**Vasaras skola sociālajiem darbiniekiem profesionālās izdegšanas risku mazināšanai un komunikācijas prasmju pilnveidei**

26.09.-28.09.2023. - sociālajiem darbiniekiem, kuri strādā ar pilngadīgām personām

24.10.-26.10.2023. - sociālajiem darbiniekiem, kuri strādā ar ģimenēm ar bērniem

Upes Villa, Daugmale

PROGRAMMA

**Mērķi:**

* sniegt sociālajiem darbiniekiem zināšanas, praktiskas iemaņas un ikdienā pielietojamas metodes stresa pārvarēšanas un profesionālās izdegšanas riska samazināšanai darbavietā
* attīstīt prasmi komunicēt ar agresīviem un negatīvi noskaņotiem klientiem, novērst un risināt konfliktsituācijas, apgūt tehnikas, kā sevi emocionāli pasargāt un veiksmīgāk vadīt sarunu

1.diena

|  |  |
| --- | --- |
| Līdz plkst.10.00 | Ierašanās norises vietā, iekārtošanās numuriņos |
| 10.00-10.30 | Rīta kafijas pauze |
| **SOCIĀLĀ DARBINIEKA PROFESIONĀLĀ IZDEGŠANA UN**  **STRESA PĀRVALDĪBA**  (nodarbības vada Evija Apine) | |
| 10.30-12.00 | Izdegšanas pazīmju atpazīšana, izdegšanas posmi.  *Praktiski - individuāls izdegšanas pazīmju izvērtējums*. |
| 12.00-13.00 | Pusdienas |
| 13.00-14.30 | Stress un izdegšana, izdegšanas iemesli.  *Praktiski - ikdienas stresoru kartēšana*. |
| 14.30-14.50 | Kafijas pauze |
| 14.50-16.20 | Stratēģijas izdegšanas un stresa mazināšanai.  *Praktiski – 8 atbalsta jomu izvērtējums, stresa līmeņa mazināšanas un relaksācijas tehnikas*. |
| 16.20-16.40 | Dienas noslēgums, atgriezeniskā saite |
| 18.00/19.00 | Vakariņas |

2.diena

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30-9.00 | Brokastis |
| 9.00-10.30 | Personības iezīmes kā izdegšanu veicinošs faktors.  *Praktiski – refleksija par savām īpašībām, vērtībām un prioritātēm*. |
| 10.30-10.50 | Kafijas pauze |
| 10.50-12.20 | Savu resursu un atbalsta sistēmas apzināšana.  *Praktiski – atbalsta sistēmas kartēšana*. |
| 12.30-13.30 | Pusdienas |
| **KOMUNIKĀCIJA AR AGRESĪVIEM UN**  **NEGATĪVI NOSKAŅOTIEM KLIENTIEM**  (nodarbības vada Agnese Inapša) | |
| 13.30-15.00 | Veiksmīgas komunikācijas pamatprincipi.  *Teorija un prakse* |
| 15.00-15.20 | Kafijas pauze |
| 15.20-16.50 | Agresīvs klients – kā atpazīt, reaģēt.  Ķermeņa valoda kā papildus instruments savstarpējā komunikācijā*.*  *Teorija un prakse* |
| 16.50-17.20 | Dienas noslēgums, atgriezeniskā saite |
| 18.00/19.00 | Vakariņas |

3.diena

|  |  |
| --- | --- |
| 8.30-9.00 | Brokastis |
| 9.00-10.30 | Konflikti – izvairīties vai risināt? Konflikta fāzes, stratēģijas.  *Lomu spēles.* |
| 10.30-10.50 | Kafijas pauze |
| 10.50-12.20 | Nepatika pret klientu. Kā saglabāt ieinteresētību klientā.  *Praktiski vingrinājumi.* |
| 12.30-13.30 | Pusdienas |
| 13.30-15.00 | Pozitīvas attieksmes manifests.  *Praktiski -pašpalīdzības deklarācijas veidošana.* |
| 15.00-15.30 | Noslēgums, atgriezeniskā saite |
| 15.30-16.00 | Noslēguma kafijas pauze |
| Plkst.16.00 | Izbraukšana |