

SAVIPAGALBOS IR PSICHOEDUKACINĖS GRUPĖS

1. Emocinio sąmoningumo ugdymo grupė (2024-05-02 - 2024-05-23)

Kodėl taip norime palyginti savo laimę su kitais? Kaip galime kitaip mąstyti, kad atrastume vidinę ramybę ir jaustumėmės laimingi?

Mokymų metu pažinsite savo įprastus reagavimo būdus, suprasite jų atsiradimo priežastis, daromą poveikį ir pasekmes. Juk keisti reagavimo būdus galima tik pasitelkus draugišką motyvaciją ir geranoriškumą savo pačių atžvilgiu.

Veda psichologė **Eglė Biliūnienė**

Pradžia: gegužės 2 d., 17.30-20.00 val. (ketvirtadieniais). Iš viso 4 užsiėmimai.

Laikas: 17:30 - 20:00 val.

Vieta: „Visų Šventųjų šeimos paramos centras“, Pylimo g. 50, Vilnius, 3 aukštas

Registracija ir daugiau informacijos: <https://forms.office.com/e/LqGkSiLRAG>

FB: [🌸 „Kai esame daroje su savimi... - Mediacijos centras „In pace“ | Facebook](#)

2. Meno terapijos principais paremta grupė moterims „Teptuku į susitikimą vaikystėje“ (2024 05 02 -2024 06 20) ketvirtadieniais

Grupėje tyrinėsime vaikystės išgyvenimus, kad geriau suprastume savo jausmus, elgesį, santykius su savimi ir kitais.

Ši grupė skirta jums:

- jeigu teptukas ir dažai yra labai svetimi arba labai artimi.
- jeigu jaučiate, kad vis atsigręžiate į savo vaikystę.
- jeigu vaikystės patirtys varžo, palieka nemalonius pėdsakus kasdienybėje.
- jeigu norite patirti laisvės ir kūrybiškumo skonį.

Grupę ves: psichologė **Aneta Bojarovič** ir socialinė darbuotoja **Justyna Sivinskė**.

Pradžia: gegužės 2 d., 9.30-12.00 val.

Vieta: Odminių g. 12, Vilnius, Vaikų ir paauglių dienos centre „Vilties angelas“, 3 aukštas.

8 grupės susitikimai vyks ketvirtadieniais.

Registracija ir daugiau informacijos: <https://forms.office.com/e/R6vCFgiGP3>

FB: [Mediacijos centras „In pace“... - Vilniaus arkivyskupijos Caritas | Facebook](#)

3. Grupė išsiskyrusiems, besiskiriantiems žmonėms "Skyrybų takais" (24 05 07-24 06 25) antradieniais

Kviečiame peržiūrėti ir išjausti turėtus santykius, kad būtų lengviau atrasti ir minti naujais santykių takais. Kviečiame ateiti:

- jeigu norite sąmoningai išgyventi skyrybas ir tame augti.
- jeigu jauti, kad išsiskyrimo procese nepavyksta „padėti“ taško;
- jeigu viduje jauti emocinį chaosą susijusi su išsiskyrimu ir partneriu,

Grupės tikslas: naudojant skirtingus metodus sąmoningai išgyventi santykius ir jų pabaigą, atpažinti ir išreikšti jausmus susijusius su išsiskyrimu, įsisaugoti santykių indelį ir atrasti savo resursus.

Grupę ves: psichologė **Aneta Bojarovič** ir socialinė darbuotoja **Justyna Sivinskė**

Pradžia: gegužės 7 d., 9.30-11.30 val.

8 grupės susitikimai vyks antradieniais.

Vieta: Odminių g. 12, Vilnius, Vaikų ir paauglių dienos centre „Vilties angelas“, 3 aukštas.

Registracija ir daugiau informacijos: <https://forms.office.com/e/gH4RqAN14K>

FB: [Mediacijos centras „In pace“... - Vilniaus arkivyskupijos Caritas | Facebook](#)

4. Savitarpio pagalbos grupė moterims, patiriančioms ilgalaikį stresą santykiuose (2024 05 08 – 2024 06 19)

Jeigu ilgą laiką gyvenate konfliktiniuose santykiuose, kviečiame į tęstinę savitarpio pagalbos grupę. Čia per bendrystę ieškosime būdų padėti sau.

Veda mediatorė Natalija Knystautienė

Pradžia: gegužės 8 d. (trečiadienį), 17.30-19.30 val. Grupės susitikimai vyks trečiadieniais.

Vieta: Studija „Jūra laše“, Rinktinės g. 5, Vilnius.

Registracija ir daugiau informacijos: <https://forms.office.com/e/CEgRgIL8d8>

Vieta: Studija „Jūra laše“, Rinktinės g., 5, Vilnius.

FB: [\(1\) Smagu matyti besišypsančius... - Vilniaus arkivyskupijos Caritas | Facebook](#)

5. Savitarpio pagalbos grupė "Tyrinėju save" (05-09 - 06-18) ketvirtadieniais, antradieniais

Ar kada nors pastebėjote, kad taip lengva įvardinti, ko nori ar siekia kitas, tačiau atpažinti savo poreikius nepalyginamai sunkiau? O gal tiesiog dažnai renkatės šypsotis ir sutikti net jei gerklę spaudžia gumulas? O gal planuojate, keliate sau tikslus, dėliojate žingsnius, tačiau vis tiek nieko nedarote?

Jei atpažįstate tokias situacijas savo gyvenime - kviečiame jungtis į grupę „Tyrinėju save“. Po grupės geriau pažinsite save, o per tai kitomis akimis pažvelgsite į savo partnerį, vaikus ir kitus žmones.

Grupę ves mediatorė Natalija Knystautienė.

Pradžia: gegužės 9 d. 17.30-19:30 val. Gegužės mėnesį susitikimai vyks ketvirtadieniais, o birželį - antradieniais.

Vieta: Studija „Jūra laše“, Rinktinės g. 5, Vilnius.

Registracija ir daugiau informacijos: <https://forms.office.com/e/Sm5HPHBAUt>