



„Mokymų ir psichologinio konsultavimo centras“ 2020 metais rugsėjo - gruodžio mėnesiais NEMOKAMAI organizuoja grupinius psichologinius užsiėmimus.

Galimos grupinių užsiėmimų temos:

- streso valdymas;
- emocijų atpažinimas ir valdymas,
- konfliktų valdymas;
- savitarpio pagalbos teikimas, esant sudėtingo, gyvenimo situacijom;

Grupinių užsiėmimų nauda:

- Gerėja bendravimo įgūdžiai;
- Mokomasi problemų sprendimo;
- Stiprėja pasitikėjimas savimi;
- Gaunamas grupės palaikymas stiprina motyvaciją keistis.

LABAI PRAŠOME ŠIA INFORMACIJA PASIDALINTI SU TAIS, KAM GALI BŪTI AKTUALU.

Psichologinių grupinių užsiėmimų tikslas – padėti asmeniui rasti psichikos sveikatos sunkumus sukeliančių problemų sprendimo būdus, išmokyti konkrečių technikų ir (ar) metodų šioms problemoms spręsti, padėti apsibrėžti tikslus ir veiksmų seką siekiant tikslų, skatinti savęs pažinimą ir asmenybės augimą. Grupėse ne daugiau kaip 10 asmenų.

Grupinius užsiėmimus veda:

Psichologė-psichoterapeutė
Gintarė Jurkevičienė



Psichologė-psichoterapeutė
Vitalija Mikutaitienė



Daugiau informacijos apie mus: www.psichologijoscentras.lt

BŪTINA IŠANKSTINĖ REGISTRACIJA: Tel. (8 45) 43 30 78;

El.p. stiprinimas.vsb@gmail.com