



Paskaitos tema:

Dėmesingumas kasdienybėje: kaip valdyti savo dėmesį ir rasti aiškumą bei energiją darbe.

Šiuolaikiniame darbe, kai užduočių sąrašai vis ilgėja, o nuolat atsirandantys trikdžiai neleidžia susitelkti, tampa vis svarbiau atrasti būdus, kaip išlaikyti vidinę pusiausvyrą ir susitelkimą. Kviečiame jus pažvelgti į dėmesingumą (angl. *mindfulness*) kaip įrankį, kuris ne tik mažina įtampą, bet ir padeda didinti produktyvumą, kūrybiškumą bei gerinti bendradarbiavimą komandoje. Kalbėsime apie tai, kaip paprastos dėmesingumo praktikos gali pagerinti jūsų kasdienį darbą ir savijautą.

Moksliniais tyrimais įrodyta, kad reguliariai atliekant praktikas:

- gerėja gebėjimas susikaupti bei valdyti dėmesį;
- didėja vidinė ramybė, psichologinis stabilumas bei atsparumas;
- išauga galimybės suvaldyti automatines stresines reakcijas;
- mažėja fizinė ir emocinė įtampa, gerėja miegas;
- švelnėja emocinės reakcijos į sunkias situacijas;
- gerėja santykiai su aplinkiniais ir bendradarbiavimas;
- padidėja gebėjimas matyti didesnę vaizdą;
- gerėja darbingumas, jaučiama daugiau energijos;
- stiprėja gebėjimas tvarkytis su neapibrėžtumu ir sudėtingais iššūkiais.



Gintarė Dailydė yra medicinos psichologė-psichoterapeutė, specializuojasi šiuolaikinėje, mokslu grįstoje psichoterapijoje. Ji naudoja kognityvinės ir elgesio terapijos (KET) bei schemų terapijos metodus, taip pat taiko įsąmoninimą ir atjauta grįstas intervencijas. Gydytoja padeda klientams spręsti emocinius iššūkius, peržiūrėti įsitikinimus bei elgesio modelius ir atrasti būdus gyventi pagal asmenines vertybes.

Paskaitos tema: „Dėmesingumas kasdienybėje: kaip valdyti savo dėmesį ir rasti aiškumą bei energiją darbe“.

Kaina – 299,00 Eur.

Daugiau informacijos:

Jurgita Tolstaja

Verslo klientų projektų vadovė



Mob. +370 614 69 609



El. paštas: Jurgita.Tolstaja@hila.lt



Paskaitos tema:

Valgyti negalima sportuoti: ar kablelis sprendžia dilemą?

Kasdienybėje, pilnoje tempo ir triukšmo, dažnai lieka mažai vietos sau – savo kūnui, sveikatai, klausimams, kurie vis kaupiasi galvoje.

Todėl kviečiame išklausti paskaitą su sporto medicinos gydytoju Mantu Ambraška – čia lauks ne sausi faktai, o aiškūs atsakymai ir naudingi patarimai tavo savijautai.

Trumpas aprašymas:

- Dietos įtaka kūno kompozicijai ir išvaizdai.
- Fizinio krūvio reikšmė sudėjimui ir sveikatai.
- Kas efektyviau: sportas ar dieta?
- Kas turėtų sudaryti sveikatinimosi pagrindą? Kardio treniruotės, jėgos treniruotės, subalansuota mityba, papildai, vaistai, meditacija?
- Ar jūsų sportinė dieta ir režimas jums tinkami?
- Ar reikėtų koreguoti mitybą, jei keičiasi fizinis aktyvumas?
- Kas geriau produktyvumui: pietūs, pasivaikščiojimas ar maisto ir fizinės veiklos derinimas?
- Ko vyrai gali pasimokyti iš moterų sveikatingumo įpročių, o moterys – iš vyrų?



Paskaitą skaito Reabilitacijos ir sporto medicinos centro sporto medicinos gydytojas **Mantas Ambraška**.

Paskaitos tema:

„Valgyti negalima sportuoti: ar kablelis sprendžia dilemą?“

Kaina – 299,00 Eur.

Daugiau informacijos:

Jurgita Tolstaja

Verslo klientų projektų vadovė



Mob. +370 614 69 609



El. paštas: Jurgita.Tolstaja@hila.lt



Paskaitos tema:

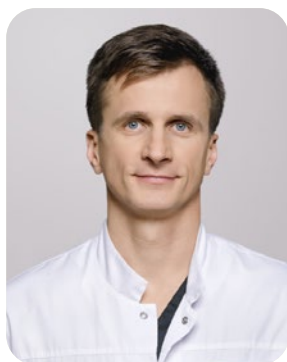
Kodėl ir XXI amžiuje vis dar svarbi laikysena?

Šiandieniniame pasaulyje, kupiname svarbių įvykių, pokyčių ir neapibrėžtumo, mums dažnai kyla įvairiausių klausimų, į kuriuos ne visada randame atsakymą, o kartais tiesiog neturime daug laiko jų paieškai. Tačiau atsakymus vis tiek norime sužinoti.

Matydami klientų poreikį gauti informaciją „dabar ir greitai“, sporto medicinos gydytojo Manto Ambraškos paskaitoje sužinosite svarbiausią informaciją ir galėsite užduoti klausimus tiesiogiai jam.

Trumpas aprašymas:

- Kaulų, raumenų, minkštųjų audinių ir nervų sąveika bei jų įtaka laikysenai.
- Laikysenos ryšys su sveikatos rodikliais – kaip ji veikia bendrą savijautą?
- Pagrindiniai žingsniai link geros laikysenos.
- Laikysenos pokyčių įtaka skausmams: stuburo, kaklo, liemens, krūtinės diskomfortas.
- Sėdimo darbo poveikis laikysenai, stuburui ir bendrai sveikatai.
- Kaip susidraugauti su ergonominėmis padėtimis?
- Koks jūsų kasdienybės poveikis laikysenai? Ar ją lemia telefono modelis, kompiuterio tipas, avalynės stilius?
- Ko vyrai gali išmokyti moteris apie laikyseną, o moterys – vyrus?
- Laikysena, stuburas, raumenys, nervai – nedaloma visuma, bet ar visada jie veikia darniai? Kaip išvengti konflikto su savo kūnu?



Paskaitą skaito Reabilitacijos ir sporto medicinos centro sporto medicinos gydytojas **Mantas Ambraška**.

Paskaitos tema:

„Kodėl ir XXI amžiuje vis dar svarbi laikysena?“

Kaina – 299,00 Eur.

Daugiau informacijos:

Jurgita Tolstaja

Verslo klientų projektų vadovė



Mob. +370 614 69 609



El. paštas: Jurgita.Tolstaja@hila.lt