

ATBALSTA GRUPAS PSIHOEMOCIONĀLĀS VESELĪBAS VEICINĀŠANAI UN IZDEGŠANAS PROFILAKSEI

Atbalsta grupa –
4 nodarbības

09.00-11.00 / 10.00-12.00

Atbalsta grupas mērķis:

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

Nodarbības vadīs
klīniskais psihologs
Anastasija Pušņakova

Nodarbību tēmas:

1. nodarbība "Emocionālais fons un izdegšanas signāli" **12.10.2026**
2. nodarbība "Skaidru robežu noteikšana un pašaprūpe" **19.10.2026**
3. nodarbība "Iekšējie resursi un ilgtermiņa labsajūta" **26.10.2026**
4. nodarbība "Darba un privātās dzīves līdzsvars" **02.11.2026**

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, ZVANOT/RAKSTOT +371 27804480
(ELZA)**

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

www.veseligsridzinieks.lv



RĪGA

