

Kviečiame į savęs pažinimo, asmenybės  
ugdymo užsiėmimus



## „AŠ ir KITI“

Pažink save ir kitą:  
Pagal kūno kalbą, pojūčius  
Veikdamas, bendraudamas  
Priimdamas iššūkius įvairias užduotis  
Atvirai

Užsiėmimus veda psichologė Dovilė Varkalienė

[pokalbis.kitaip@gmail.com](mailto:pokalbis.kitaip@gmail.com)

## Skirta

jaunuoliams, norintiems išsiugdyti gebėjimus efektyviau bendrauti, geriau pažinti ir išreikšti savo jausmus, siekiantiems visapusiškai tobulėti.

### Užsiėmimų metu:

- labiau pažinsi save kaip unikalią asmenybę;
- atpažinsi savo bendravimo modelius grupėje ir pabandysi juos keisti į efektyvesnius;
- pastebėsi gilesnius savo elgesio motyvus ir jausmus
- mokysiesi drąsiau, atviriau ir suprantamai reikšti savo mintis ir jausmus;
  - ieškosi pilnesnės savirealizacijos būdų ir
  - stiprinsi pasitikėjimą savimi ir kitais žmonėmis.