

## STUDENTU SERVISS

### **PSIHOLOĢISKAIS ATBALSTS**

Psiholoģiskais atbalsts palīdz labāk izprast un pārvarēt radušās psihoemocionālās grūtības. Psihologs palīdz labāk izprast situāciju apzināties resursus. Psiholoģiskās palīdzības saņēmējs var ieraudzīt un izmainīt mazefektīvus uzvedības modeļus. Speciālists uzklausa, rosina pārvarēt radušās grūtības, norāda kā fokusēt enerģiju izvirzīto mērķu sasniegšanai, palīdzot gan uzlabot dzīves kvalitāti, atvieglo grūtību pārdzīvošanu.

### **KARJERAS KONSULTANTA KONSULTĀCIJA**

Karjeras konsultanta vizīte karjeras un izaugsmes jautājumos būs vērsta uz mērķu sasniegšanu. Konsultants palīdz izprast savu situāciju un iespējas, ieraudzīt jaunus risinājumus. Konsultants vislabāk sniegs psiholoģisko atbalstu praktisku problēmu risināšanā atļaujot paskatīties uz situāciju citādi un izprotot savus resursus un stiprās puses, kā arī rodot praktiskus padomus karjeras attīstībai.

### **SUPERVIZORA KONSULTĀCIJA**

Supervīzija ir konsultatīvs un izglītojošs atbalsts, ko profesionālajā kontekstā veic ar mērķi pilnveidot profesionālo kompetenci, profesionālās darbības kvalitāti un sekmē profesionālo izaugsmi. Supervīziju veic noteiktas profesionālās jomas speciālists, kurš papildus ir ieguvis supervizora kvalifikāciju. Supervīzija var noderēt studentiem palīdzot iezīmēt profesionālās attīstības trajektoriju un iespējas.



## **ATBALSTS STUDIJU GRŪTĪBU GADĪJUMĀ**

Šādas konsultācijas paredzētas gadījumos, ja sastopaties ar grūtībām studēt vai rodas problēmas attiecībā ar mācībspēku. Konsultācija parasti ilgst 30 - 45 minūtes. Pirmajā konsultācijā tiek noskaidrota situācija, kas ļauj labāk izprast pastāvošās grūtības un tālāku rīcības plānu. Piesakoties konsultācijai vērts izvērtēt, kas tieši rada grūtības studēt, lai sarunas laikā būtu iespējams gan uzklaust, gan izrunāt tālākās rīcības iespējas.

## **MENTORA ATBALSTS**

Brīvprātīgi Alumni mentori ir piekrituši dalīties ar savu dzīves un darba pieredzi ar studentu semestra vai mācību gada garumā. Kļūstot par atbalstu, uzklaustot un dodot ieteikumus, kā labāk sasniegt savus mērķus. Mentori gatavi strādāt ar jautājumiem, kas saistās ar karjeras, personisko kā arī akadēmisko izaugsmi.

## **PAR PAKALPOJUMA SAŅEMŠANU**

Augstskolas "RISEBA" studentiem pakalpojums ir pieejams BEZ MAKSAS.

Lai pieteiktos uz konsultāciju un saņemtu atbalstu, raksti uz: [anna.kvelde@riseba.lv](mailto:anna.kvelde@riseba.lv), minot, kuru no 5 tālāk aprakstītajiem atbalsta veidiem gribētu saņemt, kurā programmā un kurā kursā studē un, ja iespējams, mini arī savu svarīgāko jautājumu.

## **PAKALPOJUMS VAR STUDENTAM PALĪDZĒT**

- Studentam ir grūtības rast iemeslu, vai jēgu uzdotajiem uzdevumiem;
- Krīzes gadījumos (piedzīvojot vardarbību, zaudējot tuvinieku, cīnoties ar pašnāvības domām utml.).
- Stresa, trauksmes un apjukuma gadījumā;
- Savu mērķu un attīstības ceļa definēšanai.

## **PAKALPOJUMA MĒRĶIS**

- Studentu servisa pakalpojumi ir paredzēti lai uzlabotu studiju kvalitāti, kā arī atbalstītu studentu studiju procesā un mērķu sasniegšanā;
- Palīdzēt studentam rast risinājumu motivācijas zudumam, izdegšanai, negatīvam noskaņojumam un nomāktībai;
- Veicināt labklājību uzlabojot vidi studiju procesā.

## **KONTAKTI**

Anna Kvelde

Studentu karjeras un izaugsmes centra un absolventu programmas vadītāja

 +371 29127929  [student.support@riseba.lv](mailto:student.support@riseba.lv)