

MOKYMAI

Dėmesingas įsisaŃmoninimas ir streso valdymas (Mindfulness)



Ar jums neatrodo, kad gyvename nuolat patirdami įtampą? Vis galvodami, kas buvo, kas bus, negalėdami atsipalaiduoti ir tiesiog būti laimingi „čia“ ir „dabar“? Jei to išmoktume, mažiau graužti save ir kitus, mažiau svarstyti, ne taip impulsyviai reaguoti, o tiesiog džiaugtis dabarties akimirka, galbūt ir mes, ir mūsų vaikai būtume kažkiek laimesni.

Kviečiame Jūs į dėmesingo įsisaŃmoninimo mokymus, kur mokysimės kaip tvarkytis su stresu, sutelkti dėmesį į tai, kas mus supa, prieš ką nors sprendžiant atsisakyti išankstinių nuostatų ir vertinimų. Taip pat ugdysime rūpestį, meilę ir atjautą sau, praktikuosime dėmesingą bendravimą, stiprinsime tokias savybes kaip žingeidumas, smalsumas, atvirumas patirčiai ir pan.

Mokymus sudaro 8 susitikimų (po 3 val.) ciklas, kurie būtų organizuojami nuotoliniu būdu. Mokymai vyktų kartą per savaitę.

Atkreipiame jūsų dėmesį, kad tai tęstinių mokymų ciklas, todėl prašome registruotis galinčius dalyvauti visuose susitikimuose.

BŪTINA REGISTRACIJA:

<https://forms.gle/EdyMmGrQxb6g2yDW7>

Data ir laikas:
Susitikimai vyks
ketvirtadieniais nuo 18:00
– 21:00 val. Pirmas
susitikimas vyks lapkričio
5 d., 18:00 val.

Vieta:
nuotoliniu būdu

Vieno užsiėmimo kaina –
12 eurų, mokama už
kiekvieną susitikimą
atskirai arba iš karto
sumokant visą 96 eurų
sumą (VšĮ „Pagalbos
paaugliams
iniciatyva“ klientams
mokymai nemokami)

Mokymus ves: VšĮ
„Pagalbos paaugliams
iniciatyva“ psichologė-
psichoterapeutė Inga
Leonavičiūtė

ORGANIZATORIUS

VšĮ „Pagalbos paaugliams
iniciatyva“

Daugiau informacijos
www.ppi.lt,
<https://www.facebook.com/ppiniciatyva>