



## RSU Darba drošības un vides veselības institūts sadarbībā ar uzvediba.lv organizē semināru

# “Emocionālā veselība. Trauksmais laiks un trauksmaina uzvedība.”

### Semināra mērķis:

Nodrošināt ar informāciju par emocionālo veselību darba vietās, kā arī pasākumiem tās uzlabošanai un veicināšanai.

### Mērķauditorija:

Darba aizsardzības vecākie speciālisti, darba aizsardzības kompetentie speciālisti, uzņēmēji, personāla vadītāji, arodslimību un arodveselības ārsti, u.c. interesenti.

### Seminārā ietvertās tēmas:

- Vai ir iespējams uztraukties konstruktīvi un veselīgi?
- Kā veidot dialogu ar sevi un citiem par sarežģītām tēmām?
- Attiecības ar laiku. Kā vadīt laiku, enerģiju un produktivitāti?
- Mazas, praktiskas formulas kolektīva klimata uzlabošanai.
- Praktiskas idejas savam iekšējam līdzsvaram darba vidē
- Trauksme ir lipīga. Kā atbalstīt citus trauksmē?

**Lektore:** Līga Bērziņa, uzvediba.lv vadītāja.

### Semināra norises laiks un vieta:

2022. gada 8. marts, plkst. 10.00 - 12.00;

Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu (pieslēgšanās linku saņemsiet e-pastā dienu pirms semināra).

### Pieteikšanās:

- TIKAI elektroniski: <http://stradavesels.lv/kalendars/event-6245/pieteikties-8.03.2022./>
- Informācijai: Tālrunis: 29437702; e-pasts: lasma.akulova@rsu.lv
- Dalībnieku skaits seminārā ir ierobežots, tāpēc lūdzam pieteikties savlaicīgi. Ja tiks pārsniegts vietu skaits auditorijā, paturam tiesības atteikt dalību tiem dalībniekiem, kuri pieteikušies vēlāk.

Vairāk informācijas par citiem semināriem darba aizsardzībā:  
<http://stradavesels.lv/kalendars/>

**Sertifikāts:** Par dalību seminārā tiek izsniegts RSU sertifikāts (3 akadēmiskās stundas).

**Dalības maksa:** Dalība seminārā ir BEZMAKSAS. Semināra dalībniekiem ir nodrošināta pieeja semināra materiāliem.