



Preiļu  
novads

## Turpinās lekciju cikli par garīgās veselības profilakses tēmām Preiļu novada iedzīvotājiem

Publicēts: 15.10.2019.

[Veselības veicināšana un slimību profilakse](#)

[Veselība](#)

[Iedzīvotājiem](#)

2019. gada rudenī Preiļos un novadā līdz pat nākošā gada pavasarim tiks īstenoti 8 lekciju cikli par garīgās veselības profilakses tēmām Preiļu novada iedzīvotājiem, kuru mērķis ir veicināt iedzīvotāju garīgo veselību un labsajūtu gan darba vietā, gan ārpus tā, gan ģimenēs, gan saskarsmē ar apkārtējiem cilvēkiem.

Lekcijas notiks Eiropas Sociālā fonda projekta Nr. 9.2.4.2/16/l/078 "Pasākumi Preiļu novada vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei" ietvaros un tās pasniegs pieredzējusi psihoterapeite Inga Reinfeldē. Lekcijās visiem kopā būs iespēja parunāt par dažādām garīgās veselības tēmām, kas skar Latvijā aktuālas veselības problēmas, piemēram, depresija, izdegšana darba vietā, veģetatīvā distonija, bērnu un jauniešu atkarības, attiecības ģimenē ar personu ar garīgās attīstības traucējumiem un citas.

Ieeja- bezmaksas. Laipni aicināti!

Trešais lekciju cikls, kas sastāv no 4 atsevišķām lekcijām, sāksies 2019.gada 23.oktobrī Preiļos, Labklājības pārvaldē Aglonas ielā 1a.

### ĪSUMĀ PAR TREŠO 4 LEKCIJU CIKLU

cikls: PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA UN TĀS RISKU MAZINĀŠANA

#### 1. lekcija 23.oktobrī 17.00

Profesionālās izdegšanas riska faktori

Lekcija par ārējiem (darba specifika) un iekšējiem (rakstura iezīmes) faktoriem, kuri veicina izdegšanu. Un rekomendācijas, kādas īpašības nozīmīgas sevis atbalstīšanai.

#### 2.lekcija 30.oktobris 17.00

Efektīga laika plānošana darba vietā

Parasti profesionāļi savās jomās nepievērš uzmanību detaļām, kuras mēdz paņemt daudz laika, un tādējādi zūd paša darba efektivitāte. Kas ir „laika zagļi”, tiks runāts lekcijā.

#### 3.lekcija 4.novembris 17.00

Pašvērtējuma stiprināšanas pasākumi

Kā veidojas pašvērtējuma struktūra un kā vairot veidus, kā apzināties savu patieso vērtību paša un sabiedrības uztverē.

#### 4.lekcija 13.novembris 17.00

Dzīvesveida plānošana

Cilvēki, kurus apzīmē kā darbaholiķus, bieži vien jūtas pazaudējušies kopējā dzīves stratēģijā – nezinot vairs ko īsti vēlas, kā to sasniegt un arī zaudējuši iekšējos spēkus noturēt virzību. Ikdienas rūpes mēdz tik ļoti pārņemt, ka lielie dzīves plāni un mērķi pagaist.

[Kultūras un tūrisma pārvalde](#) >

[Preiļu novada jauniešu centrs "Četri"](#)

---

**Sintija Ančeva**

Vadītāja, Jaunatnes lietu speciāliste

 [+371 28291082](tel:+37128291082)



Preiļos, Labklājības pārvaldē, Aglonas ielā 1a

## Lekciju cikls par garīgo veselību



# PROFEŠIONĀLĀ IZDEGŠANA UN TĀS RISKU MAZINĀŠANA

23. oktobrī

Profesionālās izdegšanas riska faktori

30. oktobrī

Efektīga laika plānošana darba vietā

4. novembrī

Pašvērtējuma stiprināšanas pasākumi

13. novembrī

Dzīvesveida plānošana

17:00-19:00



**BEZMAKSAS**

Nodarbības vadīs:  
psihoterapeite Inga Reinfeldē

Pasākums tiek īstenots arī Eiropas Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2/16/1/078

"Pasākumi Preiļu novada vietējās  
sabiedrības veselības veicināšanai un  
slimību profilaksei" ietvaros.



Izglītības  
kvālītātes  
valsts  
dienests

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Pasākumā var tikt fotografēts. Materiāli var tikt izmantoti publicitātei.

<https://www.preili.lv/lv/jaunums/turpinas-lekciju-cikli-par-garigas-veselibas-profilakses-temam-preilu-novada-iedzivotajiem-0>