

Lekciju saturs un pasniedzēji

1. Izdegšanas sindroms - pazīmes, riski veselībai un profilakses iespējas

- Kā veidojas izdegšanas sindroms un kas to veicina. Brīdinājuma signāli.
- Kādēļ daži izdeg, bet citi ne?
- Ko darīt, lai neizdegtu:
 - fiziskie (dzīvesspārs, apzinātība),
 - emocionālie (vērtības, optimisms un bailes) un
 - sociālie (darba vide, sabiedrība) faktori.
- Kā rīkoties, ja redzi ka kolēģis ir izdedzis
- Kāpēc jāizturas pret sevi kā pret suni un kāpēc jārotaļājas?
- Pašnovērtējuma tests.



Dr. Inga Zārde

Psihiatre, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste, RSU doktorante un LU pasniedzēja.

2. Stress darbā – aisberga redzamā daļa

- Kas ir stress un kāpēc par to runājam
- Stresa attīstība un cilvēku reakcijas
- Darba vide - stress, depresija un izdegšana
- Emocionālā stabilitāte – personības un dzīves pieredze
- Ieteikumi
- Kad un kur meklēt palīdzību
- Pašnovērtējuma tests.



Dr. Ilze Sestule

Ārsta grāds RSU, psihoterapeite, psihiatre. Darba pieredze starptautiskos uzņēmumos.

3. Emocionālā inteliģence (EQ) – kāpēc tas var būt svarīgāk nekā augsts IQ un veiksmīgs CV?

- Kā veidojas emocijas? Kuras emocijas ir neizbēgamas, kuras iemācamies (vai neiemācamies) dzīves laikā?
- Kā atpazīt emocijas sevī un citos? Kādēļ tas ir svarīgi?
- EI un IQ saistība ar darbu un veiksmīgu karjeru.
- Emocijas (EQ) un lēmumu pieņemšana
- Emocijas (EQ) un attiecības, sadarbība ar kolēģiem, klientiem partneriem.
- Emociju vadīšanas prasmju treniņš (praktiski ieteikumi, idejas prasmju attīstīšanai)



Dr. Inga Zārde

Psihiatre, kognitīvi biheiviorālās terapijas speciāliste, RSU doktorante un LU pasniedzēja.



Kristīne Dūdiņa

Klīniskā psiholoģe, KBT terapeite, LU doktorante, pasniedzēja. Ilgtermiņa projekti uzņēmumos.

4. Kā atpazīt sirds slimību risku un ko darīt?

- Sirds slimību riska faktors un tā ietekme uz veselīgu dzīvildzi
- Riska faktora ietekmējošie lielumi: smēķēšana, asinsspiediens, holesterīns, svars un mazkustīgs dzīvesveids, stress.
- Kā ietekmēt šos faktorus - ieteikumi un profilakse.
- Metabolais sindroms – vairāku riska faktoru apvienojums
- SCORE indekss – kas tas ir un ko no tā var secināt?



Dr. Vita Vestmane

Sertificēta kardioloģe un interniste, iecienīta lektore un autore. Vadītājas pieredze uzņēmumos.

5. Vingrojumi darbā koncentrēšanās uzlabošanai, saspringuma mazināšanai

- Sēdošs darbs un gravitācijas spēka ietekme. Saistība starp stāju, darba pozu, intensitāti un labsajūtu
- Ergonomika un izplatītākie veselības traucējumi darba vidē
- Kā ikdienā novērst saspringumu un sāpes?
- Kā fiziskā aktivitāte palīdz saglabāt veselību
- Optimāls režīms un veselīga dzīvesveida pamatprincipi
- Praktiski piemēri



Monta Puide

RSU bakalaura grāds un fizioterapeita kvalifikācija. LU ajūrvēdas izglītības programma

6. Ilgstošas sēdēšanas posts – kas tas ir un kā ar to cīnīties?

- Kā ilgstoša sēdēšana ietekmē organismu un muskulo-skeletālo sistēmu?
- Kā novērst potenciālās problēmas?
- Kā saglabāt koncentrēšanās spēju?
- Praktiski vingrojumi, kurus veikt darba vietā.



Monta Puide

RSU bakalaura grāds un fizioterapeita kvalifikācija. LU ajūrvēdas izglītības programma

7. Veselīga uztura pauzes darba vietā

- veselīga ēšana – psiho-emocionālās labsajūtas rādītājs.
- uzkodas kafijas pauzēm jeb veselīgie našķi.
- mīti un patiesība par kafiju.
- pusdienas līdzņemšanai.
- viegli un ātri pagatavojamas maltītes darbvietā.



Eva Kataja

Uztura speciāliste, Glāzgovas Universitātes maģistra grāds medicīnā. RSU pasniedzēja.



Liene Sondore

Uztura speciāliste, RSU maģistra grāds veselības aprūpē. Praktisko uztura nodarbību vadība.

8. Kas ir antioksidanti – kā tie palīdz mazināt novecošanos un saslimšanu risku?

- Antioksidanti un antioksidatīvā darbība
- Kas ir brīvie radikāļi un kas veicina to veidošanos?
- Bioloģiski aktīvās vielas
- Ķermeņa indeksi un to mērījumi
- Uztura pamatprincipi un ziemeļvalstu uztura piramīda
- Uzturs un ēstgriba – vai var apēst laimi un stresa noturību?



Dr. Vita Vestmane



Eva Kataja



Liene Sondore

9. Ieradumi vai atkarība?

- Atkarības. To attīstība, veidi un simptomātika.
- Dzert vai nedzert. Alkohola lietošanas fāzes. Cik daudz ir par daudz.
- Tabaka un atmešanas efekts.
- Narkotiskās un psihotropās vielas, sedatīvie un miega līdzekļi.
- Modernās atkarības – azartspēles, jaunās tehnoloģijas un šopings.
- Līdzatkarība...
- Ko darīt – profilakse, līdzcilvēki, ģimene un profesionālā palīdzība.



Dr. Ilze Maksima

Narkoloģe (atkarību speciāliste), Latvijas Narkologu asociācijas valdes locekle

10. Bezmiegs. Kāpēc par to runājam un ko tu par to zini?

- Kāpēc mēs runājam par miegu un miega traucējumiem
- Kas notiek ar mūsu ķermeni, kamēr mēs guļam
- Ko tu zini par miega traucējumiem un to ietekmi
- Miega fāzes un procesi miegā
- Naktsmaiņa
- Pareiza miega higiēna
- Bezmiegs un kā ar to tikt galā
- Pašnovērtējuma tests.



Dr. Marina Veģere

Ārste – psihiatre, RSU, Piedalās metodisko materiālu izstrādē mediķiem.



Dr. Jānis Bušs

Ārsts – psihiatrs, RSU. Pieredze nodarbību vadīšanā veselības aprūpes iestādēs.

11. Kā izvairīties no domāšanas kļūdu lamatām un pieņemt efektīvākus lēmumus?

- Cilvēka spēja apstrādāt informāciju
- Lēmumu pieņemšanas process
- Kļūdas lēmumu pieņemšanā
- Paņēmieni efektīvāku lēmumu pieņemšanai reālās dzīves situācijās



Kristīne Dūdiņa

Klīniskā psiholoģe, KBT terapeite, LU doktorante, pasniedzēja. Ilgtermiņa projekti uzņēmumos.