



# ŠEIMŲ AKADEMIJA

## SEMINARAS „NUOVARGIS IR PERDEGIMAS PANDEMIJOS AKIVAIZDOJE: KAIP PADĖTI SAU?“

Seminaro metu lektorė apžvelgs pasaulio mokslininkų išvalgas apie perdegimo grėsmę šiuo sudėtingu laikotarpiu. Lektorė pasidalins savo žiniomis bei asmenine patirtimi, kaip sąmoningai rūpinantis savimi galima sumažinti įtampą ir pagerinti emocinę sveikatą.

**Seminaro lektorė** – Jurgita Ziabkinaitė. *„Esu nuostabios dukters mama, laisvai samdoma vertėja, Kolpingo pradinėje mokykloje dėstau anglų kalbą, vedu vokiečių kalbos kursus kolegėms mokytojoms. 2015–2017 m. baigiau trejų metų podiplomines Geštalto psichoterapijos studijas. Pati esu išgyvenusi ir įveikusi perdegimą.“*

**Seminaro kaina – 10 eur. Kolpingo pradinės mokyklos, Kolpingo darželio tėvams ir Kolpingo kolegijos atstovams seminarai – NEMOKAMI. Pažymėjimo kaina – 4 eur.**

Seminaras vyks nuotoliniu būdu per MS Teams. Užsiregistravę dalyviai daugiau informacijos gaus el. paštu.

Seminaro data: 2021 m. vasario 24 d.

Seminaro laikas: 17:30 val.

Registracija: [shorturl.at/joprF](https://shorturl.at/joprF)

**Kilus klausimams, kreipkitės:**

Mob. 8 613 82601

El. paštu.: [mokymai@kolpingokolegija.lt](mailto:mokymai@kolpingokolegija.lt)