



Psihologiskā atbalsta nodaļa

Apmācību programma IeM un IeVP amatpersonām

“Stresa pārvarēšanas tehnikas. Pašregulācijas metožu apgūšana stresa mazināšanai.”

Apmācību programmas mērķis:

Pilnveidot amatpersonu zināšanas par stresa pārvarēšanas tehnikām.

Apmācību programmas uzdevumi:

- Iepazīstināt amatpersonas ar stresa reakcijas norisi cilvēka organismā;
- Iepazīstināt amatpersonas ar stresa pārvarēšanas tehniku daudzveidību.

Apmācību programmas saturs:

Teorētiskā daļa

- Kas ir stress;
- Stresa iespējamie avoti (stresori);
- Akūts stress:
 - kas tas ir;
 - stadijas;
 - pazīmes.
- Hronisks stress:
 - iemesli;
 - pazīmes;
 - Sekas.
- Stresa pārvarēšanas iespējas (veidi un ieguvumi).

Praktiskā daļa

Praktiskajā daļā apmācību programmas dalībnieki tiks iepazīstināti ar dažādām stresa pārvarēšanas tehnikām (kognitīvām, elpošanas vingrinājumiem, vizualizācija, progresīvā muskuļu relaksācija, pašmasāža, stiepšanās vingrinājumi u.c.).

Apmācību programmas ilgums: 3 stundas

Apliecība par 4 akadēmiskām stundām.