

Stresa noturība krīzes apstākļos

IV grupa 5. un 6. marts; 13.00 - 16.00

V grupa 7. un 8. maijs; 9.00 - 12.00

VI grupa 7. un 8. maijs; 13.00 - 16.00

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>

