Kviečiame į „STIPRIŲ JAUSMŲ ATPAŽINIMO IR KONFLIKTŲ VALDYMO“ užsiėmimus

Gyvenimas šeimoje gali suteikti saugumo ir ramybės jausmus. Nuoširdus pasitikėjimas ir pagarba padeda išgirsti ir suprasti vienas kitą. Tačiau sunku elgtis meiliai, kilus nusivylimo, pykčio ar liūdesio jausmams. Dažnai užvaldžius sunkiems jausmams net ir su geriausiais ketinimais pradėtas pokalbis gali peraugti į konfliktą. Tokiose situacijose akimirksniu pamirštame visa, kas galėtų padėti susitarti su šeimos nariais, neskaudinant vienas kito, ir elgiamės priešingai.

Kaip bendrauti, kai užplūsta sunkūs jausmai, išlaikant nuoširdumą ir pagarbą artimajam? Kaip taip nutinka, kad vieni jausmai, gali slėpti kitus? Kokią įtaką šeimos narių tarpusavio santykiams turi jausmų slopinimas ir vengimas kalbėtis apie juos? Kaip kuo mažiau įsivelti į tarpusavio konfliktus ir atrasti bendrą sutarimą? Kviečiame kartu ieškoti atsakymų į klausimus, dalintis, diskutuoti ir mokytis susieti kilusias mintis, jausmus ir elgesį.

**Užsiėmimų data ir laikas:** rugsėjo 14, 21, 28 ir spalio 12, 19 dienomis, 15:00 val.

**Užsiėmimo trukmė:** 2 val.
**Vieta:** Šeimos santykių institutas, L.Zamenhofo g. 9, Kaunas.
**Užsiėmimus veda:** šeimų konsultantė Viktorija Jonušė.

**Užsiėmimai yra projekto "Stipri šeima - sveika visuomenė" dalis. Finansuoja Kauno miesto savivaldybė.**

**Būtina išankstinė registracija** tel. (8-37) 750935, (mob. +370 (698) 23 995) arba el. paštu pagalba@ssinstitut.lt.

Laukiame Jūsų!

Paveiksliukas paimtas iš: <http://www.15min.lt/images/photos/616350/big/gamtos-stichijos-4f9c61487e5d8.jpg>