



Latvijas Profesionālo
Psihologu Asociācija



LR IzM Pieaugušo
profesionālās pilnveides izglītības iestāde
“Psiholoģijas meistardarbnīca”
Reģ. Nr. 3360802272

organizē profesionālās pilnveides programmas semināru

“Autonomās nervu sistēmas regulācijas pielietošana psiholoģiskā konsultēšanā, akcentējot traumatiskās pieredzes pārstrādi – NO TEORIJAS UZ PRAKSI”

2023.gada 25.maija

plkst. 18.00-21.00

Onlaine video-konferences veidā Zoom platformā

Semināra vadītāja: Sertificēts psihologs konsultatīvā psiholoģijas jomā, 2009.gadā ieguvusi pozitīvās terapijas terapeita diplomu, klīniskā hipnoterapeita (Marisa Peer RTT metode, 2020) diploms, neverbālas hipnozes hipnoterapeita sertifikāts (Universite Europeenee LLP, 2022), savā praksē fokusējas uz ķermeņa un prāta integrējošām metodēm, **Mg. Psych. Vineta Grīvza.**

Tēmas aktualitāte: Konsultāciju un starppersonu attiecībās būtiski ir ne tikai izprast kā mūsu fizioloģiskais stāvoklis katrā mirklī ietekmē mūsu reakcijas un skatījumu uz pasauli, un ko mēs varam darīt, lai optimizētu un veicinātu sadarbību veidos, kas veicina pašregulāciju un kopā regulēšanos, bet arī spēt ķermeniski savienoties ar to, kas notiek mūsu pašu nervu sistēmā. Bioloģiski pastāv secība kādā mēs pārstrādājam traumatiskas pieredzes.

Drošas saiknes pamats ir atkarīgs no mūsu Autonomās nervu sistēmas (ANS) stāvokļa katrā mirklī. “Spēja justies droši ar citiem cilvēkiem, iespējams, ir vienīgais vissvarīgākais garīgās veselības aspekts; drošas cilvēciskas attiecības ir

būtiskas jēgpilnai un apmierinātai dzīvei.” /Bessel van der Kolk, psihiatrs un vairāk kā 40 gadu traumu un pēctraumatisko pieredžu pētnieks/

Pēdējo gadu Covid situācija = draudi/bailes saslimt, nomirt, ierobežojumi, darba zaudēšana, izstumšana no kolēģiem utml., kā arī kara draudu situācija, visdrīzāk ietekmē mūsu autonomās nervu sistēmas darbību ķermeņa homeostāzes atbalstīšanā un uzturēšanā, visdrīzāk aktivizējot ANS aizsardzības mehānismus. Darbā ar klientiem ir **ne tikai** būtiski apzināties un zināt kādu ieguldījumu sniedz nervu sistēma šajā mijiedarbībā – **vai tā palīdz regulēties vai tieši pretēji, bet arī spēt atpazīt savu nervu sistēmas ietekmi “šeit un tagad” - vai tā signalizē klientam kopā regulēšanās iespējas vai tieši otrādi pastiprina aizsardzības reakcijas.**

Semināra mērķis: Stīvena Porges Polivagālā teorija, tās pielietojuma iespējas psiholoģiskā konsultēšanā ar klientiem un jebkurā mijiedarbībā, kā arī pašpalīdzības iespējas.

Teorētiskais pamatojums: Polivagālā teorija būtiski paplašina ne tikai teorētisku izpratni par simpātiskajām un parasimpātiskajām nervu sistēmām un izskaidro, kā mūsu organisms un smadzenes mijiedarbojas viens ar otru, lai regulētu mūsu fizioloģiskos stāvokļus, bet arī sniedz praktisku izpratni, kā mēs varam optimizēt mūsu fizioloģisko stāvokli un pastiprināt pašregulācijas un kopā regulācijas spējas.

Dr.Stīvens Porges (Stephen Porges), Polivagālās teorijas pamatlicējs, identificēja cilvēku reakciju bioloģisku secību, kas darbojas visās cilvēku pieredzēs, un pamatojas trijos autonomās nervu sistēmas (ANS) stāvokļos. ANS stāvokļiem piemīt sava perspektīva un tie rada indivīda kognitīvo stāstu, pamatojoties uz nervu sistēmas atbildi uz jautājumu “Vai ir droši?”. Atbildes meklējumi atrodas zem mūsu apziņas līmeņa un kognitīvā prāta kontroles. **Polivagālā teorija norāda, ka notikumi ir svarīgi, bet patiesā problēma ir ķermeņa reakcija, t.i. organisma atbilde uz notiekošo. Tāpēc būtiska pašregulācijas sastāvdaļa ir spēja atpazīt savas ķermeņa reakcijas no nervu sistēmas perspektīvas.**

Semināra programma:

- ✓ Polivagālās teorijas apkopojums
- ✓ Autonomās nervu sistēmas 3 fizioloģisko stāvokļu atpazīšanas veidi
- ✓ Pašregulācija no nervu sistēmas perspektīvas
- ✓ Klātbūtnes “šeit un tagad” spēja vai kapacitāte
- ✓ Fiziskās sevis-apzināšanās aspekti

✓ Praktiski vingrinājumi

Semināra mācību metodes: Interaktīva lekcija ar uzsvaru uz praktiskiem vingrinājumiem un darbu grupās.

Semināra mērķauditorija: psihologiem, sociāliem darbiniekiem, konsultantiem un citiem veselības aprūpes un izglītības speciālistiem, kuri vēlas veicināt pašregulācijas kopā regulēšanās ar citiem prasmes.

Stundas par šo semināra apmeklējumu tiks ieskaitītas resertifikācijai.

Pēc semināra dalībnieki iegūs apliecību **4 ak. stundu** apjomā.

Semināra darba kārtība:

17.45 -18.00 – dalībnieku reģistrācija

18.00 – 21.00 – seminārs

Semināra dalības maksa:

LPPA biedriem –**30.00** eiro, pārējiem – **35.00** eiro

Lai pieteiktos semināram, lūdzam:

1) Aizpildīt pielikumā pievienoto dalībnieka reģistrācijas anketu un nosūtīt to elektroniski uz e-pasta adresi: lppa@lppapsihologi.lv

2) Sagaidiet atbildi no LPPA, ka esat pieteikts/-a. Ja nesaņemat atbildi no LPPA, tad Jūsu reģistrācijas anketa nav saņemta. Šādā gadījumā, lūdzu, atkārtoti nosūtiet reģistrācijas anketu.

3) Veiciet semināra dalības maksu uz norādīto bankas kontu līdz 21.maijam. Tiem, kas apmaksās savu dalību seminārā, divas dienas pirms semināra, tiks izsūtīta instrukcija kā pieslēgties video konferencei uz norādīto reģistrācijas anketā e-pastu.

Maksājumu ar pārskaitījumu lūdzam veikt uz bankas kontu:

Latvijas Profesionālo Psihologu Asociācija

Reģ.Nr. 40008008163

Citadeles Banka,

Konta Nr. LV30PARX 0008968550001

Maksājuma uzdevumā lūdzam norādīt dalībnieka vārdu, uzvārdu.

Ja maksājuma veikšanai ir nepieciešams fakturrēķins, lūdzam, atsūtīt rekvizītus uz e-pasta adresi lppa@lppapsihologi.lv (pilns iestādes nosaukums, reģistrācijas

numurs, adrese vai vārds, uzvārds, personas kods personai, kura piedalīsies seminārā).

Organizācijas komiteja: tālr. 29559648, lppa@lppapsihologi.lv