

**Rīgas Stradiņa universitātes
Darba drošības un vides veselības institūts
organizē semināru**

“Profesionālā izdegšana: pazīmes, riska faktori un risinājumi”

Semināra mērķis:

Nodrošināt ar informāciju par profesionālo izdegšanu un dažādiem ar to saistītiem fenomeniem, lai veicinātu tā atpazīšanu un mazināšanu.

Mērķauditorija:

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

Seminārā ietvertās tēmas:

- Kas ir profesionālā izdegšana un kāda ir tās aktualitāte mūsdienās? Kā to atšķirt no depresijas un parastā noguruma?
- Profesionālās izdegšanas pazīmes: kā pamanīt sevī izdegšanas pazīmes un kā tās atpazīt citos? Kā uzrunāt kolēģi?
- Profesionālās izdegšanas riska faktori: indivīda un darba vides līmenī. Kādā darba vidē izdegs pat vispēcīgākie darbinieki un kuras personības iezīmes un ikdienas ieradumi izdedzinās pat vislabvēlīgākā darba vidē?
- Palīdzības un profilakses iespējas: Ko var darīt pašpalīdzības ceļā lai neizdegtu vai arī lai atgūtos pēc izdegšanas un, kas būtu darāms darba vides kontekstā?

Lektore: PhD Marija Ābeltiņa, psiholoģe.

Semināra norises laiks un vieta:

2025. gada 12. februāris, plkst. 10.00 - 11.30;

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

Pieteikšanās:

- TIKAI elektroniski: [https://stradavesels.lv/kalendars/event-8675/pieteikties-12.02.2025./](https://stradavesels.lv/kalendars/event-8675/pieteikties-12.02.2025/)
- 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.

Sertifikāts: Par dalību seminārā tiek izsniegts RSU sertifikāts (2 akadēmiskās stundas jeb 2KP).

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 2025. gadam” ietvaros.