

Psiholoģiskā atbalsta nodaļas atvērto durvju dienas pasākumi
2024.gada 10.oktobrī.

Vidzemes reģions

Dienas kartība:

10.00 – 12.00 - Psiholoģiskā atbalsta nodaļai 10 gadi! Pasākums paredzēts attālināti

Tikšanās ar psihologiem paredzēta attālināti izmantojot Cisco Webex platformu. Dalībniekiem būs iespēja uzzināt par Psiholoģiskā atbalsta nodaļas darbību desmit gadu garumā. Arī tika sniegta informācija par divu līmeņu psiholoģiskā atbalsta sistēmas ieviešanu resorā, atbalsta personu funkcijām, atbalsta personu sagatavošanu. Amatspersonas varēs uzdot jautājumus psihologiem par aktuālām tēmām.

Pieslēgties tikšanās videokonferencei var jebkurš interesents spiežot uz saiti:

<https://iemgovlv.webex.com/iemgovlv/j.php?MTID=m0283eb3d4b978c41ddcd8817741ac7f6>

Meeting number (access code): 2795 368 9337

Meeting password: 3JEyndDwC56

12.00 – 13.00 – Pārtraukums

13.00-15.00 – Darbnīca “Izdegšanas sindroma profilakse manā ikdienā”.
Norises vieta **Valmiera, Tērbatas iela 9, 4.kabinets.**

Nav spēka, neko negribu, esmu piekūsis...skatos vienā punktā, nav domu, distancējos... To visu var ātri atrast, ja pietrūkst ...pašpalīdzības prasmju. Esmu pazaudējis laiku, interesi, rūpes, kā vietā atnāk tukšuma sajūta, izsīkums – pazudis prieks. Kur esmu pazaudējis? Runāsim par mūsu kopīgām vajadzībām un atsevišķi katra vajadzībām, kas šobrīd dažādu iemeslu dēļ mainās, kā apgalvo pētnieki. Prāts spēj būt emocionāls un emocijas kļūst prātīgas, bet uzvedībā mēs ar to spēlējamies, nojaucot sevi sargājošās robežas. Cik liela vara ir man pašam pār savām vēlmēm, vajadzībām, ārējām ietekmēm, kā rūpējos par saviem resursiem? Grupā dalīsimies ar pašpalīdzības metodēm, kā sevi iepriecināt, uzmundrināt, kā iegūt enerģiju un dzīvesprieku.

Darbnīcu vada psiholoģe **Gunta Dance.**

15.30-17.00 – Darbnīca “Apzinātība un meditācija”. Norises vieta Valmiera, Tērbatas iela 9, 4.kabinets.

Ikdienā mēs parasti atrodamies darbībā. Nepārtrauktā un nebeidzamā darbības procesā, kurā dominē mērķi un pienākumi. Šādā steigā mēs neapzināmies sev būtiskas vērtības, kas mazina dzīves kvalitāti. Apzinātības prakse - ir mūsdienīga psiholoģiska metode, ko pielieto fiziskās un garīgās veselības stiprināšanai un atjaunošanai, uzlabojot pašregulācijas prasmes, mazinot stresa izpausmes, uzlabojot produktivitāti darbā u.c. Darbnīcas dalībniekiem būs iespēja iepazīties ar apzinātības prakses galvenajām teorētiskajām atziņām, kā arī veikt praktiskus apzinātības prakses vingrinājumus, kas palīdzēs atjaunot fizisko un garīgo līdzsvaru un būt saskaņā ar sevi un apkārtējo pasauli.

Darbnīcu vada psiholoģe **Kristīne Ozola**.

Sīkāku informāciju var uzzināt, zvanot pa tālruni 25666401(Gunta Dance), 25647384 (Kristīne Ozola). Lai pieteiktos darbnīcām, lūdzu, rakstiet uz e-pastiem gunta.dance@iem.gov.lv, kristine.ozola@iem.gov.lv vai zvaniet uz norādīto tālruni.

Grupa tiks komplektēta pēc iepriekšēja pieraksta.

Vietu skaits grupā ir ierobežots!