

Krīzes un to pārvarēšana.

"Vārds "krīze" nozīmē ne vien smagu situāciju, bet arī pavērsienu un izdevību. Tomēr izdevību tas nozīmē vienīgi tad, ja mēs patiesi izdarām pavērsienu dzīvē, ja mēs patiesi kaut ko būtiski mainām. Būtiskākais, ko varam mainīt, esam mēs paši. Tieši cilvēkā, kur meklējams krīzes sākums, rodams arī tās atrisinājums. Mainīt mūs pašus nozīmē mainīt apziņu, paplašināt un pacelt to augstākā līmenī." Kurts Teperveins

Visa mūsu dzīve ir gara psihisko krīžu virkne. Gan traumatiskās, tāpat kā parastās dzīves krīzes, rada nosacījumus cilvēka attīstībai un briedumam, kas nekad nebeidzas. Jebkurās pārmaiņās mēs stāvam dilemmas priekšā. Tiecoties pēc drošības un pastāvības, mēs vienlaikus ilgojamies arī pēc pārmaiņām un atjaunošanās.

Semināru vadīs **Kristīne Ona Polukordiene**, psiholoģijas zinātņu doktore,

- psihoterapeite ar 24 gadu darba stažu, no kuriem 17 gadi veltīti darbam ar jauniešiem krīzes situācijās;
- grāmatas "Psiholoģiskās krīzes un to pārvarēšana: pamatzināšanas par krīžu un pašnāvību prevenci, intervenci un postvenci" autore;
- Humānistiskās un eksistenciālās psiholoģijas institūta pasniedzēja, supervizore.

Seminārs notiks

viesnīcā **SKANSTE**

Rīgā, Skanstes ielā 9

www.forands.lv

Semināra norises laiks un darba

kārtība:

29.01.05. teorētiskā
daļa 8 akadēmiskās
stundas, vietu skaits
nav ierobežots;

30.01.05. praktiskā
daļa 4 akadēmiskās
stundas, 14 vietas.

Semināra mērķis:

sniegt izpratni par krīzēm, to veidiem, norisi; pārvarēšanas iespējām; pašpalīdzību un palīdzību citiem dažādos krīzes brīžos; saprast un uzlabot izdzīvošanas iespējas personiskajās krīzēs.

Uz semināru **aicināti visi** - gan profesionāļi, kuri savā ikdienas darbā saskaras ar savu klientu krīzēm, gan visi tie **interesenti**, kuri ir ceļā uz savu pilnveidošanu, jo kā apgalvo ķīniešu sakāmvārds: "dārgakmens nevar kļūt spožs bez berzēšanas, cilvēks nevar sasniegt pilnību bez pārbaudījumiem". **Krīze ir vesela cilvēka reakcija uz smagu dzīves situāciju**, kuras pārvarēšanā ir nepieciešami jauni, iepriekšējā pieredzē vēl neizmantoti adaptācijas mehānismi. **Krīzes veiksmīga pārdzīvošana** ir atkarīga no personības brieduma un palīdzības, kādu cilvēks saņem.

Dalības maksa: par teorētiskās daļas apmeklējumu - 25 Ls,

- × reģistrējoties pēc 15. janvāra - dalības maksas 32 Ls;
- × reģistrējoties pēc 22. janvāra vai maksājot uz vietas - 39 Ls;
- × par piedalīšanos praktiskajā daļā - 15 Ls,

Atlaides:

- × CII patstāvīgajiem klientiem* un bakalaura programmas studentiem 20%
- × maģistratūras programmas studentiem 10%

Dalība seminārā tiek reģistrēta, ieskaitot priekšapmaksu 15 Ls apmērā zemāk minētajā kontā ar norādi "par semināru":

MIA Prakse SIA; reģ. Nr. 40003698895

Hansabanka; LV16 HABA 055100 8097 386

- × CII patstāvīgie klienti ir tie, kas ir piedalījušies ne mazāk kā trijos cilvēka izpētes institūta organizētajos pasākumos.

Brīdinājums: atteikšanās gadījumā priekšapmaksa netiek atdota.

Lūgums: elektroniski vai ar īsziņu nosūtīt organizatoriem savu vārdu, uzvārdu, tālruna numuru vai elektroniskā pasta adresi.

Kafijas pauzes notiks viesnīcas kafējnīcā un cenā nav iekļautas.

Organizatori:

Ginta Ratniece 9149292

Gunta Deģe 9232996

ginta.ratniece@apollo.lv

cii@e-teliamtc.lv