



VYTAUTO  
DIDŽIOJO  
UNIVERSITETAS

Psichologijos  
klinika

# Kvietimas VDU studentams

COVID-19 pandemija bei užsitęsęs karantinas gali kelti įvairius neigiamus jausmus bei išgyvenimus.

Tad jei pastaruoju metu patiriate nerimą, įtampą ar stresą, kviečiame dalyvauti online seminare, kuriame susipažinsite su paprastomis ir kasdienybėje pritaikomomis streso valdymo technikomis bei turėsite galimybę užduoti ir aptarti Jums rūpimus klausimus. Seminaro pabaigoje visi dalyviai bus kviečiami išbandyti vieną iš relaksacijos pratimų – vizualizaciją (pasirinktinai).

Seminaro DATA: gegužės 13 d. 17 val.

**BŪTINA REGISTRACIJA:**

<https://forms.gle/UrBKSDY3eqV8KZbV7>

**DALYVAVIMAS NEMOKAMAS**

Seminarą veda dr. Gabija Jarašiūnaitė-  
Fedosejeva ir dokt. Karina Kravčenko