



## Savireguliacijos pagrindai: įvadas į relaksaciją, koncentraciją ir meditaciją

**2016 m. balandžio 29-30 d.**

Šio intensyvaus praktinio seminaro tikslas – padėti susigaudyti prieinamų savireguliacijos priemonių gausybėje ir paskatinti daugiau dėmesio skirti savo sveikatai bei saviugdai. Aptarsime svarbiausius psichofiziologinės būsenos valdymo elementus ir darbo principus. Dalyviai praktiškai išbandys dinaminės relaksacijos, lėto diafragminio kvėpavimo, valdomų vaizdinių, biologinio grįžtamojo ryšio ir kitas tyrimais pagrįstas technikas, gaus pratimų tekstų bei įrašų pavyzdžių ir mokysis patys suformuoti savo poreikiams tinkamiausią praktiką.

Seminarą veda dr. Donatas Noreika, Vilniaus universiteto lektorius ir Lietuvos olimpinio sporto centro psichologas.

Seminaras vyks **balandžio 29-30 d.** (penktadienį – šeštadienį, 16 ak. val.) VU Filosofijos fakulteto 107 auditorijoje.

Kaina – 96 Eur, VU darbuotojams – 48 Eur, VU studentams – 24 Eur (jeigu nėra išnaudotas šių metų psichologinių paslaugų kompensavimo limitas).

Prašome registruotis ir iki balandžio 19 d. sumokėti dalyvio mokestį:



Dalyvių skaičius ribotas, todėl vietą rezervuosime tik susimokėjusiems už seminarą.

Seminaro programa:



Daugiau informacijos: VU Psichologinio konsultavimo ir mokymų centre, Universiteto g. 9/1 116 k., tel. 268 72 54, el. p.: [pkmc@fsf.vu.lt](mailto:pkmc@fsf.vu.lt).

Tolesnis ciklo „Savęs pažinimo ir saviugdos metodai“ užsiėmimas:

2016 m. gegužės 7 d. „Improvizacija – būdas būti čia ir dabar“

Daugiau informacijos: <http://www.fsf.vu.lt/struktura/centrai/psichologinio-konsultavimo-ir-mokymu-centras/naujienos>