

## **Treniņseminārs „POTE PRET STRESU.”**

Ko darīt kad notikumi veidojas, ne tā kā cerēts, kad apmeklē negatīvas, uztraukuma pilnas domas. Potējoties Jums būs iespēja veiksmīgi pārvarēt stresa situācijas savā ikdienā un vadīt tos procesus nevis ļaut lai vada Jūs!

Cilvēki ikdienā saskaras ar problēmsituācijām, prasībām un atbildību... .

Ikdienas darba slodzes un pieaugošo izglītošanās prasību dēļ, steigas dēļ, darbinieki retāk vērs uzmanību paši sev, savai personībai un dzīves kvalitātes izvērtēšanai, kas, ved pie spēku izsīkuma un "izdegšanas".

Pozitīvi noskaņots, atpūties, aktīvs cilvēks spēj veidot savu dzīvi un realizēt profesionālo darbību kvalitatīvi un pilnvērtīgi.

Kā to realizēt savā ikdienā?

**Treniņsemināra** ietvaros dalībniekiem būs iespēja padziļināt izpratni par stresu, to veicinošiem faktoriem, attīstīt prasmes un iemaņas, kuras izmantot savā ikdienā.

**Treniņsemināra** laikā dalībniekiem tiks sniegta izpratne par stresa un izdegšanas saikni, attīstības posmiem, pazīmēm un simptomiem, attīstīta pašanalīzes prasme un talants pilnveidot savu personību.

**Mērķauditorija:** **Speciālisti, sociālie pedagogi un interesenti**, kuru profesijai un dzīvei raksturīgs augsts stresa līmenis.

**Treniņsemināra ilgums: 7 h.**

**Treniņsemināra materiāli:** izdales materiāls.

**Rezultāts:** Jaunas zināšanas, iemaņas un metodes.

**Treniņsemināra lektore:**

**Lilita Burova**

Personības pašizaugsmes trenere – praktiskais psihologs

**Pieteikšanās: e-pasts [pp.atslegas@gmail.com](mailto:pp.atslegas@gmail.com) , telefons + 371 25909294**