



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

# “Emocionālā veselība. Baumošana un aprunāšana darba vidē.”

### Semināra mērķis:

Nodrošināt ar informāciju par emocionālo veselību un dažādiem ar to saistītiem fenomeniem, lai veicinātu emocionālās vardarbības atpazīšanu un mazināšanu.

### Mērķauditorija:

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

### Seminārā ietvertās tēmas:

- Kā veidojas vide, kur aprunāšana un baumošana ir ikdienas norma?
- Kāpēc ir tik grūti pretoties, baumošanas un aprunāšanas kultūrai? Kādi faktori to tieši un netieši atbalsta?
- Kāpēc baumošana un aprunāšana tik ļoti sāp un paralizē? Kāpēc pat pieauguši, racionāli cilvēki saskaras ar grūtībām tikt ar to galā?
- Formulas un pieredzes stāsti, kas varētu palīdzēt līdzsvarot emocionālo klimatu darba vidē.
- Kādi faktori palielina baumošanu un baumošanas spēku un kādi – samazina.

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

### Semināra norises laiks un vieta:

2021. gada 24. novembris, plkst. 9.00 - 11.00;

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

### Pieteikšanās:

- TIKAI elektroniski: [http://stradavesels.lv/kalendars/event-5917/pieteikties-24.11.2021./](http://stradavesels.lv/kalendars/event-5917/pieteikties-24.11.2021/)
- 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.

**!** Šis seminārs ir ceturtais no semināru cikla emocionālajā veselībā, kas turpināsies ik trešdienu nākamās 3 nedēļas. Vairāk informācijas: <http://stradavesels.lv/kalendars/>

**Sertifikāts:** Par dalību seminārā tiek izsniegts RSU sertifikāts (2 izglītības stundas).

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

Seminārs notiek Eiropas Darba drošības un veselības aizsardzības aģentūras kontaktpunkta Latvijā Informācijas padomes apstiprinātā „Darba aizsardzības preventīvo pasākumu plāns 2021.gadam” ietvaros.