Seminārs

**Psihoemocionālās labklājības loma Kurzemes plānošanas reģiona pašvaldību sadarbības veicināšanā**

*Stresa enerģijas uzkrāšanas paņēmieni veselīgai un aktīvai dzīvei*

17.10.2023.

Saldus

Darba kārtība

*10.00 - 10.30* **Ierašanās, kafija**

*10.30 – 12.00* **Semināra 1. daļa**

* Stress, kas palīdz, dod enerģiju un dziedē:
	+ Stresa psihofizioloģija un hormoni – kā to izmantot savā labā;
	+ Sava stresa un pašregulācijas līmeņa noskaidrošana;
	+ Uzkrātā stresa fizioloģiskie un psiho-emocionālie mazināšanas pasākumi.

*12.00 – 13.00* **Pusdienas**

*13.00 – 14.30* **Semināra 2. daļa**

* Stress darbā, kā pārvarēt un izmantot:
	+ Darbs vai hobijs – vai tos ir iespējams apvienot?
	+ Sevis pašmotivācija un emociju regulēšana – priekšnoteikumi stresa pārvaldīšanai;
	+ Iepazīšanās ar izteiktākajiem stresoriem darbā un to izraisīto simptomu līmeni.

*14.30 – 15.00* **Kafijas pauze**

*15.00 – 16.30* **Semināra 3. daļa**

* Veselība, jaunavīgums un mundrums:
	+ Efektīvākie relaksācijas paņēmieni – ceļš pie savu spēju atbrīvošanas, enerģijas;
	+ Elpošanas vingrinājumi enerģijas uzkrāšanai.

*16.30 – 17.00*  **Semināra noslēgums, secinājumi, ieteikumi**