



Asociacija “Kauno moterų linija” kviečia dalyvauti moterų grupėje

*“Emocijų harmonizavimas nūdienos akistatoje”*

*Sieksime saugiame, geranoriškame, atvirame ir nuoširdžiame santykiyje išreikšti bei atpažinti savo jausmus, savo sunkumus. Susitikimų metu tyrinėsime kas padeda mažinti nerimą, vidinę įtampą. Ieškosime naujų reagavimo į nūdienos iššūkius ar stresą būdų. Bandysime suprasti savo siekius ir atsakomybę už savo gyvenimą. Sieksime giliau save pažinti ir atjausti. Susitikimų metu dalinsimės savo patirtimi, išgyvenimais, kalbėsime, diskutuosime, bus naudojami įvairūs kūrybiniai metodai.*

Pirmasis susitikimas įvyks 2020 m. lapkričio 24 d. 17.30 – 20.30 val. Grupės užsiėmimų ciklą sudaro 6 susitikimai, kiekvieno susitikimo trukmė – 3 val. grupė vyks nuotoliniu būdu antradieniais. Grupę ves psichologė/psichoterapeutė Jūratė Galdikienė.

Registracija į grupę ir daugiau informacijos tel. 861840044 arba el. p. [info@moterulinija.lt](mailto:info@moterulinija.lt). Būtina išankstinė registracija.

*Laukiame Jūsų!*

Grupės užsiėmimai yra finansuojami Europos Socialinio fondo ir skirti Kauno miesto gyventojams. Grupė organizuojama kaip projekto „Kauno bendruomeniniai šeimos namai“ (08.4.1-ESFA-V-416-11-0002) dalis.

