



Eiropas Sociālā fonda Plus projekts Nr. 4.3.5.2/1/25/I/001 "Atbalsts paliatīvās aprūpes sistēmas pilnveidošanai"

ZEMGALES REĢIONA ATBALSTA SKOLA

Pašaprūpe, emocionālā noturība un profesionālā ilgtspēja. Mākslas terapija kā resurss

03.-05.11.2026., Orinoko viesu nams, Beģēni, Kokneses pagasts, Aizkraukles novads

Mācību programma • 3 dienas • kopā 18 astronomiskās stundas mācībām.

Atbalsta skolas vadītājas:

Iveta Škraba - sertificēta mūzikas terapeite; **Sandra Sebre** - sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju deju un kustību terapijā; **Kitija Janele**, onkoloģijas māsa; **Katrīna Moorlata**, sertificēta mākslas terapeite ar specializāciju vizuāli plastiskās mākslas terapijā; **Sanita Vanaga**, sertificēta vizuālās mākslas terapeite, smilšu spēles terapijas metodes apmācībā, supervīzijas studente.

Mērķis: Pilnveidot veselības aprūpes un sociālās aprūpes speciālistu komunikācijas, savstarpējās sadarbības un konfliktu risināšanas prasmes, kā arī stiprināt spēju saglabāt emocionālo līdzsvaru, cieņpilnu attieksmi un profesionālo labbūtību ikdienas darbā ar paliatīvās aprūpes pacientiem

Metodes: Interaktīvas lekcijas, grupu diskusijas, praktiski vingrinājumi, situāciju analīze, lomu spēles, individuālā pašrefleksija un pieredzes apmaiņa.

1. DIENA - Tēma: Atjaunošanās un ilgtspēja

Vadītājas: Iveta Škraba, mūzikas terapeite; Sandra Sebre, deju un kustību terapeite

Laiks	Nodarbība un vadītāji
10:00	Ievads - iepazīšanās un iesildīšanās aktivitātes, drošas vides veidošana, kopīga vienošanās par grupas noteikumiem (1,5 h)
11:30	Kafijas pauze
12:00	Emociju atpazīšana ķermenī (1,5 h) Ievads emociju un ķermenisko sajūtu savstarpējā saistībā. - Kustību prakse "Apstājies, pamani, izvēlies" - emociju izpausmes, kustības tempa, amplitūdas un plūduma izpēte, ķermeņa signālu pamanīšana un sev piemērota kustības vai elpošanas paņēmiena izvēle.
13:30	Pusdienas
14:30	Regulācija un personīgie atjaunošanās resursi (1,5 h) Vadīta relaksācija, izmantojot maņu pieredzi kā nervu sistēmas regulēšanas rīku. - Personīgo resursu apzināšana. - Individuālā refleksija par vajadzībām un personīgajiem atjaunošanās resursiem, daloties ar savām atziņām.
16:00	Atpūtas pauze

Laiks	Nodarbība un vadītāji
16:15	Radošums kā resurss (1,5 h) - Radošums, rotaļa un metafora. Iesaistīšanās rotaļīgās un radošās darbībās brīvprātīgā un drošā veidā - spontanitātes, vitalitātes un iztēles veicināšanai. Kustību metaforu izmantošana emociju apstrādei simboliskā līmenī. - Refleksija mazajās grupās - pieredzes integrēšana, daloties ar savām atziņām un pārdomām par tēmu - “kas man palīdz justies brīvāk, dzīvīgāk vai radošāk?”
17:45	Dienas noslēgums - integrācija un refleksija (30 min.) - Ķermeniskās un emocionālās pašsajūtas pamanīšana. - Dienas pieredzes refleksija individuāli, pāros vai aplī. - Personīgā ieguvuma apzināšanās un viena īstenojama soļa izvēle savas labbūtības stiprināšanai. - Noslēguma aplis ar vārdu, žestu vai mierīgu kustību.
19:00	Vakariņas

2. DIENA — Tēma: Izdegšanas izpratne

Vadītājas: Kitija Janele, onkoloģijas māsa; Katrīna Moorlata, mākslas terapeite

Laiks	Nodarbība un vadītāji
08:00	Brokastis
09:00	Emocionālā slodze darbā ar smagi slimiem cilvēkiem un viņu tuviniekiem (1,5h) Profesionālās robežas Līdzjūtības nogurums
10:30	Kafijas pauze
11:00	Emocionālā slodze darbā ar smagi slimiem cilvēkiem un viņu tuviniekiem (1,5h) Profesionālās robežas. Līdzjūtības nogurums
12:30	Pusdienas.
13:30	Emocionālā inteliģence (1,5 h) Izdegšanas pazīmes. Pašnovērtējuma anketa.
14:30	Atpūtas pauze
15:00	Resursu kartēšana. MT metodes. (1,5h)
16:30	Īsa atpūtas pauze.
16:45	Nobeigums (30 min.)
18:00	Vakariņas.

3. DIENA — Tēma: Mans atbalsts

Vadītāja: Sanita Vanaga, sertificēta mākslas terapeite

Laiks	Nodarbība un vadītāji
08:00	Brokastis
09:00	1.Ievads un drošas vides veidošana — iepazīšanās, vienošanās par grupas darbu un emocionālās pašsajūtas apzināšanās (1,5h) • Sensorā iesildīšanās “Materiāls, kas mani uzrunā” — dažādu dabas, tekstila, māla un citu taustāmu materiālu izpēte un individuāla izvēle. • Individuālais mākslas terapijas darbs — telpiska vai reljefa koka veidošana, simboliski atspoguļojot profesionālās vērtības, stiprās puses un iekšējos resursus.
10:30	Kafijas pauze
11:00	2.”Mani resursi un atbalsts” — personīgo resursu, atbalsta avotu un atjaunošanās vajadzību apzināšanās, izmantojot dažādus materiālus. (1,5 h) Individuālā refleksija par profesionālajiem resursiem un vajadzībām; Refleksija mazajās grupās – pieredzes integrēšana, daloties ar savām atziņām un pārdomām brīvprātīgā un drošā veidā.
12:30	Pusdienas
13:00	3.Kopīga mākslas darba “Atbalsts Tev” veidošana – kolektīva darba veidošana, akcentējot savstarpējo atbalstu, sadarbību un profesionālās kopienas nozīmi. (1,5h) • Kopīgā darba refleksija un profesionālā atbalsta nozīmes apzināšanās; • Noslēguma refleksija un personīgais atbalsta plāns — katrs dalībnieks formulē vienu konkrētu pašaprūpes vai profesionālā atbalsta soli, ko īstenot ikdienā. • Personīgā pašaprūpes un atbalsta plāna izveide
14:30	Noslēguma aplis (30 min.)
15:00	Mājupceļš