

ATBALSTA GRUPAS PSIHOEMOCIONĀLĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI UN IZDEGŠANAS PROFILAKSEI

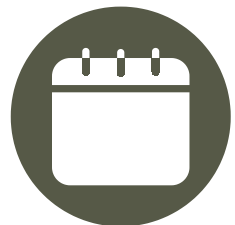
Atbalsta grupa – 4 nodarbības

Atbalsta grupas mērķis:

- stiprināt dalībnieku psihoemocionālo veselību;
- nodrošināt psiholoģisko atbalstu;
- uzlabot emocionālo labsajūtu;
- mazināt izdegšanas riskus.

Oktobrī plānota viena atbalsta grupa.

Nodarbību datumi: 6.10., 13.10., 20.10., 27.10.



Nodarbību tēmas:

- 1.nodarbība "Emocionālais fons un izdegšanas signāli"
- 2.nodarbība "Skaidru robežu noteikšana un pašaprūpe"
- 3.nodarbība "Iekšējie resursi un ilgtermiņa labsajūta"
- 4.nodarbība "Darba un privātās dzīves līdzsvars"

Nodarbībām var pieteikties ikviens uzņēmums, kurš darbojas Rīgas pilsētas pašvaldības administratīvajā teritorijā. Dalībnieku skaits grupā ir ierobežots ~12 personas. **Dalība nodarbībās ir bez maksas.**

**PIETEIKŠANĀS OBLIGĀTA, AIZPILDOT PIETEIKUMA ANKETU VAI
ZVANOT/RAKSTOT +371 27804480 (ELZA)**

**Nodarbības vadīs
klīniskais psihologs
Anastasija Pušņakova**



Pakalpojums tiek nodrošināts Eiropas Sociālā fonda Plus projekta Nr. 4.1.2.2/1/24/1/020 "Mēs par veselīgu Rīgu!" ietvaros
www.veseligsridzinieks.lv

