

## Psiholoģiskā atbalsta nodaļas nodarbību grafiks 2022.gada 1.pusgamam

**UZMANĪBU!** Tabulās zemāk ir piedāvātas psiholoģiskā atbalsta grupu nodarbības, kuras nav iespējams vadīt attālinātā veidā. Šīs nodarbības ir plānotas vadīt klātienē un notiks saskaņā ar epidemioloģiskās drošības pasākumu Covid-19 infekcijas izplatības ierobežošanai prasībām, kuras būs aktuālas uz nodarbību pirmo datumu.

### Vidzemes reģions:

Nodarbību vieta: **Valmiera, Tērbatas iela 9, kab.4**

| Nr. | Psiholoģiskā atbalsta sniegšana (grupā)   | Nodarbību mērķis   | Nodarbību ilgums, st. | Datums   | Sākuma laiks |
|-----|---|--|-----------------------|--|--------------|
| 1.  | <b>“Stresa mazināšanas treniņš ar jogas elementiem (STRAIMY®)”</b><br><br>Kurss ietver 6 nodarbības.<br>Nodarbību biežums – 1 nodarbība x nedēļā. | 1. Personīgā stresa cēloņu un ietekmes uz organismu apzināšanās.<br>2. Ķermenisko reakciju signālu atpazīšana, lai stresu pakļautu paškontrolei un spēku izsūkuma profilaksei<br>3. Skeleta muskulatūras hroniskas spriedzes mazināšanas paņēmieni, (ar jogas vingrinājumu palīdzību). | 2                     | <b>15.marts</b><br>(1.nodarbība)<br><br>Nodarbības notiks <b>Tērbatas ielā 9</b> , 3.stāva telpā otrdienās. Jāņem līdzi sporta tērps un jogas paklājiņš.<br><br>Grupu vada psiholoģe<br><b>Gunta Dance</b> | 15.00        |

Vietu skaits grupā ir ierobežots.

Sīkāku informāciju par kādu no psiholoģiskā atbalsta grupām var uzzināt zvanot pa tālruni 25666401. Lai pieteiktos nodarbībām, lūdzu, rakstiet uz e-pastu [gunta.dance@iem.gov.lv](mailto:gunta.dance@iem.gov.lv) vai zvanot uz norādīto tālruni.