

Stresa noturība krīzes apstākļos

Apmācības pašvaldību speciālistiem

5.un 6. februāris (2 dienas), tiešsaistē

PLKST. 9.30 līdz 12.30

Lektore: Mg. Psych. Sandra Landratova

Mācību saturs

- Stresa risināšanas pieredze
- Riska faktori, kas atvieglo piekļuvi stresam
- Temperaments un stress
- Stresa pieredzes analīze. Praktisks uzdevums
- Risinājumu un prasmju spainis
- Personisko resursu potenciāls
- "Izdzīvošanas" minimums, lai resursi darbotos
- Elpošanas tehnika, kuras izmanto arī ASV jūras kājnieki
- EMDR metode

u.c.

Reģistrācijas saite:

<https://forms.gle/27Ph1izZL6axjDWf9>

