



VYTAUTO
DIDŽIOJO
UNIVERSITETAS
Psichologijos
klinika

NUOTOLINIŲ SEMINARŲ CIKLAS PSICHOLOGINEI GEROVEI STIPRINTI

Sausio 22 d., 15:00-16:30 / „Savęs pažinimas: tapk tuo, kas esi”

psichologė Dovilė Jonušienė

Vokiečių filosofo F. Nyčės posakis „tapk tuo, kas esi“ rodo kryptį savęs pažinimo kelyje. Kas aš esu? Kaip man tą Tikrąjį save surasti? Kuo aš esu unikalus? Susitikimo metu aptarsime savęs pažinimo būdus, mėginsime atrasti savo stipriąsias puses.

[Paskaitos prisijungimo nuoroda](#)

Sausio 25 d., 15:00-16:30 / „Paprasti streso valdymo būdai”

psichologas prof. dr. Aidas Perminas

Užsiėmimo tikslas – supažindinti su pagrindinėmis streso teorijomis bei šių teorijų praktinio pritaikymo galimybėmis. Susitikimo metu bus pristatomos pagrindinės streso priežastys, pasekmės, teigiami ir neigiami streso aspektai, įveikimo būdai; supažindinama su paprastais streso ir emocijų valdymo ir relaksacijos būdais, jų panaudojimo galimybėmis atsikratant įtampos ir geriau pažįstant save.

[Paskaitos prisijungimo nuoroda](#)

Sausio 26 d., 15:00-16:30 / „Ribos ir kaip jas brėžti”

psichologė Rasa Katinaitė

Bendraudami su kitais žmonėmis, kiekviena(s) esame patekę į situaciją, kurioje jautėmės nepatogiai. Tai - mūsų asmeninių ribų, apie kurias kalbėsime šiame susitikime, atspindys. Paskaitos, parengtos bendradarbiaujant su Tolerantiško Jaunimo Asociacija, metu sužinosime apie asmeninių ribų įvairovę, patyrinėsime savo ir kitų ribas bei jas supančius mitus, o taip pat susipažinsime su žingsniais padedančiais savo asmenines ribas brėžti tinkamai ir pagarbiai.

[Paskaitos prisijungimo nuoroda](#)

Sausio 29 d., 15:00-16:30 / „Pirmoji emocinė pagalba”

psichologė dr. Loreta Zajančkauskaitė – Staskevičienė

Ką daryti ir ką sakyti esant šalia žmogaus, išgyvenančio emocinį sukrėtimą? Kaip elgtis pačiam, patyrus emocinį sukrėtimą? Šiuos ir panašius klausimus analizuosime susitikimo metu. Taip pat tyrinėsime įsitikinimus apie tai, kaip „reikia“ jaustis, kas būna, jei neleidžiame sau jaustis blogai ir kaip būti geru žmogumi, nekenkiant psichikos sveikatai.

[Paskaitos prisijungimo nuoroda](#)

Sausio 30 d., 15:00-16:30 / „Kaip įveikti gyvenimo iššūkius ir nepalūžti”, psichologas doc. dr. Rytis Pakrošnis

Gyvenime norime laimės ir gerovės, tačiau likimas mums neišvengiamai siunčia išbandymus ir iššūkius. Taip ir siūbuojame sau kažkur tarp kentėjimo ir klestėjimo. Ne viskas gyvenime priklauso nuo mūsų, bet kai kas juk priklauso. Kaip pasirinkti ir kaip pasirūpinti savimi, kad padidintume tikimybę įveikti gyvenimo iššūkius ir atsitiesti nepalūžę? Kas yra atsparumas ir kaip galime jį ugdyti patys? Kaip žinoti, kada laikas kreiptis pagalbos į kitus ir kuo jie gali padėti? Šiuos bei kitus klausimus paliesime seminare, susipažinsime, ką apie tai sako psichologija ir ieškosime savo atsakymų.

[Paskaitos prisijungimo nuoroda](#)