

**Lektore:**

**Katrīna Žaltkovska, Mg.psych., sertificēta kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite, sertificēta klīniskā un konsultatīvā psiholoģe.**

*"Neviens nevar aiziet atpakaļ un sākt savu stāstu no sākuma, bet ikviens var jau šodien sākt veidot jaunu sava stāsta turpinājumu!"*

Profesionālais maģistra grāds psiholoģijā, Latvijas Universitātē. Kognitīvi biheiviorālā psihoterapeita kvalifikācija (ODYSSEA International CBT Institute). Strādā ar individuālajiem klientiem ar depresiju, trauksmes traucējumiem (panikas lēkmēm un veģetatīvās sistēmas traucējumu simptomiem, sociālo trauksmi, veselības trauksmi, u.c.), komunikācijas prasmju pilnveidi, stresa vadību, laika plānošanu un organizēšanu, motivāciju u.c. Vada mācības un grupas par tādām tēmām kā psihiskā veselība, stress un emociju vadība, komunikācija, sevis izzināšana, pašapziņas celšana, līdzjūtība pret sevi u.c. Lektore zinātniskās un praktiskās intereses ir saistītas ar laimes izjūtu un iespēju to paaugstināt, ar cilvēku domāšanas modeļiem un kļūdām, pieņemot nozīmīgus lēmumus un veicot secinājumus. Tāpat praktiska interese par kognitīvi biheiviorālās pieejas metožu popularizēšanu, pieejamības veicināšanu dažādos formātos (e-mācības, bukleti). "Intellego" psiholoģe un KBT psihoterapeite un darbinieku psihoemocionālā atbalsta komandas pārstāve Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcā.

**Dažreiz šķiet, ka tik labi saprotam, kas notiek ar citiem. Bet kā ar sevi? Cik reizes sev ir nācies uzdot jautājumu – kas ar mani notiek?**

Datums un laiks*	Vebināra tēma	Dalības maksa		Dalības maksa p.l. studentiem un mācībbspēkiem!	
<b>15.februārī</b> (trešdiena) <b>18:30-20:00</b>	<b>Izdegšanas sindroms – profesionāla parādība. Kā atpazīt, kā sev palīdzēt un, kad vērsties pēc palīdzības?</b>	15,-	50,-	10,-	30,-
<b>22.februārī</b> (trešdiena) <b>18:30-20:00</b>	<b>Darba un dzīves balanss - lai rūpējoties par citiem, neaizmirstu par sevi!</b>	15,-		10,-	
<b>22. martā.</b> (trešdiena) <b>18:30-20:00</b>	<b>Kā sadzīvot ar neveiksmēm, tikt pāri grūtībām un stiprināt savu dzīvesspēku?</b>	15,-		10,-	
<b>29. martā.</b> (trešdiena) <b>18:30-20:00</b>	<b>Apzinātība un līdzjūtība pret sevi. Praktiskas metodes darbam ar sevi.</b>	15,-		10,-	

Katra vebināra tiešraides laikā un noslēgumā ir iespēja uzdot jautājumus lektorei!

\*Lai dalība tiešraidē ritētu bez ķibelēm, pievienošanās jāplāno laicīgi- ieteicams 20 min pirms sākuma (18:10).

Jebkurš viens atsevišķs vebinārs EUR 15 (Studentiem, mācībspēkiem EUR 10), jebkuri divi vebināri EUR 30 (Studentiem, mācībspēkiem EUR 20), trīs vebināri EUR 45 (Studentiem, mācībspēkiem EUR 30).

Lai pievienotos vebināram, katram reģistrētam dalībniekam 24h laikā pirms tiešraides tiek nosūtīta saite, kas kļūst aktīva 20 min pirms vebināra.

Visi dalībnieki saņems vebināra ierakstu 24h laikā pēc tiešraides un instrukciju, kā reģistrēties tā apskatei!

**Jāatceras – lai iegūtu sertifikātu par dalību vebināros - jāpiedalās tiešraidē vai jānoskatās ieraksti, reģistrējoties ar savu vārdu un uzvārdu.**

Lai **sekmīgi pievienotos** tiešraidēm nepieciešams:

- Dators vai telefons ar skaņu
- **Labs interneta** savienojums
- Ja izmantosiet telefonu: Lejuplādēta ZOOM aplikācija, tā ir bezmaksas.
- Pievienojoties obligāti norādīt savu vārdu, uzvārdu (Kvalifikācijas punktu iegūšanai)

## REĢISTRĒTIES AICINĀM ŠEIT!

**REĢISTRĒJOTIES DALĪBNIEMI EPASTĀ SAŅEM REĢISTRĀCIJAS APSTIPRINĀJUMU!!**

Ja iespējams - reģistrācijai neizmantojiet inbox.lv adreses! No mums neatkarīgu apstākļu dēļ, daļa inbox.lv adresātu epastus nesaņem vai atrod tos spamā.

**Informācija un reģistrācijas forma** atrodama arī [www.vicinfo.lv](http://www.vicinfo.lv), [www.lvb.lv](http://www.lvb.lv), [www.vmf.llu.lv](http://www.vmf.llu.lv)

### Rekvizīti dalības apmaksai:

#### **Veterinārmedicīnas Izglītības Centrs SIA**

Reģ. Nr: 40003409467

Banka: SEB banka

Bankas kods: UNLALV2X

Bankas kods: LV63UNLA0008000467036

Adrese: K. Helmaņa iela 8, Jelgava LV-3004

Maksājuma uzdevumā lūdzam norādīt:

Vebinārs (datums). Vārds, Uzvārds.

Ja nepieciešams rēķins - to norādiet reģistrējoties.

Veicot maksājumu, lūdzam norādīt rēķina numuru (ja rēķins sagatavots).

Visiem reģistrētiem dalībniekiem būs iespēja vērot vebināru ierakstus sev vēlamā laikā līdz pat 29.06.2023. Visi dalībnieki saņem ierakstu un instrukciju, kā reģistrēties tā apskatei!

Jāatceras – lai iegūtu sertifikātu par dalību - jāpiedalās tiešraidē vai jānoskatās ieraksts noteiktajā termiņā, reģistrējoties tam ar savu vārdu un uzvārdu!

**Mācības pieteiktas LVB kā kvalifikācijas celšanas pasākums.**

**Sertifikātu par dalību dalībnieki saņem elektroniski savos epastos.**

**Uz tikšanos!**