



Rīgas domes Labklājības departaments piedāvā interaktīvas nodarbības:



Rīgas pašvaldības teritorijā esošajās darba vietās darbiniekiem

Nodarbību apraksts:

1. Stresa un di-stresa loma cilvēku dzīvē
2. Galvenie darba stresori (faktori)
3. Kas ir adaptācija un kad sākās izdegšana
4. Psihosomatiskās reakcijas
5. Izdegšanas profilakse
6. Kustību nepieciešamība ikdienā
7. Darba vides ergonomika (pie fiziskas darba slodzes, statiskas darba slodzes)
8. Vingrojumi darba vides apstākļos

**Nodarbības ilgums 60 minūtes,
viena nodarbība paredzēta vienam darba kolektīvam
Pieteikšanās rakstot e-pastu: harina.bruklene@gmail.com
Vai zvanot: Harina Brūklene tālr. **26463444, 29116662****