

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

**UZMANĪBU!** Tabulā zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā un ir plānotas vadīt klātienē.

### Rīgas reģions:

Nodarbību norises vieta: **Rīgā, Slokas ielā 66, kab.8**

| Nr. | Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)   | Nodarbību mērķis   | Nodarbību ilgums, st.                          | Datums   | Sākuma laiks |
|-----|---|--|--|--|--------------|
| 1.  | <p><b>“Ci-gun - stresu mazinošā un atveseļojošā prakse”</b></p> <p>Kurss ietver 10 nodarbības.<br/>Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.</p>                                | <p>1. Ķermeņa relaksācijas prasmju un ķermeņa jušanas treniņš<br/>2. Prāta relaksācijas prasmju un pozitīvās domāšanas treniņš<br/>3. Koordinācijas un smadzeņu pusložu balansa treniņš<br/>4. Dziļās (fizioloģiski un emocionāli relaksējošās) elpošanas treniņš</p>  | <p>1 st.<br/>(aplīdzinājums nav paredzēts)</p> | <p><b>19.marts</b><br/>(1.nodarbība)</p> <p>Nodarbības notiks <b>Klusa ielā 12 k-3</b> tuvcīņu zālē trešdienās. Jāņem līdzi sporta tērps.</p> <p style="text-align: center;">Grupu vada psiholoģe<br/><b>Daina Kalniņa</b></p> | 10.00        |
| 2.  | <p>Nodarbības tiem, kam ir bērni no 12 līdz 17 gadiem <b>“Ceļvedis audzinot pusaudzi.”</b></p> <p>Kurss ietver 10 nodarbības.<br/>Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā.</p> | <p>Ģimenes stiprināšana, psiholoģiskā atbalsta sniegšana pusaudža vecuma bērna audzināšanā, kā rezultātā uzlabojas amatpersonu emocionālais stāvoklis. Programmā tiks sniegta teorētiskā informācija par pusaudža vecumposmam aktuālākajām tēmām un iespējamām grūtībām, tiks doti praktiski ieteikumi, kuri palīdzēs amatpersonām, kuru bērnu vecums ir no 12 līdz 17 gadiem.</p> | <p>2 st.<br/>(aplīdzināta par 20 st.)</p>      | <p><b>25.marts</b><br/>(1.nodarbība)</p> <p>Turpmākās nodarbības notiks otrdienās.</p> <p style="text-align: center;">Nodarbības vada psiholoģe<br/><b>Anita Ērgle</b></p>   | 14.00        |

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupās ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruniem 67023553, 25667470, 28618182. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [psihologi@iem.gov.lv](mailto:psihologi@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādītiem tālruniem.