DARBNĪCA

BAIĻU, TRAUKSMES UN UZVEDĪBAS PSIHOLOĢIJA KRĪZES SITUĀCIJĀS



Rīga

13.11.2026.

DARBA KĀRTĪBA

09.00 – 09.30	Ierašanās *Rīta kafija/tēja*
09.30 – 10.00	Iepazīšanās, dienas mērķis un sociālā darbinieka ikdienas stresa situācijas
10.00 – 11.00	**Baiļu un trauksmes psiholoģija –** baiļu, trauksmes un apdraudējuma reakciju atšķirības, to ietekme uz cilvēka domāšanu un lēmumu pieņemšanu
11.00 – 11.15	*Kafijas pauze*
11.15 – 12.45	**Panikas reakcijas un stresa izpausmes ķermenī –** akūtas trauksmes pazīmes, emocionālās stabilizācijas paņēmieni un situācijas, kad nepieciešama medicīniskā palīdzība
12.45 – 13.30	*Pusdienas*
13.30 – 15.00	**Uzvedība ārkārtas situācijās –** cilvēku reakcijas apdraudējuma apstākļos, grupas emociju un informācijas ietekme, mierīgas saziņas un skaidru norādījumu nozīme
15.00 – 15.15	*Kafijas pauze*
15.15 – 16.30	**Pirmā psiholoģiskā palīdzība –** praktiskas situācijas sociālo darbinieku darbā

Darbnīcas vadītāja:
Zoja Kovaļova – praktizējoša psiholoģe, psihosomatikas speciāliste, psiholoģijas bakalaure un Ukrainas Nacionālās psihologu asociācijas pilntiesīga biedre. Viņai ir 27 gadu pedagoģiskā pieredze, četru gadu psiholoģiskās prakses pieredze un sešu gadu profesionālā izglītība un pieredze psihosomatikas jomā. Viņa sniedz atbalstu bērniem, pieaugušajiem un ģimenēm stresa, adaptācijas un dzīves krīžu situācijās.

Līdzfinansē Eiropas Savienība
2027 Nacionālais attīstības plāns
Labklājības ministrija
Profesionāla un mūsdienīga sociālā darba attīstība

Eiropas Savienības kohēzijas politikas programmas 2021. – 2027. gadam Eiropas Sociālā fonda Plus 4.3.5.4. pasākuma projekts "Profesionāla un mūsdienīga sociālā darba attīstība", Nr.4.3.5.4/1/24/I/001