

## Nuotolinių susitikimų ciklas tema

### „Mano vidinė pusiausvyra pandemijos metu“



**Turinys:** Susitikimų metu ieškosime atsakymų į klausimus: Kokie vidiniai ir/ar išoriniai resursai gali man padėti? Ką galiu keisti, kontroliuoti, o ko ne?

**Formatas:** Pasidalinimas gerąja patirtimi + praktika + šiek tiek teorijos.

**Tikslas:** Vidinių/išorinių resursų atpažinimas; psichologinio atsparumo stiprinimas; socialinio bendravimo,

kontaktų stiprinimas.

**Kada:** 2021 m. birželio 10 d. ir liepos 1 d. (ketvirtadieniais) 18.30 – 20.30 val. (Vokietijos laiku).

**Kur:** susitikimas internetinėje erdvėje.

Būtina registracija el. paštu [psichologinepagalba@vlbe.org](mailto:psichologinepagalba@vlbe.org) iki birželio 7 d. Užsiregistravusiems bus atsiųstas prisijungimo kodas.

**Kam skirtas:** lietuviams, gyvenantiems užsienyje, kurie ieško būdų, kaip pagerinti savo gyvenimo kokybę, kaip padėti sau.

**Lektorė:** Niurnbergo lietuvių bendruomenės narė, psichologė Laima Narbutaitė de Florez

**Organizatoriai:** Vokietijos Lietuvių bendruomenė