

Uzņemam jaunus
dalībniekus

PIEVIENOJIES

DBT PRASMJU PROGRAMMAI

24 nedēļas | attālināti | vietu skaits ierobežots

Prasmes reizi nedēļā apgūsi:

- grupas nodarbībās (attālināti)

(trešdienās plkst. 11.00–13.00
vai 18.30–20.30)

- individuālajās konsultācijās pie
izvēlēta speciālista sev ērtā laikā un
vietā (klātienē vai attālināti).

Kā arī saņemsi atbalstu starp sesijām.



Pieteikšanās, sūtot e-pastu dbt.nodarbibas@gmail.com

DBT PRASMES TEV VAR PALĪDZĒT:

- precīzāk apzināties savas vajadzības un robežas,
- veiksmīgāk apzināties un regulēt emocijas,
- apgūt praktiskas metodes baiļu, dusmu un trauksmes mazināšanai,
- uzlabot komunikāciju un pārlicinoši aizstāvēt savas vajadzības,
- mazināt impulsīvu uzvedību.



Pieteikšanās, sūtot e-pastu dbt.nodarbibas@gmail.com

DBT PROGRAMMAS VADĪTĀJAS



Mg.psych., Evita Ozoliņa

DBT speciāliste

Klīniskā un veselības psiholoģe

Sertifikāta Nr.: 1300801

✉ evita@ozolina.lv



Mg.psych., Evita Tikuma

DBT speciāliste

Klīniskā un veselības psiholoģe

Reģ. Nr. psihologu reģistrā: 3000356

✉ tikuma.evita@gmail.com



Mg.psych., Baiba Krustiņa

DBT speciāliste

Klīniskā un veselības psiholoģe

✉ baiba.krustina@gmail.com



Mg.psych., Aija Krišjāne

DBT speciāliste

Klīniskā un veselības psiholoģe

Sertifikāta Nr.: 1300773

✉ krisjane.aija@inbox.lv

Maksa par programmu:

grupas nodarbība 35 €

individuālā konsultācija 60 €

Pieteikšanās, sūtot e-pastu dbt.nodarbibas@gmail.com