

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2025.gada 1.pusgamam

**UZMANĪBU!** Nodarbības tiek vadītas attālinātā veidā ar Cisco Webex programmas palīdzību. Dalībai var pieteikties amatpersonas no visiem Latvijas reģioniem. Lai pieteiktos nodarbībām lūdzu, rakstiet uz e-pastu [psihologi@iem.gov.lv](mailto:psihologi@iem.gov.lv) norādot amatpersonas vārdu, uzvārdu, dienesta vietu, speciālo dienesta pakāpi un e-pasta adresi, uz kuru sūtīt saiti nodarbības videokonferenci.

Nr.	Nodarbības nosaukums	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	<b>Pirmais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“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 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>13.marts</b>  Semināru vada psiholoģes <b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b>	10.00
2.	<b>Otrais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“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 st. (apliecība par 5 ak.st.)	<b>16.aprīlis</b>  Semināru vada psiholoģes <b>Andžela Pļaveniece, Anita Ērgle un Olga Vlasenko</b>	10.00
3.	<b>Trešais</b> seminārs no cikla “Efektīvs vadītājs” – <b>“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 traucēt komunikācijai un tā kļūst neefektīva 4. Informēt par manipulāciju veidiem no padoto puses, vadītāju un augstākstāvošo personu puses	līdz 4 st. (apliecība par 5 ak.st.)	<b>14.maijs</b>  Semināru vada psiholoģes <b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b>	10.00

**Amatpersonu uzmanībai!** Ceturto semināru **“Komandas veidošana. Pārmaiņu vadība.”**, piekto semināru **“Psiholoģiskais klimats kolektīvā. Mobings.”** un sesto semināru **“Konflikti un to veiksmīga risināšana kolektīvā. Mediācija.”** no cikla **“Efektīvs vadītājs”** amatpersonām būs iespēja noklausīties attālinātā veidā 2025.gada rudenī. Šos seminārus varēs apmeklēt tikai tās amatpersonas, kuras ir noklausījušās pirmos trīs seminārus no šī cikla.

4.	<b>“Pozitīvā psiholoģija. Pozitīvā domāšana.”</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Informēt par to, kas ir pozitīvā psiholoģija</li> <li>2. Informēt amatpersonas par dažādu pētījumu rezultātiem pozitīvajā psiholoģijā</li> <li>3. Padziļināt zināšanas par iespējām būt apmierinātam ar savu dzīvi, būt pozitīvai personībai</li> </ol>	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>18.februāris</b> Nodarbību vada psiholoģe <b>Veronika Šilo</b>	10.00
5.	<b>“Laika plānošana.”</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sniegt zināšanas par iekšējiem un ārējiem šķēršļiem efektīvai laika plānošanai</li> <li>2. Individuālo prioritāšu un mērķu apzināšanās</li> <li>3. Individuālo laika plānošanas prasmju noteikšana</li> <li>4. Sniegt zināšanas par efektīvas laika plānošanas tehnikām un pilnveidot praktiskās iemaņas laika plānošanai</li> </ol>	2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.)	<b>21.februāris</b> Nodarbību vada psiholoģe <b>Diāna Jankauska</b>	10.00
6.	<b>“Kā komunicēt ar konfliktējošiem, agresīviem cilvēkiem.”</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Iepazīstināt amatpersonas ar agresīva, konfliktējoša cilvēka psiholoģiskajām īpatnībām</li> <li>2. Informēt par efektīvām verbālās un neverbālās komunikācijas pamatprincipiem un tehnikām komunikācijā ar šādiem cilvēkiem</li> <li>3. Sniegt informāciju par pašpalīdzības iespējām</li> </ol>	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>28.februāris</b> Nodarbību vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	10.00
7.	<b>„Laika plānošana 2: laika uztvere un vadišana.”</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sniegt izpratni par laiku kā cilvēka enerģētisko potenciālu</li> <li>2. Sniegt izpratni par laika uztveri krīzes situācijās profesionālajā darbībā</li> <li>3. Sniegt izpratni par laika un prioritāšu attiecību</li> <li>4. Veikt subjektīvās laika uztveres izpēti</li> </ol>	2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.)	<b>7.marts</b> Nodarbību vada psiholoģe <b>Diāna Jankauska</b>	10.00
8.	<b>„Izdegšanas sindroms.”</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām</li> <li>2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifiskas riska faktoriem</li> <li>3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.</li> </ol>	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>18.marts</b> Nodarbību vada psiholoģe <b>Ludmila Soldatenoka</b>	10.00

9.	<b>„Komandas veidošana, tās saliedētības un kapacitātes veicināšana.”</b>	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 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>27.marts</b> Nodarbību vada psiholoģes <b>Inta Santa</b>	10.00
10.	<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. Informēt par palīdzības sniegšanas stratēģijām 6. Informēt par preventīvas pasākumiem	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>4.aprīlis</b> Nodarbību vada psiholoģe <b>Olga Vlasenko</b>	10.00
11.	<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	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>14.aprīlis</b> Nodarbību vada psiholoģe <b>Diāna Jankauska</b>	10.00
12.	<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, 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 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>25.aprīlis</b> Nodarbību vada psiholoģes <b>Violeta Rimko un Ilona Žodžika</b>	10.00
13.	<b>„Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai.”</b>	1. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā 2. Informēt par fiziskajiem un psiholoģiskajiem simptomiem, ko izraisa ilgstošas stresa situācijas 3. Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>7.maijs</b> Nodarbību vada psiholoģes <b>Ludmila Soldatenoka un Veronika Šilo</b>	10.00
14.	<b>„Vesela personība.”</b>	1. Iemācīties atpazīt veselas personības uzvedības modeļus sevī vai citos 2. Informēt par personības attīstības traucējumu pazīmēm un to postošajām sekām 3. Informēt semināra dalībniekus par harmoniskas personības pastāvēšanas nosacījumiem	2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.)	<b>9.maijs</b> Apm. programmu vada psiholoģe <b>Diāna Jankauska</b>	10.00

15.	<b>„Izdegšanas sindroms.”</b>	<p>1. Sniegt informāciju par profesionālās izdegšanas sindromu, tā veidiem, cēloņiem, attīstību, profilakses un pārvarēšanas iespējām</p> <p>2. Informēt par profesionālās izdegšanas izpausmēm, izdegšanas attīstību veicinošiem personības uzvedības riska faktoriem un profesionālās vides un darbības specifikas riska faktoriem</p> <p>3. Noteikt savu izdegšanas riska pakāpi un izpausmes veidu.</p>	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>21.maijs</b>  Nodarbību vada psiholoģes <b>Iloņa Žodžika un Violeta Rimko</b>	10.00
16.	<b>“Veiksmīga konflikta risināšana darba vietā.”</b>	<p>1. Informēt par starppersonu konfliktu jēdzienu, konfliktu cēloņiem darba vidē, kā arī ikdienā. Informēt par cilvēku iespējamām taktikām un uzvedību konflikta norises laikā.</p> <p>2. Iepazīstināt ar konflikta risināšanas stratēģiju veidiem, kā arī tehnikām un uzvedību, kas var palīdzēt konfliktu veiksmīgai risināšanai</p> <p>3. Iepazīt un apzināt savas konflikta risināšanas ierastās stratēģijas konkrētās konfliktsituācijās</p> <p>4. Informēt par sarunas uzturēšanas principiem, ar mērķi, konfliktu veiksmīgai risināšanai.</p>	2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.)	<b>28.maijs</b>  Nodarbību vada psiholoģe <b>Anita Ērgle</b>	10.00
17.	<b>„Emocionālās inteliģences resursi veiksmīgai karjerai.”</b>	<p>1. Sniegt izpratni par cilvēka emocijām, to izcelsmi un izpausmes veidiem, stresa nozīmi cilvēka darbībā</p> <p>2. Iepazīstināt ar kognitīvās un emocionālās sfēras saistību, personīgās un sociālās efektivitātes kompetenču nozīmi</p> <p>3. Veicināt emocionālās inteliģences pašizpēti un tās resursu pilnveidošanos</p>	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>3.jūnijs</b>  Nodarbību vada psiholoģe <b>Kristīne Ozola</b>	10.00
18.	<b>„Cītāda dzīve: Eksistenciālās krīzes ietekme uz personības psihoemocionālo veselību.”</b>	<p>1.Sniegt informāciju par eksistenciālās krīzes būtību un tās ietekmi uz personības vajadzībām</p> <p>2. Veicināt izpratni par emocijām, ar ko personība sastopas eksistenciālās krīzes ietekmē, un kā ar tām būt, kontrolējamie un nekontrolējamie aspekti.</p> <p>3. Kādi ir iespējamie resursi pašpalīdzībai</p>	2,5 st. (apliecība par 3 ak.st.)	<b>6.jūnijs</b>  Nodarbību vada psiholoģe <b>Diāna Jankauska</b>	10.00
19.	<b>“Pāra un ģimenes attiecību izaicinājumi mūsdienu sabiedrībā.”</b>	<p>1.Iepazīstināt amatpersonas ar pārmaiņu ietekmi uz partnerattiecību un ģimeņu veidošanās tipiem;</p> <p>2.Informēt amatpersonas par neirozinātnes atklājumiem cilvēka pamatvajadzību sistēmā;</p> <p>3.Ģimenes un pāra attiecību funkcionēšanas risku atpazīšanas un to novēršanas iespējas;</p> <p>4.Padziļināt zināšanas par attiecību izaugsmes resursiem nobriedušas personības attīstībā;</p>	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>11.jūnijs</b>  Nodarbību vada psiholoģe <b>Daina Kalniņa</b>	10.00

		5.Veicināt izpratni par to, kā “mīlestība vada un maina bērna emocionālo pasauli...”			
20.	<b>“Psiholoģiskā sagatavošana darbam ekstremālas situācijas apstākļos. Pirmā psiholoģiskā palīdzība.”</b>	1. Informēt amatpersonas par cietušo raksturīgām psiholoģiskām un fizioloģiskām reakcijām ekstremālu situāciju apstākļos 2. Iepazīstināt ar pirmās psiholoģiskās palīdzības pamatprincipiem un metodēm 3. Apmācīt amatpersonas pašpalīdzības tehnikām, lai mazinātu traumatiskas reakcijas ekstremālās situācijās	3 st. (apliecība par 4 ak.st.)	<b>13.jūnijs</b>  Nodarbību vada psiholoģes <b>Olga Vlasenko un Andžela Pļaveniece</b>	10.00
<b>Nr.</b>	<b>Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)</b>	<b>Nodarbību mērķis</b>	<b>Nodarbību ilgums, st.</b>	<b>Datums</b>	<b>Sākuma laiks</b>
1.	Palīdzības grupa ar <b>mākslas terapijas elementiem.</b>  Kurss ietver 5 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x divās nedēļās.	1.Emocionālās spriedzes mazināšana ar mākslas terapijas elementiem 2.Traumatiskās pieredzes pārstrādāšana 3.Sevis izzināšana	2 st. (apliecība nav paredzēta)	<b>16. maijs</b>  Turpmāko nodarbību datumi un laiki pēc vienošanās ar grupu. <u>Vietu skaits ir ierobežots (tikai 12 amatpersonas).</u> <u>Grupās nodarbības notiks attālinātā veidā Cisco Webex platformā.</u> <u>Šīs palīdzības grupas nodarbības var piedalīties tikai tie, kam būs ieslēgtas videokameras un būs mikrofoņi. Ja tehniski to nav iespējams nodrošināt, tad piedalīties šajā grupā nevar.</u>  Grupu vada psiholoģe <b>Violeta Rimko</b>	11.00