



Konference labsajūtai **“Emocionālā veselība darbā un mājās”**

2020. gada 12. decembris

Tiešsaistē

## PROGRAMMA

9:45 – 10:00 Pieslēgšanās konferencei

### **10:00-11:00 Ievads**

- *Oveselība un Korporatīvās ilgtspējas un atbildības institūta uzrunas*
- *Virtuāla meistarklase “Veselīgas dienas sākums – veselīgas brokastis”*

### **11:00 – 12:30 Es sabiedrībā**

Kā digitālā vide ietekmē mūsu psihoemocionālo veselību un labsajūtu? Kā vadīt savas dusmas? Kā izturēties pret komentāriem internetā?

- *Psihoterapeits Artūrs Miksons*

12:30 – 12:45 Pauze

### **12:45 – 13:45 Es darba kolektīvā**

Kā šobrīd jūtas darbinieki un darba devēji Latvijā? Kā strādāt attālināti? Kā mūs ietekmē tehnoloģijas? Kā novērst tehnoloģiju izraisītu stresu?

- *RSU Darba drošības un vides veselības institūta direktors Ivars Vanadzīņš*
- *Konsultante, trenere un Accenture Latvia Pakalpojumu mārketinga vadītāja Ieva Veidemane*

13:45 – 14:00 Pauze

### **14:00 – 14:45 Es ģimenē**

Kā izprast bērnu emocionālo veselību? Kā attālinātās mācības ietekmē pusaudžus? Kā sekmēt bērnu un jauniešu socializēšanos?

- *Klīniskā psiholoģe Vineta Kesele*

14:45 – 15:00 Pauze

### **15:00 – 16:00 Es ar sevi**

Kur smelties spēku, drosmi un iedvesmu? Kā ikdienā vadīt stresu un nepiedzīvot izdegšanu? Kāpēc ikdienā jāstrādā ar sevi?

- *Klīniskā psiholoģe, kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite Marija Ābeltiņa*

NACIONĀLAIS  
ATTĪSTĪBAS  
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA  
Eiropas Sociālais  
fonds