

### **Seminarų ciklas dėstytojams „Streso įveikimas“**

Kviečiame universiteto dėstytojus dalyvauti 3 dalių seminarų cikle „Streso įveikimas“ (6 akad. val.). Seminarų metu bus galima susipažinti su pagrindinėmis streso teorijomis bei šių teorijų praktinio pritaikymo galimybėmis, progresuojančios raumenų relaksacijos praktikos pagrindais ir pagrindiniais streso valdymo būdais bei jų taikymu praktikoje.

Seminarai vyks Jonavos g. 66 – 324 aud., vieno seminaro trukmė – 2 akad. val.

Seminarų datos ir laikas:

- 2018 m. balandžio 19 d. (ketvirtadienis), 15.00 – 16.30 val.
- 2018 m. balandžio 26 d. (ketvirtadienis), 15.00 – 16.30 val.
- 2018 m. gegužės 3 d. (ketvirtadienis), 15.00 – 16.30 val.

Dalyvių skaičius ribotas – 15 dėstytojų. Dalyviams rekomenduojama dalyvauti visuose trijuose susitikimuose.

Nuoroda į registraciją <https://goo.gl/forms/1YNJnzfvfn7zHG8a2>

Seminarus ves prof. dr. Aidas Perminas ir doc. dr. Loreta Gustainienė (VDU Psichologijos klinika).

Dėl detalesnės informacijos prašome kreiptis į Giedrę Tamoliūnę, el. p. [giedre.tamoliune@vdu.lt](mailto:giedre.tamoliune@vdu.lt)