



# SEMINARAS: EMOCINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS TRUKMĖ: 8 ak. val. arba 20 ak. val.

**Trumpa anotacija:** Nori būti emociškai sveikas ir kurti apie save pozityviai mąstančius ir savimi pasitikinčius žmones? Ateik į seminarą, kur bus dalinamasi žiniomis ir patirtimis apie emocinę sveikatą sąlygojančius veiksniai, praktiškai išbandomi savęs pažinimo metodai, aptariamas jų taikymas dirbant su skirtingo amžiaus ir poreikių asmenimis.

**Pagrindinės temos:** Emocinės sveikatos samprata. Emocinę sveikatą sąlygojantys veiksniai. Savęs pažinimo metodai, jų taikymas dirbant su skirtingo amžiaus ir poreikių asmenimis. Pasitikėjimas savimi, jo ugdymas(is). Profesinio perdegimo sindromas, jo prevencija. Pozityvus mąstymas.

Lektorė: prof. dr. Vida Gudžinskienė

Dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į Žinių ir technologijų perdavimo skyrių tel. 2714468, el. p. [kursai@mruni.eu](mailto:kursai@mruni.eu)



# SEMINARAS: EMOCINĖS SVEIKATOS STIPRINIMAS TRUKMĖ: 8 ak. val. arba 20 ak. val.

**Trumpa anotacija:** Nori būti emociškai sveikas ir kurti apie save pozityviai mąstančius ir savimi pasitikinčius žmones? Ateik į seminarą, kur bus dalinamasi žiniomis ir patirtimis apie emocinę sveikatą sąlygojančius veiksnius, praktiškai išbandomi savęs pažinimo metodai, aptariamas jų taikymas dirbant su skirtingo amžiaus ir poreikių asmenimis.

**Pagrindinės temos:** Emocinės sveikatos samprata. Emocinę sveikatą sąlygojantys veiksniai. Savęs pažinimo metodai, jų taikymas dirbant su skirtingo amžiaus ir poreikių asmenimis. Pasitikėjimas savimi, jo ugdyimas(is). Profesinio perdegimo sindromas, jo prevencija. Pozityvus mąstymas.

Lektorė: prof. dr. Vida Gudžinskienė

Dėl išsamesnės informacijos kreipkitės į Žinių ir technologijų perdavimo skyrių tel. 2714468, el. p. [kursai@mruni.eu](mailto:kursai@mruni.eu)