikācija ar zvanītāju pa tālruni ”.	1. Pilnveidot zināšanas un prasmes kā runāt ar dažāda tipa zvanītājiem (uztrauktiem, konfliktējošiem, manipulējošiem zvanītājiem u.c.) 2. Apmācīt stresa pārvarēšanas un emocionālā līdzsvara saglabāšanas pašregulācijas metodēm darba laikā	10 vai 12 ak.st.	Treniņu vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
16.	Pirmais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Vadītājs un līderis. Vadības stili. ”	1. Sniegt informāciju par vadītājiem un līderiem, to lomu atšķirībām darbībā. 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.	
17.	Otrais seminārs no cikla “Efektīvs Vadītājs”- “ Motivācija. Pienākumu deleģēšana. Atgriezeniskā saite ”.	1. Iepazīstināt ar motivācijas nozīmi, tās veidiem komandas darbā un sniegt informāciju par pašmotivācijas lomu; 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.	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

18.	Trešais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – “ Emocionālā inteliģence. Atbalstoša saskarsme. Manipulācijas. ”	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.	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
19.	Ceturtais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs”- “Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība”.	1.Iepazīstināt amatpersonas ar komandas veidošanas iespējām. 2.Pilnveidot zināšanas par pārmaiņu vadību un personāla vadību pārmaiņu laikā.	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
20.	Piektais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs”- “ Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings ”.	1.Iepazīstināt amatpersonas ar labvēlīga psiholoģiskā klimata veidošanas uzdevumiem. 2.Pilnveidot zināšanas par saskarsmi un tās elementiem, kas veidojas ar cilvēkiem mobinga laikā, kā arī atpazīt mobinga pazīmes. 3.Informēt par mobinga profilaktiskiem pasākumiem, kā pasargāt padotos no darbības, kas liek cilvēkam justies slikti.	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	
21.	Sestais seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs”- “ Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija. ”	1.Pilnveidot vadītāja zināšanas un prasmes konfliktu risināšanā. 2.Informēt par konfliktu veidiem un to veiksmīgām risināšanas iespējām kolektīvā. 3.Iepazīstināt ar mediatora lomu un mediācijas priekšrocībām konfliktu vadīšanas procesā.	4	Semināru vadām pēc pieprasījuma dienesta vietā.	

Vietu skaits grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no apmācības programmām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām vai pieteiktu nodarbības dienesta vietā, lūdzu, rakstiet uz e-pastu gunta.dance@iem.gov.lv vai iveta.kalna@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni. Pēc iepriekšēja pieprasījuma, noslēdzot apmācību programmu, tiks izsniegtas apliecības par apmācības programmas noklausīšanos.