



Aicina pieteikt uzņēmumus bezmaksas nodarbībām, lai uzlabotu savu un kolēģu pašsajūtu

Publicēts: 14.07.2021.

[Informācija preseī](#)

[Uzņēmējdarbība](#)

[Veselība](#)

Rīgas domes Labklājības departaments
aicina pieteikties

BEZMAKSAŠ IZGLĪTOJOŠĀM NODARBĪBĀM UZNĒMUMIEM

Vienas nodarbības
ilgums - 60 minūtes.
Dalībnieku skaits
nodarbībā 10-25.
Uzņēmums var

Rīgas domes Labklājības departaments sadarbībā ar SIA "OnPlate" aicina pieteikties bezmaksas informatīvi izglītojošām un praktiskām nodarbībām, lai palīdzētu Rīgā strādājošajiem iedzīvotājiem mazināt stresu un izdegšanu darba vietā, kā arī rast līdzsvaru ikdienā, kad jāapvieno darba un ģimenes dzīves pienākumi, kā arī palīdzētu mazināt saspringumu un prast izvingrināt ķermeni arī darba vietā.

Lai pieteiktos vai noskaidrotu radušos jautājumus, rakstīt uz e-pastu elina@onplate.lv vai zvanīt uz tāl.nr.: [29837858](tel:29837858).

Uzņēmumi var pieteikties nodarbībām par 3 tēmām pēc savas izvēles:

stress un izdegšana darba vietās - psihologa vadītā nodarbībā varēs uzzināt par stresa izpausmēm fiziskā, emocionālā, intelektuālā un uzvedības līmenī; kā identificēt galvenos stresorus un to ietekmi uz cilvēka ķermeni; kā atpazīt un pārvarēt stresa izraisītos simptomus; kā attīstīt prasmi vadīt savas emocijas arī emocionālās spriedzes apstākļos, un kādi ir iespējamie risinājumi stresa situāciju pārvarēšanā;

darba un ģimenes pienākumu apvienošana - psihologa vadītā nodarbībā varēs uzzināt par šķēršļiem sabalansētai darba un ģimenes dzīvei; praktiskiem ieteikumiem un risinājumiem - kā līdzsvarot savus pienākumus, lai tas ir ieguvums gan darba devējam, gan darbiniekam; pašmotivācijas veicināšanu; risinājumiem un atbalsta resursiem indivīda un darbavietas līmenī.

fiziskā noguruma mazināšana - fizioterapeita vadītā nodarbībā varēs uzzināt par darba vietas/vides faktoru ietekmi uz darbinieku fizisko veselību, organisma fizioloģisko un psihoemocionālo procesu mijiedarbību. Nodarbību dalībnieki varēs līdzdarboties praktiskos vingrinājumos, ko arī turpmāk ieteicams veikt savā darba vietā.

Šobrīd nodarbības tiek organizētas attālināti, izmantojot Zoom platformu. Vienas nodarbības ilgums - 60 minūtes.

Pieteikties var ikviens uzņēmums, kurš darbojas Rīgas pašvaldības administratīvajā teritorijā. Viena nodarbība paredzēta 10 – 25 cilvēku lielai grupai. Ja uzņēmumā ir lielāks darbinieku skaits, iespējams organizēt vairākas nodarbības dažādām cilvēku grupām.

Informāciju sagatavoja: Rīgas domes Labklājības departamenta ledzīvotāju informēšanas nodaļas vadītāja Lita Brice, tālr. [26385691](tel:26385691), e-pasts: lita.brice@riga.lv.

Rīgas domes Komunikācijas

Autors: pārvalde

<https://www.riga.lv/lv/jaunums/aicina-pieteikt-uznemumus-bezmaksas-nodarbibam-lai-uzlabotu-savu-un-kolegu-passajutu>