



## **Siūlomos psichologinių užsiėmimų temos Mykolo Romerio universitete**

MRU Psichologinio konsultavimo centro specialistai sistemingai renka informaciją apie bendruomenei aktualias temas ir siūlo jas atliepiančius atvirus užsiėmimus. Taip pat galime praveisti tikslinius mokymus ar vienkartinius seminarus jūsų padaliniui.

Galimų grupinių užsiėmimų psichologinėmis temomis pavyzdžiai:

## **Temų grupė | Užsiėmimų pavyzdžiai**

|  |  |
|--|--|
| <p>1. <i>Emocinės būsenos, stresas, jausmai</i></p>                | <ul style="list-style-type: none"><li>● Savireguliacija ir streso valdymas (dėmesio, kvėpavimo, vaizduotės, judesio ir kiti pratimai emocinei būsenai harmonizuoti)</li><li>● Įvadas į perdegimo temą (supratimas, atpažinimas, prevencija ir intervencija)</li><li>● Nerimas (gilesnis nerimo supratimas; asmeninės situacijos; gyvenimas nerimo dėl karo grėsmės fone ir kt.)</li><li>● Jautrumas (kaip asmeninė savybė) ir kaip su juo gyventi</li><li>● Gilesnis jausmų patyrinėjimas: pyktis, kaltė, gėda, liūdesys, baimė ir kt.</li></ul> |
| <p>2. <i>Krizės, savižudybės</i></p>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>● Kaip įvertinti savižudybės grėsmę ir užkirsti savižudybei kelią</li><li>● Pagalba sau emocinės krizės metu</li><li>● Psichologinis pasiruošimas ekstremalioms situacijoms</li></ul>  |
| <p>3. <i>Komandinio darbo aspektai, komunikacijos įgūdžiai</i></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Komandos formavimas (ir kiti gyvenimo grupėje aspektai: tarpusavio santykiai, emocinis klimatas, komunikacija ir kt.)</li><li>● Sudėtingi santykiai (bendravimas su sudėtingais klientais; įtempti santykiai šeimoje ir kt.)</li></ul>   |

---

|  |  |
|--|--|
| <p>3. <i>Komandinio darbo aspektai, komunikacijos įgūdžiai</i></p> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Ribos: kaip jas kurti ir išlaikyti (temos gilesnis supratimas ir ribų dėliojimo pratybos)</li><li>● Konfliktų valdymo ir komunikacijos kasdienėse situacijose pratybos</li></ul>   |
| <p>4. <i>Sąmoningumas, kūrybiškumas, saviugda</i></p>              | <ul style="list-style-type: none"><li>● Įsiziūrėjimo dirbtuvės (dėmesingumo ir kūrybiškumo pratybos, dažniausiai gamtoje)</li><li>● Gyvenimas informacijos pertekliaus amžiuje: kritinio mąstymo pratybos</li><li>● Praktiniai vaizduotės taikymo metodai kasdienybei</li><li>● Asmeninės vertybės: jų gryninimas ir įtvirtinimas realiose situacijose</li><li>● „Kasdienės išminties dirbtuvės“ (principai ir būdai, padedantys neprarasti gyvumo kasdienybėje)</li></ul> |

---

Parengė MRU Psichologinio konsultavimo centro konsultantas Donatas Noreika

Atnaujinta 2026-05-04