

## 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.

### Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, 3.stāva telpā**

Nr.	Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)	Nodarbību mērķis	Nodarbību ilgums, st.	Datums	Sākuma laiks
1.	Palīdzības grupa “ <b>Apzinātības prakse</b> ”  Kurss ietver 4 nodarbības. Nodarbību biežums - 1 nodarbība x nedēļā.	1.Attīstīt apzinātību kā vienu no pašregulācijas metodēm 2. Mazināt hroniskā stresa sekas 3. Atjaunot fizisko un garīgo līdzsvaru un stiprināt garīgo veselību	1 st. 20 min. (aplīdzinājums nav paredzēts)	<b>15.aprīlis</b> (1.nodarbība) Nodarbības notiks otrdienās. Jāņem līdzi ērts apģērbs un jogas paklājiņš.  Turpmāko nodarbības datumu un laiku pēc vienošanās ar grupu.  Grupu vada psiholoģe <b>Kristīne Ozola</b>	15.00

Vietu skaits psiholoģiskā atbalsta grupā ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par psiholoģiskā atbalsta grupu var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [kristine.ozola@iem.gov.lv](mailto:kristine.ozola@iem.gov.lv) vai zvaniet uz norādīto tālruni.