



<p>Labs darbs un laba veselība ir vērtīgs elementu kopums, par ko jā rūpējas.</p>	<p>Ilgtermiņā stiprinām savu un kolēģu labbūtību – rūpējoties par garīgo veselību, stresa noturību un emocionālo kapacitāti.</p>		<p>19.septembris, Diena bez auto (Eiropas mobilitātes nedēļa). Nāc uz darbu ar kājām, velosipēdu, sabiedrisko transportu vai citu draudzīgu pārvietošanās līdzekli. Atbalsti zaļus satiksmes risinājumus!  Katru darbinieku sagaidīsim ar pārsteigumu. 😊</p>	<p>AKCIJU SABIEDRĪBA <b>RĪGAS SILTUMS</b></p>
<p>20.septembris, no plkst. 10.00 – 12.00, vebinārs MStTeams, “Kas notiek ar mums, kad esam pārmaiņu posmā un kā tas ir saistīts ar smadzeņu darbību? Kā pārvarēt stresu?” Svetlana Romašina, Rīgas koučinga skolas vadītāja</p>	<p><b>3 LABA VESELĪBA UN LABKLĀJĪBA</b></p> 	<p>21.septembris, no plkst. 10.00 – 12.00, praktiska nodarbība - pašmasāžas paraugdemonstrējumi plecu zonas saspringumam (Cēsu iela 3A, 1.korpusa, 4.stāva zāle), Līva Arka, kinezioloģijas speciāliste</p>	<p>22.septembris, no plkst. 10.00 – 12.00, vebinārs MStTeams “Kā atpazīt, mazināt un nepieļaut profesionālo izdegšanu?” Profesionālā izdegšana ir bīstama gan pašiem cilvēkiem, gan organizācijām. Marija Ābeltiņa, klīniskā psiholoģe un kognitīvi biheiviorālā psihoterapeite.</p>	<p>Vairo enerģiju! Fizisko aktivitāšu laikā izdalītais laimes hormons endorfīns rada ne vien prieku, bet arī vairo enerģiju. Tādēļ, jo vairāk kustēsies, jo vairāk spēsi izdarīt.</p>
 <p>Ik dienu atrodi laiku 5 minūšu labsajūtas un meditācijas pauzei.</p>	<p>Start a school skipping club where you invite children from all classes to participate in your activity!</p>			 <p><u>Piesakies Veselības nedēļas pasākumiem iekšējā mājaslapā!</u></p>



Piesakies ilgtspējīgas Veselības nedēļas nodarbībām

