

Emocinės sveikatos stiprinimo užsiėmimai

Vieta: MRU Relaksacijų kambarys, II-211, Ateities g. 20, LT-08303, Vilnius

Laikas: užsiėmimų datos bendruomenei skelbiamos iš anksto; emocinės sveikatos stiprinimo grupė studentams vyksta ketvirtadieniais

Registracija ir daugiau informacijos: pks@mruni.eu

Jaučiatės įsitempę, pavargę ar praradę vidinę pusiausvyrą? Kviečiame į praktinius užsiėmimus, skirtus emocinei savijautai stiprinti ir psichologiniam atsparumui ugdyti.

Susitikimų metu:

- Mokysimės valdyti stresą, nerimą, baimes ir kitas stiprias emocijas
- Praktikuosime dėmesingumą (mindfulness), meditaciją, kvėpavimo ir relaksacijos pratimus
- Atliksime vizualizacijos pratimus ir progresyvią raumenų relaksaciją, mažinančią fizinę įtampą
- Susipažinsime su psichologiniais įrankiais, padedančiais stiprinti emocinę gerovę
- Skirsime laiko rašymo terapijai ir savirefleksijai, siekdami geriau pažinti save

Dėmesingo įsisąmoninimo (Mindfulness) praktikos

Grupinės ir individualios meditacijos su įsisąmoninto dėmesingumo elementais. Mindfulness praktikos padeda pereiti iš nuolatinio „darymo“ režimo į „buvimo“ būseną – tai erdvė atokvėpiui, savistabai ir giluminiam poilsiui.

Šių užsiėmimų metu mokysimės:

- Sąmoningai nukreipti ir išlaikyti dėmesį
- Būti „čia ir dabar“ – šioje akimirkoje
- Stebėti savo mintis, jausmus ir kūno pojūčius be vertinimo
- Sustiprinti koncentraciją, atsparumą stresui ir vidinę ramybę