



Pieteikšanās lekcijai “Darbs krīzes apstākļos un speciālistu ieteikumi kā rūpēties par psihoemocionālo labklājību krīzes apstākļos”

Publicēts: 03.03.2022.

[Jaunami](#)

[Kursi](#)

Aicinām pieteikties bezmaksas lekcijai “Darbs krīzes apstākļos un speciālistu ieteikumi kā rūpēties par psihoemocionālo labklājību krīzes apstākļos”

Norises datums un laiks: 2022.gada 25.martā plkst.14.00-16.15.



Norises vieta: videokonferenču platforma ZOOM. ZOOM saite tiks nosūtīta dienu pirms lekcijas.


Lekcijas mērķis:

Sniegt semināra dalībniekiem informāciju par to, kas ir krīze, kā krīzes apstākļi ietekmē mūsu darba spējas un psihoemocionālo stāvokli. Informēt par iespējamām uzvedības, veselības izmaiņām, kas var parādīties, kā arī par kognitīvajiem procesiem (uzmanība, koncentrēšanās spēja, u.c.). Tiks sniegti konkrēti, konstruktīvi soļi un ieteikumi, kā rīkoties, ko darīt ikdienas dzīvē (gan profesionālajā, gan personīgajā), lai veicinātu psihoemocionālo labklājību un stabilitāti.

Tāpat visiem dalībniekiem pēc semināra tiks nosūtīti apkopotī materiāli Pdf formātā par iespējām saņemt psiholoģisko atbalstu, krīzes tālruniem, pusaudžu atbalsta iespējām, kā arī citi pašpalīdzības materiāli.

Mērķauditorija: ikviens interesents.

| Tēmas  |  |
|---|---|
| Krīze. Krīzes definīcija. | |
| Psihoemocionālās reakcijas uz krīzi. Stress un stresa reakcijas. | |
| Konkrēti speciālistu ieteikumi: | |
| — Ikdienas ieradumi; | |
| — Darbs ar emocijām (bailes, skumjas, dusmas, u.c.), domām; | |
| — Informācijas uzņemšana, “digitālā higiēna”; | |
| — Digitālie psiholoģiskā atbalsta resursi; | |
| — Fiziskā veselība; | |
| — Sociālais atbalsts. | |
| Kopsavilkums un palīgmateriāli. | |
| Jautājumu un atbilžu laiks. | |

Dalībnieku ieguvumi 



Bāzes izpratne par krīzi un tās psiholoģisko ietekmi.

Ieteikumi, kurus ievērot, lai veicinātu savu un savu apkārtējo cilvēku psihoemocionālo labklājību krīzes apstākļos.

Pasniedzēja 



Zane Veinberga

Psiholoģe (Mg. psych.), mācību vadītāja un spēļu – metožu izstrādātāja, Izglītojošo spēļu un metožu asociācijas līdzdibinātāja. Profesionālo maģistra grādu psiholoģijā ir ieguvusi Latvijas Universitātē.

Zane fokusējas uz:

Komunikācija, komunikācijas procesi, elementi un saskarsme;

Komandas sadarbība;

Pozitīvo emociju loma ikdienā;

Vadītājs un līderis;

Indivīda iekšējie resursi un potenciāls;

Personīgā un profesionālā pilnveide;

Specializētu metožu izstrāde, apmācību metodes;

Interaktīvs mācību process.

Zane integrē savas profesionālās zināšanas ar interaktīvām apmācību metodēm, padarot katras apmācības par ne tikai vērtīgu, bet arī aizraujošu procesu.

Kopš 2008. gada Zane sadarbojas ar uzņēmumiem un organizācijām visā Latvijā, konsultējot, mācot un veidojot mācību materiālus un izglītojošās spēles. Zane ir sadarbojusies ar tādiem uzņēmumiem kā RIMI Latvia, ERGO, Evolution Gaming, Amber Beverage group, AS Latvenergo, Aerodium Sigulda, Lidosta Rīga, kā arī bankas, pašvaldības iestādes, izglītības iestāde, u.c.

Tāpat Zane Veinberga ir vadījusi lekcijas un vieslekcijas Latvijas Universitātē, RPIVA, RTU, RSU, biznesa augstskolā Turība.

Profesionālā praktiskā pieredze tiek saistīta ar zināšanām psiholoģijā, sniedzot plašāku skatījumu uz saistību starp efektivitāti un produktivitāti uzņēmumā ar darbiniekiem un dažādiem psiholoģiskajiem procesiem, kas notiek organizācijās.

Reģistrācija lekcijai slēgta, jo sasniegts maksimālais dalībnieku skaits.

<https://www.vas.gov.lv/lv/jaunums/pieteikšanas-lekcijai-darbs-krizes-apstaklos-un-specialistu-ieteikumi-ka-rupeties-par-psihoemocionalo-labklajibu-krizes-apstaklos>