



## **"Emocionālais toksiskums skolu vidēs – problēma un risinājumi"**

**1 dienas seminārs klātienē (6 akadēmiskās stundas)**

**Semināru vada: lektore, LASVATA valdes priekšsēdētāja, skaņas terapeite Ilze Bulate**

**Formāts:** Seminārs klātienē

**Grupa:** Līdz 30 cilvēkiem

**Vieta:** Jūsu mācību iestāde

**Kādas tēmas seminārā tiks apskatītas?**

- **Emocijas kā informācija**
- **Emocionālais jūtīgums (emocionālā sensitivitāte) un emocionālā informācijas apstrāde. Informatīvā pārslodze. Emocionālais toksiskums.**
- **Kā emocionālā informācija/ tās pārslodze iespaido mācību procesu un savstarpējās attiecības-**
  - \*skolēni-skolēni
  - \*skolēni- skolotāji
  - \*skolēni- vecāki
  - \*skolotāji-skolotāji
  - \*skolotāji- vecāki
- **Kā emocionālais toksiskums ietekmē ķermeni un veselību kopumā?**
- **Emocionālā toksiskuma ietekme uz kognitīvajiem procesiem**
- **Kādi ir tūlītēji risinājumi, lai palīdzētu sev un bērniem veselībai draudzīgā veidā mazināt visāda veida emociju pārslodzi un ko ieteikt vecākiem, ja viņi audzina emocionāli ļoti sensitīvu bērnu**

Seminārs būs noderīgs speciālistiem, lai izvēlētos vislabākās metodes, kā atrast emocionālo līdzsvaru praktiski ikdienā – gan pašiem sev, gan darbā ar skolēniem.

**Semināra cena skolai: 220 EUR (nodokļi iekļauti) + ceļa izdevumi (ārpus Rīgas)**

Lai pieteiktu šo semināru Jūsu skolā, kā arī jautājumu gadījumā, lūdzu rakstiet uz [katrina@alirana.lv](mailto:katrina@alirana.lv) vai zvaniet + 371 27007670.

Uz satikšanos!