

## Tiešsaistes lekcijas ar psiholoģi Ligitu Dreimani!

Publicēts: 22.09.2021.

[Projekti, fondu aktualitātes](#)

[Veselība](#)

Lekcijas ar psiholoģi Ligitu Dreimani paredzētas par divām tēmām: "Stresa un izdegšanas ietekme uz dzīves kvalitāti, pašpalīdzības stratēģijas labizjūtai" un "Kā nepazaudēt SEVI grūtībās". Katra lekcija notiks divas reizes, lai būtu iespēja piedalīties lekcijā sev ērtākajā laikā!

"Noslēdzošā psihiskās veselības lekcija jau 3.novembrī!!

Pieslēdzies uz lekciju "Kā nepazaudēt SEVI grūtībās"

<https://skrivanek.zoom.us/j/85728574895?pwd=MXVCbTBuYkFzM2VTYWJ6VUdraUp5Zz09>

Meeting ID: 857 2857 4895

Passcode: 615046"

Informējam, ka 18.oktobra nenotikusī lekcija tiek pārcelta uz 3.novembri plkst.18:00!

*Nepieciešams pieslēgties ar pilnu vārdu un uzvārdu, vēlams ieslēgt kameru!*

Piedaloties pasākumā, piekrītat, ka pasākuma laikā var tikt veikta fotografēšana (ekrānšāviņi). Iegūtie materiāli var tikt ievietoti Limbažu novada pašvaldības mājas lapā [www.limbazi.lv](http://www.limbazi.lv), Facebook.com, un citos masas saziņas līdzekļos projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Limbažu novadā" Nr.9.2.4.2/16/l/059 publicitātes veicināšanai un atskaišu sagatavošanai.

Lekcijas notiks Limbažu novada pašvaldības īstenotā un Eiropas Sociālā fonda finansētā projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Limbažu novadā", Nr.9.2.4.2/16/l/059 ietvaros.

# Tiešsaistes lekcijas ar psiholoģi **Ligitu Dreimani**

4. un 14.oktobrī plkst. 18:00

## STRESA UN IZDEĢŠANAS IETEKME UZ DZĪVES KVALITĀTI, PAŠPALĪDZĪBAS STRATĒGIJAS LABIZJŪTAI

- stresa un izdeģšanas sindroma atšķirības
- izdeģšanas sindroma pazīmes un riska faktori
- resursi, to identificēšana un pielietošana
- pašpalīdzības stratēģijas un metodes grūtību laikā
- jautājumi, atbildes, diskusija

18. un 28.oktobrī plkst. 18:00

## KĀ NEPAZAUDĒT SEVI GRŪTĪBĀS

- satraukums un trauksme, identificēšana un mazināšana
- raizes un raizēšanās
- kā raizējoties mazāk var dzīvot vieglāk
- taktikas emocionālās labsajūtas veicināšanai
- jautājumi, atbildes, diskusija

Tiešsaistes linkus Zoom platformai pirms lekcijām meklē [www.limbazi.lv](http://www.limbazi.lv) un Limbažu Novada Ziņu FB profilā

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2014



EUROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds

Limbažu novada pašvaldības īstenots un Eiropas Sociālā fonda finansēts projekts "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei Limbažu novadā", Nr. 9.2.4.2/16/V/059

REGULĒTĀJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ



Diāna Daktere, Attīstības un projektu  
Autors: koordinatore

<https://www.limbazi.lv/lv/jaunums/tiessaistes-lekcijas-ar-psihologu-ligitu-dreimani>