



Liepājas Diakonijas centrs

aicina uz semināru

# “Gaisma tumsā: mani iekšējie resursi”

Trešdien, 23. novembrī plkst. 11:00

Liepājas Krusta ev. lut. Baznīcas

mazajā zālē

Kr. Valdemāra ielā 7



10:45 Ierašanās un reģistrēšanās

11:00–12:45 Interaktīva lekcija “Ja es daru, tad es varu!”

Lektore: Inese Birzniece

12:45–13:00 Jautājumi un diskusijas

13:00–13:30 Kafijas pauze

13:30–15:15 Interaktīva lekcija „Stresa vadība: darīt – ko?

Rīkoties – kā?” Lektore: Kristīne Jonova

15:15–15:30 Jautājumi un diskusijas

15:30 Noslēgums

Tumšie, garie vakari – vientulība, ikdienas dzīves krīzes – stress,  
izaicinājumi un problēmas – izmisums,  
motivācijas zudums – depresija...

**Semināra mērķis:** stiprināt emocionālo stabilitāti un  
palīdzēt ieraudzīt un izmantot savus iekšējos resursus.

**Pieteikties:** līdz 22. novembrim pa tālr. **26778690**

Tikšanās notiek “Aktion Mensch” projekta “Dzirkstele – pašpalīdzība  
un brīvais laiks cilvēkiem ar īpašām vajadzībām” ietvaros

