



Tēma nr. 3

Profesionālās kompetences pilnveide stresa darbavietā pārvarēšanā un prevencē, profesionālās izdegšanas mazināšana sociālā darba speciālistu praksē (8 stundas)

Mācību datums, laiks: pēc vienošanās

no plkst. 9.00-16.00, pusdienas pārtraukums no plkst. 12.15-13.15;

Mācību dalībnieki saņems *Baltic Bright* Mācību un konsultāciju centra apliecību.

Cena: 28,25 EUR (cenā iekļauti izdales materiāli un kafijas pauzes).

Mērķauditorija. Sociālie darbinieki, karitatīvie sociālie darbinieki, sociālie aprūpētāji, sociālie rehabilitētāji, sociālās palīdzības organizatori.

Apmācību mērķis. Pilnveidot sociālā darba speciālistu kompetences stresa pārvarēšanā darbavietā un sniegt zināšanas par dažādiem profilaktiskiem pasākumiem, lai izvairītos un mazinātu stresu darbavietā. Izdegšanas sindroma identificēšanas, novēršanas un mazināšanas iespējas. Pilnveidot zināšanas par izdegšanas sindroma pārvarēšanu.

Īss apmācību saturs. Stresa rašanās cēloņi – ārējie, iekšējie. Kas var mazināt stresu darbā? Daži pašregulācijas paņēmieni – ātrie paņēmieni stresa pārvarēšanai. Izdegšanas sindroma cēloņi un pazīmes. Izdegšanas sindroma profilakse. Personības resursu un enerģijas vadīšanas paņēmieni. Dzīves un darba līdzsvars.

Apmācību metodes. Minilekcijas. Tests stresoru noteikšanai un izdegšanas sindroma ekspresaptauja. Grupu uzdevumi. Pašanalīze un pašrefleksija. Individuāli praktiski vingrinājumi. Stresa pārvarēšanas paņēmieni apguve. Apmācību ilgums – 8 stundas. Teorijas un prakses sadalījums – 50/50

Mācību programmu vada: Marina Dango, Mag. Psych.

***Pieteikšanās Kontaktinformācija: info@balticbright.lv; 26180098;
Baltic Bright Mācību un konsultāciju centrs***